



La Chronique

DÉPÔT LÉGAL, 1^{er} TRIMESTRE 2018
VOLUME 40, N° 3
MARS 2018

MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

Une petite ville dans une grande forêt

LAC-BEAUPORT EN NEIGE : UN SUCCÈS !

C'est sous un ciel radieux, sur la patinoire du lac Beauport, que s'est tenue la deuxième édition de Lac-Beauport en neige le 24 février dernier. L'évènement organisé par la Municipalité aura attiré pas moins de 1000 personnes sur le site du Club nautique où de nombreuses activités familiales étaient proposées, dont l'atelier de construction de Quinzee, le mini-golf et le mini-hockey bottine. L'équipe d'entretien de la Municipalité a fait un travail remarquable dans les jours précédents afin de livrer une glace parfaite pour les festivités.



S'inscrivait aussi dans la programmation le Défi patin de Lac-Beauport au profit de l'école Montagnac. Grâce aux 200 participants, plus de 1200 \$ ont été amassés. Les sous serviront à l'achat d'équipements sportifs pour les deux bâtiments de l'école.

Parallèlement, l'intérieur du Club nautique était animé par la deuxième édition du « Salon Quoi faire au lac? » où l'on comptait 15 kiosques des organismes et entreprises de loisirs de Lac-Beauport et des environs, qui y présentaient leurs activités printanières et estivales.



Sur la rive de l'hôtel Entourage sur-le-Lac, H2O Playground/ Mission Dragon Boat tenait la toute première édition de la compétition de bateau dragon sur glace de

Lac-Beauport. De nombreux visiteurs sont venus encourager les 150 compétiteurs provenant Québec et de Montréal. On vous le donne dans le mille, l'équipe gagnante est lac-beauportoise !

Enfin, la veille, le défi de patin du Pentathlon des neiges, avec sa soixantaine de patineurs chevronnés provenant pour la plupart de la Hollande, en a mis plein la vue aux spectateurs venus les encourager.

Avec sa programmation d'une rive à l'autre, *Lac-Beauport en neige* aura fait rayonner La Municipalité de Lac-Beauport à l'international !



PYEONGCHANG KIM LAMARRE



Nous étions rivés devant nos écrans le 16 février dernier pour regarder les qualifications de Kim Lamarre aux Jeux olympiques de Pyeongchang. Fougue et détermination étaient au rendez-vous sur le parcours de *slopestyle*. L'issue n'est pas celle qu'elle a souhaitée.

Nous l'avons vue fragile devant les caméras. Nous aurions voulu être présents pour la reconforter.

Elle peut être fière de tout ce travail accompli pour se rendre aux Jeux olympiques. Le ski étant dans son ADN, nous savons que Kim Lamarre va rebondir, qu'elle n'a pas dit son dernier mot !

Kim, le conseil, les employés municipaux et tous les Lac-Beauportois unissent leurs voix pour te dire BRAVO et à une prochaine fois !



LE TRANSPORT COLLECTIF GRATUITÉ PENDANT LA SEMAINE DE RELÂCHE !

La Municipalité de Lac-Beauport a décidé d'offrir à ses citoyens la gratuité à bord des autobus du TCJC tout au long de la semaine de relâche. Le transport collectif, une avenue à découvrir !

Pendant la semaine de relâche, laissez la voiture à la maison et partez dévaler les pentes en autobus ! Le parcours 53 du TCJC vous mènera au Centre de ski Le Relais ou aux Sentiers du Moulin, toutes les heures, du matin au soir, 7 jours sur 7 !

Vous n'aurez qu'à déposer votre sac de transport contenant vos skis ou votre planche à neige dans l'armoire à skis intérieure prévue à cet effet et vous laisser transporter jusqu'au pied des pentes.

