



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES AUTOMNE 2022



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2022

Tous nos cours seront donnés dans le respect
des mesures sanitaires en vigueur.

Période d'inscription :

Résidents :
du 7 au 16 septembre 2022, à compter de 8 h

Non-résidents de Lac-Beauport :
du 14 au 16 septembre 2022, à compter de 8 h

Comment s'inscrire ?

Nous recommandons l'inscription en ligne, toutefois si vous êtes dans l'impossibilité d'effectuer votre inscription de cette manière, il sera possible de le faire en personne selon les heures d'ouverture du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire.

Une assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!
<https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le jeudi 1^{er} septembre 2022 à 16 h.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui implique un certain délai. Les comptes sont approuvés uniquement pendant les heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin d'être à l'aise lors de votre inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac).

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou Mastercard seulement.

Renseignements généraux

TARIF PRÉFÉRENTIEL

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire avant la date limite d'inscription. Après cette date, le montant sera majoré de 10 %.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Inscription : du 14 au 16 septembre 2022. Une hausse de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire aux activités culturelles, sportives et de bien-être au même tarif que les résidents, mais à la date prévue pour les non-résidents, et ce, par téléphone seulement.

Les places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités pour adultes.

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable.

- Pour des problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu.

COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

Veuillez noter que les dates de la fin de votre session peuvent varier selon les jours fériés et les congés pédagogiques.

ANNULATION DE CERTAINS COURS

Si nous devons annuler un cours en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel.

La Municipalité de Lac-Beauport se réserve le droit d'annuler toute activité ou séance d'activité et de modifier les horaires. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances particulières (tempête de neige, bris d'équipement, etc.) et que cette séance ne peut être reportée à une date ultérieure, aucun remboursement ne sera effectué. En cas d'absence, le participant ne pourra reprendre le cours manqué.

ADRESSES DES LOCAUX

Service des loisirs : 50, chemin du Village

Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village

Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village

Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École

Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac

Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé

Parc de l'Éperon : 20, chemin de l'Éperon

Terrain de soccer et de tennis :

550, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) : 570, chemin du Tour-du-Lac

École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi : 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h

- Pour des informations concernant la programmation, contactez Karine Gauthier au 418 849-7141, poste 283, ou par courriel : kgauthier@lacbeauport.net.

- Pour des informations concernant les comptes en ligne ou pour la procédure d'inscription, contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire au 418 849-7141, poste 244

ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère au programme Accès-Loisirs.

Le programme Accès-Loisirs :

- a été conçu pour les familles, les enfants et les personnes seules qui vivent une situation de faible revenu ;
- offre une variété d'activités s'adressant à tous les âges ;
- offre des loisirs gratuitement.



INSCRIPTION POUR LA SESSION D'AUTOMNE 2022

Date : le 16 septembre 2022, entre 9 h et 13 h

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités d'automne 2022.

QUI EST ADMISSIBLE ?

Pour être admissible, le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous, selon le nombre de personnes dans votre famille. Vous devez obligatoirement être résident de la Municipalité de Lac-Beauport.

Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2020

1 personne	27 514 \$
2 personnes	34 254 \$
3 personnes	42 111 \$
4 personnes	51 128 \$
5 personnes	57 989 \$
6 personnes	65 401 \$
7 personnes	72 814 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre une entente sur la procédure à suivre pour envoyer une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, déclaration de revenus ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.



CIRQUE

MINI FLIP-TOP et ATELIER DE CIRQUE : Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l’univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres, stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Une thématique précise est apprise à chacun des cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d’objets, défis d’équilibre, etc. À la fin de la session, un cours spécial sera donné : il stimulera les enfants au plus haut point !

