ACEMBRE 2017 ACEMBRE 2017 ACEMBRE 2017 ACEMBRE 2017

MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

Une petite ville dans une grande forêt

DU NOUVEAU AUX SENTIERS DU MOULIN

En septembre dernier, cinq skieurs de fond membres du Club nordique du Moulin se sont mobilisés afin d'assurer une saison de ski aux Sentiers du Moulin pour 2017-2018.

Après plusieurs rencontres avec le Lasallien et la Municipalité de Lac-Beauport, celle-ci a repris la responsabilité des bâtiments et a confié la gestion du centre au Club nordique du Moulin. Un nouvel OBNL Centre nordique du Moulin est né, indépendamment du club de ski (au plan administratif).



privés et les revenus de billets de saison, de billets de jour et de location sauront contribuer à un budget équilibré. Un montant de 10 000 \$ a aussi été offert par le Club nordique du Moulin afin de contribuer au succès du centre.

En collaboration avec le programme Pierre Lavoie, la gratuité sera offerte aux enfants de 12 ans et moins (accompagnés d'un adulte). La Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg offrira un montant de 20 000 \$ pour permettre ce privilège aux jeunes tout en gardant à l'esprit la rentabilité du centre.

C'est donc une nouvelle administration, un nouveau B.R. (appareil de traçage), un nouveau traceur d'expérience, un nouvel accueil (chalet Waterloo) qui sauront répondre à vos besoins en tant qu'utilisateurs...

Le ski de fond bien tracé sur le réseau en entier sera notre priorité ainsi qu'un service à la clientèle de qualité. Grâce au partenariat de Demers, boutique de ski de fond à Québec, des skis de haute qualité (« skin » et skis de patin) seront offerts en location cette année. Aussi, la compagnie Louis Garneau offrira la location de 30 vélos de fat bike ainsi qu'une nouvelle motoneige pour bien tracer les pistes. Les sentiers de raquette seront aussi bien indiqués afin de permettre aux utilisateurs qui pratiquent ce sport bucolique de bien admirer les paysages tout en ne s'y perdant pas!

C'est donc cinq administrateurs bénévoles et passionnés qui assurent la gestion : Louis Turenne, Robert Durocher, Réjean Fortin, Richard Harrisson et Carole Roth. Hugues Fournel, qui a participé à deux Olympiques en canoë-kayak et aussi skieur de fond, devient directeur du centre.

La Municipalité devient un partenaire important pour le matériel roulant. Un appel d'offres a été fait et un contrat a été octroyé pour le traçage. Pour le reste des dépenses, des partenaires

Une grande contribution est aussi offerte par toutes ces personnes (environ 50) qui donnent leurs droits de passage. Un grand merci à vous qui nous permettez de pratiquer ces sports qui nous gardent en santé!

Plusieurs actions promotionnelles seront présentes tout au long de la saison. Vous cherchez une idée de cadeau pour le temps des Fêtes ? En décembre, achetez des séries de 5 ou 10 billets à offrir à vos proches.

Il ne manque plus que la neige à volonté! Et le plaisir de skier, pédaler ou randonner sera au rendez-vous aux Sentiers du Moulin cette année!





à surveiller:

OFFRES D'EMPLOIS PROGRAMMATION DES LOISIRS FÉERIE DE NOËL

PAGE 2 PAGES 5 À 12 PAGE 14



OFFRE D'EMPLOI

DIRECTEUR(TRICE) DU SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'une personne qualifiée pour pourvoir à un (1) poste de « directeur (trice) du service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire ». Il s'agit d'un poste-cadre permanent, temps plein de 35 h / semaine de jour et à l'occasion l'horaire est variable (jour, soir, semaine et fin de semaine).

DESCRIPTION DU POSTE

Sous l'autorité du directeur général, le titulaire est responsable de planifier, organiser, diriger, contrôler et coordonner le personnel et les activités relatives à la gestion du service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, incluant la gestion des ressources matérielles, le soutien aux organismes et l'organisation d'événements, le tout conformément aux objectifs budgétaires et qualitatifs. Le titulaire joue un rôle stratégique auprès de la Municipalité, fournissant conseils et orientations en lien avec son domaine d'expertise et la gestion de son service.

RESPONSABILITÉS

- La personne est responsable de l'organisation et la gestion du service de loisirs, culture et vie communautaire de la Municipalité
- La personne est responsable de la gestion des ressources humaines du service incluant la bibliothèque municipale
- La personne est responsable des ressources matérielles (parcs, équipements et infrastructures de loisirs)
- La personne est responsable du soutien aux organismes municipaux et du milieu
- La personne est responsable de l'organisation et la gestion d'évènements
- Une description détaillée du poste est disponible sur demande

EXIGENCES DU POSTE

- Baccalauréat en loisirs ou son équivalent, une formation en administration est un atout
- Sept (7) ans dans un poste de gestionnaire en loisirs et d'organisation d'activités prioritairement en milieu municipal, expérience pertinente dans la gestion d'organismes
- Parfaite maîtrise du français écrit et oral

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

Autorité, jugement, leadership, digne de confiance, sens de la planification et implication dans la collectivité, habileté en gestion de ressources humaines

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport (taux horaire 2018 : 37,70 \$ à 45,05 \$).

POSTULER

Les personnes intéressées et répondant aux exigences doivent postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à :

http://lac-beauport.quebec/municipalite/offres-demploi/

au plus tard le 19 janvier 2017. Seules les personnes sélectionnées recevront un suivi.

Responsable du poste : M. Richard Labrecque, directeur général.

OFFRE D'EMPLOI



La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'une personne qualifiée pour pourvoir à un (1) poste d'« agent(e) de communication/rédacteur(trice) » pour la direction générale. Il s'agit d'un poste permanent, temps plein de 35 h / semaine de jour et à l'occasion l'horaire est variable (jour, soir, semaine et fin de semaine).

DESCRIPTION DU POSTE

Sous l'autorité du directeur général, l'agent(e) de communication/rédacteur(trice) assure et coordonne l'ensemble des activités liées aux communications de la Municipalité, notamment par la gestion, la mise en ligne et la tenue à jour des sites Internet et Facebook municipaux, par la gestion du journal municipal et par la conception et la publication d'un ensemble d'outils de communication (affiches, envois postaux, communiqués, etc.). L'agent(e) travaille également de concert avec la direction générale et les différents services municipaux afin de leur proposer et de mettre en œuvre des actions stratégiques en communication visant à informer la population.

GESTION DES OUTILS DE COMMUNICATION

- Gère, met à jour et renouvelle les outils Web tels les sites Internet et Facebook municipaux (gestionnaire de communauté)
- Coordonne et assume la responsabilité des publications internes et externes municipales telles que le journal municipal « La Chronique »
- Produit les divers supports audiovisuels pour les assemblées publiques et autres
- Prépare des brochures et des dépliants

RÉDACTION

- Rédige des documents, des articles et les communiqués municipaux
- Rédige les discours et exposés pour la direction générale et les services municipaux
- Assure la relecture et la correction linguistique de tous documents publics ou internes COMMUNICATION
- Élabore, applique et évalue des stratégies de communications destinées à informer les citoyens des activités, projets et évènements
- Assure la préparation, la coordination et l'animation de séances d'information, de conférences de presse, de réunions, de comités et d'évènements tenus à des fins de consultation, de promotion et d'information
- Assure une veille médiatique
- · Produit des plans de communication de sujets spécifiques

EXIGENCES DU POSTE

- Baccalauréat en communication, en gestion de l'information et des systèmes ou son équivalent
- Cinq (5) ans dans un poste d'agent de communication/rédaction
- Parfaite maîtrise du français écrit et oral, l'anglais est un atout
- Excellente connaissance pratique des nouvelles technologies Web et des principaux outils de communication
- Style de rédaction adapté au contexte municipal

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

- Sens développé des relations humaines, aptitudes au travail en équipe et leadership
- Imagination, créativité et autonomie
- Digne de confiance et sens de la confidentialité

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport (taux horaire 2018 : 26,68 \$ à 31,88 \$).

