



La Chronique

DÉPÔT LÉGAL, 4^e TRIMESTRE 2016
VOLUME 38, N° 12
DÉCEMBRE 2016

MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

Une petite ville dans une grande forêt

FÉERIE DE NOËL PROLUDIK 2016 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 samedi 9 h.

Samedi et dimanche, en plus du Marché de Noël, place aux activités familiales : chasse aux lutins, Village Proludik (Jumpai, jeux gonflables), Scène Desjardins (arrivée du père Noël, spectacle pour enfants, chansonnier), trottinettes des neiges, bricolage, maquillage, et bien d'autres surprises vous attendent. Le tout dans une ambiance festive de Noël...



Horaire des activités de la Féerie de Noël Proludik 2016

SAMEDI 3 DÉCEMBRE

- 9 h à 18 h : **Village Proludik** : Jumpai, jeux gonflables
Marché de Noël
Activités familiales en continu : chasse aux lutins, bricolage, maquillage, trottinettes des neiges, parcours d'habileté...
Scène Desjardins :
- 13 h à 14 h : Animation ambulante et lutin chanteur
13 h à 15 h : Arrivée du père Noël
15 h : Spectacle « l'atelier des jouets de Noël »
16 h à 18 h : Vincent Dupont, chansonnier

DIMANCHE 4 DÉCEMBRE

- 9 h à 13 h : **Brunch communautaire** de Noël de la Maison des jeunes
Le Cabanon
Coût des billets à l'entrée : 8 \$ (adultes), 5 \$ (enfants de 12 ans et moins).
Argent comptant seulement
- 9 h à 16 h : **Village Proludik** : Jumpai, jeux gonflables
Scène Desjardins : chants de Noël
Marché de Noël
Activités familiales en continu : chasse aux lutins, bricolage, maquillage, trottinettes des neiges, parcours d'habileté...
- 11 h à 12 h : **Présence du père Noël** au brunch
12 h à 15 h : **Casse-noisette chanteur**
15 h 30 : **Remise des prix** coup de cœur aux artisans du Marché de Noël



Vœux de Noël

Le conseil municipal souhaite à toute la population de Lac-Beauport un joyeux temps des fêtes. Que ce temps unique soit rempli de bonheur et de festivités !

FERMETURE DE LA PISCINE MUNICIPALE POUR LA FIN DE LA SAISON D'AUTOMNE 2016

La piscine municipale est maintenant fermée en raison de problèmes de ventilation ayant entraîné des difficultés respiratoires chez certains utilisateurs.

Par mesure préventive, nous ne pourrions pas rouvrir la piscine d'ici la fin de l'année 2016. Même si le problème a été identifié, les correctifs nécessaires devront être apportés dans les prochaines semaines.

REMBOURSEMENT DES COURS DE NATATION :

- tous les cours de natation pour enfants (préscolaire et junior) seront remboursés **en totalité. Tous les enfants devront malheureusement reprendre leur niveau en raison du nombre de cours annulés.**

REMBOURSEMENT DES ACTIVITÉS AQUATIQUES :

- Les activités maison (mini-club de nage et mini-sauveteur) ainsi que les activités pour adultes seront remboursées au prorata du nombre de cours donnés.

Les personnes inscrites à la session d'automne 2016 recevront un courriel concernant la procédure mise en place afin d'effectuer les remboursements.

Aucune note de crédit ne sera inscrite à votre dossier, pour une prochaine inscription.

Pour toutes questions, nous vous invitons à communiquer avec le Service des loisirs au 418 849-7141, poste 244.

Nous vous remercions de votre compréhension !

à surveiller :

ENVIRONNEMENT	PAGE 3
PROGRAMMATION DES LOISIRS	PAGE 5
MDJ DÉFI-LE TALENT	PAGE 13



RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL DU 7 NOVEMBRE 2016

Correspondance, dépôt et information

Le directeur général et secrétaire-trésorier dépose aux membres du conseil municipal la correspondance suivante :

14 octobre 2016 - Le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire nous informe que notre « Règlement numéro 663 décrétant l'engagement de professionnels et autorisant un emprunt de 100 000 \$ pour la réalisation de plans et devis pour l'aménagement des infrastructures d'aqueduc et d'égout du chemin du Tour-du-Lac secteur de la huche » a été approuvé.

20 octobre 2016 - Le ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire nous informe que notre « Règlement numéro 668 d'un montant maximum de 1 400 000 \$ décrétant l'acquisition de deux véhicules pour les besoins du Service de la protection contre l'incendie » a été approuvé.

Adoption des comptes à payer et engagements budgétaires

Adopter la liste des comptes à payer du mois d'octobre totalisant une somme de 1 789 246,96 \$ et la liste des engagements budgétaires.

Dépôt

- État des revenus et dépenses du mois
- États des revenus et dépenses semestriels
- Rapport sur la situation financière 2016 et orientations budgétaires 2017
- Avis technique suivi annuel du comportement de la nappe aquifère exploitée par les puits P-2 et P-3 année 2015-2016

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

- Règlement d'emprunt d'un montant maximum de 45 000 \$ décrétant l'acquisition de gré à gré ou par voie d'expropriation des lots nécessaires à la municipalisation du chemin de l'Éclaircie

Adoption

- Comptes à payer et engagements budgétaires
- Transport collectif – Déclaration de compétence
- Demande d'ordonnance pour l'application du RCI 2016 de la CMQ
- Aide financière à l'amélioration du réseau routier municipal
- Fin d'emploi de M. Éric Gélinas
- Règlement d'emprunt 669 – Règlement décrétant des travaux et des dépenses relatifs à l'aménagement des réseaux d'aqueduc et d'égout du mont Cervin (phases 2, 3 et 4) et un emprunt de 12 200 900 \$
- Règlement d'emprunt 665 – Règlement d'emprunt décrétant une dépense de 1 420 000 \$ pour l'acquisition des lots et la réalisation des travaux nécessaires à la municipalisation du chemin de l'Éclaircie
- Projet de règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin de modifier les normes d'implantation et de construction des abris forestiers, des camps forestiers et des relais rustiques
- Second projet de règlement modifiant le Règlement de lotissement numéro 09-194 afin de prévoir des normes de lotissement pour les usages du groupe Récréation (R)
- Transport en commun 2017-2021 – Modification du tracé et de l'horaire

- Collecte et transport des matières résiduelles – regroupement des municipalités pour un appel d'offres commun

- Vente du camion autopompe incendie
- Rapport annuel d'activité – Schéma couverture de risque

Autorisation

- Transmission des données 2016 du rôle d'évaluation municipale à la Communauté métropolitaine de Québec (CMQ)
- Annulation des soldes irrécouvrables – 2016
- Désignation des personnes responsables de la conformité aux règlements d'urbanisme des demandes d'attestation de classification pour un établissement d'hébergement touristique