TOP FONCTIONNEL : Ce service unique ayant pour but de permettre aux parents et à leurs enfants de s’entraîner ensemble offre un mélange d’activités ludiques, de préparation physique moderne, de multisport FTP, d’entraînement multifonctionnel et de défis moteurs. Une découverte motrice où les enfants et leurs parents vivent une aventure ludique regroupant des aptitudes motrices de plusieurs domaines sportifs. Les participants sont amenés à dépasser leurs limites personnelles par l’accomplissement de défis physiques ludiques, d’activités de manipulation, de gestion de leur propre corps dans l’espace, d’éducatifs gymniques, d’exercices d’entraînement fonctionnel et d’ateliers combinant plusieurs aptitudes physiques.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini Flip-Top de 2 à 4 ans (un parent doit accompagner l'enfant)	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	Club nautique	2 octobre (congé le 9 octobre)	10 semaines	75 \$
Atelier de cirque pour devenir Top de 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 05 à 9 h 50				95 \$
Top Fonctionnel de 8 à 12 ans (inscription du parent obligatoire avec l'enfant)	Dimanche, de 9 h 55 à 10 h 55				75 \$ par participant

BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné pour apprendre les rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par ce sport extraordinaire qu'est le basketball. **INSCRIPTION avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année)	Dimanche, de 8 h 40 à 9 h 50	Montagnac du Lac (Gymnase)	25 septembre (congé le 9 octobre)	9 semaines + 2 matchs	145 \$
Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 10				145 \$
Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 45				160 \$



GYMNASTIQUE

MINI-GYM : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes d’enfants accompagnés de leurs parents.

L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.

ENFANTINE : parcours moteurs variés et ludiques pour développer les habiletés motrices des petits. Des exercices visant à travailler l’équilibre, à sauter, à lancer et à attraper sont mis au programme.

DÉBUTANT : les mouvements de base de la gymnastique au sol sont enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse.

INTERMÉDIAIRE : ce cours s’adresse aux élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels que les sauts de main et les renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés.

AVANCÉ : ce cours s’adresse aux élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements ainsi que la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés.

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	De 2 à 3 ans	Samedi, de 8 h 30 à 9 h 15	Montagnac du Lac (Gymnase)	24 septembre	10 semaines (congé le 8 octobre)	68 \$
		Samedi, de 9 h 20 à 10 h 05				85 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 15 à 11 h 15				
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 25 à 12 h 25				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 35 à 13 h 35				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 45 à 14 h 45				

TAEKWONDO (JUNIOR)

MODIFICATION À L'HORAIRE
Voir p. 9 pour les détails

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d’être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d’accompagnement gratuit aux adeptes qui souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d’ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible, selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

Que ce soit pour vous dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport !

Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$
3 fois/semaine	200 \$

Pour s’inscrire aux cours de taekwondo, il faut être âgé de 6 ans et plus.

Horaire		Niveau	Lieu	Début	Durée
Lundi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Montagnac de la Montagne (Gymnase)	26 septembre (congé le 10 octobre)	9 semaines de cours + 1 semaine d'examen
Mardi	De 18 h à 19 h	Jaune à verte		27 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte I à noire			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche		28 septembre	
Jeudi	De 18 h à 19 h	Jaune à verte		29 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte I à noire			
Samedi	De 9 h à 10 h 30	Cours compétition bleue à noire		24 septembre (congé le 8 octobre)	10 semaines de cours



CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 7 à 11 ans	Mardi, de 17 h à 17 h 50	Club nautique	27 septembre	10 semaines	150 \$
Parents-enfants (de 6 à 11 ans)	Mardi, de 18 h à 18 h 50				220 \$ pour un duo 100 \$ par personne supplémentaire de la même famille

ATELIER D'INITIATION À L'ANGLAIS

NOUVEAU!

C'est dans une ambiance ludique et positive, par des jeux, de la répétition, des histoires et des chansons, que les enfants pourront se familiariser avec l'anglais.

Plusieurs techniques d'apprentissage d'une langue seconde jointes à des techniques de bien-être telles que le yoga seront utilisées afin de favoriser le bien-être et le calme, d'augmenter la confiance en soi et d'éveiller la curiosité, le tout en anglais.

Une enseignante d'anglais qualifiée ayant plus de 15 ans d'expérience dans le domaine (enseignement de l'anglais au primaire) vous fournira plusieurs idées d'exercices simples qui peuvent être intégrées dans votre vie quotidienne.

Les ateliers sont préparés et adaptés selon l'âge des participants. Ils sauront les stimuler et les garder attentifs et participatifs.