POSTULER

Les personnes intéressées et répondant aux exigences doivent postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à http://lac-beauport.quebec/municipalite/offres-demploi/au plus tard le 19 janvier 2017. Seules les personnes sélectionnées recevront un suivi. Responsable du poste : M. Richard Labrecque, directeur général.

Calendrier des collectes

Décembre 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
24/31	25	26	27	28	29	30

Janvier 2018

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			









COLLECTE DES RÉSIDUS DOMESTIQUES DANGEREUX (RDD) ET DES TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)



La collecte des RDD et des TIC ayant eu lieu le 15 octobre dernier a encore connu cette année un fort achalandage.

Deux (2) tonnes de matériel des technologies de l'information et de la communication ont été détournées des sites d'enfouissement et envoyées à un organisme responsable du recyclage. Parmi les matières acceptées, on retrouvait des ordinateurs, des imprimantes et périphériques, des téléphones, du filage, des téléviseurs, etc.

Dans le cas des résidus domestiques dangereux, plusieurs résidents ont pu se départir en toute sécurité de leurs produits corrosifs, inflammables, toxiques et/ou explosifs. Cette collecte a permis, entre autres, de récupérer 420,05 kg d'huiles usées, 1 540,94 kg de peinture, 330 kg de piles et 124 kg de matières toxiques.

Nous désirons remercier tous les citoyens qui ont participé activement à cette collecte. Cela permet de faire la différence pour notre environnement!

LE BOTTIN DU RÉEMPLOI, UN NOUVEL OUTIL PRATIQUE!

La Communauté métropolitaine de Québec (CMQ) propose un outil fort pratique pour la récupération et/ou la réutilisation de diverses matières. Ce bottin du réemploi, disponible en ligne, 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.

Ce bottin propose des solutions pour vous départir de rebus tels que les encombrants, les résidus domestiques dangereux (RDD) et les technologies de l'information et de la communication (TIC) en dehors des journées prévues à cet effet par la Municipalité. La collecte des encombrants, des RDD et des TIC a lieu deux (2) fois par année, soit au printemps et à l'automne.

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

COLLECTE SUPPLÉMENTAIRE DE RECYCLAGE - 3 JANVIER 2018

En plus de la collecte de recyclage déjà planifiée pour le 28 décembre 2017, une collecte supplémentaire, toujours pour le recyclage, aura lieu le 3 janvier 2018. Ainsi, il sera possible de disposer des nombreux emballages cadeaux, boîtes de carton et papier d'emballage.

INFORMATION IMPORTANTE CONCERNANT LES SYSTÈMES DE TRAITEMENT DES EAUX USÉES ET LES RENOUVELLEMENTS DE CONTRAT D'ENTRETIEN

Si votre résidence est équipée d'un système de traitement d'eaux usées de l'un des fabricants suivants : Ecoflo de Premier Tech Aqua, Bionest de Bionest Technologie, Enviro-Septic de DBO Expert ou Bio-B de Berger Environnement, le Règlement provincial sur le traitement des eaux usées (RLRQ.c. Q-2, r.22) exige, à l'article 3.3, que le propriétaire ou l'utilisateur d'un tel système soit lié en tout temps avec le fabricant, son représentant ou un tiers qualifié avec stipulation qu'un entretien annuel minimum du système sera effectué. Ces contrats expirent le 31 décembre de l'année en cours et doivent être renouvelés afin que le dispositif soit conforme à la réglementation. La même obligation est exigée pour tous les systèmes secondaires avancés ou tertiaires. Assurez-vous que votre contrat d'entretien sera renouvelé avant l'expiration de ce dernier et évitez ainsi les sévères pénalités prévues par le législateur. Sachez que la Municipalité a l'obligation d'appliquer le règlement en question.

Pour toutes informations, communiquez avec l'inspecteur responsable, M. Roger Bouchard au 418 849-7141, poste 248.



LICENCES ANIMAUX 2018

Afin de simplifier le processus d'enregistrement des animaux, la Municipalité est heureuse de vous informer que dès le 1^{er} janvier 2018, vous aurez accès à la plateforme en ligne Emili. Cette dernière vous permettra de créer un profil personnalisé pour votre animal. Ainsi, vous pourrez effectuer en ligne l'achat et le renouvellement de sa médaille. Les cartes de crédit acceptées seront American Express, Discover, MasterCard et Visa. Pour vous inscrire, vous devrez vous rendre à l'adresse :

http://lac-beauport.quebec/animaux et cliquer sur le logo:



À la suite de votre inscription, nous vous ferons parvenir la médaille par la poste dans les dix (10) jours ouvrables suivant votre inscription complète. Ce nouveau processus permettra



à votre animal de conserver son numéro de médaille à vie. De plus, vous recevrez un courriel de rappel lors du renouvellement annuel.

Si vous le désirez, il y aura toujours possibilité d'effectuer l'achat de la médaille en vous présentant à la réception de la mairie, située au 65, chemin du Tour-du-Lac. Les modes de paiement acceptés sont : argent, chèque, paiement direct ou carte de crédit (Visa ou MasterCard).

En cas de perte ou de bris de médaille, il vous sera possible de vous en procurer une nouvelle au coût de 15 \$.

Nouveauté cette année, le service de repérage sera offert aussi pour les chats au coût de 35 \$.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à entrer en contact avec nous au 418 849-7141, poste 225.









À LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN L'HEURE DU CONTE

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 16 décembre à 10 h

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

POUR: les enfants âgés de 3 ans <u>et plus</u>

Activité gratuite - places limitées

Inscription obligatoire avant le 14 décembre : par téléphone au 418 849-7141 poste 282 ou par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net Fournir le nom et l'âge de l'enfant ainsi que votre numéro de téléphone.

EVEIL 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 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 14 décembre à 10 h

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

POUR: les poupons de moins de 3 ans

Activité gratuite

Inscription obligatoire: par téléphone au 418 849-7141, poste 282 ou par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net

Fournir le nom et l'âge de l'enfant ainsi que votre numéro de téléphone.

EXPOSITION À LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

« BEYOND NATURE » ŒUVRES **DE VANESSA SYLVAIN**

Du 16 décembre 2017 au 15 janvier 2018

Peintre native de Laurier-Station vivant maintenant à Stoneham et faisant partie de la Guilde artistique de Lac-Beauport, Vanessa Sylvain s'inscrit parmi les artistes émergents en art actuel.

Elle a réalisé plusieurs expositions individuelles et collabore à quelques expositions collectives.

Depuis 2013, elle effecdes commandes d'œuvres auprès de particuliers, d'entreprises et d'événements, Relèvénement dans le cadre du Festival d'été de Québec (2017).



