



La Chronique

DÉPÔT LÉGAL, 4^e TRIMESTRE 2015
VOLUME 37, N^o 12
DÉCEMBRE 2015

MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

Une petite ville dans une grande forêt

TROIS MUNICIPALITÉS DE LA MRC DE LA JACQUES-CARTIER UNISSENT LEUR SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIES

La Municipalité de Lac-Beauport, la Ville de Sainte-Brigitte-de-Laval et la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury unissent leurs efforts afin d'optimiser la réponse incendie sur l'ensemble du futur territoire à desservir.

Optimiser signifie de revoir ensemble notre approche et notre réponse incendie tout en maintenant la qualité de service et en visant son amélioration : une plus grande efficacité, une meilleure efficacité et une économie pour nos collectivités, voilà les objectifs.

Plusieurs modèles de regroupement à succès existent au Québec. Mentionnons, entre autres, ceux de la MRC d'Autray et de la MRC d'Alma. Ces regroupements touchent des villes avec des populations variant de quelques centaines à plus de 30 000 personnes. De plus, plusieurs regroupements sont en processus actuellement.

TROIS VILLES QUI SE QUESTIONNENT SUR LEURS RESSOURCES HUMAINES.

Le recrutement de pompiers volontaires est de plus en plus difficile. Nous avons collectivement plus de 105 pompiers à temps partiel (volontaires). Est-il possible qu'une saine gestion de cette ressource nous permettrait de répondre aux attentes du schéma de couverture de risque avec de bons protocoles de rappel ? Pour nous, la réponse est OUI !

Est-il possible qu'un regroupement nous permettrait de professionnaliser davantage notre service ? Pour nous, la réponse est OUI !

TROIS VILLES QUI SE QUESTIONNENT SUR LEURS RESSOURCES MATÉRIELLES.

Avons-nous, individuellement, toute municipalité confondue, le moyen de nous offrir une flotte de véhicules incendies complète sachant qu'un camion échelle coûte plus de 1,5 M \$, un camion pompe près de 850 000 \$, un camion-citerne 350 000 \$, sans parler des autres véhicules et équipements ? Est-il possible que l'on puisse mettre en commun ces ressources sans nuire à la qualité de service ? Pour nous, la réponse est OUI !

TROIS VILLES QUI SE QUESTIONNENT SUR LEURS RESSOURCES FINANCIÈRES.

Les citoyens de nos villes demandent à leurs élus de faire preuve d'originalité dans l'amélioration des services et dans le contrôle de la taxation. C'est ce que nous faisons en commandant, ensemble, une étude sur notre regroupement et la meilleure façon de mettre en application ce regroupement. Est-ce que l'on peut réussir cette démarche en visant efficacité, efficacité, économie et équité tout en visant une optimisation de nos ressources ? Pour nous, la réponse est OUI !

QU'EST-CE QUE LE SCHÉMA DE COUVERTURE DE RISQUE ?

Le schéma de couverture de risque vient établir pour chacune des composantes de la MRC ses obligations en termes d'équipements, d'aménagements sur le territoire, de ressources humaines et il établit un temps de réponse variable selon les situations. Les besoins en ressources matérielles, humaines et financières sont réfléchis individuellement dans un contexte régional.

Malgré la bonne volonté des organisations, la note de passage des municipalités de la MRC quant à la force de frappe varie de 14 à 72 %. Pour répondre adéquatement au schéma, la force de frappe comprend trois (3) éléments :

- Un certain nombre de pompiers
- Une quantité d'eau
- Un délai de réponse maximum

Malheureusement, l'absence d'un nombre de pompiers et le manque d'eau sont les deux préoccupations qui ne nous permettent pas de répondre aux attentes faute de personnel.

Le coroner Cyrille Delage mentionnait dans son rapport à la page 122 :

« Il n'existe aucune raison valable pour que le Québec, qui compte un peu plus de 8 millions d'habitants, soit desservi par un peu plus de 700 services de sécurité incendie, alors que l'Ontario, dont la population s'élève à 13 millions d'habitants, est desservi par un peu plus de 400 services de sécurité incendie.

Le regroupement, qui s'est fait avec une certaine facilité lors de la fusion des municipalités, doit maintenant s'effectuer au sein des MRC.

Il en résultera un regroupement intelligent et pratique des forces disponibles en matière de sécurité incendie, sous l'autorité d'un seul chef, avec des appareils acquis selon une vision globale du territoire, une uniformisation des méthodes d'intervention, une réduction des délais et une possibilité de formation de groupe constante : en résumé, une amélioration importante dans ce domaine, tant pour les pompiers eux-mêmes que pour les contribuables qu'ils ont à protéger.

En territoire rural, desservi par des pompiers à temps partiel, dans des circonstances, identiques à celles observées à L'Isle-Verte le 23 janvier 2014, on ne peut obtenir une intervention efficace que par un effort concerté de plusieurs services de sécurité incendie agissant simultanément sous une même direction.

Il faut mettre de côté les susceptibilités de chacun et l'esprit de clocher qui n'a plus sa place et aller de l'avant avec ce que j'ai toujours proposé.

En conséquence, je recommande au ministère de la Sécurité publique, conjointement avec le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, de travailler en ce sens, c'est-à-dire d'inciter les autorités en milieu urbain et rural à procéder au regroupement des services de sécurité incendie en vue d'une action simultanée sous une même direction. »

Nous y croyons et nous y travaillons ensemble.

Louise Brunet
Mairesse de Lac-Beauport



Vœux de Noël

Le conseil et les employés municipaux vous souhaitent de Joyeuses Fêtes et leurs meilleurs vœux de santé, bonheur et prospérité pour la nouvelle année !

à surveiller :

MUNICIPALISATION DES CHEMINS PRIVÉS

PAGE 3

FÉRIE DE NOËL

PAGE 4

PROGRAMMATION DES LOISIRS

PAGES 5-12



RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL DU 2 NOVEMBRE 2015

Adoption des comptes à payer et engagements budgétaires

Adopter la liste des comptes à payer du mois d'octobre 2015 totalisant une somme de 1 780 177,36 \$ et la liste des engagements budgétaires.

Dépôt

- État des revenus et dépenses du mois
- Dépôt des états et revenus et dépenses semestriels
- Rapport sur la situation financière 2015 et orientations budgétaires 2016

Adoption

- Formation de comités de travail - Finances et protection contre l'incendie
- Formation de comités de travail - Urbanisme et développement durable et Permis et inspections

Autorisation

- Demande de congé sans solde - Sébastien Tremblay
- Demande de congé sans solde - Éric Pageau
- Demande de congé sans solde - Michel Merlin

Autorisation de mandat

- Réfection du chemin des Lacs phase 3 (ingénierie)

Autorisation de dépenses

- Révision de l'équité salariale
- Optimisation du Service de la protection contre l'incendie

Donner l'avis de motion de l'adoption à une séance subséquente des règlements suivants :

- Règlement décrétant un programme d'incitation aux sports de glace en aréna sur le territoire de la ville de Québec - saison 2015-2016
- Règlement sur l'utilisation extérieure pesticides et des matières fertilisantes

Engagement

- Secrétaire réceptionniste
- Pompier

Autorisation de permis

- Conformité au Règlement 09-198 sur les plans d'intégration et d'implantation architecturale (PIIA)

RÉSUMÉ DE LA SÉANCE EXTRAORDINAIRE DU CONSEIL DU 9 NOVEMBRE 2015

Adoption

- Règlement général n° 651 - Règlement décrétant un programme d'incitation aux sports de glace en aréna sur le territoire de la ville de Québec

- Mise en commun des services de protection contre l'incendie de Lac-Beauport, des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury et de Sainte-Brigitte-de-Laval

- Travaux d'enlèvement de l'enrochement des pentes des entrées charretières du chemin de l'Écorce



AVIS PUBLIC

DÉROGATION MINEURE

Est par les présentes donné par le soussigné, directeur général et secrétaire-trésorier de la susdite municipalité, qu'il y aura séance ordinaire du conseil le 11 janvier 2016, à 19 h à la salle Kimberly-Lamarre du chalet des loisirs Desjardins, situé au 8, chemin de l'École à Lac-Beauport.

AU COURS DE CETTE SÉANCE, LE CONSEIL DOIT STATUER SUR LA DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE SUIVANTE :

Demande : Accepter un assouplissement des normes de lotissement quant à la largeur de la ligne avant qui est inférieure au minimum requis, à la superficie qui ne respecte pas le minimum requis et à la ligne latérale qui ne respecte pas un angle variant entre 65° et 90° avec la ligne d'emprise, afin de permettre la subdivision dudit lot, en deux terrains distincts.

Terrain ciblé : 95, chemin des Granites, lot numéro 5 227 812.

Règlement concerné : Zonage numéro 09-207.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil lors de cette séance relativement à cette demande.

DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 4^E JOUR DU MOIS DE DÉCEMBRE 2015.

Richard Labrecque
Directeur général et secrétaire-trésorier

Calendrier des collectes

Décembre 2015

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Janvier 2016

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Légende :

- Matières recyclables
- Matières organiques
- Ordures ménagères
- Collecte des sapins de Noël



SOYONS
VERTS!

LES BACS ROULANTS ET LA SAISON HIVERNALE

La saison hivernale approche à grands pas et la neige sera bientôt de retour. Lors d'accumulation de neige, nous demandons votre collaboration afin que vos bacs soient retirés du bord du chemin très rapidement après la collecte afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement. Par ailleurs, nous vous demandons de ne pas mettre votre bac roulant directement dans le chemin afin de ne pas porter préjudice à la sécurité des usagers de la route.

En hiver, les températures froides peuvent apporter quelques ennuis lors de la vidange des bacs roulants. En effet, il est possible que des matières restent coincées en raison du gel.