Les enfants doivent être accompagnés d'un parent ou d'un grand-parent, et la fratrie est la bienvenue. (Aucune compétence anglophone n'est requise.)

Ainsi, tout le monde peut apprendre!

Let's have fun!

Responsable : [Mélanie de Beaumont](#)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 3 à 5 ans	Mardi, de 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	27 septembre	10 semaines	115 \$

MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leur énergie selon leurs désirs et leurs besoins en choisissant les sports de leur choix. Les intervenants de la Maison des jeunes de Lac-Beauport seront présents afin d'assurer un environnement sécuritaire, amusant et stimulant. Tous sont les bienvenus et aucune inscription n'est requise, il suffit de se présenter directement sur place.

Responsable : Maison des jeunes Le Cabanon (418 841-0707)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac (Palestre)	29 septembre	10 semaines	Gratuit



DANSE EN LIGNE – COUNTRY POP

Vous voulez danser sur des styles de musique différents? La danse en ligne peut convenir à tous les danseurs passionnés! Sur des airs de country pop, nous apprendrons des chorégraphies pour nous tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

Responsable : Édith Bourgault, 418 953-0681 (Musedanse EB)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 25	Montagnac du Lac (Palestre)	26 septembre (congé le 10 octobre)	10 semaines	45 \$
Débutant + à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 21 h				62 \$



TRICOT

Cours de tricot intermédiaire dans lequel nous apprendrons à fabriquer des chaussettes, des tuques et des *snood*, en plus de découvrir différents trucs sur le tricot. Il faut avoir déjà tricoté à l'endroit et à l'envers pour participer à l'atelier.

Responsable : Nicole Morin

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	5 octobre	10 semaines	125 \$

COURS DE DESSIN – INITIATION AUX PASTELS SECS

NOUVEAU!

Venez découvrir ce merveilleux médium et colorez votre automne!

Nécessitant peu de matériel, facile à apprendre et à pratiquer, le pastel offre par sa polyvalence des possibilités de création illimitées. Combinant les techniques du dessin et de la peinture, il permet un travail fluide et spontané ou bien minutieux et détaillé. Il offre aussi une expérience de la couleur très satisfaisante grâce à la richesse de ses pigments et à sa grande diversité de teintes.

La réalisation de petits projets simples (objet, paysage, portrait) permettra l'apprentissage des notions fondamentales en dessin (composition, proportions, ombre, lumière, etc.) ainsi que des techniques d'application des couleurs avec le pastel.

Découvrez l'artiste en vous et mettez la création et la joie dans votre quotidien cet automne!

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste de matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 15 ans	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Club nautique	30 septembre	8 semaines	240 \$





PEINTURE ABSTRAITE NOUVEAU!

À travers les cours de peinture abstraite et intuitive, vous concevrez votre tableau de 16 po x 20 po en étant guidé pas à pas par un artiste peintre passionné, tout en survolant l’histoire de ce courant artistique.

Tout le matériel vous sera fourni par le professeur.

Responsable : Armand Gaul, artiste peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Jeudi, de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	29 septembre	4 semaines	200 \$



YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du hatha yoga de l’Inde et comporte des postures similaires, tout en étant axé sur la verticalité, ce qui favorise le redressement de la colonne vertébrale et des épaules. Il utilise des techniques spécifiques de respiration, qui apportent de la vitalité et une meilleure capacité respiratoire. Les mouvements simples, mais précis, requièrent une attention soutenue, développant ainsi le pouvoir de concentration et la mémoire.

Prenez plaisir à découvrir cette discipline aux bienfaits thérapeutiques qui agit puissamment sur l’ensemble de l’être, et venez développer des outils pour soulager et renforcer votre condition physique, mentale et énergétique.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	28 septembre	10 semaines	150 \$



YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s’agit d’un yoga très doux pour entretenir sa santé, délier le corps et l’esprit, relaxer, respirer et rétablir son équilibre physique, mental et émotionnel. Chacun peut y trouver son compte grâce aux nombreuses variantes proposées. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements pour mobiliser le corps, entretenir les articulations et la souplesse ainsi que favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en s’offrant un intime moment de connexion avec soi.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
55 ans et +	Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 55	Club nautique	28 septembre	10 semaines	175 \$