De plus, son travail a été

souligné dans quelques publications québécoises, entre autres les magazines Sofadéco (2013) et Je décore (2015 et 2016).

Venez admirer les toiles de cette artiste aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

HORAIRE DES FÊTES DE LA BIBLIOTHÈQUE

Samedis 23 et 30 décembre : 10 h à 13 h

FERMÉE LES 24-25-26-31 décembre 2017, 1er et 2 janvier 2018

Joyeuses Fêtes!

NOUVEAUTÉ

PLATEFORME D'INSCRIPTIONS EN LIGNE

En nouveauté cet hiver, le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire a instauré un processus de file d'attente pour la plateforme d'inscriptions en ligne, en collaboration avec notre fournisseur de services. Désormais, vous n'aurez pas accès au catalogue d'activités entre 7 h et 8 h, la journée des inscriptions. En vous connectant, vous verrez apparaître ce message :

ndre note que les inscriptions des ACTIVITÉS DE LOISIRS ET AQUATIQUES débutent le 11 DÉCEMBRE à À cet effet, le système sera accessible pour les inscriptions en ligne à compter de 8h00 seulement. De plus, veuillez patienter si veus êtes placés dans la file d'attente afin de garder votre proviné.

À l'ouverture de la plateforme, dès 8 h, vous pourrez accéder à la plateforme en ligne. Notre fournisseur de services supervisera en temps réel le nombre d'accès à la plateforme afin d'éviter tout problème de serveur. À cet effet, il se peut que vous soyez placé en file d'attente. Il est important de ne pas quitter la file d'attente afin de garder votre place. Vous pourrez voir directement combien de personnes sont avant vous:

Quiter to file :fattente / Quit the suiting line SYSTÈME DE FILE D'ATTENTE ÉLECTRONIQUE Dés que vous voyez la page d'aceneil, vous pouvez procéder aux auscriptions er votre priorité dans le file d'attente, veuillez se pas utiliser les fonctions «RETOUR» ou «SUIVANT» Pour quiner la file, veuillez cliquer « QUITTER » en bas de la page. Afin d'accelèrer le processos d'inscription, assurez-rous d'avoir sons la main votre choix de cours et le manéro de votre carte de Veuillez totes qu'apoès une période d'inactivité de tresse (30) minutes dans Accès Ciré Loisies, vous serez automatiquement redaigé dans le fait d'attente. Merci pour votre patience et collaboration. Quitter is the dialterie / Quit the milling line

S'il vous arrivait de quitter la file d'attente, vous serez dirigé sur le site de la Municipalité. Le cas échéant, vous aurez perdu votre place dans la file d'attente.

Nous avons augmenté le temps d'inscription à 30 minutes afin de vous permettre de faire toutes vos inscriptions sans vous presser. Une fois déconnecté, vous verrez apparaître cette fenêtre :



Lorsque la période d'achalandage sera terminée, le processus de file d'attente sera arrêté par notre fournisseur de services.

Ce nouveau processus de file d'attente est instauré afin d'éviter une surcharge sur les serveurs. Ceci vous permettra d'effectuer vos inscriptions sans ambiguïté et sans vous faire expulser de la page par un problème technique.

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire travaille très fort en collaboration avec son fournisseur de services afin de vous faciliter la tâche le plus possible pour effectuer vos inscrip-

Pour toute information, n'hésitez pas à communiquer avec nous au 418 849-7141, poste 244. Bonne session!







C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIR!

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES
ET AQUATIQUES
HIVER 2018





Inscriptions

ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2018

Période d'inscription :

Résident : du 11 décembre au 22 décembre 2017 à compter de $8\ h$

Non-résident : les 21 et 22 décembre 2017 à compter de 8 h $\,$

* La plateforme d'inscriptions en ligne sera toutefois ouverte jusqu'au 3 janvier dû à la fermeture de nos bureaux durant le congé des Fêtes.

Deux façons pour s'inscrire : Inscription en ligne :

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

*Prendre note que la plateforme d'inscriptions n'est pas faite pour les iPhone, iPad, etc. Il est préférable de s'inscrire via PC ou Mac.

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement

<u>Inscription en personne :</u>

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

50, chemin du Village ($2^{\rm e}$ étage, porte adjacente à la bibliothèque)

Heures d'ouverture : lundi au jeudi de 8 h à 12 h et 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à 13 h

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 être exigée en tout temps.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT :

Activités aquatiques, culturelles et sportives : **21 et 22 décembre 2017**. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire jusqu'à 16 h 30 le jeudi et jusqu'à 13 h le vendredi. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité, par personne, sera appliquée.

Les gens des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury pourront s'inscrire (à la date prévue pour les non-résidents) au même tarif que les résidents, soit aux activités culturelles, sportives et de bien-être <u>par téléphone seulement</u>. Les cours aquatiques sont exclus de cette entente.

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.

REMBOURSEMENT:

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) :

Veuillez 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.

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 des renseignements : www.lac-beauport.quebec Tél : 418 849-7141, poste 244.







*** Les activités annotées avec un autobus sont offertes directement après les classes. Afin de permettre aux enfants de l'école Montagnac - bâtiment de la Montagne de profiter des activités parascolaires, une navette sera organisée pour ces élèves. Les parents devront venir chercher leurs enfants après l'activité à l'école Montagnac - bâtiment du Lac. Si l'enfant nécessite l'utilisation du service de garde, les élèves seront accueillis par le service de l'école Montagnac - bâtiment du Lac.

activités culturelles

ANGLAIS -

Vous voulez favoriser l'apprentissage de l'anglais de votre enfant ? Que ce soit pour l'initier à la langue ou pour perfectionner ses compétences linguistiques, votre enfant profitera d'une approche amusante et communicative sous forme de jeux, de chansons et de bricolages. Les cours se dérouleront uniquement en anglais et ils sont offerts par Ms. Josey, spécialiste d'anglais intensif à l'école Montagnac.

Responsable: Camilla Josey

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Maternelle et 1 ^{re} année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	8 semaines	70 \$
2º à 4º année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	18 janvier (pas de cours le 8 mars)	8 semaines	70 \$

BANDE DESSINÉE ET CARICATURE

Dessiner, créer et imaginer tout en apprenant l'art de la bande dessinée. Ce cours vise à faire connaître les différentes techniques de dessin de bandes dessinées et de caricatures. Divers ateliers amusants t'aideront à travailler ton imagination, ta créativité et ton esprit artistique afin de concevoir ta propre histoire imagée. Que tu sois débutant ou non, viens réveiller tes talents d'artiste. Note : important de prévoir des feuilles blanches, un crayon de plomb ainsi qu'une gomme à effacer.

Responsable: Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} à 3 ^e année	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	15 janvier (pas de cours le 5 mars)	8 semaines	75 \$

CIRQUE (MULEUM)

Ateliers de cirque où les concepts de psychomotricité, d'équilibre sur les mains, d'acrobaties de base, de manipulation et de jonglerie, d'acrosport de base ainsi que les activités physiques basées sur l'univers du cirque sont abordés, supervisés et encadrés. Tous les ateliers sont conçus selon la philosophie de sécurité, d'apprentissage et de plaisir.