Pour éviter ces désagréments, vous pouvez placer un morceau de carton dans le fond de vos bacs (ordures et matières organiques). Nous vous suggérons également de prendre une pelle ou un balai pour brasser les matières dans vos bacs tout juste avant de les mettre en bordure du chemin.

De plus, si cela est possible, faites geler vos matières (sur le balcon ou ailleurs) AVANT de les mettre dans le bac.

Cela évite que les déchets restent collés sur les parois du bac.

Il est à noter que les éboueurs font leur possible pour s'assurer que l'entièreté du bac est vidée. Par contre, en période hivernale, c'est un phénomène fréquent. Les éboueurs ne peuvent secouer excessivement les bacs roulants, car cela risque de les endommager sérieusement.



L'HALLOWEEN À LAC-BEAUPORT, UN SUCCÈS MONSTRE !

Le samedi 31 octobre dernier ont eu lieu les festivités de l'Halloween au parc du Brûlé organisées par la Municipalité. Entre autres, il y a eu une distribution de friandises, un cocktail maléfique, un feu de joie accompagné de conteurs d'histoires pour les petits et les grands. Cette activité grandement appréciée a attiré des centaines de personnes.

La Municipalité de Lac-Beauport souhaite remercier chaleureusement les bénévoles impliqués à l'organisation ainsi que toutes les personnes qui se sont déplacées et qui ont participé à l'événement.

Les festivités de l'Halloween ont été un grand succès grâce à vous tous.

MUNICIPALISATION DES CHEMINS PRIVÉS UN PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE VOLONTAIRE

Pour aller de l'avant, petit retour en arrière. Fin des années 70, 80 % de nos rues sont privées. Aujourd'hui, une trentaine l'est encore et l'entretien de ces rues est dispendieux. La solution, la municipalisation des chemins privés via le Programme d'aide financière volontaire proposé par la Municipalité.

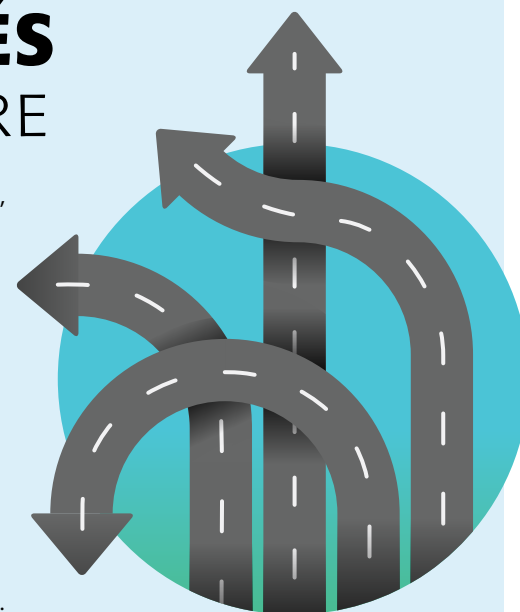
La Municipalité fait face à différents problèmes avec les chemins privés et allées d'accès qui souvent sont d'une étroitesse extrême, sans rond de virée, obligeant les camions à faire des manœuvres risquées. Certains sont entretenus, d'autres, non. D'ailleurs, selon la Loi sur les compétences municipales, une municipalité n'a pas le droit d'effectuer des travaux ou de dépenser de l'argent pour l'entretien de ces chemins. Devant ce problème d'équité et de sécurité, il faut agir.

LA SOLUTION À COURT TERME

En 2018, Lac-Beauport aura l'obligation de se conformer à la loi, comme c'est déjà le cas partout au Québec. D'ici là, avec son programme d'aide financière qui permettra

de subventionner 50 % du coût des travaux, la Municipalité souhaite aider les citoyens à mettre aux normes lesdits chemins. L'autre 50 % sera financé en taxe de secteur – proportionnelle au coût réel des travaux – par les propriétaires riverains des chemins privés. Cette démarche inclut également les chemins du Lac Bleu qui, depuis les années 80, jouissent déjà d'une telle subvention.

Pour mettre de l'avant ce projet collectif dès le début 2016, la Municipalité adoptera un règlement d'emprunt de 2,5 M \$. Pour ceux qui voudraient s'y opposer, le projet sera soumis à la signature des registres le 25 janvier prochain de 9 h à 19 h à la mairie.



Lac-Beauport
Clinique Dentaire
Posan Valois
418 849-7101
1, chemin du Goéland, vis-à-vis du Centre de santé Pékas
Ouvert le jour et le soir

PIERRE CLAVET

Arpenteur-géomètre

Bureau : 849-2657
Télécopieur : 849-3781

174, chemin du Tour-du-Lac
Lac-Beauport, G3B 0T6

COMPTABILITÉ

Comptabilité et tenue de livres informatisée.
Service de paie. Aucun investissement requis. Idéal pour travailleur autonome ou PME désirant minimiser ses coûts administratifs.

Contactez : Pierre Canac-Marquis
Téléphone : 418-952-8208





FÉERIE DE NOËL PROLUDIK



VENEZ NOUS VISITER EN GRAND NOMBRE AU SAISONNIER CETTE FIN DE SEMAINE

Tout est en place au Saisonnier pour vous accueillir à une grande fête familiale inoubliable pour souligner l'arrivée de Noël. Alors, venez vous amuser avec nous et magasiner vos cadeaux de Noël tout au long de la fin de semaine.

Les artisans du Marché de Noël sont prêts à vous accueillir, dès vendredi 18 h. Profitez d'une ambiance festive en compagnie de Martin Verret et sa famille pour faire vos achats. De nombreux prix de présence, dont des laissez-passer au Sentiers du Moulin, seront tirés parmi les acheteurs du vendredi. Samedi et dimanche, en plus du marché de Noël, place aux activités familiales : chasse aux lutins, Zone Proludik (jumpai, jeux gonflables), Zone spectacles Desjardins (arrivée du père Noël, spectacle pour enfants, chants de Noël), trottinettes des neiges, bricolage, maquillage, et bien d'autres surprises vous attendent.

HORAIRE DES ACTIVITÉS DE LA FÉERIE DE NOËL PROLUDIK 2015

Vendredi 4 décembre

- 18 h : Ouverture du Marché de Noël (prix de présence pour les acheteurs)
Cocktail d'ouverture avec les partenaires (vin chaud pour tous)
- 19 h à 21 h : Spectacle d'ouverture : Martin Verret et sa famille
Feu extérieur

Samedi 5 décembre

- 10 h à 16 h : Espace Proludik : jumpai, jeux gonflables
Marché de Noël
Activités familiales en continu : chasse aux lutins, bricolage, maquillage, trottinettes des neiges, parcours d'habileté...
- 11 h à 14 h : Présence de l'équipe Rouge FM pour bricolage

Espace Desjardins :

- 13 h à 14 h : Animation avec Pakane La Clown
- 13 h à 15 h : Arrivée du père Noël
- 15 h : Spectacle « Telle mère, tel nez » : Pakane La Clown reçoit un étrange cadeau du père Noël

Dimanche 6 décembre

- 9 h à 12 h : Brunch communautaire de Noël animé
Coût des billets à l'entrée : 8 \$ (adulte), 5 \$ (enfants de 12 ans et moins).
- 10 h à 16 h : Espace Proludik : jumpai, jeux gonflables
Espace Desjardins : chants de Noël
Marché de Noël
Activités familiales en continu : chasse aux lutins, bricolage, maquillage, trottinettes des neiges, parcours d'habileté...
- 15 h 30 : Remise des prix coup de cœur aux artisans du Marché de Noël

MERCI À NOS NOMBREUX COMMANDITAIRES

PARRAINS



COMMANDITAIRES OR



COMMANDITAIRE ARGENT



COMMANDITAIRES BRONZE

- Véronique Tremblay, députée de Chauveau Horizon 5
- Dallas
- Groupe Altus
- Desfor
- ET AUSSI...
- Archibald Microbrasserie
- Tanguay
- Café Noisette
- Restaurant le Batifol

PARTENAIRE



**JP PROTEAU
ET FILS LTÉE**
EXCAVATION
19, montée du Cervin
Lac-Beauport

Rés. : 418 849-2416
Cell. : 418 563-1404

Richard Proteau
Propriétaire

Me Hélène Bergeron
Notaire et conseillère juridique

19, chemin des Mélèzes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
tél. (418) 849-3182
fax (418) 849-8765
courriel: helenebergeron_notaire@ccapcable.com

Construction neuve
Agrandissement
Garage
Patio
Fondation
Dalles flottantes
Démolition

DALLAS
CONSTRUCTION • EXCAVATION

Mini-excavation
Installation septique
Chemin forestier
Entrée de service
Terrassement
Enrochement
Transport en vrac
Sable, gravier, terre
R.B.Q. 8288-3463-50

Jeff Gagnon
jeff@dallasconstruction.ca
Tél.: (418) 951-4875

Raynald Gagné
raynald@dallasconstruction.ca
Tél.: (418) 907-5785

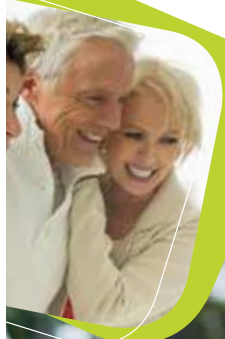
605, des Mitrelles, Québec, QC G1B 0J2
www.dallasconstruction.ca



PROGRAMMATION HIVER 2016

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES ET AQUATIQUES

C'EST LE TEMPS DE S'INSCRIRE AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES HIVER 2016

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES

Résident : 7 décembre au 22 décembre
à compter de 8 h 30

Non-résident : 22 décembre à compter de 8 h 30

Durant le congé des fêtes, nos bureaux seront fermés. Toutefois, tous pourront s'inscrire en ligne du 23 décembre au 4 janvier. Pour le paiement, voir les modalités de paiement ci-dessous. Inscription tardive après le 4 janvier, des frais de retard de 10 \$ s'appliqueront.