YOGA RESTAURATEUR

Cette forme moderne du yoga est adaptée tant aux personnes ayant une vie sédentaire qu’à celles faisant des entraînements sportifs ou ayant des professions incluant des répétitions de mouvements ou un déséquilibre postural. Les exercices proposés permettent de renforcer le corps et de lui redonner toute la mobilité dont il a besoin. Le corps s’ajuste par la pratique variée d’exercices et l’utilisation de balles pour se masser soi-même. C’est un yoga fonctionnel dans le sens où les postures, les mouvements et les enchaînements favorisent toutes les qualités musculo-squelettiques (mobilité articulaire, souplesse musculaire, stabilité, proprioception, force, puissance), mais aussi un grand nombre de fonctions du corps (système musculaire, squelettique, cardiovasculaire, lymphatique et immunitaire, respiratoire, digestif, nerveux et circulatoire).

Ce yoga à l’approche éducative a pour principaux objectifs de prévenir les blessures et d’améliorer votre posture et votre qualité de vie, en favorisant une santé globale.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 45	Club nautique	29 septembre	10 semaines	150 \$

YOGA TRADITIONNEL

Le hatha yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant des asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale et développent la maîtrise du corps et du mental. Combinées au travail respiratoire, elles nous ouvrent à de plus hauts états de conscience. Ce cours unique en petit groupe (12 personnes) inclut également relaxation et méditation. Grâce à ces 23 ans d’expérience, les séances sont adaptées pour que chaque participant trouve des variantes profondes correspondant à son niveau.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 18 h 55 à 20 h 40	Club nautique	29 septembre	10 semaines	195 \$

INITIATION À LA MARCHÉ EN SENTIERS NOUVEAU!

Découvrez le plaisir de la marche en sentiers au parc de l’Éperon, dans un parcours de 2,5 km de niveau facile.

Ce groupe de marche pour les 50 ans et plus se veut convivial et sans pression de performance. Nous vous recommandons de vous munir d’une gourde d’eau. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter vos bâtons de marche.

Quatre sorties distinctes sont au programme : vous pouvez participer à l’ensemble de celles-ci ou encore à une seule.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Coût
50 ans et +	Mardi, départ à 10 h	Parc de l’Éperon	27 septembre 18 octobre 15 novembre 13 décembre	Gratuit – inscription obligatoire





OBÉISSANCE CANINE

Niveau 1 : vous avez ajouté un membre canin à votre famille ? Vous donnez à votre compagnon à quatre pattes tous les soins et tout l'amour possible, mais il ne semble toujours pas vous comprendre et il n'en fait qu'à sa tête ? Pour sa sécurité et la vôtre, le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider. Apprenez à mieux comprendre votre chien pour qu'il devienne le compagnon idéal de votre famille et de son environnement. Devenez un chef de meute !

Pour les chiens âgés de 4 mois et plus.

Niveau 2 : vous avez obtenu votre cours d'obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin ? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance et pouvoir faire du « sans laisse ». Vous apprendrez des jeux de chien tels le *flyball*, l'initiation à l'agilité et le Rally-O.

Un chien obéissant est un chien qui vit longtemps. Un chien, c'est pour la vie !

Pour les chiens résidant à Lac-Beauport, la licence canine est obligatoire. Si vous ne la possédez pas, vous pouvez vous la procurer en vous rendant au emili.net ou en nous contactant au 418 849-7141, poste 225.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	27 septembre	8 semaines	110 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	130 \$



ZUMBA AVEC BÉBÉ NOUVEAU!

Un entraînement avec des chorégraphies de Zumba simples et amusantes pour retrouver le sourire et la forme grâce à la musique « soleil » (salsa, merengue et reggaeton). Vous placez bébé sur vous ou dans son porte-bébé, et vous suivez les chorégraphies au rythme de la musique.

ZUMBA

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirés de danses latines. La Zumba est un programme d'entraînement complet alliant tous les éléments de la remise en forme incluant le cardio et le travail du tonus musculaire. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner.

ZUMBA GOLD

Les cours sont basés sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permet de pratiquer une gamme de mouvements tout en développant votre équilibre et votre coordination. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner et vous en ressortirez en pleine forme.