Responsable : FIT to prove

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4º à 6º année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Salle Philippe-Laroche	17 janvier (pas de cours le 7 mars)	10 semaines	75 \$
Maternelle à 3° année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Salle Philippe-Laroche	18 janvier (pas de cours le 8 mars)	10 semaines	75 \$

ÉCOLE D'ESPIONNAGE

Le pays a besoin de votre aide! En effet, il semble que plusieurs espions soient présents dans la région. Ta mission, si tu l'accepte, consistera à découvrir leur présence. Pour y arriver, tu devras devenir un espion! Avec tous les trucs utilisés par les véritables agents secrets, tu devras parvenir à les repérer. Un espion de Safari Éducation t'aidera à créer des instruments électriques, à construire des véhicules autopropulsés (mini) et un circuit électrique, à faire de l'écoute (construction d'une radio), à utiliser un pointeur laser et à connaître les divers moyens de communications secrètes. Bonne chance dans ta mission!

Responsable: Dimension sportive et culturelle

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
2º à 4º année	Mardi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	16 janvier (pas de cours le 6 mars)	8 semaines	75 \$

TAM-TAM JAM

Tu aimes la musique et tu as le goût de t'éclater ? Le djembé (tam-tam africain) procure chez l'enfant un sentiment d'appartenance et de réussite. L'apprentissage du rythme, de la coordination, de la concentration et de l'écoute s'entremêlent dans cette belle énergie colorée. L'animateur développera chez l'élève sa sensibilité artistique, son

potentiel créateur, son sens du rythme ainsi que ses habiletés à s'exprimer et à communiquer. Viens te dégourdir les mains en compagnie d'un animateur passionné. **Les djembés sont fournis.**

Responsable : Studio Percu Dance

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{er} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	17 janvier (pas de cours le 7 mars)	10 semaines	86 \$

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.

Note : nous sommes toujours à la recherche de quelqu'un pour donner ce cours, faute de quoi il faudra l'annuler. Vous êtes intéressé à donner ce cours ? Écrivez à mcote-allard@lacbeauport.net.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} et 2 ^e année	Dimanche, 8 h à 9 h	Patinoire	21 janvier (pas de cours le 11 mars)	8 semaines	50\$

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.**

Note : nous sommes toujours à la recherche de quelqu'un pour donner ce cours, faute de quoi il faudra l'annuler. Vous êtes intéressé à donner ce cours ? Écrivez à mcote-allard@lacbeauport.net.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ^{re} et 2 ^e année	Dimanche, 9 h à 10 h	Patinoire	21 janvier (pas de cours le 11 mars)	8 semaines	50 \$
3º et 4º année	Dimanche, 10 h à 11 h	Patinoire	21 janvier (pas de cours le 11 mars)	8 semaines	50 \$
5° et 6° année	Dimanche, 11 h à 12 h	Patinoire	21 janvier (pas de cours le 11 mars)	8 semaines	50 \$

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 l'EMBQ au 581 741-6658.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1-2° année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1 - Gymnase	28 janvier (pas de cours le 11 mars)	9 semaines	135 \$
Niv. 2 (3-4° année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	28 janvier (pas de cours le 11 mars)	9 semaines	135 \$
Niv. 3 (5-6° année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1 - Gymnase	28 janvier (pas de cours le 11 mars)	9 semaines	155 \$

GYMNASTIQUE

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

ENFANTINE : Rouler, ramper, grimper et sauter à travers des parcours originaux et diversifiés. Les enfants bougeront et 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.

<u>**DÉBUTANT**</u>: Ce cours s'adresse à la fois à des élèves qui désirent s'initier à la gymnastique ainsi qu'à ceux qui souhaitent parfaire leurs habiletés. Les enfants évoluent à leur rythme selon leurs capacités. Aucun préalable requis. **Spectacle le 31 mars.**

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. **Spectacle le 31 mars**.

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 tels que les renverses avant et arrière ainsi que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés. **Spectacle le 31 mars.**



Parcours et acrobaties spécialement prévus pour les garçons ! Apprentissage de mouvements techniques de sauts et de franchissement d'obstacles en plus d'une sélection de mouvements au sol (roue, roulade et powermove) en







plus de mouvements acrobatiques plus complexes comme des wall flip et des backflip. Un cours stimulant qui se déroule en toute sécurité! Spectacle le 31 mars.

Responsable: Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	2 et 3 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	65 \$
Mini-gym	2 et 3 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	65 \$
Enfantine	4 et 5 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	85 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 11 h 15 à 12 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	85 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 12 h 15 à 13 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	85 \$
Accro boys gym	6 à 9 ans	Samedi, 13 h à 14 h	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars	10 semaines	85 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	85 \$

JAZZ

Les cours de danse jazz sont basés sur la technique Simonson qui est la méthode la plus reconnue et la plus pratiquée. Ce style de danse s'exécute sur de la musique rythmée et souvent populaire. Le style jazz permet de travailler la souplesse, la puissance et la coordination. Les élèves doivent porter des vêtements noirs ajustés. Spectacle le 31 mars.

Responsable: Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-jazz	5-6 ans	Samedi, 8 h 45 à 9 h 30	Montagnac 1 - Palestre	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	85 \$
Débutant	7-8 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac 1 - Palestre	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	105 \$
Initié	8-12 ans et avoir déjà suivi un cours de danse	Samedi, 11 h 45 à 13 h	Montagnac 1 - Palestre	20 janvier (pas de cours le 10 mars)	10 semaines	130 \$

MULTISPORTS ADOS (Mureau)



Période d'activités sportives diverses offerte aux adolescents : basketball, soccer, ultimate frisbee et autres sports. L'activité est sous la supervision des intervenants de la Maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport. Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place.

Responsable : Maison des jeunes Le Cabanon

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
12 à 17 ans	Mercredi, 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	17 janvier	10 semaines	Gratuit

TAEKWONDO (JUNIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement

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

Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport.

Responsable: François L'Heureux 418 261-1777

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	11 semaines	95 \$
2 fois/ semaine	11 semaines	140 \$
3 fois/ semaine	11 semaines	155 \$

Niveau	Horaire	Lieu	Début
Junior débutant	Lundi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	15 janvier (pas de cours le 5 mars et le 2 avril)
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	17 janvier (pas de cours le 7 mars)
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	16 janvier (pas de cours le 6 mars)

Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	18 janvier (pas de cours le 8 mars)
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	16 janvier (pas de cours le 6 mars)
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	18 janvier (pas de cours le 8 mars)
Junior avancé (jaune et +)	Samedi, 8 h 30 à 9 h 45	Montagnac 2 - Gymnase	20 janvier (pas de cours le 10 mars)

activités parents-enfants

LE JEU. QUOI DE MIEUX ? Nouveau



Vous êtes parent? Vous trouvez que la vie va vite? Vous aimeriez passer du bon temps avec votre (vos) enfant (s)? Vous aimeriez rencontrer d'autres parents/enfants résidant à Lac-Beauport ? Le programme « Le jeu, quoi de mieux ? » vous offrira la possibilité de vous amuser avec votre enfant (vos enfants) grâce à un animateur professionnel qui vous initiera aux jeux de société modernes de tous genres et tout cela dans une ambiance agréable et surtout à l'écart du stress de la vie quotidienne! Les cellulaires ou tous appareils intelligents sont interdits.