2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

Inscription en ligne :

- 1- Visitez notre page d'accueil sur www.lac-beauport.quebec et suivez la procédure !
- 2- Faites parvenir votre paiement **au plus tard 5 jours après la date d'inscription. Votre paiement confirme votre inscription.** Consultez la section « Renseignements généraux » pour connaître les modalités de paiement.

Inscription en personne et paiement :

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

50, chemin du Village
(2^e étage, porte adjacente à la bibliothèque)

Heures d'ouverture : 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30
(service fermé du 23 décembre au 4 janvier)

Paiement par chèque, argent comptant, Visa, Mastercard ou paiement direct

(Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera acceptée)

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Modalités de paiement :

Paiement par chèque, argent comptant, Visa, Mastercard ou paiement direct. Tous les chèques doivent être libellés à l'ordre de la « **Municipalité de Lac-Beauport** » et datés de la journée d'inscription. Le paiement doit se faire en un seul versement.

Paiement : chute à courrier, par la poste ou par téléphone

Municipalité de Lac-Beauport
65, chemin du Tour-du-Lac
Lac-Beauport (Québec) G3B 0A1
418 849-7141 poste 244

Joindre un chèque en inscrivant le # de facture en référence ou contactez-nous pour payer par carte de crédit (Visa ou Mastercard) durant les heures d'ouverture. Durant le congé des fêtes : paiement par téléphone à compter du 5 janvier.

Preuve de résidence :

Une preuve de résidence pourra être exigée en tout temps.

Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : 22 décembre 2015. Les personnes non résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 16 h 30. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité, par personne, sera appliquée.

Inscription en retard :

Des frais de retard de 10 \$ seront ajoutés **par personne**. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité.

Chèque sans provision ou paiement bloqué :

Des frais de 35 \$ sont applicables, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être effectué en argent seulement.

Taxes sur les produits et les services :

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

Priorité des inscriptions :

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

Aucun remboursement ou reprise de cours ne sera accordé après le début de l'activité, à moins d'une raison de :

- Lorsque pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement, d'un décès, et ce, **sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical, bail, etc.)**. 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. **Les frais de retard ne sont pas remboursables.**

- Si plus de 50 % du cours a été donné, la Municipalité ne fera aucun remboursement.

Cours reportés (jours fériés et congés pédagogiques) :

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

Annulation de certains cours :

Si nous devons annuler un cours, dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous, soit par courriel ou par téléphone.

Autres renseignements :

Pour informations : www.lac-beauport.quebec
Tél. : 418 849-7141 poste 244





Activités culturelles

Anglais

Vos enfants aiment jouer, bouger et même chanter. *Why not in English?* Les cours offriront l'occasion d'apprendre et de pratiquer l'anglais dans un contexte stimulant et surtout amusant ! Vos jeunes profiteront d'une approche communicative avec une enseignante d'expérience. Les cours seront offerts par Ms. Josey, professeure du programme d'anglais intensif de l'École Montagnac. **Responsable : Camilla Josey**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Lundi, 15 h 45 à 16 h 45 Pas de cours les 15 et 29 février et 7 mars	Centre communautaire	11 janvier	8 semaines	60 \$
2 ^e à 4 ^e année	Jeudi, 15 h 45 à 16 h 45	Centre communautaire	14 janvier	10 semaines	75 \$

Création de bijoux

La fabrication de bijoux est une activité plaisante et originale qui développe la minutie et l'esprit créatif. Les élèves découvriront plusieurs techniques de création afin de concevoir leur propre collection de bijoux. **Responsable : Gabrielle Mailloux**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} année et plus	Mardi, 15 h 45 à 16 h 45	Local de patin	12 janvier	10 semaines	55 \$

Djembé

Apporte ton tam-tam et viens « djembé » avec Daniel et sa gang du Studio Percu-danse. L'objectif du cours est de sentir et garder le rythme, ressentir les indications musicales et suivre le chemin musical d'un jam contrôlé. Prêt et location de tam-tam possible avec le professeur. **Responsable : Studio Percu-danse**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 19 h à 20 h 30	École Montagnac	12 janvier	10 semaines	130 \$

Échec * NOUVEAUTÉ *

Jeu des rois et roi des jeux, le jeu d'échecs favorise le développement intellectuel et psychologique de l'enfant. En plus de développer sa faculté de concentration, sa mémoire et sa capacité de raisonner, l'enfant apprend également la patience. Cette activité est axée sur l'apprentissage des règles et des principes de base du jeu d'échecs et vise le perfectionnement de stratégies mathématiques et de logique, le tout lors de parties amicales.

Le matériel est inclus. Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 45 à 16 h 45	Chalet des loisirs	13 janvier	10 semaines	85 \$

Éveil musical (parent-enfant)

Les bases de ce cours sont la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons aussi des chansons de notre folklore, ainsi que de l'inspiration Dalcroze. Dans ce cours, l'enfant développera : concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habileté à écouter, à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui. Ce cours requiert la participation active du parent. Un parent par enfant inscrit. **Responsable : Marie-Claude Tardif 418 529-8806**

Les dates des cours sont les : 16-23-30 janvier, 6-13 février

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfants de 1 à 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 10	École Montagnac	16 janvier	5 cours	50 \$

Guitare * NOUVEAUTÉ *

Peu importe ton style préféré, le cours d'initiation à la guitare te permettra d'apprendre les techniques de base nécessaires au jeu de la guitare dans plusieurs styles (rock, populaire, classique). Tu pourras te perfectionner en progressant de manière étonnante et à ton rythme.

Votre enfant doit posséder sa propre guitare.

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Mardi, 15 h 45 à 16 h 45	Chalet des loisirs	12 janvier	10 semaines	125 \$

Peinture (enfant) * NOUVEAUTÉ *

Tu veux parfaire ton côté artistique ? Viens t'exprimer et développer ta créativité en t'initiant au monde de la peinture. Les ateliers te permettront de te familiariser avec les couleurs, les formes et les matières. Ton imaginaire, ton sens de l'observation et tes talents artistiques seront mis à profit. Excellent pour réveiller l'artiste en toi !

Nous suggérons fortement le port du couvre-tout ou un vieux chandail. Le matériel est fourni.

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Jeudi, 15 h 45 à 16 h 45	Local de patin	14 janvier	10 semaines	85 \$

Sciences en folie

Viens découvrir avec un scientifique le monde extraordinaire et passionnant des sciences. Nos différents ateliers stimulent l'imagination et la curiosité des enfants envers le monde qui les entoure. Les ateliers favorisent la manipulation, l'observation, l'expérimentation, le questionnement et la méthode scientifique.

Responsable : Sciences en folie Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Lundi, 15 h 45 à 16 h 45 Pas de cours les 15 et 29 février et 7 mars	Local de patin	11 janvier	8 semaines	85 \$

TRICOT

4^e à 6^e ANNÉE : Apprendre à maîtriser différents points de base. Apprentissage à la réalisation d'un foulard. Coûts supplémentaires à prévoir pour le matériel.

ADULTE : Apprendre des techniques de base et certains points de tricot. Réaliser un projet, snood, foulard, tuque ou un chandail. Coûts supplémentaires à prévoir et matériel requis : aiguille à tricoter, laine, gallon à mesurer, ciseau.

Responsable : Nicole Morin-Leclerc

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Mercredi, 15 h 45 à 16 h 45	Salle d'animation	13 janvier	10 semaines	50 \$
Adulte	Mercredi, 19 h à 21 h	Salle d'animation	13 janvier	10 semaines	90 \$



Activités de bien-être

Obéissance canine * NIVEAU 2 OFFERT *

Niveau 1 : Pour tous les chiens gros ou petits, de 4 mois à plus vieux, cours d'obéissance canine pour être heureux avec son chien. Un chien obéissant respectueux de sa famille et de son environnement est un chien que l'on gardera pour toute sa vie. Aimer son chien c'est savoir le faire aimer de sa famille, ses voisins et son environnement. La formation d'obéissance 1 vous aidera à mieux comprendre votre chien et votre chien à mieux vous comprendre en faisant de vous un chef de meute.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau 2 : Votre chien obéit aux commandements de base, il est temps maintenant de passer à l'étape suivante. Apprenez à votre chien à vous obéir sans laisse et à des distances de plus en plus grandes. Développer de nouveaux jeux avec votre chien, sauts, flyball et fantaisies. Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine 1.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Chalet des loisirs	13 janvier	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30	Chalet des loisirs	13 janvier	8 semaines	105 \$

Qi-Gong

Cette discipline est issue des traditions millénaires de la médecine traditionnelle chinoise aussi appelée le yoga chinois. En position debout ou assise, chacun à son rythme pourra effectuer différentes séries de mouvements lents et harmonieux dans le but de préserver et de restaurer l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Responsable : Réjean Paquet

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 19 h à 20 h 30	Club nautique	12 janvier	10 semaines	105 \$

Somayoga et respiration

Venez découvrir le somayoga, une technique innovatrice qui fusionne l'art ancien du Hatha-yoga avec des techniques contemporaines de pointe comme la somatique et la méthode Mckenzie. Le somayoga éveille la conscience corporelle et développe la capacité de sentir et contrôler certains muscles ou groupes de muscles. Il initie une découverte de soi qui commence dans le corps et conduit également à une ouverture physique, pratique, émotionnelle et spirituelle. Il s'agit d'une forme de yoga thérapeutique, les exercices effectués sont très doux. Utilisation de balles, de sangles, de blocs.... **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 12 h à 13 h 30	Club nautique	13 janvier	10 semaines	115 \$



Tai-chi chuan

Des mouvements lents et continus associés à une respiration profonde. Telle est la pratique de cette discipline permettant l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit. C'est donc une gymnastique douce qui vous apportera des outils efficaces pour la gestion du stress. Renforcer le corps et éclaircir l'esprit par une méditation en mouvement.