Autorisation de mandat

- Demande à la Commission d'accès à l'information – Demandes abusives - article 137.2 - dossier De Surmont
- Soutien technique – Identification des propriétaires du barrage du Lac-Tourbillon
- Contrat de services professionnels en ingénierie pour des travaux de construction des réseaux d'aqueduc et d'égout sur le chemin du Tour-du-Lac entre les chemins de la Furtive et de Sevrier
- Achat d'une camionnette à 4 roues motrices
- Achat d'un véhicule autopompe et d'une autopompe-citerne
- Plan directeur de gestion des eaux pluviales du secteur Est du chemin du Moulin

Autorisation de signature

- Adhésion de la bibliothèque au programme « Biblio-Aidants »

Autorisation de dépenses

- Remplacement et ajout de matériel informatique
- Acquisition du progiciel « Voilà - portail citoyen »
- Mandat professionnel pour l'acquisition d'emprise pour une aire de virage sur le chemin du Canton
- Honoraires professionnels en recherche de cadres
- Rapport final sur l'évaluation des lots 3 852 578 et 1 497 951
- Entretien – Entente – Regroupement des propriétaires du secteur du lac Bleu

Engagement

- Journalier – préposé à l'entretien des équipements

Nomination

- Représentant du conseil municipal au mandat de plan de déplacement scolaire des écoles Montagnac et des Épinettes



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 9 janvier 2017, à 19 h à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire, situé au 46, chemin du Village à Lac-Beauport.

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

Demande : autoriser la construction d'une clôture de 5 pi (1,5 m) de hauteur pour l'aire de jeux, contrairement à la réglementation qui est de 4 pi (1,2 m), en cour avant.

Terrain ciblé : 33, chemin des Épinettes, lot numéro : 5 408 971.

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 2^E JOUR DU MOIS DE DÉCEMBRE 2016.

Richard Labrecque, directeur général et secrétaire-trésorier

Calendrier des collectes

Décembre 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

Janvier 2017

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
- Sapins de Noël
- RDD et TIC



AVIS PUBLIC

ASSEMBLÉE PUBLIQUE DE CONSULTATION

SUR LE PROJET DE RÈGLEMENT INTITULÉ : « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin de modifier les normes d'implantation et de construction des abris forestiers, des camps forestiers et des relais rustiques.** »

Avis est, par les présentes, donné par le soussigné, de ce qui suit :

1. Le conseil municipal, à la suite de l'adoption, par résolution, à la séance ordinaire du 7 novembre 2016, d'un projet de règlement intitulé « **Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin de modifier les normes d'implantation et de construction des abris forestiers, des camps forestiers et des relais rustiques** » tiendra une assemblée publique de consultation le 9 janvier 2017 à compter de 19 h à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire au 46, chemin du Village à Lac-Beauport, en conformité aux dispositions de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme (L.R.Q., c. A-19-1).
2. Ce projet de règlement a pour objectif d'adopter une modification réglementaire propre à un règlement susceptible d'approbation référendaire dont l'objet est notamment :
 - De mieux encadrer l'aménagement et la construction des abris forestiers, des camps forestiers et des relais rustiques en réduisant la hauteur maximale des bâtiments à six (6) mètres et en interdisant l'alimentation en eau et en électricité (distribution) de ces bâtiments.

3. Les zones concernées par cette modification sont : C-116, hU-220, hU-221, hV-254, hV-255, hV-256, RI-301, RE-303, RE-304, RI-305, RE-306, RE-307, RE-309, RE-310, RI-311, RI-313, RE-314, RI-315, F-401 à F-403, F-404.1, F-404.2, F-405 à F-421, CS-429, ZAD-601, ZAD-603, ZAD-604 à ZAD-609.

4. Au cours de cette assemblée, seront expliqués le projet de règlement et les conséquences de son adoption. Les personnes et organismes intéressés qui désirent s'exprimer sur le projet de règlement seront entendus à cette assemblée.

Le projet de règlement peut être consulté à la mairie, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30, du lundi au vendredi.

DONNÉ À LAC-BEAUPORT, CE 2^E JOUR DU MOIS DE DÉCEMBRE 2016.

Richard Labrecque, directeur général et secrétaire-trésorier

SOYONS VERTS!

LE BOTTIN DU RÉEMPLOI, UN NOUVEL OUTIL PRATIQUE !

La Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) vient de mettre à jour un outil fort pratique pour la récupération et/ou la réutilisation de diverses matières. Ce bottin du réemploi vous permet de trouver des articles usagés que vous désirez acquérir, mais également de vous départir de certains meubles, électroniques, pneus, etc., qui ne vous servent plus. Que ce soit pour donner ou pour récupérer, vous trouverez un endroit pour vos résidus.

N'hésitez pas à consulter le bottin à l'adresse suivante : <http://www.cmquebec.qc.ca/matieres-residuelles/bottin-reemploi>.

LES BACS ROULANTS ET LA SAISON HIVERNALE, UN RAPPEL !

La saison hivernale est à nos portes et la neige sera bientôt de retour. Lors d'accumulation de neige, nous demandons votre collaboration afin que vos bacs roulants soient retirés rapidement du bord du chemin afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement. Par ailleurs, nous vous demandons de ne pas mettre votre bac directement dans le chemin afin

de ne pas porter préjudice à la sécurité de tous les usagers de la route.

En hiver, le froid peut apporter quelques ennuis lors de la vidange des bacs roulants. Il est possible que des matières restent coincées en raison du gel. Pour éviter ces désagréments, nous vous suggérons de placer un carton au fond du bac de manière à éviter que les matières ou les sacs de plastique ne restent collés au bac. Nous vous conseillons également d'utiliser une pelle ou un balai afin de brasser vos matières dans vos bacs tout juste avant la collecte.

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 matières ne restent collées 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, car cela risque de les endommager sérieusement.



Matières compostables acceptées



Ne pas composter



Question ?

418 849-7141

lac-beauport.quebec



Municipalité de Lac-Beauport



À LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN L'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 17 décembre à 10 h

OÙ : à la bibliothèque l'Écrin,
50, chemin du Village

POUR : les enfants âgés de 3 ans et plus

Activité gratuite - places limitées

INSCRIPTION AVANT LE

15 DÉCEMBRE.



DU 28 NOVEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2016
À LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

EXPOSITION DES ŒUVRES DE L'ARTISTE SYLVIE CORBIN

Artiste peintre autodidacte, Sylvie Corbin s'est établie à Lac-Beauport dans les années 80. Depuis 2014, elle se consacre davantage à la peinture. Ses créations sont très diversifiées, passant de l'animalier à des œuvres abstraites. L'huile est son médium préféré.

Vous êtes invités à venir découvrir ses œuvres aux heures d'ouverture de la bibliothèque.