Responsable : Jean-Philippe Lehuu (jeanphilippelehuu@hotmail.com)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
6 à 99 ans	Jeudi, 18 h 15 à 20 h 15	Maison des jeunes	18 janvier (Pas de cours le 8 mars)	10 semaines	50 \$ pour un duo parent-enfant

Pour une 3^e personne, ajoutez 25 \$



BOÎTE À CHANSONS Nouveau



Activité musicale où le chant est à l'honneur. Il s'agit ici d'une merveilleuse façon de ressentir les bienfaits de chanter en groupe, pour le plaisir! Ensemble, nous voyagerons à travers un riche répertoire de chansons québécoises (G. Vigneault, R. Charlebois, C. Dubois, Harmonium, Beau Dommage...) et françaises (M. Fugain, C. Aznavour, F. Hardy, J. Dassin, E. Piaf...). Aucune expérience de chant n'est requise. Afin de vous faciliter le plaisir de chanter, le professeur vous accompagnera à la guitare et des exemplaires du « Cahier du jour » choisis parmi la collection seront disponibles sur place, pour chaque participant. Ainsi, en ayant accès aux paroles, peut-être redécouvrirez-vous ces chansons? Alors, si le cœur vous en dit, venez chanter!

Responsable: Chantal Lessard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte (40 ans et +)	Mercredi, 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	17 janvier	10 semaines	80 \$

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 et 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, de 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.

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 niveau 1.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, 18 h 30 h à 19 h 30	Centre communautaire	16 janvier	8 semaines	105 \$
Niveau 2	Mardi, 20 h à 21 h	Centre communautaire	16 janvier	10 semaines	120 \$

FLAMENCO Nouveau



L'art flamenco s'est épanoui sous l'influence des diverses cultures qui ont coloré l'Andalousie. Incarnant la passion, la force et l'élégance, la danse flamenco est portée par les accents d'une musique riche qui combine souvent le chant, la guitare et les percussions. Par l'exécution de mouvements de pieds et souvent de claquements des mains (palmas), la danseuse participe à la rythmique complexe de l'ensemble. Tantôt fougueux et tranchants, tantôt fluides et empreints de féminité, les mouvements corporels expriment les multiples nuances et richesses qui distinguent l'art flamenco.





La première partie de chaque cours se concentre sur l'apprentissage technique qui permet l'assimilation des pas et de la gestuelle de base. Ceux-ci sont ensuite exploités et intégrés dans une chorégraphie enseignée dans la deuxième partie de chaque cours. Un accent particulier est mis sur l'intégration de la posture et de l'attitude corporelle qui reflète l'énergie propre au flamenco. Vous avez besoin d'un soulier solide, possédant un talon d'au moins 1 pouce qui ne marque pas le sol.

Responsable : Michelle Fortin

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte- débutant	Samedi, 11 h à 12 h	Club nautique	20 janvier	10 semaines	100 \$



QI 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 respiration et de méditation vous fera vivre des soirées remplies de découvertes et de détente. Niveau unique, accessible à tous sans aucun prérequis.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 18 h 45 à 20 h	Club nautique	16 janvier	10 semaines	105 \$

TAI-CHI 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. Au programme cet hiver : révision et continuité de l'apprentissage de la petite forme de Tai-Chi de style Wu.

Responsable : Réjean Paquet (energie.tao@yahoo.ca)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	16 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, pranique, émotionnelle et spirituelle.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 10 h 15 à 11 h 45	Club nautique	17 janvier	11 semaines	127 \$

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	17 janvier	11 semaines	121 \$

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	Mardi, 10 h à 11 h 30	Club nautique	16 janvier	11 semaines	127 \$
Intermédiaire	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Club nautique	18 janvier	11 semaines	127 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	18 janvier	11 semaines	121 \$

YOGA POUR COUREUR



Comme la course va très vite et qu'on répète les mêmes mouvements, il est important de comprendre ce qui se passe dans notre corps afin de prévenir les blessures. Nous allons relaxer et étirer certains muscles et articulations sous tension, mais aussi développer certaines zones du corps sous-exploitées. Comme la pratique du yoga est fondée sur l'écoute de la respiration, cette union avec le souffle permet de connecter complètement le corps et l'esprit induisant une amélioration de la concentration et permettant d'améliorer ses performances de coureur.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 11 h 30 à 12 h 45	Club nautique	16 janvier	12 semaines	121 \$

YOGA RESTAURATEUR

Forme moderne du yoga adaptée tant à notre vie sédentaire qu'à des entraînements sportifs ou à des professions incluant répétitions de mouvements ou déséquilibre postural ; ce yoga nous fait prendre conscience des endroits qui posent difficultés dans notre corps. Les exercices proposés permettent de renforcer et de redonner toute la mobilité dont notre corps a besoin. Le corps s'ajuste par la pratique variée qui met l'accent sur différentes régions (hanches, épaules, abdominaux...). Ce cours dynamique nous fait travailler en renforcement musculaire et assouplissement.

Professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Jeudi, 16 h 15 à 17 h 30	Club nautique	18 janvier	11 semaines	121 \$

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	18 janvier	11 semaines	121 \$



BADMINTON

Viens jouer sur un des trois terrains de badminton de l'école Montagnac les soirs de semaine. Les volants sont fournis.

Responsable : Gilles Champagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	16 janvier	10 semaines	40 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	18 janvier	10 semaines	40 \$
				Payable à la fois	5 \$

TAEKWONDO (ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 25 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement

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

Que ce soit pour te dépasser, vivre des émotions fortes ou simplement pour t'amuser, viens pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

Responsable: François L'Heureux 418 261-1777

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	11 semaines	95 \$
2 fois/ semaine	11 semaines	140 \$



Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte- débutant et avancé	Lundi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 2 - Gymnase	15 janvier (pas de cours le 5 mars et le 2 avril)
Adulte- débutant et avancé	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 2 - Gymnase	17 janvier (pas de cours le 7 mars)

conditionnement physique

MARCHE NORDIQUE



Avec la marche nordique, vous aurez l'expérience de faire un entraînement complet, non violent et en pleine nature. Cousine du ski de fond, elle permet de travailler jusqu'à 90 % de vos muscles, entraîner votre cœur et détendre la nuque et les épaules. Lors des marches, nous ajouterons quelques exercices musculaires et de souplesse pour optimiser nos gains et s'amuser! Des bâtons de marche seront prêtés.

Responsable : Any Rouleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 13 h à 14 h	Stationnement du centre communautaire	17 janvier (pas de cours le 7 mars)	8 semaines	92 \$

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. Pour s'inscrire au niveau 2, il est obligatoire d'avoir déjà suivi au minimum une session de cours de Pilates.