La gratuité du transport collectif est assurément la manière idéale pour commencer à ancrer de nouvelles habitudes dans nos déplacements à travers la municipalité. Et si l'essayer c'était l'adopter ? Pensons à tous ces enfants fréquentant nos écoles primaires qui, demain, devront se déplacer à l'extérieur de la municipalité... Et si le TCJC était la solution par excellence pour diminuer considérablement la flotte automobile sur notre territoire ?

Profitez du transport collectif toutes les heures, de 6 h à 21 h du dimanche au mercredi et jusqu'à 23 h du jeudi au samedi. Sautez à pieds joints dans le bus du TCJC et appréciez-en tout le confort. Tout le monde à bord !

Pour plus de détails, visitez le www.tcjacquescartier.com.

DU 3 AU 11 MARS

La Municipalité paie votre passage dans le bus TCJC.

Logos for Lac-Beauport and TCJC (Jacques-Cartier).

à surveiller :

OFFRES D'EMPLOI	PAGES 3-4-5-6
ENVIRONNEMENT	PAGE 6
PROGRAMMATION DES LOISIRS	PAGE 9



RÉSUMÉ DE LA SÉANCE DU CONSEIL DU 5 FÉVRIER 2018

Adoption des comptes à payer et engagements budgétaires

Adopter la liste des comptes à payer du mois de janvier 2018 totalisant une somme de 2 638 129,23 \$ et la liste des engagements budgétaires.

Dépôt

- État des revenus et dépenses du mois

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

- Règlement relatif au traitement des élus municipaux
- Règlement modifiant le Règlement 667, décrétant un programme d'aide financière pour le soutien des organismes reconnus et des jeunes individus, et plus précisément son article 3.1.3 concernant la date de dépôt maximale, afin de considérer l'aide financière pour l'année 2018
- Règlement modifiant le Règlement numéro 5-152 relatif à la vidange des fosses septiques et de rétention

Adoption

- Règlement d'urbanisme 09-207-24 – Règlement modifiant le Règlement de zonage numéro 09-207 afin d'interdire les projets intégrés dans la zone HU-270
- Alimentation en eau – Report d'échéance pour l'aménagement d'une prise d'eau sèche qui était prévu à l'année 1
- Rapport annuel d'activité de l'année 1 en sécurité incendie

Autorisation

- Vente pour non-paiement de taxes – 2015, 2016 et 2017
- Dépenses des élus pour la formation sur l'éthique et déontologie
- Demande d'assistance financière à la MRC – Projet Flashmob
- Demande d'assistance financière à l'Unité de loisir et de sport de la Capitale-Nationale (ULSCN)
- Protocole d'entente/événements – Trail de la Clinique du Coureur

- Protocole d'entente/événements – Modification à l'entente entre la Commission scolaire des Premières-Seigneuries et la Municipalité de Lac-Beauport
- Protocole d'entente – Camp d'été la Feuille Verte 2018/2019/2020
- Amélioration des services – Club nautique
- Gratuité du transport en commun durant la semaine de relâche 2018

Autorisation de mandat

- Achat d'un testeur à tuyaux

Autorisation de dépenses

- Acquisition de documents pour la collection de la bibliothèque municipale
- Soirée reconnaissance des bénévoles 2018

Engagement

- Embauche de personnel aquatique

Nomination

- Table de concertation du lac Tourbillon
- Comité consultatif d'urbanisme 2018

Autorisation de permis

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

Dérogations mineures

- 2017-20016 – 256, chemin du Tour-du-Lac

LE DÉNEIGEMENT DES SORTIES SECONDAIRES

En cette période hivernale, votre Service de la protection contre l'incendie vous invite à porter une attention particulière aux difficultés que vous pourriez rencontrer en cas d'évacuation d'urgence. Parce que nous avons votre sécurité à cœur, nous vous rappelons que des sorties secondaires bien déneigées peuvent faciliter votre évacuation en cas d'urgence et ultimement vous sauver la vie.