ÉVEIL AU MONDE DU LIVRE

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

Cette activité permet à l'enfant de se familiariser aux livres, soit 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 15 décembre à 10 h

OÙ : à la bibliothèque l'Écrin, 50, chemin du Village

POUR : les poupons de moins de 3 ans

Activité gratuite



ATELIER « GÉRER SES FINANCES À LA RETRAITE »

Cet atelier est donné par M. Jean Lapointe, comptable agréé. Il mise sur l'importance de la gestion de vos finances à la retraite, l'art d'établir un budget équilibré, les stratégies, les outils et les ressources pour y parvenir.

QUAND : le mardi 17 janvier à 13 h 30

OÙ : à la bibliothèque, 50, chemin du Village

POUR : les adultes

Activité gratuite - Places limitées

Réservez votre place au 418 849-7141, poste 282 ou à bibliothequeecrin@lacbeauport.net



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

Le 31 octobre dernier se sont déroulées 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 ainsi qu'un feu de joie accompagné de conteurs d'histoires pour les petits et les grands. Il y a aussi eu quelques nouveautés comme l'ajout d'éclairage LED et l'ajout d'effets spéciaux sur



la maison blanche. On raconte aussi qu'il y avait une jeune fille étrange qui parcourait les bois. Elle aurait donné des sueurs froides à certaines personnes sur place... Les activités ont grandement été appréciées et ont attiré des centaines de personnes.

La Municipalité de Lac-Beauport souhaite remercier chaleureusement les bénévoles impliqués dans 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.

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pense déjà à l'an prochain et songe sérieusement à « hanter » la maison blanche... À suivre...

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR LES TROIS ACTIVITÉS

- À la bibliothèque
- par téléphone au 418 849-7141, poste 282
- par Internet à : bibliothequeecrin@lacbeauport.net

Coordonnées obligatoires pour les inscriptions : les ateliers pour enfants, svp fournir le nom et l'âge ainsi que votre numéro de téléphone.

HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES !

La bibliothèque sera fermée les 23, 24, 25, 26, 30 et 31 décembre 2016 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2017.

JOYEUSES FÊTES !

Lac-Beauport
Clinique Dentaire
Posan Valois
418 849-7101
1, chemin du Gouillard, voisin du Centre de la Vie
Ouvert le jour et le soir

VRSB
Bien plus que des arpenteurs-géomètres
Greffe de
Pierre Clavet
arpenteur-géomètre
418.849.2657
Lac-Beauport



PROGRAMMATION HIVER 2017

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES

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



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES HIVER 2017

PÉRIODES D'INSCRIPTION :

Résident: du 12 au 23 décembre à compter de 8 h 30
(fin à 12h le 23 décembre)*

Non-résident: les 22 et 23 décembre à compter de 8 h 30
(fin à 12h le 23 décembre)*

* Durant le congé des fêtes, nos bureaux seront fermés. Toutefois, tous pourront s'inscrire en ligne du **23 décembre 12h au 4 janvier 2017**. Pour le paiement, voir les modalités de paiement ci-dessous.

Inscription tardive après le 4 janvier, des frais de retard de 10\$ s'appliqueront. Les inscriptions seront possibles seulement en personne après le 4 janvier.

2 FAÇONS POUR S'INSCRIRE :

Inscription en ligne :

1- Inscrivez-vous et payez maintenant en ligne sur www.lac-beauport.quebec

2- Mode de paiement en ligne accepté: **Visa ou Mastercard**

* Veuillez prendre note qu'il ne sera plus possible de payer plus tard lorsque vous faites une inscription en ligne. Pour compléter le processus d'inscription et réserver votre place, vous devrez finaliser votre paiement par carte de crédit.

Inscription en personne :

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

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

• *Seulement les inscriptions de la famille immédiate (ayant la même adresse) seront traitées*

• *Preuve de résidence obligatoire*

• *Aucune inscription par téléphone ni par courriel ne sera traitée*

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Modalités de paiement :

Le paiement par chèque doit être libellé à l'ordre de la « **Municipalité de Lac-Beauport** » et daté de la journée d'inscription. Le paiement doit se faire en un seul versement.

Preuve de résidence :

Une preuve de résidence peut vous être exigée en tout temps.

Non-résidents de Lac-Beauport :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : **22 et 23 décembre 2016**. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 12h. Désormais, il n'y a

plus de tarification supplémentaire exigée pour les non-résidents. Les places sont très limitées, premier arrivé, premier inscrit.

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 ou par paiement direct.

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.

Un remboursement complet sera accordé lorsque le participant annule son inscription avant la date limite d'inscription.

Aucun remboursement ne sera accordé après la date limite d'inscription, à moins d'une raison valable :

- 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 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 dû à un manque de participants, nous communiquerons avec vous, soit par courriel ou par téléphone.

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

Autres renseignements :

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





ACTIVITÉS culturelles

Afin de permettre aux enfants de la nouvelle école (Montagnac 2) de profiter des activités parascolaires, une navette sera organisée pour ces élèves. Les parents devront, comme présentement, venir chercher leurs enfants après l'activité. Si l'enfant nécessite l'utilisation du service de garde, les élèves seront accueillis par le service dans la bâtisse où a lieu l'activité.

ANGLAIS

Vos enfants aiment jouer, bouger, et même chanter. *Why not 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 sont offerts par Ms. Josey, professeure du programme d'anglais intensif de l'école Montagnac. **Cours du lundi : il y aura deux cours supplémentaires les mardis (dates à confirmer) Responsable : Camilla Josey**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40	École Montagnac 1	16 janvier pas de cours 30 janvier, 13 février, 6 et 13 mars	8 semaines	60 \$
2 ^e à 4 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	École Montagnac 1	19 janvier pas de cours 9 mars	8 semaines	60 \$

BRIXOLOGIE (LEGO®) * NOUVEAUTÉ *

Les élèves découvriront d'abord les différents types d'ingénierie puis, en équipe, ils construiront des projets EXCLUSIFS en utilisant des blocs LEGO®. Des bateaux aux machines à dessiner, en passant par les animaux mécaniques et les ponts. Les apprentis ingénieurs utiliseront leur créativité pour résoudre les défis de conception, tout en développant leurs capacités de résolution de problèmes et le travail d'équipe. À vos blocs, construisez! **Responsable : Sciences en folie Québec**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	1 ^{er} février	4 semaines	75 \$