Responsable : Réjean Paquet

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 30 à 22 h	Club nautique	12 janvier	10 semaines	105 \$

Yoga égyptien

Le yoga égyptien est une technique corporelle dont l'être d'aujourd'hui peut retirer les plus grands bienfaits. Les postures pharaoniques permettent une prise de conscience progressive du corps et conduisent à une autocorrection physique et psychique. L'action du yoga égyptien sur l'axe vertébral est spectaculaire. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Club nautique	13 janvier	10 semaines	100 \$

Yoga Nidra

Le Yoga Nidra nous apprend, dans un premier temps, à nous relaxer. Il permet d'accroître la prise de conscience et la perception de l'être profond. Il développe l'intuition, combat l'insomnie et délie les tensions physiques, mentales et émotionnelles. Le Yoga Nidra est une superbe technique de détente du cerveau et, à ce titre, la relaxation générale qu'il apporte est très puissante. **Professeure formée en Inde.**

Prérequis pour Yoga Nidra intermédiaire : avoir suivi 2 sessions de Yoga Nidra débutant

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mercredi, 10 h 30 à 12 h	Club nautique	13 janvier	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 18 h 45 à 20 h 15	Club nautique	14 janvier	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, 17 h 15 à 18 h 45	Club nautique	14 janvier	10 semaines	115 \$

Yoga traditionnel

Le Hatha-yoga peut se définir comme une pratique posturale incluant les asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent notre énergie vitale, développent la maîtrise du corps et du mental. Grâce au travail respiratoire, il nous ouvre à de plus hauts états de conscience. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	14 janvier	10 semaines	110 \$

ACTIVITÉS sportives



APPRENDRE à PATINER

Votre enfant veut apprendre à patiner ? Vous aimeriez qu'il perfectionne son patinage ? Ce cours est fait pour lui ! Lors des cours, nous verrons les bases du patin ainsi que des conseils pour amener votre enfant à s'améliorer. Un environnement plaisant, respectueux et amusant. **Matériel requis : patins et casque. Responsable : Vincent Bergeron**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle à 2 ^e année	Dimanche, 9 h à 10 h	Centre communautaire	17 janvier	8 semaines	45 \$

APPRENTI-SPORTIF (PARENT-ENFANT)

Programme spécialisé d'éducation motrice axé sur les habiletés motrices fondamentales (courir, gambader, sauter, lancer, attraper, botter, rouler, etc.). Chaque cours comprend une thématique symbolique (pirates, animaux, cirque, etc.) présentée sous forme de jeux ludiques comprenant des défis motivants. Le parent est jumelé (équipe) avec son enfant pour la plupart des activités (espadrilles obligatoires). Des capsules d'information seront présentées pendant la session. **L'enfant doit avoir l'âge indiqué au début du cours.**

Responsable : Joël Beaulieu, consultant en motricité, www.aplusion.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
2 à 4 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Palestre Montagnac	16 janvier	10 semaines	95 \$

BADMINTON

Viens jouer sur un des quatre terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaine. Les volants sont fournis. L'organisation d'un tournoi aura lieu à la fin de la session. **Responsable : Gilles Champagne**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous les calibres	Mardi, 20 h à 22 h Pas de cours le 1^{er} mars	École Montagnac	12 janvier	10 semaines	35 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h Pas de cours le 3^{er} mars	École Montagnac	14 janvier	10 semaines	35 \$
	Deux fois par semaine				70 \$
	À la fois (payable sur place)				5 \$

BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné afin d'apprendre les fondamentaux et rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et surtout passionnés par le sport extraordinaire qu'est le basketball ! Bienvenue aux joueurs de tous les niveaux !

INSCRIPTION : procéder par téléphone avec EMBQ au 581 741-6658.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1-2 année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h Pas de cours les 6 et 27 mars	École Montagnac	24 janvier	11 semaines	130 \$
Niv. 2 (3-4 année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15 Pas de cours les 6 et 27 mars	École Montagnac	24 janvier	11 semaines	130 \$
Niv. 3 (5-6 année)	Dimanche, 11 h 15 à 12 h 45 Pas de cours les 6 et 27 mars	École Montagnac	24 janvier	11 semaines	155 \$

CHEERLEADING

MINI :

Initiation au cheerleading et aux éléments qui y sont liés tels que la danse, les acrobaties, la gymnastique et les sauts. Les mouvements et la routine sont adaptés aux tout-petits. Cours dynamique et beaucoup de plaisir en vue !

TINY :

Discipline sportive qui allie danse, acrobaties, gymnastique et sauts. Les jeunes vont apprendre les différents termes utilisés en cheerleading de même que les règlements spécifiques qui y sont associés. Éléments techniques de niveau I et II.

Responsable : Chantal Paquet

Cours	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	3 à 5 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	70 \$
Tiny	6 à 10 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 45 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$

DANSE CRÉATIVE

Le cours de danse créative est idéal pour satisfaire l'envie de danser des tout-petits avant qu'ils aient atteint l'âge pour intégrer les techniques classiques, jazz et autres. Les enfants y développeront leur sens créatif, l'habileté à l'écoute musicale et une meilleure coordination tout en s'amusant ! **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 et 5 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$

DANSE FUSION

Le cours de danse fusion permet d'intégrer les techniques classiques, jazz et hip-hop. Ce cours permet de travailler le sens créatif, l'habileté à l'écoute musicale, la souplesse et la coordination. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
6 et 7 ans	Débutant	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$
8 à 12 ans	Intermédiaire	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$

Gymnastique

ENFANTINE :

Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront, développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour développer la force, l'équilibre et la souplesse.

DÉBUTANT :

Ce cours s'adresse à la fois à des élèves qui désirent s'initier à la gymnastique qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis.

INTERMÉDIAIRE :

Ce cours s'adresse à des élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et un pont. Les mouvements tels les sauts de main et renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés.

AVANCÉ :

Ce cours s'adresse à des élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchainements de mouvements et la renverse avant ou arrière. Les mouvements telles les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés.

Responsable : Chantal Paquet

Cours	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfantine	4 à 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$
Débutant	6 à 10 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$
Intermédiaire	6 à 12 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$
Avancé	8 à 14 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	80 \$



HOCKEY SUR GLACE

Tu veux apprendre à jouer au hockey ? Tu aimerais perfectionner certains aspects de ton jeu ? Ce cours est fait pour toi ! Lors des cours, nous verrons les bases du hockey telles que le contrôle de la rondelle, les passes, la vision du jeu, les tirs, etc. Les cours seront encadrés et amusants afin que chacun puisse avoir du plaisir à pratiquer son sport préféré tout en ayant des conseils pertinents. **Matériel requis : patins et casque.**

Responsable : Vincent Bergeron

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} et 2 ^e année	Dimanche, 10 h à 11 h	Centre communautaire	17 janvier	8 semaines	45 \$
3 ^e et 4 ^e année	Dimanche, 11 h à 12 h	Centre communautaire	17 janvier	8 semaines	45 \$
5 ^e et 6 ^e année	Dimanche, 12 h à 13 h	Centre communautaire	17 janvier	8 semaines	45 \$

MINI GYM (PARENT-ENFANT)

Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront, développeront leur imagination en plus d'apprendre les mouvements de base de la gymnastique. Activité dynamique pour les tout-petits. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours. Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
2 et 3 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier	10 semaines	70 \$

TÆKWONDO (JUNIOR & ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis près de 20 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Cette saison, du nouveau matériel performant et comme toujours les meilleurs entraîneurs. Vis des émotions fortes et dépasse-toi en pratiquant le taekwondo à Lac-Beauport. **Responsable : François L'Heureux**
Junior : L'enfant doit avoir 6 ans au début des cours.

Forfaits	Durée	Coût
1 fois semaine	10 semaines	70 \$
2 fois semaine	10 semaines	105 \$

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior	Débutant (blanche 1-2)	Lundi, 18 h à 19 h Pas de cours le 29 février	Palestre Montagnac	11 janvier
Junior	Débutant (blanche 1-2)	Mercredi, 18 h à 19 h Pas de cours le 2 mars	Gymnase Montagnac	13 janvier
Junior	Avancé (jaune et plus)	Mardi, 17 h 45 à 19 h Pas de cours le 1^{er} mars	Palestre Montagnac	12 janvier
Junior	Avancé (jaune et plus)	Jeudi, 17 h 45 à 19 h Pas de cours le 3 mars	Palestre Montagnac	14 janvier
Adulte	Débutant et avancé	Lundi, 19 h à 20 h 30 Pas de cours le 29 février	Gymnase Montagnac	11 janvier
Adulte	Débutant et avancé	Mercredi, 19 h à 20 h 30 Pas de cours le 2 mars	Gymnase Montagnac	13 janvier

COURS DE ZUMBA



INFORMATION :

Les coûts pour les cours de **Zumba** sont les suivants. Cours offerts par Isabelle Gagné :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	70 \$	10 semaines
2 fois semaine	105 \$	10 semaines
Accès illimité	125 \$	10 semaines

Zumba

Entraînement s'appuyant sur des rythmes et chorégraphies inspirés de danses latines, hip-hop, funk, africaines, et plus encore. Tout pour rendre votre entraînement amusant et très original. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 19 h à 20 h	Palestre Montagnac	12 janvier
Adulte	Tous	Mercredi, 14 h à 15 h	Club nautique	13 janvier
Adulte	Tous	Jeudi, 19 h à 20 h	Palestre Montagnac	14 janvier

Zumba Gold * COURS SUPPLÉMENTAIRE *

Ce cours reprend la même ambiance de fête stimulante que la Zumba fitness. On modifie les mouvements et le rythme afin de s'adapter aux besoins des seniors actifs ainsi qu'à ceux ou celles qui commencent leur aventure vers un style de vie plus sain.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte et aîné	Tous	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	12 janvier
Adulte et aîné	Tous	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	15 janvier

COURS DE Pilates



INFORMATION :

Les coûts pour les cours de **Pilates** sont les suivants. Cours offerts par Diane Bronsard et Isabelle Aubry :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	70 \$	10 semaines
2 fois semaine	105 \$	10 semaines

PILATES AU SOL

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, libre de vieilles tensions et prêt à assumer de nouvelles initiatives.