Responsables : Suzie Fecteau et Diane Bronsard

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	10 semaines	85 \$
2 fois/ semaine	10 semaines	125 \$

Niveau	Horaire	Professeure	Lieu	Début
Adulte - Niv. 1	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	Suzie Fecteau	Club nautique	15 janvier
Adulte - Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	17 janvier
Adulte - Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	20 janvier

activités de Isabelle Gagné

Les coûts pour les cours de Hitt, Stretching et Zumba sont les suivants (offerts par Isabelle Gagné) :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	10 semaines	80 \$
2 fois/ semaine	10 semaines	140 \$
3 fois/ semaine	10 semaines	200 \$
Cours supplé	40 \$/ cours	



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 7 à 11 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 3 cours en petits groupes, incluant l'entraînement en circuit-fit, en circuit cardio/core et l'entraînement cardiojogging. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles. Les entraînements auront lieu à l'extérieur si la température le permet. Apportez des vêtements en conséquence.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit (à l'extérieur)	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	15 janvier
Adulte	Cardioabdos (à l'extérieur)	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	18 janvier
Adulte	Cardiojogging (à l'extérieur, beau temps, mauvais temps)	Vendredi, 8 h 20 à 9 h 20	Chalet des loisirs	19 janvier

STRETCHING ET POSTURE

Le stretching est une méthode d'exercices douce ayant pour objectif de maintenir ou d'améliorer la flexibilité générale et la posture en assurant une meilleure souplesse de l'ensemble de la chaîne musculaire et en dégageant les articulations. Un amalgame de différentes techniques d'étirement sera employé. Les séquences de mouvements fluides et souples permettront d'améliorer la posture générale et de retrouver une liberté de mouvement. Une grande partie des exercices se font au sol. Le cours s'adresse aux débutants. Un beau moment à s'accorder dans la bonne humeur.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Mercredi, 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	17 janvier

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!

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Lieu	Début
Fitness	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 1 - Palestre	16 janvier
Fitness	Mercredi, 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	17 janvier
Fitness	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1 - Palestre	18 janvier
Gold	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	16 janvier
Gold	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	19 janvier

activités de Karine Giguère

INSCRIPTION: seulement par Internet et par carte de crédit: www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

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

Forfaits	Durée	Coût
10 cours	10 semaines	90 \$
20 cours	10 semaines	160 \$
Illimité	10 semaines	210 \$

CIRCUIT MUSCULAIRE

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi 20 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	16 ianvier

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés sur circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours cardiomusculaire en raquettes parfois en forêt, parfois sur le lac Beauport. Lampe frontale requise. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Des entraînements qui nous donnent de l'énergie! Un social suivra après l'entraînement du jeudi pour les intéressés.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	16 janvier
Adulte	Tous	Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	18 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 postures de yoga, de Pilates, de stabilisations et de stretching. Aide à prévenir les blessures. La moitié du cours se fait en douceur sous la lumière tamisée.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	17 janvier

LÈVE-TÔT ÉNERGISANT (ESPADRILLES)

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. Venez profiter de l'air et des paysages de Lac-Beauport par le biais d'un entraînement efficace.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Intermédiaire à avancé	Jeudi, 8 h à 8 h 50	Entrée principale Entourage	16 janvier



MAMAN-TRAÎNEAU

Remise en forme avec bébé. Bébé de 3 mois et plus préférablement. Exercices cardiovasculaires et musculaires sur Le yoga neige est une merveilleuse façon d'apprécier l'hiver, les paysages et le grand air. Postures de yoga et étirements 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 s'il fait trop froid, un avis Facebook ainsi qu'un courriel vous seront envoyés.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mercredi, 13 h 30 à 14 h 30	Club nautique	17 janvier

YOGA NEIGE - 40 MINUTES Nouveau

dynamiques sur neige pour se ressourcer. Portez des vêtements d'entraînement technique pour être à l'aise dans les mouvements. L'idée est de s'amuser tout en profitant de l'hiver.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Vendredi, 13 h 30 à 14 h 10	Entrée principale Entourage	19 janvier
Adulte	Tous	Samedi, 9 h 30 à 10 h 10	Entrée principale Entourage	20 janvier



PILOXING Nouveau

Le Piloxing associe la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à l'entraînement musculaire, la flexibilité et la méthode Pilates. Ce programme d'entraînement vous permettra de brûler des calories au maximum, de fortifier vos muscles et d'augmenter votre endurance. Un entraînement complet qui vous aidera à vous sentir physiquement et mentalement à votre maximum!

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac 1 - Palestre	17 janvier

PRÊT À RESTER SEUL (10110011)



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

Responsable : Medic Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 9 à 13 ans	Dimanche, 9 h 30 à 16 h	Salle Philippe-Laroche	4 février	60 \$

POUND

Directement de la Californie, créé par deux ex-athlètes et batteuses (drum). Un entraînement de haute intensité qui travaille le cardio, la force et le tonus musculaire avec des mouvements inspirés du Pilates et du yoga. La particularité, c'est que nous avons dans les mains des Ripstix, des baguettes deux fois plus lourdes que des baguettes de batterie traditionnelles. Le tapis de yoga nous sert de drumming pad et les participants martèlent leurs baguettes entre elles ou au sol sur le rythme de la musique et dans des postures variées. Le résultat est impressionnant. On a vraiment l'impression de faire partie d'un groupe de musique en spectacle sur une grosse scène. C'est un entraînement où l'on fait appel à notre petit côté délinquant et où on se défoule.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Débutant à intermédiaire	Lundi, 18 h 45 à 19 h 45	Montagnac 1 - Palestre	15 janvier

GARDIENS AVERTIS

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

Responsable : Medic Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 11 ans et +	Dimanche, 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	11 février	60 \$

STEP-INTERVALLES

Bootcamp, Tabata, Hitt et plus encore. Un dépassement de soi!

Entraînement cardiomusculaire 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	Montagnac 1 - Palestre	20 janvier

Entraînement cardiomusculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du Crossfit,

Lundi. 19 h 45 à 20 h 45

Lieu

Montagnac 1 - Palestre

Début

15 janvier

Horaire

VINTAGE

Adulte

Clientèle Niveau

Avancé

TURBO

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 15 à 10 h 15	Centre communautaire	15 janvier
Adulte, aîné	Tous	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	17 janvier



La Municipalité de Lac-Beauport est fière de pouvoir offrir à ses résidents toutes les activités culturelles, sociales, communautaires, récréatives, sportives et de plein air réalisées par la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Vous trouverez la programmation complète sur son site Internet. Inscrivez-vous en envoyant vos coordonnées complètes ainsi que votre choix d'activité à M. Vincent Garneau à l'adresse suivante : vgarneau@villestoneham.com.











SESSION **HIVER 2018**

Cours adultes, aînés et enfants (*)

Du 22 janvier au 25 mars

Durée : 8 semaines

Semaine de relâche : 5 au 11 mars (pas de cours)

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

cours préscolaires

Les cours de natation préscolaires 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 Samedi 9 h 15 à 9 h 40	46 \$
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 45 à 9 h 10	46 \$
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 9 h 45 à 10 h 10 Samedi 10 h 45 à 11 h 10 Dimanche 8 h à 8 h 25 Dimanche 10 h 30 à 10 h 55	46 \$
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.	Lundi 17 h à 17 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 40 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 25	46 \$
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.	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Dimanche 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 10 h 30 à 11 h 10	50 \$
POISSON-LUNE	Âge : 3 ans à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leurs 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	50 \$
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 30 à 11 h 10 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	50 \$
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 8 h à 8 h 40 Samedi 11 h 15 à 11 h 55	50 \$

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	too-less	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 Dimanche 9 h 30 à 10 h 25	56 \$
JUNIOR 2	190-198	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Vendredi 17 h à 17 h 55 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 11 h à 11 h 55	56 \$
JUNIOR 3	3 Netzia	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Vendredi 18 h à 18 h 55 Dimanche 9 h à 9 h 55 Dimanche 13 h à 13 h 55	56 \$



programme natation junior

Nom		Description	Jour / heure	Coût
JUNIOR 4	4 man	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 Dimanche 14 h à 14 h 55	56 \$
JUNIOR 5	5 98-498 Notation	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	56 \$
JUNIOR 6	6 00-400 00-000	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	56 \$
JUNIOR 7	100-test	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	56 \$
JUNIOR 8	8 No.Addion	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 13 h à 13 h 55	56 \$
JUNIOR 9	9 Interests Notation	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	56 \$
JUNIOR 10	10 no deal location	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	56 \$

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	56\$
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	56\$

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 30 à 14 h 30 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	Adultes 60 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 60 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50\$
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 60 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 8h à 8h55	Adultes 60 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 10 h à 10 h 55 Mardi 19 h à 19 h 55 Mercredi 9 h à 9 h 55 Jeudi 10 h à 10 h 55	Adultes 60 \$ 50 % sur le 2 ^{hme} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$
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 60 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) 50 \$





Bains libres

DÉCEMBRE 2017 à AVRIL 2018



IMPORTANT:

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



Le bonnet de bain est obligatoire.