Cuisine * NOUVEAUTÉ *

Pour les enfants friands de nouvelles saveurs! Ce cours est une initiation au grand monde de l'alimentation où on abordera les notions de base d'une saine nutrition tout en découvrant le plaisir de cuisiner. L'enfant participera à l'ensemble de la mise en œuvre de la préparation d'une recette, tout en apprenant l'histoire de la cuisine, les règles de sécurité et le guide alimentaire canadien. **Important de prévoir 2 contenants refermables afin de rapporter les aliments cuisinés à la maison. Pour une question de sécurité, nous nous réservons le droit de refuser un enfant ayant des allergies sévères. Responsable : Dimension sportive et culturelle**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs (cuisinette)	18 janvier pas de cours 8 mars	8 semaines	100 \$

Espagnol * NOUVEAUTÉ *

Par le biais d'activités adaptées et amusantes, nous susciterons chez votre enfant le goût d'apprendre l'espagnol. Dans un contexte différent et intéressant, l'enfant découvrira les rudiments d'une langue colorée et chaleureuse. L'initiation se fera progressivement par le jeu. Le tout adapté au groupe afin que les enfants acquièrent un maximum de connaissances lexicales et grammaticales. *Bienvenido mi amigo!*

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	17 janvier pas de cours 7 mars	8 semaines	75 \$

GUITARE

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	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	18 janvier pas de cours 8 mars	8 semaines	120 \$

IMPROVISATION * NOUVEAUTÉ *

Thème: inscription à un cours super trippant! Durée: 8 semaines. Nombre de joueurs: illimité. Voilà ta chance de t'initier au monde de l'improvisation. Par diverses activités stimulantes, tu pourras développer ta confiance en soi, ton imagination et ta créativité. Tu apprendras les règlements du jeu afin de maîtriser les techniques de base. Tu travailleras le langage du corps, l'expression verbale et ton écoute afin de disputer un match d'impro à la fin de la session. Une belle occasion de se surpasser! Plaisir garanti!

Responsable : Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 ^e à 6 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	19 janvier pas de cours 9 mars	8 semaines	75 \$

PEINTURE ET TECHNIQUES MIXTES

Ateliers fondés sur l'échange et l'expérimentation, la réalisation de tableaux, l'enseignement des notions de base de la peinture telles que les mélanges de couleurs, les valeurs et le cercle chromatique, le choix et l'harmonie des couleurs, les ombres et lumières, la perspective, etc. Les techniques de peinture, les fondus, les fonds colorés, alla prima, les collages, le pinceau sec, les glacis, les empâtements et les vernis. Le tout dans une ambiance joyeuse et détendue. Une liste de matériel à prévoir est disponible au Service des loisirs.

Responsable : Pauline Giguère

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Lundi, 13 h 30 à 16 h	Club nautique	16 janvier	8 semaines	120 \$

Science en folie

Un tourbillon d'expériences et de connaissances est au rendez-vous. Le labo se met sens dessus dessous pour te permettre de faire mille et une découvertes. Nouvelle session égale nouveaux ateliers. **Responsable : Sciences en folie Québec**



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Local de patin	17 janvier pas de cours 7 mars	8 semaines	86 \$



ACTIVITÉS DE bien-être

Obéissance canine

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 de 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. Le responsable conseille l'usage d'un collier étrangleur dans ses cours. **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. Développez de nouveaux jeux avec votre chien, sauts, *flyball* et fantaisies. Prérequis : avoir réussi l'obéissance canine 1. Le responsable conseille l'usage d'un collier étrangleur dans ses cours. **Responsable : Denis Lamontagne**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	18 janvier <i>pas de cours</i> 22 février et 1 ^{er} mars	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mercredi, 20 h à 21 h	Salle Philippe-Laroche	18 janvier <i>pas de cours</i> 22 février et 1 ^{er} mars	8 semaines	105 \$

Qui Gong (Yoga chinois)

Exercice de santé qui, tout comme l'acupuncture, s'appuie sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux associés à des méthodes de respirations et de méditations vous fera vivre des soirées remplies de découverte et de détente. Au programme cet hiver, danse du dragon et les 8 pièces de brocard (Ba Duan Jin). **Responsable : Réjean Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Club nautique	17 janvier	10 semaines	105 \$

Tai Chi Chaun de style Wu

Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves. Voyez votre espace et votre esprit différemment avec cette méditation en mouvement. Une danse lente et harmonieuse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique millénaire vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Le programme de cet automne sera constitué d'une séquence de 33 mouvements. **Responsable : Réjean Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	17 janvier	10 semaines	105 \$

COURS DE yoga



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. **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Club nautique	19 janvier	10 semaines	115 \$

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 à 10 h 15	Club nautique	18 janvier	10 semaines	110 \$

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.**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mercredi, 10 h 30 à 12 h	Club nautique	18 janvier	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Mercredi, 13 h 30 à 15 h	Club nautique	18 janvier	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	19 janvier	10 semaines	110 \$

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, 19 h à 20 h 15	Club nautique	19 janvier	10 semaines	110 \$

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
Courriel : canac@ccapcable.com

Service Régent B. Inc.

Pompes et puits artésiens

GOULDS
WATER TECHNOLOGIES
a xylem brand

Service Installation Vente

Résidentiel et commercial

Benoît Bureau, propriétaire
info@serviceregent.com

Licence RBQ : 2545-5577-56

418 849-5614 www.serviceregent.com

Me Hélène Bergeron
Notaire et conseillère juridique

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



Yoga sur chaise

Le yoga sur chaise permet à chacun d'améliorer sa qualité de vie en l'introduisant très facilement dans son quotidien. Il offre de nombreux exercices dont les bienfaits sont bien connus par les adeptes du yoga : une amélioration de sa condition physique globale, une augmentation d'efficacité et de concentration, un nouvel apport énergétique, un magnifique outil de gestion du stress... **Professeure formée en Inde.**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 12 h à 13 h 15	Club nautique	18 janvier	10 semaines	110 \$

ACTIVITÉS sportives



Acro-Danse

Le cours d'Acro-Danse est une combinaison de danse, d'acrobaties et de gymnastique. Tous ces éléments sont travaillés afin de les intégrer dans une chorégraphie. Force, souplesse et endurance seront de mise! **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
8 à 12 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$

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
1 ^{re} et 2 ^e année	Dimanche, 8 h à 9 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$

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**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, 20 h à 22 h	Montagnac 1	17 janvier <i>pas de cours</i> 7 mars	10 semaines	35 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1	19 janvier <i>pas de cours</i> 9 mars	10 semaines	35 \$
	Payable à la fois sur place				5 \$

BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné afin d'apprendre les 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! **INSCRIPTION : procéder par téléphone avec EMBQ au 581 741-6658.**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} -2 ^e année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1	29 janvier <i>pas de cours</i> 12 mars	10 semaines	130 \$
Niv. 2 (3 ^e -4 ^e année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1	29 janvier <i>pas de cours</i> 12 mars	10 semaines	155 \$
Niv. 3 (5 ^e -6 ^e année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1	29 janvier <i>pas de cours</i> 12 mars	10 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! Parent-enfant.