Niveau 1 : initiation aux principes et méthodes Pilates.

Niveau 2 : connaître et être capable d'appliquer les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau 1.

Clientèle	Niveau	Professeur	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Niveau 2	Isabelle Aubry	Lundi, 17 h 45 h à 18 h 45	Club nautique	11 janvier
Adulte	Niveau 1	Isabelle Aubry	Mardi, 17 h 45 à 18 h 45	Club nautique	12 janvier
Adulte	Niveau 2	Diane Bronsard	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Club nautique	13 janvier
Adulte	Niveau 2	Diane Bronsard	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	16 janvier

COURS DE conditionnement physique



INFORMATION :

Les coûts pour les **cours d'entraînements physiques** sont les suivants et offerts par Karine Giguère :

Forfaits	Coût	Durée
1 fois semaine	78 \$ représente 7,80 \$/cours	10 semaines
2 fois semaine	135 \$ représente 6,75 \$/cours	10 semaines
Accès illimité	165 \$ représente 5,50 \$/cours	10 semaines

INSCRIPTION : seulement par internet et par carte de crédit :

www.metabolisme-entrainement.com.

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA PRISE PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT.

CIRCUIT MUSCULAIRE

Entraînement favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles du corps. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Un bon cours pour vous préparer à votre saison de ski ou tout simplement compléter votre entraînement de cardio.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 20 h à 21 h Pas de cours le 1^{er} mars	École Montagnac	12 janvier

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés sur circuits extérieurs. Parcours cardiomusculaire en raquettes parfois en forêt, parfois sur le lac Beauport. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Des entraînements qui nous donnent de l'énergie. Lampe frontale requise.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	11 janvier
Adulte	Tous	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	13 janvier

FORCE ET SOUPLESSE

Circuit d'entraînement favorisant le tonus et le renforcement de tous les muscles, l'équilibre et la souplesse. Exercices utilisant le poids du corps, inspirés de posture de yoga, de Pilates de stabilisations, de pliométrie et de stretching. Aide à prévenir les blessures.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Jeudi, 20 h à 21 h Pas de cours le 3 mars	École Montagnac	14 janvier



LÈVE-TÔT – ESPADRILLES

Entraînements variés sur circuits extérieurs niveaux intermédiaire à avancé. Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Course à pied et circuits musculaires sur différents parcours. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace. Vous devez avoir des espadrilles ou des bottes légères.

Activité	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Lève-tôt	Intermédiaire à avancé	Mardi, 8 h à 8 h 50	Club nautique	12 janvier
Lève-tôt	Intermédiaire à avancé	Jeudi, 8 h à 8 h 50	Club nautique	14 janvier

MAMAN-TRAÎNEAU

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur différents parcours extérieurs, sentiers de neige battue. L'effet de groupe vous donnera toute l'énergie qu'il vous faut ! Traîneaux Pélican en plastique (rouge et jaune) font très bien... Le cours se donnera à l'intérieur du club nautique quand il fera trop froid. Un avis Facebook ainsi qu'un courriel vous seront envoyés.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 13 h à 14 h	Saisonnier	12 janvier
Adulte	Tous	Vendredi, 13 h à 14 h	Saisonnier	15 janvier

PLEIN AIR MATIN – BOTTES LÉGÈRES OU ESPADRILLES

Circuit d'entraînement cardiovasculaire sur **parcours extérieurs**. Circuit cardiovasculaire de marche en sentiers et sur le lac Beauport. L'entraînement est adapté en fonction du groupe. Espadrilles ou bottes de marche avec crampons recommandées.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Vendredi, 9 h à 10 h	Club nautique	15 janvier

STEP-INTERVALLES

Entraînement cardiovasculaire 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	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30 Pas de cours le 5 mars	École Montagnac	16 janvier

TURBO

Entraînement cardiovasculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du crossfit, bootcamp et plus encore.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Lundi, 20 h à 21 h Pas de cours le 29 février	École Montagnac	11 janvier
Adulte	Avancé	Mercredi, 20 h à 21 h Pas de cours le 2 mars	École Montagnac	13 janvier

VINTAGE

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.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Lundi, 9 h à 10 h	Club nautique	11 janvier
Adulte, aîné	Tous	Mercredi, 8 h à 9 h	Club nautique	13 janvier



SESSION HIVER 2016

Cours adulte et aînés

Du 11 janvier au 18 mars 2016
Durée : 10 semaines





Cours enfants (*)

Du 11 janvier au 13 mars 2016
Congé pour la relâche scolaire du 29 février au 6 mars 2016
Durée 8 semaines

(*)Le programme de la Croix-Rouge canadienne sera offert.

COURS PRÉSCOLAIRE





Les cours de natation préscolaire font partie d'un programme conçu par la Croix-Rouge canadienne. S'adressant aux enfants âgés entre 4 mois et 6 ans, le programme est composé de 8 personnages de la mer correspondant chacun à un groupe d'âge particulier ou à un champ d'aptitude spécifique. Encadrés par des moniteurs brevetés et expérimentés, les enfants seront initiés au milieu aquatique et développeront graduellement des aptitudes en natation.

Nom	Exigences	Jour / Heure	Coût
 Étoile de mer	Âge : 4 mois à 12 mois. Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrits à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.	Lundi 10 h à 10 h 25	45 \$ - 67,5 \$ (n-r)
 Canard	Âge : 12 mois à 24 mois Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques.	Samedi 8 h 30 à 8 h 55	45 \$ - 67,5 \$ (n-r)
 Tortue de mer	Âge : 24 mois à 36 mois (avec participation parentale) Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage tel que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 9 h à 9 h 25 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Dimanche 9 h 45 à 10 h 10	45 \$ - 67,5 \$ (n-r)
 Loutre de mer	Âge : 3 ans à 5 ans (sans participation parentale, dès le 1 ^{er} cours) Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui se débrouillent sans l'aide des parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison avec aide, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires. Le ballon dorsal est requis.	Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h 45 à 11 h 10 Dimanche 9 h 15 à 9 h 40 Lundi 17 h à 17 h 25	45 \$ - 67,5 \$ (n-r)

Suite en page 10 >





COURS PRÉSCOLAIRE (suite)

 <p>Salamandre</p>	<p>Âge : 3 ans à 5 ans</p> <p>Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Pour réussir le niveau, il faut nager sans aide flottante à la fin de la session.</p>	<p>Samedi 10 h à 10 h 40 Samedi 11 h 45 à 12 h 25 Dimanche 9 h 30 à 10 h 10 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55 Lundi 17 h 30 à 18 h 10</p>	<p>50 \$ - 75 \$ (n-r)</p>
 <p>Poisson-Lune</p>	<p>Âge : 3 ans à 6 ans</p> <p>À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.</p>	<p>Samedi 11 h à 11 h 40 Samedi 13 h 45 à 14 h 25 Dimanche 13 h à 13 h 40 Lundi 18 h 15 à 18 h 55</p>	<p>50 \$ - 75 \$ (n-r)</p>
 <p>Crocodile</p>	<p>Âge : 3 ans à 6 ans</p> <p>Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage (5 m) sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes sur le côté et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.</p>	<p>Samedi 13 h 15 à 13 h 55 Dimanche 8 h 30 à 9 h 10</p>	<p>50 \$ - 75 \$ (n-r)</p>
 <p>Baleine</p>	<p>Âge : 3 ans à 6 ans</p> <p>Au niveau Baleine, les enfants apprendront à faire tourner les bras sur le ventre et à participer à des jeux d'équipe. Ils apprendront également à lancer des objets flottants pour venir en aide à une autre personne dans l'eau. Finalement, ils intégreront les glissements avec retournement.</p>	<p>Samedi 13 h à 13 h 40</p>	<p>50 \$ - 75 \$ (n-r)</p>

Programme natation JUNIOR

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et styles de nage, en plus d'améliorer son endurance physique. L'enfant apprendra également les règles de base de sécurité afin d'adopter un comportement adéquat dans un milieu aquatique.

Inscription en fonction de la maîtrise des techniques et de l'expérience acquise. Les enfants qui ne savent pas nager du tout commencent au niveau junior 1, peu importe l'âge.