TARIFICATION:

Résident de Lac-Beauport : GRATUIT (preuve de résidence <u>obligatoire</u> à présenter au sauveteur sur place)

Non-résident : carte accès piscine obligatoire

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

JUSQU'AU 22 DÉCEMBRE 2017

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Heure	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)	8 h à 9 h 25 (A) 14 h à 14 h 55 (A+) 19 h à 20 h (T)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	10 h à 10 h 55 (T) 14 h à 14 h 55 (A+) 17 h à 17 h 55 (F)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h 25 (T)	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)

Bains ajoutés au tableau ci-haut :

Les mardis 12 et 19 décembre — bain «Tous» de 17 h à 17 h 55 *Nouveau*

DU 23 DÉCEMBRE 2017 AU 21 JANVIER 2018

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
Heure	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)	8 h à 9 h 25 (A) 9 h 30 à 10 h 25 (A+)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	10 h à 10 h 55 (T) 11 h à 11 h 55 (A+) 12 h 10 à 12 h 55 (AQ) (Nouveau) 17 h à 17 h 55 (F) 18 h 10 à 18 h 55 (AQ) (Nouveau)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	19 h à 20 h 25 (T)	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)			

Du 9 janvier au 21 janvier — bain « Tous » les mardis et les jeudis de 17 h à 17 h 55

ATTENTION : fermée pour la période des Fêtes du 24 au 26 décembre, le 31 décembre et le 1er janvier

AQ = Aquaforme — Les cours sont payables à la séance, 5 \$ résident, 7,50 \$ non-résident. Payable en argent comptant seulement au moniteur sur place. Maximum 12 personnes par séance.

DU 22 JANVIER AU 21 AVRIL 2018

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
Heure	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)	8 h à 9 h 25 (A) 14 h 30 à 15 h 25 (A+) 19 h à 19 h 55 (T)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	10 h à 10 h 55 (T) 14 h à 14 h 55 (A+) 17 h à 17 h 55 (F)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+) 17 h à 17 h 55 (T)	19 h à 20 h 25 (T)	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)		

Semaine de relâche : 5 au 11 mars - même horaire que le tableau ci-haut, mais aussi :

Lundi 5 mars — bain « Tous » de 18 h à 19 h 55 Vendredi 9 mars — bain « Tous » de 18 h à 20 h 25

Mardi 6 mars — bain « Tous » de 18 h à 18 h 55 Samedi 10 mars — bain « Famille » de 14 h à 15 h 55

Jeudi 8 mars — bain « Tous » de 17 h à 18 h 55 Dimanche 11 mars — bain « Famille » de 14 h à 15 h 55

ATTENTION: le lundi 5 mars, le bain A+ sera de 9 h 30 à 10 h 30 exceptionnellement

Semaine de Pâques : 30 mars au 2 avril - même horaire que le tableau ci-haut, mais aussi :

Vendredi 9 mars — bain « Tous » de 18 h à 20 h 25 Samedi et dimanche 10 et 11 mars — bains « Famille » de 14 h à 15 h 55

ATTENTION : le lundi 2 avril, le bain A+ sera de 9 h 30 à 10 h 30 exceptionnellement

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

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

A+ = Pour les 60 ans et plus (corridors de nage et espace libre) **E** = Entraînement (pour les adultes désirant un entraînement plus rapide, soutenu ou intense)

ge 13



FÉERIE DE NOËL PROLUDIK, PRÉSENTÉE PAR DESJARDINS

VENEZ NOUS VISITER EN GRAND NOMBRE AU RELAIS CETTE FIN DE SEMAINE!



Tout est en place au Centre de ski Le Relais pour vous faire vivre une grande fête familiale inoubliable afin de souligner l'arrivée de Noël. 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 10 h. N'oubliez pas vos denrées pour la Saint-Vincent de Paul!

Samedi et dimanche, en plus du marché de Noël, place aux activités familiales : Village Proludik (jeux gonflables et Jumpaï), Scène Desjardins (père Noël, spectacles pour enfants), ateliers de bande dessinée, entraînements pour les sportifs et bien d'autres surprises vous attendent. Le tout dans une ambiance festive de Noël!

Merci à tous nos partenaires, dont la MRC de La Jacques-Cartier pour sa campagne promotionnelle de tous les marchés de Noël de la MRC.

Horaire des activités de la Féerie de Noël Proludik 2017, présentée par Desjardins

SAMEDI 2 DÉCEMBRE 2017:

10 h à 17 h : Village Proludik :

Jeux gonflables, Jumpaï et activités familiales

Tire sur la neige de l'Érablière du Lac-Beauport par la Maison des jeunes Le Cabanon

10 h à 17 h : Marché de Noël sous chapiteau

11 h à 12 h: Marche nordique et entraînement (maximum 20 personnes, inscription sur

place au kiosque de la Municipalité)

11 h à 12 h 30 : Visite de la mascotte K-Blo

14 h à 17 h : Pour un Noël en santé, venez bouger avec l'équipe d'Entourage sur-le-Lac et gagnez une consommation gratuite au restaurant L'îlot Repère gourmand !

Scène Desjardins:

13 h: Spectacle familial des lutins « **Nowel et Joïeux** »

14 h à 15 h : Atelier de bande dessinée 15 h à 16 h 30 : Présence du père Noël

DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2017:

10 h à 16 h : Village Proludik

Jeux gonflables, Jumpaï et activités familiales

Tire sur la neige de l'Érablière du Lac-Beauport par la Maison des jeunes Le Cabanon

10 h à 16 h : Marché de Noël sous chapiteau

10 h à 11 h : Marche nordique et entraînement (maximum 20 personnes, inscription sur

place au kiosque de la Municipalité)

11 h 30 à 13 h : Présence de la duchesse de Charlesbourg, Samantha-Kim Cantin

Pour un Noël en santé, venez bouger avec l'équipe d'Entourage sur-le-Lac et gagnez une consommation gratuite au restaurant L'îlot Repère gourmand!