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

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	4 et 5 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	65 \$
Tiny	6 à 12 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 45	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	105 \$

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 enchaînements 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**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Enfantine	4 et 5 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$

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, casque et bâton de hockey. Responsable : Vincent Bergeron**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} et 2 ^e année	Dimanche, 9 h à 10 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$
3 ^e et 4 ^e année	Dimanche, 10 h à 11 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$
5 ^e et 6 ^e année	Dimanche, 11 h à 12 h	Patinoire	15 janvier	8 semaines	50 \$

HIP-HOP

Style de danse actuel inspiré des danses urbaines. Les chorégraphies de hip-hop sont composées d'enchaînements de mouvements rapides et précis. Les élèves inscrits à ce cours travailleront la coordination et développeront le sens du rythme.

Responsable : Chantal Paquet

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 et 6 ans	Samedi, 12 h 30 à 13 h 30	Palestre 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$
7 à 10 ans	Samedi, 13 h 30 à 14 h 30	Palestre 1	14 janvier <i>pas de cours</i> 11 mars	10 semaines	85 \$



INITIATION À LA DANSE

*** NOUVEAUTÉ ***

C'est l'occasion d'initier les tout-petits à la danse par différents rythmes, des comptines, des jeux en lien avec la musique et de courtes chorégraphies. Le plaisir et l'imaginaire sont au cœur de chacune des séances. **Responsable : Chantal Paquet**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 et 5 ans	Samedi, 11 h 45 à 12 h 30	Palestre 1	14 janvier <i>pas de cours 11 mars</i>	10 semaines	65 \$

Mini-Gym

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 permettre aux tout-petits de se développer. 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	Montagnac 1	14 janvier <i>pas de cours 11 mars</i>	10 semaines	65 \$

TAEKWONDO (JUNIOR & ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux aident 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 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior débutant	Lundi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 6 mars</i>	Montagnac 2	16 janvier
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 8 mars</i>	Montagnac 2	18 janvier
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 7 mars</i>	Montagnac 2	17 janvier
Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h <i>pas de cours 9 mars</i>	Montagnac 2	19 janvier
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h <i>pas de cours 7 mars</i>	Montagnac 2	17 janvier
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h <i>pas de cours 9 mars</i>	Montagnac 2	19 janvier
Adulte débutant	Lundi, 19 h à 20 h 30 <i>pas de cours 6 mars</i>	Montagnac 2	16 janvier
Adulte débutant	Mercredi, 19 h à 20 h 30 <i>pas de cours 8 mars</i>	Montagnac 2	18 janvier



COURS DE Pilates

PILATES AU SOL

*** POPULAIRE ***

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.

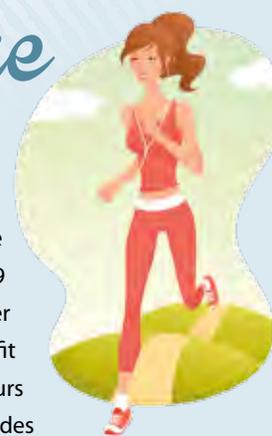
Niveau 1 : Initiation aux principes et méthodes Pilates.

Niveau 2 : Connaître et être capable d'appliquer les six principes de base de la méthode Pilates ainsi que les exercices de niveau 1. Pour s'inscrire au niveau 2, il est obligatoire d'avoir déjà suivi au minimum une session de cours de Pilates.

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

Niveau	Horaire	Professeures	Lieu	Début
Niv. 1	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	Isabelle Aubry & Diane Bronsard	Club nautique	16 janvier
Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	18 janvier
Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 <i>Cours du 28 janvier, palestre Montagnac 1</i>	Diane Bronsard	Club nautique	21 janvier

COURS DE conditionnement physique



ENTRAÎNEMENT HITT

L'entraînement en petit groupe est la solution parfaite si vous cherchez l'énergie d'un groupe avec une approche personnalisée à votre entraînement. Les petits groupes seront constitués de 5-9 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 3 cours en petits groupes, incluant l'entraînement en circuit-fit et le circuit cardio/core et l'entraînement cardio-jogging. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles. **Responsable : Isabelle Gagné**

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	100 \$
2 fois/semaine	10 semaines	180 \$
3 fois/semaine	10 semaines	244 \$

Cours	Horaire	Lieu	Début
Circuit-fit	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	16 janvier
Cardio-abdo	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	19 janvier
Cardio-jogging	Vendredi, 8 h 20 à 9 h 20	Chalet des loisirs	20 janvier

Information :

Les cours d'entraînement physique sont offerts par Karine Giguère et les coûts sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	10 semaines	80 \$
2 fois/semaine	10 semaines	140 \$
Accès illimité	10 semaines	174 \$

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	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Mardi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	17 janvier pas de cours 7 mars

Lève-Tôt

Entraînements variés sur circuits extérieurs niveau 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.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Mardi, 8 h à 8 h 50	Club nautique	17 janvier

Maman-Traîneau

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur différents parcours extérieurs. L'effet de groupe vous donnera toute l'énergie qu'il vous faut! En cas de mauvais temps ou grand froid, le cours se donne à l'intérieur du centre communautaire. Traîneau Pélican en plastique recommandé.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Maman, papa	Mercredi, 13 h 30 à 14 h 30	Le Saisonnier	18 janvier
Maman, papa	Vendredi, 13 h 30 à 14 h 30	Le Saisonnier	20 janvier

PLEIN AIR EN RAQUETTE

Entraînements variés sur circuits extérieurs. Parcours cardio-musculaire en raquettes, parfois en forêts, parfois sur le lac Beauport. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace. Lampe frontale requise.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	16 janvier
Adulte	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Club nautique	18 janvier

PLEIN AIR MATIN

Circuit d'entraînement cardio-musculaire sur **parcours extérieurs**. Circuit cardio-musculaire de marche en sentiers et sur le lac Beauport. Espadrilles ou bottes de marche avec crampons recommandées.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Vendredi, 9 h 15 à 10 h 15	Club nautique	20 janvier

RENFORCEMENT MUSCULAIRE STRETCHING * NOUVEAUTÉ *

Entraînement favorisant le renforcement de votre stabilité et de votre souplesse. Les exercices peuvent être ajustés en fonction de vos capacités, débutant à avancé. Circuits différents chaque cours. Un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio. 30 minutes seront accordées à des exercices musculaires avec le poids du corps, 15 minutes d'étirements actifs et yoga, puis 15 minutes d'étirements passifs.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Jeudi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	19 janvier pas de cours 8 mars

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
Adulte	Samedi, 10 h 30 à 11 h 30	Montagnac 1	14 janvier pas de cours 12 mars

TURBO

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Lundi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	16 janvier pas de cours 6 mars
Adulte	Mercredi, 20 h à 21 h	Montagnac 1	18 janvier pas de cours 8 mars