Responsable : Cristina Morales

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Zumba avec bébé	Jeudi, de 9 h 30 à 10 h 25	Club nautique	29 septembre	10 semaines	120 \$
Zumba Gold	Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 25				
Zumba régulier	Jeudi, de 11 h 30 à 12 h 25				

BADMINTON

Tu es un joueur intermédiaire ou avancé ? Viens jouer sur l'un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les jeudis soir ! Les volants sont fournis.

Responsable : Guy Lapierre

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac (Gymnase)	29 septembre	10 semaines	40 \$*

*Possibilité de payer 5 \$ la séance, directement sur place.



MODIFICATION À L'HORAIRE
Voir p. 9 pour les détails

PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Il est facile à apprendre, développe les réflexes, et a l'avantage d'être moins exigeant pour les muscles et les articulations que les autres sports du même genre. Balles et raquettes fournies. Le port de lunettes de protection est exigé.

Responsables : Josée Tremblay et Louise Thériault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
30 ans et +	Lundi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac	26 septembre (congé le 11 octobre)	6 semaines	42 \$*
	Mercredi, de 18 h à 20 h		28 septembre	10 semaines	70 \$*

*2 fois par semaine : 105 \$

RANDONNÉE CANINE

NOUVEAU!

Nous vous invitons à une nouvelle série de cours de groupe où le plaisir et le mouvement seront au rendez-vous pour vous et votre chien. Durant le cours d'une durée d'une heure, nous parcourrons des sentiers en forêt en alternant la marche et la course. De plus, nous verrons des exercices de focus afin d'augmenter l'engagement de votre chien envers vous.

Cette série de cours vous permettra de développer votre complicité avec votre animal tout en vous entraînant en plein air. Vous devez être en mesure de marcher en sentier pour une durée d'environ une heure. Votre chien doit être âgé d'un an afin de pouvoir suivre ces cours.

Cette activité est ouverte aux chiens qui réagissent par frustration. Nous n'acceptons pas de chiens démontrant de la réactivité par peur ou ayant des comportements agressifs envers les autres chiens.

Les cours auront lieu en cas de pluie. Équipement nécessaire pour les cours : harnais de traction ou demi-dos, ceinture de canicross ou laisse bungee à la taille selon la traction de votre chien ainsi que lampe frontale. Le prêt d'équipement peut être possible au début de la session selon la disponibilité du matériel.

Activités offertes en collaboration avec La Belle Bête et le Domaine Nomad.

Responsable : Cassandre Bourgeois, éducatrice canine et technicienne en santé animale

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 15	Parc du Brûlé*	26 septembre (congé le 10 octobre)	10 semaines	240 \$
Intermédiaire	Lundi, de 18 h à 19 h	Parc du Brûlé*			
Débutant	Jeudi, de 9 h à 10 h	Parc du Brûlé*	29 septembre		

*Stationnements disponibles au centre de plein air Le Saisonnier.

VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino-Québec et est offert **gratuitement** aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d’exercices s’effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d’exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorise l’équilibre et le mouvement. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation. L’activité physique aide à se sentir bien. Plus vous bougez, plus vous gagnez en mieux-être !

Responsable : Francine Tremblay

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	28 septembre (congé le 19 octobre et le 16 novembre)	10 semaines	Gratuit inscription obligatoire

PILATES AU SOL

MODIFICATION À L’HORAIRE
Voir p. 9 pour les détails

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l’abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin, dans le but de favoriser un bon maintien de l’ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. Le résultat : un corps droit, musclé, équilibré et agile, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	90 \$
2 fois/semaine	135 \$

Clientèle	Horaire	Professeure	Lieu	Début	Durée
Adultes	Lundi, de 18 h à 19 h	Suzie Fecteau	Club nautique	26 septembre (congé le 10 octobre)	10 semaines
	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		28 septembre	



CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme. Venez vous initier à cet art en famille !