15 h 30 : Remise du prix Coup de cœur du public à l'artisan du Marché de Noël et

tirage de prix de présence

Scène Desjardins:

13 h à 16 h :

11 h: Spectacle familial « Le Merveilleux Conte de Noël Casse-Noisette

13 h à 14 h : Atelier de bande dessinée14 h 30 à 16 h : Présence du père Noël



DÉFI-LE TALENT DESJARDINS 2017

La quatrième édition de Défi-le Talent Desjardins s'est déroulée le 11 novembre dernier sous le signe de la fierté et du talent brut. Nous aimerions féliciter nos gagnants :

Isane Gérardin et Oldie Joseph, 1^{re} place

François Plante-D'Amboise, 2e place

Cassiopée Mailhot, 3º place

Laurance Beaulieu, coup de cœur de l'équipe



Nous aimerions remercier notre partenaire officiel, la Caisse populaire Desjardins de Charlesbourg, ainsi que nos commanditaires CCAP câble, CCAP.TV, la députée Véronyque Tremblay (Chauveau) ainsi que Plomberie Gagnon pour leur grande générosité et leur implication dans le projet.

LES SOUPERS COMMUNAUTAIRES DE LA MDJ

Savais-tu que tous les mardis à la MDJ, ce sont nos soupers communautaires ? Consulte le menu sur notre page Facebook ou encore directement à la MDJ et viens manger avec nous ! C'est gratuit !

CONGÉ DE NOËL

Veuillez prendre note que la Maison des jeunes sera fermée du 22 décembre 2017 au 8 janvier 2018 inclusivement!

Programmation d'hiver : nouveautés !

Restez à l'affût de notre nouvelle programmation d'hiver! Nous vous réservons une surprise! Indice: ski et MDJ



www.facebook.com/mdjlecabanon mdjlecabanon@gmail.com 418 841-0707







NOËL DANS LA JACQUES-CARTIER

SUR LES TRACES DU PÈRE NOËL

Bien que le père Noël soit déjà passé à Shannon et Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, sa tournée de la région de La Jacques-Cartier est loin d'être terminée!

Suivez ses traces et partez à la découverte des marchés de Noël de la région de La Jacques-Cartier!

FÉERIE DE NOËL PROLUDIK

2 et 3 décembre au Centre de ski Le Relais 1084, boulevard du Lac, Lac-Beauport

MARCHÉ DE NOËL DE LA JACQUES-CARTIER

1, 2, 3, 8, 9 et 10 décembre à la Grange du presbytère 119, 1^{re} Avenue, Stoneham-et-Tewkesbury

MARCHANDS DE BONHEUR

8 et 9 décembre au Parc Richelieu 386, avenue Sainte-Brigitte, Sainte-Brigitte-de-Laval

Plus de marchés vous visiterez, plus de chances vous aurez de gagner!

À GAGNER

L'un des 5 paniers cadeaux réunissant les produits des artisans présents L'un des 3 forfaits féériques dans la région de La Jacques-Cartier

La magie de Noël commence dans La Jacques-Cartier!

Pour tous les détails, visitez le noeldanslajacquescartier.com.

CONCOURS LA CARTE DE NOËL RÉGIONALE LES LAURÉATS DÉVOILÉS

C'est le 9 novembre dernier que les lauréats du concours annuel La carte de Noël régionale ont été dévoilés.

La jeune résidente de Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Mélika Hamel, 12 ans, non seulement s'est méritée les honneurs dans la catégorie Jeunes talents, mais elle a aussi été désignée grande gagnante de cette 17e édition. Son œuvre illustrera donc la carte de Noël que la MRC de La Jacques-Cartier enverra à tous ses collaborateurs et partenaires.





La Municipalité de Lac-Beauport a d'ailleurs été fièrement représentée, alors que trois artistes ont vu leur œuvre être choisie pour l'exposition itinérante. Mentionnons par ailleurs que sur les 228 participants, 22 étaient originaires de Lac-Beauport.

Actuellement présentée à la Maison Catherin'Art de Sainte-

Catherine-de-la-Jacques-Cartier, l'exposition itinérante se transportera à la Grange du presbytère de Stoneham-et-Tewkesbury, du 8 au 13 décembre prochain.

Pour connaître le nom de tous les lauréats 2017, rendez-vous au www.mrc.lajacquescartier.qc.ca.

TCJC

HORAIRE DES FÊTES

Même pendant la période des Fêtes, le parcours 53 du TCJC desservant Lac-Beauport maintient son horaire avec ses départs aux heures à tous les jours selon son horaire usuel.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		
17 déc.	18 déc.	19 déc.	20 déc.	21 déc.	22 déc.	23 déc.		
24 déc.	25 déc. tarif fin de semaine	26 déc. tarif fin de semaine	27 déc.	28 déc.	29 déc.	30 déc.		
31 déc.	1 ^{er} jan. tarif fin de semaine	2 jan. tarif fin de semaine	3 jan.	4 jan.	5 jan.	6 jan.		

Le service à la clientèle sera quant à lui fermé du 22 décembre 2017 à 12 h au 5 janvier 2018 inclusivement.

Joyeuses Fêtes!





conseil municipal

Michel Beaulieu Maire Préfet de la MRC de La Jacques-Cartier



MRC de La Jacques-Cartier Sécurité civile Sécurité publique Ressources humaines mbeaulieu@lacbeauport.net

Hélène Bergeron District 1



Alice Dignard District 2



Urbanisme, permis et inspections Finances et administration Pacte d'amitié adignard@lacbeauport.net

Guy Gilbert Maire suppléant **District 3**



Développement économique et touristique Infrastructures de loisirs Ressources humaines ggilbert@lacbeauport.net

Lucie LaRoche District 4



Sports, loisirs, évènements, culture et vie communautaire Protection contre l'incendie llaroche@lacbeauport.net

Katy Duclos District 5



Environnement et développement durable Communications Histoire et patrimoine Transport collectif kduclos@lacbeauport.net

François Girard District 6



Travaux publics, équipement municipal Sécurité routière Greffe et affaires juridiques fgirard@lacbeauport.net

bibliothèque

Horaire régulier 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

Jeudi :...... 10 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h

Vendredi :....Fermée Samedi:.....10hà16h Dimanche: 13 h à 16 h

Bonne lecture à tous! bibliothequeecrin@lacbeauport.net

Horaire des Fêtes de la bibliothèque

Samedis 23 et 30 décembre : 10 h à 13 h

FERMÉE les 24-25-26-31 décembre 2017, 1er et 2 janvier 2018





info@lacbeauport.net www.lac-beauport.quebec

PROCHAINE PARUTION:

12 JANVIER 2018

DATE DE TOMBÉE:

14 DÉCEMBRE 2017

PARUTION DE FÉVRIER:

2 FÉVRIER 2018

DATE DE TOMBÉE:

9 JANVIER 2018

séance du conseil

Les prochaines séances régulières du conseil auront lieu les lundis 4 décembre 2017 et 8 janvier 2018. Il y aura séance extraordinaire le 20 décembre 2017 pour le dépôt du budget. Dans tous les cas, rendez-vous est donné à 19 h à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire, situé au 46, chemin du Village.

heures d'ouverture mairie

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

Prenez note que la mairie sera fermée du 25 décembre au 3 janvier inclusivement pour le 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 résiduellesposte 246 Demande d'accès à l'information.....poste 340 Fosses septiques.....poste 248 Permis et inspections.....poste 222 Taxation/évaluation.....poste 226 Travaux publicsposte 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 activitésposte 244 Réservation de salle..... .poste 244

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

Urgence9-1-1 Urgence aqueduc/égout418 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

• Maritime...... 1 800 464-4393