Nom	Description	Jour / Heure	Coût
 <p>Junior 1</p>	Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Jeudi 18 h à 18 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 2</p>	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Samedi 11 h 15 à 12 h 10	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 3</p>	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Samedi 8 h 30 à 9 h 25 Dimanche 10 h 15 à 11 h 10 Vendredi 18 h à 18 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 4</p>	Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.	Dimanche 8 h 30 à 9 h 25 Mardi 17 h à 17 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 5</p>	Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pied et roulements des bras.	Mardi 18 h à 18 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 6</p>	Posséder les exigences du junior 5, nager le crawl sur une distance de 50 mètres, nager sur le dos et plonger en position de départ. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.	Dimanche 11 h 15 à 12 h 10	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 7</p>	Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1 : 30 minute.	Samedi 10 h à 10 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 8</p>	Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Samedi 10 h à 10 h 55	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 9</p>	Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continu sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif.	Dimanche 12 h 45 à 13 h 40	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)
 <p>Junior 10</p>	Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continu sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base : Crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire.	Dimanche 12 h 45 à 13 h 40	55 \$ - 82,5 \$ (n-r)



ACTIVITÉS POUR ADULTE

Nom	Description	Jour / Heure	Coût
Aquaforme	Différents exercices en piscine permettant de travailler de façon cardiovasculaire et musculaire. La séance est dirigée par un instructeur compétent.	Lundi 13 h à 13 h 55 Mardi 9 h à 9 h 55 Mercredi 13 h à 13 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55 Jeudi 9 h à 9 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 60 \$ - 90 \$ (n-r)
Prénataux	Cet entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte vous permet de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Se déroule dans la partie peu profonde.	Mercredi 19 h à 19 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant
Techniques et styles de nage	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Il importe de connaître la base du crawl, du dos crawlé ainsi que de la brasse pour pouvoir participer à la séance.	Mardi 8 h à 8 h 55 Jeudi 8 h à 8 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 60 \$ - 90 \$ (n-r)
Techniques et styles de nage avancés	Améliorer les techniques et les styles de nage encadré par un moniteur certifié. Ce cours s'adresse aux athlètes qui désirent améliorer leur crawl dans le but de faire du triathlon ou de diversifier leur entraînement. Les bases du dos et de la brasse seront enseignées afin de diversifier l'entraînement.	De retour au printemps 2016	
Cardio parent-bébé	Le parent et son enfant auront l'occasion de vivre des activités, des jeux et des exercices encadrés en piscine. Idéal pour bouger après l'accouchement. Les enfants doivent être âgés de 4 mois (se tient la tête seul) jusqu'à 12 mois.	Jeudi 13 h 30 à 14 h 30	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant
Aquajogging	Activité se déroulant en eau profonde à l'aide d'un flotteur spécialement conçu et fourni dans le cours. Cette activité permet un entraînement cardiovasculaire et musculaire, sans aucun impact sur les articulations. Convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Une aisance en partie profonde est de mise.	Mardi 11 h à 11 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Jeudi 10 h à 10 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 60 \$ - 90 \$ (n-r)
Maître-Nageur	Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirent nager avec la présence d'un entraîneur qualifié plutôt que seul dans un bain libre. Il est important de pouvoir compléter 100 m de nage en continu et de connaître les bases du crawl, de la brasse ainsi que du dos crawlé.	Lundi 20 h à 20 h 55 Mercredi 20 h à 20 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 60 \$ - 90 \$ (n-r)
Aquaboxe	Entraînement musculaire et cardiovasculaire basé sur les mouvements de boxe. Coups de poing et coups de pied constituent la base du cours.	Mardi 10 h à 10 h 55	Adulte 1 cours 70 \$ - 105 \$ (n-r) 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 60 \$ - 90 \$ (n-r)



BAINS LIBRES

DU 4 DÉCEMBRE 2015 AU 18 MARS 2016

TARIFICATION :

Résident de Lac-Beauport : **GRATUIT** (preuve de résidence obligatoire)

Non-résident : **carte accès piscine obligatoire**

Se procurer la carte au Service des loisirs, 50, chemin du Village (porte adjacente à la bibliothèque) au coût de 50 \$ (10 accès) du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30. Aucun paiement ne sera accepté à la piscine.

IMPORTANT :

Les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.

Le bonnet de bain est obligatoire.



4 au 6 décembre 2015

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure	13 h 30 à 14 h 30 (A) (seulement 2 corridors) 16 h à 17 h 30 (F)	11 h 30 à 12 h 45 (F) 16 h à 17 h 30 (A)	8 h à 9 h 30 (A) 14 h à 15 h 30 (T) 19 h à 19 h 55 (T)	12 h à 13 h 30 (A)	11 h à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (T) 17 h à 17 h 55 (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h (F) 20 h à 21 h (A)

7 au 20 décembre 2015

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi *	Vendredi
Heure	10 h à 12 h 30 (F) 13 h à 15 h (A)	10 h à 12 h 30 (F) 13 h à 15 h (A)	8 h à 10 h (A) 17 h 30 à 19 h (F) 19 h à 20 h (T)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	11 h à 12 h 30 (A) 17 h 30 à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	17 h à 18 h 30 (F) 18 h 30 à 20 h (A)

* Pas de bain libre le jeudi 17 décembre de 12 h à 13 h 30

21 décembre 2015 au 10 janvier 2016

Jour	Samedi *	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi *	Vendredi *
Heure	10 h à 12 h 30 (F) 13 h à 14 h 30 (A) 14 h 30 à 16 h (T)	10 h à 12 h 30 (F) 13 h à 14 h 30 (T) 14 h 30 à 16 h (A)	8 h à 10 h (A) 13 h à 15 h (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	11 h à 12 h 30 (A) 13 h 30 à 15 h 30 (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	17 h à 18 h 30 (F) 18 h 30 à 20 h (A)

* Pas de bain libre les 24, 25 et 26 décembre ainsi que les 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier

11 janvier au 28 février et 7 mars au 18 mars 2016

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure	14 h 30 à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	14 h 15 à 15 h 30 (A) 15 h 30 à 17 h (F)	14 h à 15 h 30 (T) 19 h à 20 h (T)	12 h à 13 h 30 (A)	11 h à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (T) 17 h à 18 h (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h (T)	19 h à 20 h (F) 20 h à 21 h (A)

Relâche scolaire - 29 février au 6 mars 2016

Jour	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Heure	10 h à 12 h 30 (T) 14 h 30 à 16 h (F) 16 h à 17 h (A)	10 h à 12 h 30 (T) 14 h 15 à 15 h 30 (A) 15 h 30 à 17 h (F)	14 h à 15 h 30 (T) 17 h 30 à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	11 h à 12 h 30 (A) 14 h à 15 h (T) 17 h à 18 h (F)	12 h à 13 h 30 (A) 17 h à 18 h 30 (T)	17 h à 19 h (F) 19 h à 20 h (A)

Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire **sans préavis**.

T = Tous avec 1 ou 2 corridors de nage A = Adulte (seulement des corridors de nage) F = Famille (aucun espace réservé pour la nage en longueur)



POUR ÉVITER DES ENNUIS CET HIVER... DÉNEIGEMENT

La procédure de déneigement des chemins à Lac-Beauport consiste en grande partie à souffler ou à déposer la neige sur les terrains privés en bordure des chemins à déneiger. Selon les normes de déneigement adoptés par la Municipalité, il convient de se rappeler que :

- Le propriétaire de tout chemin privé sur lequel la neige est déposée ou soufflée doit installer une signalisation appropriée pour indiquer la présence de tous les aménagements tels les murs, murets, trottoirs, bordures d'entrée et autres, susceptibles de causer une obstruction à la machinerie affectée aux travaux de déneigement.
- Le propriétaire de tout terrain privé sur lequel la neige est déposée ou soufflée doit installer des clôtures à neige suffisamment robustes pour qu'elles puissent protéger les arbres, arbustes et autres plantations, ainsi que les clôtures décoratives et autres éléments décoratifs, des dommages causés par la neige ainsi soufflée ou déposée.

EMPRISE DES CHEMINS

Il est important de libérer l'emprise de chemin de tout équipement, tels les paniers de basket-ball ou autres, afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement et, du même coup, éviter qu'ils soient abimés.

Les boîtes aux lettres situées dans l'emprise ou près de la chaussée ont souvent la vie dure en hiver. C'est pourquoi il est important de prendre les précautions nécessaires afin de bien protéger votre boîte aux lettres



contre la neige poussée par les chasse-neige et de la rendre la plus visible possible pour éviter les bris.

Il est de la responsabilité du propriétaire de la boîte aux lettres de veiller à ce qu'elle soit déneigée et visible en tout temps. Advenant un bris, la Municipalité ne pourra être tenue responsable.

STATIONNEMENT

N'oubliez pas que le stationnement dans les rues est interdit en tout temps. Évitez ainsi les contraventions.

Merci de votre collaboration !



ÉVEIL AU MONDE DU LIVRE

June McManus accueillera les tout-petits de moins de 3 ans à une activité « d'Éveil au monde du livre ».

Cette activité permet à l'enfant de se familiariser au livre, par la lecture et l'observation de différents albums. L'approche est donc purement ludique ; elle vise à développer l'imaginaire des enfants, les invite à se laisser bercer par la musique des mots et la richesse des images, tout en vivant une expérience unique avec un adulte. C'est également un moment où les parents peuvent se rencontrer pour échanger en toute simplicité.

Quand : le jeudi 10 décembre à 10 h | Où : à la bibliothèque, 50, chemin du Village

Pour : les poupons de **moins de 3 ans** | Activité gratuite

HEURE DU CONTE DE NOËL

Les animatrices de l'heure du conte préparent une belle activité pour souligner la fête de Noël. Conte de Noël, bricolage, collation et peut-être un invité surprise...

Quand : le samedi 12 décembre à 10 h

Où : à la bibliothèque, 50, chemin du Village

Pour : les enfants âgés de **3 ans et plus**

Activité gratuite – places limitées.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUX DEUX ACTIVITÉS

À la bibliothèque, par téléphone au 418 849-7141 poste 282 ou par Internet à : bibliothequeecrin@lacbeauport.net. Laissez le nom et l'âge de l'enfant ainsi que votre numéro de téléphone.

LUNDI 7 DÉCEMBRE

REPRISE DES PRÊTS À LA BIBLIOTHÈQUE AVEC LE NOUVEAU LOGICIEL

Les prêts de documents reprendront le lundi 7 décembre.

Nous vous rappelons que le personnel de la bibliothèque se familiarise avec le nouveau logiciel.

Nous vous remercions d'avance de votre patience et de votre compréhension !

La nouvelle adresse du portail de la bibliothèque pour la gestion du dossier et les réservations :

<http://lac-beauport.C4DI.qc.ca>



HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

La bibliothèque sera fermée les 23, 24, 25, 26, 30, 31 décembre 2015 et les 1^{er} et 2 janvier 2016.

Joyeuses Fêtes à tous !