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Ados et adultes (16 ans et +)	Mardi, de 19 h à 20 h	Club nautique	27 septembre	10 semaines	160 \$



TAEKWONDO (ADULTE)

MODIFICATION À L’HORAIRE
Voir p. 9 pour les détails

Les entraîneurs de François L’Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d’être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d’accompagnement gratuit aux adeptes qui souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L’Heureux ont d’ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible, selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus !

Que ce soit pour vous dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport !

Frais d’affiliation, d’examen et d’équipements en sus.

Responsable : François L’Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	125 \$
2 fois/semaine	160 \$
3 fois/semaine	200 \$

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes débutants et avancés	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 30	Montagnac de la Montagne (Gymnase)	26 septembre (congé le 10 octobre)	9 semaines de cours + 1 semaine d’examen
	Mercredi, de 19 h 15 à 20 h 30		28 septembre	
	Samedi, de 9 h à 10 h 30 Cours compétition bleue à noire		24 septembre (congé le 8 octobre)	10 semaines

Activités de Karine Giguère

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit, par le biais du site Internet : www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement en circuit favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, allant du niveau débutant au niveau avancé. Il s’agit d’un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Mardi, de 19 h 15 à 20 h 15	Montagnac du Lac (Palestre)	27 septembre	10 semaines



ENTRAÎNEMENT DE PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche-course et stations musculaires sur le parcours. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air frais et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Lundi, de 18 h 45 à 19 h 45	Terrain de soccer	26 septembre (congé le 10 octobre)	10 semaines
	Mercredi, de 18 h 45 à 19 h 45	Parc du Brûlé*	28 septembre	

*Stationnements disponibles au centre de plein air Le Saisonnier.

STEP-INTERVALLES

Entraînement cardio-musculaire sur musique avec step par intervalles. La hauteur du step permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Tous les niveaux de forme physique peuvent donc y trouver leur compte.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Samedi, de 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac du Lac (Palestre)	15 octobre	8 semaines

VINTAGE EXTÉRIEUR

Exercices posturaux, d'endurance musculaire et de stretching. Idéal pour l'amélioration ou le maintien d'une bonne condition physique ainsi que pour le soulagement de certains maux chroniques. L'entraînement est adapté en fonction du groupe; chaque personne peut suivre en fonction de ses capacités. Si la température le permet, les cours se donneront à l'extérieur.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes et aînés	Jeudi 9 h 30 à 10 h 30	Extérieur (Centre communautaire si pluie)	29 septembre	8 semaines

ESSENTRICS

Entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness. Cette classe combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles de votre corps, ce qui vous permettra d'augmenter votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée
Adultes	Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du Lac (Palestre)	29 septembre	10 semaines



PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e année du primaire. Apportez un lunch froid !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 9 h à 15 h	Club nautique	22 octobre	70 \$



GARDIENS AVERTIS

Cours de gardiens avertis pour les enfants de 11 ans et plus. Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients. Tout le matériel est inclus. **L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée ou un toutou !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 16 h 30	Club nautique	29 octobre	70 \$

PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES — PRENDRE SOIN DE SOI

NOUVEAU!

Ce cours de premiers secours psychologiques vise à aider les participants à mieux comprendre les effets du stress, de la perte et du deuil sur les autres, tout en apprenant à mieux veiller à leur propre bien-être et à leur protection personnelle.

Vous découvrirez comment le cycle « Observer, Écouter, Accompagner, Vivre », un outil qui favorise la résilience ainsi que le bien-être émotionnel, psychologique et social, permet de composer avec divers types de stress et d'aider les autres dans leur gestion du stress.

Fondé sur des données probantes reconnues à l'échelle mondiale, ce cours mise principalement sur l'apprentissage par l'étude de cas.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
16 ans et +	Samedi, de 8 h à 17 h	Club nautique	12 novembre	165 \$

Crédit photo: Julien Faugère



ATELIER DÉGUSTATION ET FORMATION À LA DÉCOUVERTE DU VIN AVEC PHILIPPE LAPEYRIE

Animé par le réputé et dynamique sommelier Philippe Lapeyrie, cette formation démystifie les bases de la dégustation et les différents autres aspects entourant le merveilleux monde du vin.

En plus de l'enrichissante théorie, vous aurez le plaisir de discuter de différents vins tout en apprenant

davantage sur les régions, les appellations, les cépages, les pays, etc.