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	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Lundi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	16 janvier
Adulte, aîné	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	18 janvier

COURS DE Zumba

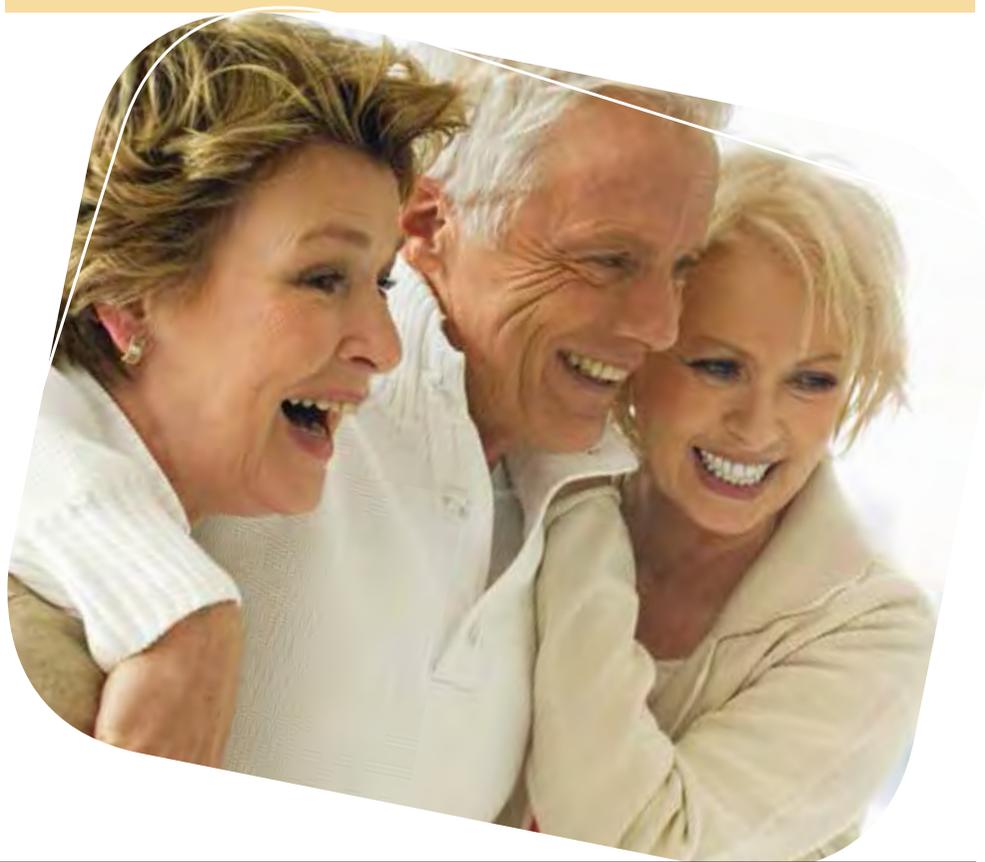


ZUMBA

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!

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

Cours	Horaire	Lieu	Début
Fitness	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	17 janvier pas de cours 7 mars
Fitness	Mercredi, 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	18 janvier
Fitness	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1	19 janvier pas de cours 9 mars
Gold	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	17 janvier
Gold	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	20 janvier





ACTIVITÉS aquatiques

SESSION HIVER 2017

Cours adultes et aînés
Du 16 janvier au 26 mars 2017
Durée: 10 semaines

Cours enfants
Du 16 janvier au 19 mars 2017
Durée: 8 semaines
** Congé: 6 au 12 mars pour la relâche scolaire*

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 huit person-nages 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.



Le bonnet de bain est obligatoire.

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. Bonnet de bain ou bandana requis pour le bébé.	Lundi 10 h à 10 h 25 Samedi 9 h à 9 h 25	48 \$
 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.	Lundi 10 h 30 à 10 h 55 Samedi 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 25	48 \$
 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 telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 8 h à 9 h 25 Samedi 10 h à 10 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 11 h 30 à 11 h 55	48 \$
 Loutre de mer	Âge: 3 ans à 5 ans 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. <i>Ballon dorsal requis.</i>	Lundi 17 h à 17 h 25 Samedi 9 h 30 à 9 h 55 Samedi 10 h 30 à 10 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 11 h à 11 h 25	48 \$
 Salamandre	Âge: 3 ans à 5 ans 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. <i>Ballon dorsal requis.</i>	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Vendredi 18 h à 18 h 40 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 10 h 30 à 11 h 10 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 10	52 \$
 Poisson-Lune	Âge: 3 ans à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, <i>sans leur ballon</i> . 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.	Lundi 18 h 15 à 18 h 55 Samedi 8 h 45 à 9 h 25 Samedi 11 h 15 à 11 h 55 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	52 \$
 Crocodile	Âge: 3 ans à 6 ans 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.	Samedi 10 h 45 à 11 h 25 Dimanche 8 h à 8 h 40 Dimanche 11 h 30 à 12 h 10	52 \$
 Baleine	Âge: 3 ans à 6 ans 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.	Samedi 10 h à 10 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25	52 \$

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
Junior 1 	Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Vendredi 18 h à 18 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
Junior 2 	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Jeudi 18 h à 18 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Samedi 11 h à 11 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	58 \$
Junior 3 	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Samedi 8 h à 8 h 55 Samedi 11 h 30 à 12 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 25	58 \$

Suite en page 12 >



Programme natation junior (suite)

Junior 4		Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.	Mardi 17 h à 17 h 55 Samedi 9 h à 9 h 55 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 12 h 15 à 13 h 10	58 \$
Junior 5		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 pieds et roulements des bras.	Mardi 18 h à 18 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
Junior 6		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.	Samedi 14 h à 14 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$
Junior 7		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 13 h à 13 h 55	58 \$
Junior 8		Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$
Junior 9		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.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$
Junior 10		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.	Samedi 13 h à 13 h 55	58 \$

Activités maison

Mini-club de nage	Réservé aux enfants de 8 ans et plus ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Tu as envie de faire changement, tu aimerais t'entraîner autrement qu'avec le programme Croix-Rouge? Et bien ce mini-club est pour toi ! Basé sur le principe du club de compétition, mais dans un contexte amusant sans stress et sans pression pour les jeunes.	Samedi 14 h à 14 h 55	58 \$
Mini-sauveteur	Tu es intrigué par le métier de sauveteur ? Tu aimerais augmenter tes connaissances en la matière ? Ce groupe est pour toi ! Le cours sensibilisera les jeunes à la noyade, aux premiers soins de base ainsi qu'aux notions de sécurité sur l'eau. Pour les enfants de 10 ans et plus, à l'aise dans la partie profonde. Viens t'amuser tout en apprenant.	Dimanche 13 h à 13 h 55	58 \$

Activités pour adultes

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 Jeudi 9 h à 9 h 55 Jeudi 19 h à 19 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
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	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
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	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
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.	Mercredi 8 h à 8 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
Aqua jogging	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 10 h à 10 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 9 h à 9 h 55 Mercredi 18 h à 18 h 55	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$
Maître-nageur	Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirant 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	Adultes 73 \$ 50% sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) 63 \$





Le Cabanon

MAISON DES JEUNES DE LAC-BEAUPORT



DÉFI-LE TALENT DESJARDINS

Un grand merci à toutes les personnes qui sont venues encourager les jeunes talents du territoire le 12 novembre dernier. L'évènement fut encore une fois un grand succès avec près de 300 personnes et un peu plus de 10 000 \$ amassés pour notre organisme. Un merci particulier à la Caisse populaire de Charlesbourg, à CCAP et à la Municipalité de Lac-Beauport pour leur soutien à la réalisation du projet.