EXPOSITION DE L'ARTISTE SYLVAIN MALCHELOSSE « HIVER ET PLANTES SAUVAGES »

Originaire de l'Ouest canadien, Sylvain Malchelosse habite maintenant la Municipalité de Stoneham. Il nous propose dans cette exposition plusieurs œuvres dont une mesurant 7 mètres de long intitulée « Hiver ». Les autres œuvres « plantes sauvages » sont réalisées avec des techniques mixtes : acrylique, collage de plantes, vernis époxy, épices.

Vous pourrez venir admirer ses œuvres aux heures d'ouverture de la bibliothèque du 25 novembre 2015 au 10 janvier 2016.



Invitation aux familles Déjeuner familial de Noël

20 décembre 2015 de 9 h à 13 h

*Au sous-sol de l'église N-D
des Laurentides salles 1 et 2*

1365, avenue de la Rivière Jaune, Québec G2N 1R8

Coût : 7,00 \$ / Gratuit pour les enfants de 9 ans et moins

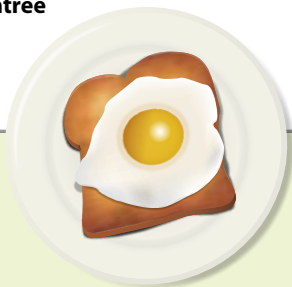
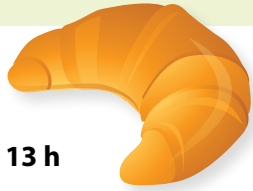
MUSIQUE ET ANIMATION POUR LES ENFANTS



Invitation des Chevaliers de Colomb
Conseil N.D.L

Pour information : Jean-Louis Thibault 418 849-2763

Cartes en vente à l'entrée



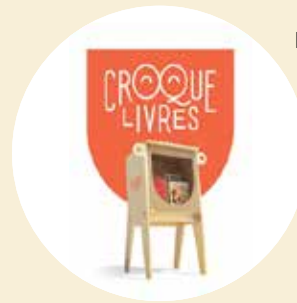
LE LUNDI 9 NOVEMBRE, LE CPE JOLI-CŒUR ÉTAIT FIER DE FAIRE LE LANCEMENT DE SA BOÎTE CROQUE-LIVRES !

Le projet de la boîte Croque-livres s'inspire de l'approche « Prends un livre ou donne un livre ». L'initiative des Croque-livres est un réseau québécois de boîtes de partage de livres destinés aux enfants âgés de 0 à 12 ans.

L'intention est de rassembler et d'engager les communautés autour du plaisir de la lecture. Soucieuse de faire la promotion de la lecture, l'équipe du CPE Joli-Cœur a initié le projet pour ses familles. La boîte est placée à l'intérieur du CPE et les enfants ont un libre accès à des livres partagés.



CPE Joli-Cœur inc.



Pour agréments le projet, des capsules de littératie seront offertes aux parents tout au long de l'année. Nous souhaitons partager à nos familles que la lecture est un des gestes qui est le plus porteur pour le développement langagier, affectif et cognitif des enfants, et c'est en famille que la lecture produit ses meilleurs effets !

Pour celles et ceux qui désirent faire des dons de livres, vous pouvez venir les déposer au CPE Joli-Cœur - 584, chemin du Tour-du-Lac à Lac-Beauport, voisin de l'École Montagnac.

MAISON DES JEUNES LE CABANON

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à faire de Défi-le Talent Lac-Beauport un grand succès encore une fois cette année ! Ce concours est un moment privilégié pour donner un espace de scène positif aux jeunes de notre municipalité en les encourageant dans leur art. Nous en profitons également pour remercier tous les commanditaires et particulièrement, la caisse Desjardins de Charlesbourg et CCAP Câble.



Desjardins
Caisse populaire
de Charlesbourg

CCAP
CABLE • COM
TÉLÉVISION • TÉLÉPHONIE • INTERNET

La Maison des jeunes est heureuse de vous inviter au :

GRAND BRUNCH DE NOËL

Dimanche 6 décembre de 9 h à 12 h

Comme l'an dernier, la Maison des jeunes invite la population à venir déjeuner dans une ambiance des Fêtes en compagnie du père Noël. L'an dernier, plus de 200 personnes se sont régallées et ont pris plaisir à partager ce repas préparé par les jeunes Lac-Beauportois.

Réservez vos billets auprès de la Maison des jeunes Le Cabanon au 418 841-0707 ou au Service des loisirs au 418 849-7141 poste 244. Hâtez-vous, les places sont limitées !

COÛT DES BILLETS :

On remplace par: Disponibles à la MDJ, au Service des loisirs et sur place le 6 décembre : 8 \$ (adulte), 5 \$ (enfants de 12 ans et moins).

La Maison des jeunes est toujours disponible pour répondre à vos questions ou vous faire visiter les lieux ! Nous sommes aussi ouverts aux projets de toutes sortes !

Les heures d'ouverture de la Maison des jeunes ont légèrement été modifiées.

Voici le nouvel horaire :

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
16 h - 21 h	16 h - 21 h	16 h - 21 h	16 h - 22 h	(occasionnellement)

Venez participer à nos nombreuses activités : souper communautaire, assemblée de jeunes, sorties, tournoi de billard et de ping-pong, etc.

Pour plus d'information, visitez notre site Internet : www.mdjlecabanon.com

Groupe Altus

Depuis 1964

Évaluation et fiscalité municipale | Analyse immobilière
Solutions technologiques | Géomatique

1265, boulevard Charest Ouest, bureau 1200, Québec (Qc) G1N 2C
T 418.628.6019 F 418.628.5200
www.groupealtus.com

Service Régent B. Inc.
Pompes et puits artésiens



Licence RBQ : 2545-5577-56

418 849-5614 www.serviceregent.com

GOULDS
WATER TECHNOLOGY
a xylem brand

Service
Installation
Vente

Résidentiel et commercial

Benoît Bureau, propriétaire
info@serviceregent.com

Nouveau



Nouveau



TAXI

Lac Beauport

■ Coupon gouvernement

■ Coupons roses

418 849-6808



RÉSERVATION
pour aéroport et train

Nous desservons :
Stoneham
Tewkesbury
Lac Delage



PRÉVENTION POLICIÈRE : INTRODUCTION PAR EFFRACTION

Selon le Code criminel, l'introduction par effraction signifie qu'une personne s'introduit illégalement dans une résidence ou une autre propriété dans le but d'y commettre une infraction.

- Il n'est pas nécessaire que la personne soit entrée en brisant un dispositif quelconque.
- Il n'est pas nécessaire que le contrevenant ait effectivement commis un vol pour qu'il soit accusé d'introduction par effraction.

Au Québec, l'introduction par effraction est le deuxième délit le plus fréquent, après le vol de moins de 5 000 \$.

Ainsi, en 2010 au Québec, 53 219 introductions par effraction ont été déclarées aux services policiers alors que 95 857 vols de moins de 5 000 \$ l'ont été sur un total de 370 052 infractions au Code criminel (excluant les infractions relatives à la conduite d'un véhicule).

Ces délits se produisent surtout le jour (entre 6 h et 18 h) du lundi au vendredi.

PRÉVENIR LE CAMBRIOLAGE DE VOTRE RÉSIDENCE

Au Québec, une maison ou un appartement est visité par les voleurs toutes les quatre minutes et, dans la majorité des cas, deux à trois minutes leur suffisent pour s'y introduire. Voici quelques précautions à prendre pour éviter de vous faire cambrioler :

- Munissez vos portes de serrures sécuritaires et verrouillez-les.
- Verrouillez toutes vos fenêtres, sans oublier celles du sous-sol, avant de quitter la maison.
- Essayez de dégager, dans la mesure du possible, toutes les portes et fenêtres de tout objet (clôture, arbuste, etc.) qui mettrait les voleurs à l'abri des regards.
- Évitez de garder d'importantes sommes d'argent à la maison et rangez vos bijoux dans des endroits inhabituels.
- Protégez vos portes et fenêtres à glissière en installant des chevilles de sécurité dans les rainures.
- Installez des grillages métalliques fixes au moyen de vis à sens unique pour protéger les fenêtres du sous-sol.
- Installez un judas (oeil magique) sur votre porte plutôt qu'un verrou à chaîne ; cela vous permettra de vérifier de façon sécuritaire l'identité de la personne qui frappera.

JE M'ABSENTE, JE PRÉVIENS !

Lorsque vous vous absentez, il est très important que votre **maison** ait l'air habitée. Voici quelques conseils pour éloigner les **voleurs**.

Absence de courte durée

- Verrouillez les portes et les fenêtres et activez votre système d'alarme.
- Laissez fonctionner un appareil radio.
- Laissez des lampes allumées et utilisez une minuterie.

- Ne mettez pas de note sur la porte pour indiquer que vous êtes absent.

Absence prolongée

- Selon la saison, déneigez les allées ou tondez le gazon et demandez à un voisin ou un ami de continuer l'entretien pendant votre absence.
- Informez un voisin ou un ami de votre départ et demandez-lui de ramasser le courrier et les journaux, ou demandez au bureau de poste de retenir votre courrier et annulez momentanément la livraison de journaux.
- Invitez un voisin à garer sa voiture dans votre entrée. Informez-le de votre date de retour et de la façon de vous joindre en cas d'urgence.
- Appliquez les conseils pour une absence de courte durée.
- Les informations que vous publiez sur les réseaux sociaux sont également de précieuses sources d'information pour les voleurs. Pendant votre absence, évitez de mettre en ligne des renseignements qui pourraient compromettre la sécurité de votre domicile (dates de départ et de retour d'un voyage, adresse et lieu de résidence, etc.).

SACHEZ TROMPER L'OEIL DES VOLEURS

Il est très agréable de partir en voyage, mais rentrer chez vous et découvrir que des voleurs ont tout emporté peut vite annuler l'effet bénéfique de vos vacances.

Confiez vos clés à un voisin et demandez-lui :

- d'allumer ou d'éteindre des lampes
- d'ouvrir et de fermer radio et rideaux
- d'arroser les plantes, de déneiger l'entrée et de tondre le gazon
- de déplacer votre voiture ou de garer la sienne dans votre entrée
- etc.