Philippe Lapeyrie vous partagera des connaissances de base afin de bien apprécier et de bien distinguer les différents types de vins, et ce, dans une ambiance amicale et conviviale.

Le vin et les fromages sont inclus, il ne vous reste qu'à apporter un bloc-notes si vous le désirez, vos questions et votre bonne humeur !

Cet atelier-conférence d'une durée approximative de 3 heures est pour un groupe de 65 à 100 personnes.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 19 h à 22 h	Salle Philippe-Laroche	20 octobre	3 heures	65 \$

Activités gratuites organisées pour



Les journées de la culture

L'ATELIER QUI DESSINE

L'artiste en arts visuels Katia Martineau propose un processus simple et original de création par l'expérimentation, le jeu et l'aléatoire. Dans l'Atelier qui dessine, la convivialité, le ludique et l'humour sont à l'honneur. Les participants sont invités à manipuler des outils à dessiner conçus avec des objets du quotidien (mélangeur, rouleau à tapisserie, gants...) et à se laisser surprendre par le résultat. À partir de ces dessins, ils feront naître des créatures, des personnages, des plantes ou même des astres. Bref, c'est l'occasion de s'amuser avec les couleurs, les lignes et les formes.

Responsable : Katia Martineau

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Destiné aux familles	Samedi, accès libre de 13 h à 16 h	Bibliothèque l'Écrin	1 ^{er} octobre	Gratuit – aucune inscription requise



ATELIER ET SPECTACLE DE MAGIE SUR LES PIÈGES DE LA PERCEPTION

Conférence, spectacle, atelier? C'est un peu de tout ça qui vous attend avec cette prestation qui saura piquer votre curiosité et durant laquelle vous en apprendrez un peu plus sur les outils que les magiciens utilisent afin de vous bernier. Vous assisterez ainsi à une démonstration de tours de magie pour illustrer les concepts, vous apprendrez quelques tours de base et vous aurez droit à une projection de vidéos en lien avec la perception. Il va sans dire que le tout sera livré dans une ambiance ludique, passionnante, et toujours avec le style unique de Jean Deshaies, le magicien de l'humour.



Responsable : Jean Deshaies, magicien

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Destiné à tous	Dimanche, de 10 h 30 à 11 h 30	Salle Philippe-Laroche	2 octobre*	Gratuit – aucune inscription requise

* Sous réserve de modification; consultez la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport pour les détails.

ATELIER SUR LES EFFETS SPÉCIAUX AU CINÉMA – L'EMPIRE DES TRUCAGES



De façon pratique, l'animateur Luc Boulanger de Animagination expliquera les principaux types de trucages, dont la fameuse technique de l'écran vert que chaque participant pourra expérimenter. Cet atelier permettra aux participants de voler comme Superman, de disparaître comme Harry Potter ou de fuir un dinosaure comme dans le Monde jurassique. Destiné aux adolescents, aux adultes et aux enfants de 8 ans et plus.

Responsable : Animagination

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
8 ans et +	Vendredi, de 19 h à 20 h 30	Salle Philippe-Laroche	30 septembre*	Gratuit – aucune inscription requise

* Sous réserve de modification; consultez la page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport pour les détails.

MODIFICATIONS À LA PROGRAMMATION – AUTOMNE 2022

Veuillez prendre note des changements apportés à la programmation des activités culturelles et sportives de la session automnale 2022.

TAEKWONDO (JUNIOR)

En raison des élections, le cours du lundi 3 octobre est annulé. Il sera repris à la fin de la session.

DANSE EN LIGNE – COUNTRY POP

En raison des élections, le cours du lundi 3 octobre est annulé. Il sera repris à la fin de la session.

PICKLEBALL

En raison des élections, le cours du lundi 3 octobre est annulé. Il sera repris le 10 octobre.

PILATES AU SOL

Les cours du lundi débutent le 10 octobre. La session dure 10 semaines.
Les cours du mercredi débutent à la date prévue, soit le 28 septembre.

TAEKWONDO (ADULTE)

En raison des élections, le cours du lundi 3 octobre est annulé. Il sera repris à la fin de la session.