Si vous n'avez pas eu la chance d'être présent, l'évènement sera diffusé sur les ondes de CCAP.tv du 12 décembre 2016 au 9 janvier 2017. Il sera aussi possible de le voir en ligne sur CCAP.tv.

Comme à l'habitude, la maison des jeunes est remplie d'idées et de projets pour les jeunes.

À mettre à votre agenda !

GRAND BRUNCH COMMUNAUTAIRE DE LA FÉRIE DE NOËL

Dimanche 4 décembre 2016 - 9 h à 13 h



Une fois de plus cette année, la maison des jeunes vous invite à un grand brunch familial donné dans le cadre de la Fête de Noël. Cette année, nous ajouterons un choix de déjeuner santé et l'option de venir prendre une soupe sur l'heure du

dîner ! Réservez vos billets en ligne via le site Internet www.lac-beauport.quebec.

VENDREDI DE LA RELÈVE

Tous les vendredis de 15 h 30 à 17 h 30, la maison des jeunes ouvrira ses portes exclusivement aux jeunes de 5^e et 6^e année pour leur permettre de connaître la maison des jeunes et de s'y impliquer ! Il y a toujours deux animateurs intervenants sur place et plein d'activités organisées!

Plein d'activités sont au menu à la MDJ. Nous avons une belle programmation planifiée. Vous êtes invité à venir nous visiter pour connaître les lieux, l'équipe et les activités à venir!

NOS HEURES D'OUVERTURE

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
16h - 21h	16h - 21h	16h - 21h	15h 30 à 17h 30 (11-12 ans) 17h 30 à 22h (12-17 ans)	(occasionnel)

Pour plus d'information, visitez notre site Internet ou contactez-nous!

www.mdjlecabanon.com 418 841-0707

facebook: Anim Mdj Le Cabanon



petites annonces

SALLE DE RÉUNION

Disponibilité de salle de réunion pour les résidents et organismes de Lac-Beauport. La Municipalité met à la disposition de ses résidents la salle de réunion du Regroupement du Lac. Cette salle, située au 1025, boulevard du Lac, peut accueillir jusqu'à 8 personnes. Pour réservation : 418 907-2825.



LE COMBAT DES CHEFS, 25 500 \$ AU PROGRAMME TOURNESOL

C'est au Centre de ski Le Relais de Lac-Beauport, le 2 novembre dernier que se tenait la cinquième édition du Combat des chefs organisé au profit du Programme Tournesol. Grâce à un partenariat en or, l'activité-bénéfice a permis d'amasser 25 500 \$, une réussite dont nous sommes fiers ! Merci à nos présidents d'honneur Isabelle Dumais et Blaise Dubois de La Clinique du Coureur, au sommelier Félix Geoffrion d'Importations Syl-Vins, à notre maître



de cérémonie Jean-Olivier Nicolas. Et en rafale, remercions chaleureusement : Pâtisserie Michaud, la Voie Maltée, DX Design, Création MCB, la Caisse Desjardins de Charlesbourg et Limoilou, la CCAP, Sibéria Spa, Café Noisette, Service alimentaire Gordon, Platine Communication, Municipalité de Lac-Beauport. Mille mercis aux nombreux bénévoles, dont les animateurs du Saisonnier et le Club Lions, car cette soirée ne pourrait exister sans votre grande générosité. Sincères mercis à la photographe Christyna Mérette qui a immortalisé avec grand art de nombreux moments de cette soirée. N'oublions pas de mention-

ner l'époustouflante prestation des hommes-drapeaux, Dominic Lacasse et Karen Goudreault.

Une telle soirée ne pourrait exister évidemment sans la collaboration des chefs. Toujours agréable de les voir sauter à pieds joints dans cette belle aventure. Cette année, l'activité mettait en compétition les Sébastien Laframboise du District Saint-Joseph, Danny Roach de Noctem, Jean-François Boutin de Chef chez soi et Andy Guffroy de L'intimiste. Ce sont les saveurs proposées par ce dernier qui ont remporté le vote des convives.



Grâce à vous, plusieurs enfants défavorisés pourront goûter cette extraordinaire aventure de camp de vacances à l'été 2017. Soyez assurés que tous les profits seront versés aux fonds du Programme Tournesol qui, chaque été, permet d'accueillir plus de 120 jeunes au camp.

Enfin, merci à vous toutes et tous qui croyez en la cause. Ce fut un réel plaisir de vous côtoyer en cette soirée. Rendez-vous le 1^{er} novembre 2017 pour une édition spéciale du Combat des chefs qui s'inscrira dans les festivités du 75^e anniversaire du Saisonnier.



La Guilde Artistique de Lac-Beauport DÉCOUVREZ LA GALB

La Guilde Artistique de Lac Beauport (GALB) est en plein recrutement ! Les artistes amateurs, semi-professionnels et professionnels en tous genres sont les bienvenus, tout comme les amoureux de la culture en général.

Vous voulez vous joindre aux peintres, photographes, musiciens, auteurs et sculpteurs déjà membres ? C'est tout simple, et les frais d'adhésion annuels sont les suivants :

- 30 \$ (résidents de Lac-Beauport)
- 45 \$ (non-résidents)

ÊTRE MEMBRE DE LA GALB, C'EST NOTAMMENT AVOIR...

- La possibilité d'exposer sur le magnifique Corrid'Art situé au parc de la Gentiane
- La chance de rencontrer d'autres artistes ayant les mêmes intérêts que vous
- L'occasion de participer à votre gré à diverses activités comme les vendredis créatifs (à compter du 13 janvier 2017)

Pour plus d'information, visitez la page Facebook de la GALB ou contactez son président à l'adresse suivante : guymorency1@hotmail.com.

Les prochains mois s'annoncent créatifs à souhait... Venez les vivre avec la GALB !