Assurez-vous aussi...

- d'interrompre toute livraison de courrier et de journaux ou de demander à un voisin d'en assurer le ramassage.
- d'inspecter les lieux la veille du départ, de ranger tout équipement de jardin et de verrouiller le cabanon.
- de demander à un voisin d'aller vérifier régulièrement l'extérieur et l'intérieur de votre résidence.
- Rappelez-vous qu'un bon système d'alarme et une lumière extérieure munie d'un détecteur de mouvement ou d'une minuterie découragent les voleurs.

Source : Savoir et prévenir, initiation du Bureau d'assurance du Canada et du ministère de la Sécurité publique
Source : Sûreté du Québec

petites annonces

COMME PARENTS, VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

Vous aimeriez discuter des difficultés que vous éprouvez avec votre enfant qui a de 0 à 12 ans ? (problèmes de discipline, de comportements, alimentaires, situations particulières, etc.) Vous pouvez prendre rendez-vous avec moi pour discuter de la situation et trouver des solutions. Jocelyne Petit, docteure en Sciences de l'Éducation : **418 849-1268**

URGENT POUR DÉNEIGEMENT

Personne seule recherche personne pour le déneigement de la cour pendant l'hiver. J'habite près de l'école Montagnac. Je possède ma souffleuse. S.V.P. communiquez au **418 809-7205**

AIDE FAMILIALE RECHERCHÉE

Nous recherchons une aide familiale avec expérience avec petits pour prendre soin de nos deux filles de 2 ans et 6 mois. Il s'agit d'un poste de 15 heures/semaine à Lac-Beauport, Québec, du lundi au jeudi de 14 h à 17 h 30 (possibilité de 3 jours/semaine).

Description de tâches :

- aller chercher les enfants à la garderie
- préparation des repas
- entretien de la maison

L'environnement de travail est très agréable et les enfants sont adorables !

La candidate doit être fiable, honnête, douce et non fumeuse. Doit posséder une voiture.

Références nécessaires. Anglais, un atout. **Disponibilité à partir de janvier 2016.**

Marie-Michèle Blouin **418 264-4746**

VOUS PARTEZ EN VACANCES !

Vous avez besoin d'une personne de confiance pour s'occuper de vos animaux pendant votre absence ? Contactez-moi, Nancy **418 849-8217**

PARCOURS 51-52 - LAC-BEAUPORT

52

Vers Québec & Sainte-Foy

Ch. du Tour du Lac / Boul. du Lac (Centre de ski Le Relais)	7:40
Chemin du Tour du Lac * / Montée du Golf	7:45
46, Chemin du Village (Centre communautaire)	7:50
Chemin du Brûlé * (Archibald)	7:53
DÉBARQUEMENT SEULEMENT	
Aut. Laurentienne / Rue de la Maréchaussée (Parc Victoria - Arrêt RTC)	8:15
Rue Dorchester / Boul. Charest (Arrêts RTC)	8:20
Ave Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC)	8:25
Boul. René-Lévesque Ouest / Ave Belvédère (Arrêts RTC/RTC)	8:35
Avenue du Séminaire / Avenue de la Terrasse	8:45
Avenue de la Médecine / ch. des Quatre-Bourgeois (Cégep de Ste-Foy)	8:50

52

Vers Lac-Beauport

Avenue de la Médecine / des Quatre-Bourgeois Quai A (Cégep Sainte-Foy)	16:25
Ave du Séminaire (Université Laval - Arrêt RTC)	16:30
Boul. René-Lévesque Ouest / Avenue Belvédère (Arrêt RTC 1575)	16:40
Ave Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC 2664)	16:53
de la Couronne / Boul. Charest (Arrêts RTC 1138)	17:00
Aut. Laurentienne / Rue des Embarcations (Parc Victoria - Arrêt RTC 1201)	17:05
46, Chemin du Brûlé * (Archibald)	17:30
46, Chemin du Village (Centre communautaire)	17:35
Chemin du Tour du Lac * / Montée du Golf	17:40
Ch. du Tour du Lac / Boul. du Lac (Centre de ski Le Relais)	17:45

51

Vers Québec

Chemin du Tour du Lac / Boul. du Lac (Centre de ski Le Relais)	6:40
Chemin du Tour du Lac * / Montée du Golf	6:45
46, Chemin du Village (Centre communautaire)	6:50
Chemin du Brûlé * (Archibald)	6:55
DÉPART SEULEMENT	
TERMINUS RTC DU ZOO	7:10 (C21)
Boul. Henri-Bourassa (Terminus RTC Charlesbourg)	7:25
Ave. Avenue (Cégep Limoilou)	7:35
Boul. Jean-Lesage (Palais de justice / Gare du Palais)	7:45
Boul. Charest / Rue Dorchester (Arrêt RTC)	7:50
Avenue Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC)	8:00
Boul. René-Lévesque Ouest / Avenue Belvédère (Arrêt RTC)	8:10

RETOUR PAR LE PARCOURS 52

51

Vers Sainte-Foy

Chemin du Tour du Lac / Boul. du Lac (Centre de ski Le Relais)	6:40
Chemin du Tour du Lac * / Montée du Golf	6:45
46, Chemin du Village (Centre communautaire)	6:50
Chemin du Brûlé * (Archibald)	6:55
DÉPART SEULEMENT	
TERMINUS RTC DU ZOO	7:10 (C22)
Boul. Honoré (Station Fleur de lys - arrêt RTC)	7:20
Chemin Sainte-Foy / avenue Belvédère	7:30
Chemin Sainte-Foy / Avenue Marois (Cégep Garneau)	7:45
Rue de la Médecine / ch. des Quatre-Bourgeois (Cégep de Sainte-Foy) + Ave de la Terrasse / Avenue du Séminaire (Université Laval)	7:50
Boul. Laurier (Arrêt RTC Place Ste-Foy à Laurier Québec)	7:55

RETOUR PAR LE PARCOURS 52

TCJC
Transport collectif de La Jacques-Cartier

TRACÉ AMÉLIORÉ À L'UNIVERSITÉ !

Local Québec Correspondance

Facebook Twitter tcjacquescartier.com • 418 844-2160



conseil municipal

Louise Brunet
Mairesse



MRC de La Jacques-Cartier
Sécurité civile (PMSC)
Sécurité publique (Police S.Q.)
Communications
Ressources humaines
lbrunet@lacbeauport.net



Louise Brunet Mairesse
de Lac-Beauport

Marc Bertrand
Conseiller au siège n° 1



Développement économique et touristique
Histoire et patrimoine
mbertrand@lacbeauport.net

François-Bernard Saillant
Conseiller au siège n° 2



Greffe et affaires juridiques
Pacte d'amitié
fbsaillant@lacbeauport.net



Francois-Bernard
Saillant - conseiller

Sylvie Chartier
Conseillère au siège n° 3



Urbanisme et développement durable
Permis et inspections
schartier@lacbeauport.net

Andy Groskaufmanis
Conseiller au siège n° 4



Protection contre l'incendie
Finances et administration
agroskaufmanis@lacbeauport.net

Even Mc Hugh
Conseiller au siège n° 5



Travaux publics, infrastructures, équipements municipaux
et sécurité routière
emchugh@lacbeauport.net

Guy Gilbert
Conseiller au siège n° 6



Sport, loisirs, culture et vie communautaire
ggilbert@lacbeauport.net

séance du conseil

La prochaine séance du conseil se tiendra le **lundi 7 décembre, à 19 h**. Prenez note que la présentation du budget aura lieu le **lundi 14 décembre, à 19 h**. Dans les deux cas, rendez-vous est donné au chalet des loisirs Desjardins, 8, chemin de l'École.

heures d'ouverture mairie



Du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30



La mairie sera fermée du 24 décembre 2015
au 5 janvier 2016 pour la période des Fêtes.

mairie

65, chemin du Tour-du-Lac, Lac-Beauport G3B 0A1

Tél. : 418 849-7141 • info@lacbeauport.net • www.lac-beauport.quebec

Collecte des matières résiduelles	poste 246
Demande d'accès à l'information	poste 340
Fosses septiques	poste 248
Permis et inspections	poste 222
Taxation/évaluation	poste 226
Travaux publics	poste 243

loisirs

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
50, chemin du Village • Tél. : 418 849-7141

Bibliothèque	poste 282
Inscriptions aux activités	poste 244
Réservation de salle	poste 242

piscine municipale

78, chemin du Brûlé

Tél. : 418 849-7141, poste 2, option 4



**Police MRC
de La Jacques-Cartier,
Sûreté du Québec**

1045, boulevard du Lac

Tél. : 310-4141

bibliothèque



Horaires de la bibliothèque

Lundi :	19 h à 20 h 30
Mardi :	13 h à 16 h et 19 h à 20 h 30
Mercredi :	19 h à 20 h 30
Judi :	10 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h
Vendredi :	Fermée

Samedi : 10 h à 16 h

Dimanche : 13 h à 16 h

La bibliothèque sera fermée les 23, 24, 25, 26, 30, 31 décembre 2015
et les 1^{er} et 2 janvier 2016.

Bonne lecture à tous !!! bibliothequeecrin@lacbeauport.net

urgence

Urgence	9-1-1
Urgence aqueduc/égout	418 849-5050
Centre antipoison du Québec	1 800 463-5060
Hydro-Québec Pannes et urgences	1 800 790-2424
SOPFEU (Incendies de forêt)	1 800 463-3389
RECHERCHE ET SAUVETAGE AÉRIEN ET MARITIME	
• Aérien	1 800 267-7270
• Maritime	1 800 464-4393

PROCHAINE PARUTION :
8 JANVIER 2016

DATE DE TOMBÉE :
10 DÉCEMBRE 2015

Suivez-nous sur Facebook

info@lacbeauport.net