LE PROGRAMME ÉCONOLOGIS VISE UN NOMBRE RECORD DE 1 500 FOYERS POUR LA SAISON 2016-2017

Les objectifs du programme Éconologis ont été revus à la hausse pour les régions de la Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches, Centre-du-Québec et Bas-Saint-Laurent alors que ce ne sont pas moins de 1 500 foyers à faible revenu qui pourront bénéficier d'aide pour la prochaine saison froide. Mandaté par le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles, c'est l'organisme Vivre en Ville qui a encore une fois la tâche de mettre en œuvre dans ces régions ce programme disponible jusqu'au 31 mars 2017.

« Nous sentons vraiment que ce programme fait une grande différence chez les gens que nous aidons. C'est vraiment stimulant d'avoir la capacité d'aider encore plus de personnes cette année, car nos interventions ont un réel impact sur le confort et l'efficacité énergétique des foyers que nous visitons », souligne Sonia Garneau, coordonnatrice du programme pour Vivre en Ville depuis 2004.

Disponible partout en province, le programme Éconologis offre un coup de main gratuit aux gens à faible revenu qui sont admissibles pour effectuer des travaux mineurs dans leur

maison ou leur logement afin d'en améliorer le confort pendant l'hiver. Variant d'un foyer à l'autre, ces nombreuses interventions personnalisées vont de la pose de plastique dans les fenêtres à l'installation de coupe-froid aux portes en passant par le remplacement de thermostats par de nouveaux modèles électroniques. En tout, plus d'une vingtaine d'interventions différentes sont possibles.

« Le programme Éconologis a vraiment simplifié ma préparation pour l'hiver. J'ai un jeune enfant et ça a été beaucoup plus simple de recevoir de l'aide pour couper les courants d'air froid plutôt que de tout faire moi-même. En plus, les conseillers fournissent gratuitement tous les produits qu'ils installent et offrent des trucs pratiques pour économiser de l'électricité », explique Léa Tousignant qui a bénéficié du programme l'année dernière.

Les personnes admissibles qui résident dans les régions nommées précédemment peuvent s'inscrire au programme Éconologis via le site web de l'organisme Vivre en Ville (vivreenville.org) ou par téléphone au 418 523-5595 (sans frais 1 888 622-0011). Tous les détails du programme sont disponibles en ligne sur www.econologis.gouv.qc.ca.



ANIMATION HIVER AU SAISONNIER

DU 3 AU 6 JANVIER 2017

Une belle nouveauté cette année, Le Saisonnier propose une semaine d'animation après le temps des fêtes et avant le retour en classe. Donc, quatre journées d'animation vous sont proposées avec des thèmes originaux et amusants du 3 au 6 janvier 2017 ! Notre équipe d'animateurs dynamiques et professionnels s'occupera d'animer les jeunes et de passer de bons moments avec eux ! Pour information et/ou inscription, contactez-nous par téléphone au 418 849-2821, poste 101. Venez vivre la magie du temps des fêtes avec nous ! Faites vite les places sont limitées !



- | | | |
|---------------------------------|--------------|---|
| MARDI 3 JANVIER 2017 | 25 \$ | JOURNÉE SPORTIVE "OLYMPIADES" |
| MERCREDI 4 JANVIER 2017 | 25 \$ | JOURNÉE PYJAMA ET FILM D'ANIMATION |
| JEUDI 5 JANVIER 2017 | 25 \$ | JOURNÉE « ARTS ET SCIENCES » |
| VENDREDI 6 JANVIER 2017 | 25 \$ | JOURNÉE "SUPER-HÉROS" |

*Rabais de 10 \$ pour les 4 jours donc 90 \$

**Possibilité de réserver pour 1 journée ou pour la semaine.

***Horaire : 9 h à 16 h (service de garde gratuit de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h)

****Âge des jeunes : maternelle à 6^e année (5 à 12 ans)



ÉCONOLOGIS

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
TERMINUS RTC DU ZOO	7:10 (C21)
Boul. Henri-Bourassa (Terminus RTC Charlesbourg)	7:25
Boul. Jean-Lange (Palais de justice / Gare du Palais)	7:35
Boul. Charest / Rue Dorchester (Arrêts RTC)	7:45
Avenue Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC)	7:50
Boul. René-Lévesque Ouest / Avenue Belvédère (Arrêts RTC)	8:00
Avenue de la Médecine / ch. des Quatre-Bourgeois (Cégep de Ste-Foy)	8:10

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
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
TERMINUS RTC DU ZOO	7:10 (C21)
Boul. Henri-Bourassa (Terminus RTC Charlesbourg)	7:25
Boul. Jean-Lange (Palais de justice / Gare du Palais)	7:35
Boul. Charest / Rue Dorchester (Arrêts RTC)	7:45
Avenue Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC)	7:50
Boul. René-Lévesque Ouest / Avenue Belvédère (Arrêts RTC)	8:00
Avenue de la Médecine / ch. des Quatre-Bourgeois (Cégep de Ste-Foy)	8:10

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
TERMINUS RTC DU ZOO	7:10 (C21)
Boul. Henri-Bourassa (Terminus RTC Charlesbourg)	7:25
Boul. Jean-Lange (Palais de justice / Gare du Palais)	7:35
Boul. Charest / Rue Dorchester (Arrêts RTC)	7:45
Avenue Honoré-Mercier (Station d'Youville - Arrêt RTC)	7:50
Boul. René-Lévesque Ouest / Avenue Belvédère (Arrêts RTC)	8:00
Avenue de la Médecine / ch. des Quatre-Bourgeois (Cégep de Ste-Foy)	8:10



TCJC
Transport collectif de La Jacques-Cartier
TRACÉ AMÉLIORÉ À L'UNIVERSITÉ !

* Arrêt sur demande
Local Québec Correspondance

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
Ressources humaines
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



andy.groskaufmanis.
conseiller

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

bibliothèque

Horaires de la bibliothèque

Lundi : 19 h à 20 h 30	Vendredi : Fermée
Mardi : 13 h à 16 h et 19 h à 20 h 30	Samedi : 10 h à 16 h
Mercredi : 19 h à 20 h 30	Dimanche : 13 h à 16 h
Jeudi : 10 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h	Bonne lecture à tous ! bibliothequeecrin@lacbeauport.net

La bibliothèque sera fermée les 23, 24, 25, 26, 30 et 31 décembre 2016 ainsi que les 1^{er} et 2 janvier 2017.

séance du conseil

Les prochaines séances du conseil auront lieu les 5 et 12 décembre 2016, et le 9 janvier 2017 à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire, situé au 46, chemin du Village.

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 26 décembre
au 4 janvier 2017 inclusivement, en raison
du congé 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

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 : 13 JANVIER 2017
DATE DE TOMBÉE : 14 DÉCEMBRE 2016

Suivez-nous sur Facebook info@lacbeauport.net