- Assurez-vous que toutes les sorties secondaires (balcon, galerie, terrasse, sortie du sous-sol, etc.) sont toujours bien déneigées et libres d'accès. Il est important de noter que votre sortie principale ne sera pas toujours utilisable en cas d'incendie.
- Dégagez toujours une voie d'accès au point de rassemblement afin que tous les résidents puissent s'y rendre rapidement.

- À l'intérieur, assurez-vous de ne pas encombrer les sorties secondaires de biens ou de décorations qui pourraient nuire à l'évacuation. Ces sorties doivent être libres et accessibles en tout temps.
- Vérifiez les portes et fenêtres de votre demeure et gardez-les en bon état afin de pouvoir les ouvrir en tout temps. Rappelez-vous que le gel peut bloquer les fenêtres.

N'oubliez pas de vérifier régulièrement le bon fonctionnement de vos avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone. Ils pourraient vous sauver la vie !

Si vous avez des questions par rapport à la prévention incendie, n'hésitez pas à communiquer avec votre Service de la protection contre l'incendie au 418 849-7141, poste 300.

Calendrier des collectes

Mars 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

Avril 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					

Légende :

- Matières recyclables
- Matières organiques
- Ordures ménagères
- Encombrants
- RDD et TIC
- Sapin



OFFRE D'EMPLOI PRÉVENTIONNISTE

Service de la protection contre l'incendie

TEMPS PLEIN – 40 heures / semaine

La Municipalité de Lac-Beauport dispense des services à une population de près de 8000 citoyens. Nous recherchons présentement un candidat ou une candidate voulant relever des défis et se joindre à une équipe dynamique pour occuper un poste de préventionniste à temps complet.

DESCRIPTION ET RESPONSABILITÉS

Relevant du directeur du Service de la protection contre l'incendie, le ou la préventionniste aura comme tâche principale la mise en œuvre du schéma de couverture de risque en incendie. S'ajoutent à cette tâche les responsabilités suivantes :

- Planifier et réaliser les inspections de bâtiments à risques moyens, élevés et très élevés
- Procéder à la conception et à la mise à jour de plans d'intervention pour les risques moyens, élevés et très élevés
- Planifier et réaliser des activités de communications, d'informations et d'éducation du public
- S'assurer de faire des vérifications et des inspections techniques des bâtiments afin de vérifier la conformité aux divers lois et règlements de sécurité incendie en vigueur et déterminer, s'il y a lieu, les correctifs requis
- Intervenir lors d'appels d'incendies
- Participer à la recherche de cause et de circonstance d'un incendie (RCCI)
- Rédiger différents rapports et faire le suivi de ceux-ci

EXIGENCES

- Détenir un diplôme d'études secondaires V (DES) ou l'équivalent reconnu par les autorités compétentes
- Être titulaire d'un AEC-Prévention en sécurité incendie ou d'un DEC-Prévention en sécurité incendie ou d'un certificat de premier cycle en Technologies avancées en prévention des incendies (TPI)
- Détenir un diplôme d'études professionnelles (DEP) en intervention en sécurité incendie ou un diplôme d'études collégiales (DEC) en sécurité incendie ou détenir un certificat de pompier II émis par l'École nationale des pompiers du Québec (ENPQ)
- Détenir un certificat d'opérateur d'autopompe (atout)
- Détenir un certificat en désincarcération (atout)
- Détenir un certificat d'opérateur de véhicule d'élévation (atout)
- Posséder le cours Officier 1 ou le profil 2 « Gérer l'intervention » (atout)
- Posséder une expérience de travail de deux (2) années en prévention incendie
- Résider à **moins de 8 km de la caserne** du Service de la protection contre l'incendie
- Être titulaire d'un permis de conduire valide de classes 4A et 5

- N'avoir aucun antécédent judiciaire
- Posséder une bonne maîtrise du français
- Maîtriser les outils informatiques (suite Microsoft Office, logiciel Première ligne, etc.)

QUALITÉS ET COMPÉTENCES REQUISES

- Avoir de l'entregent et une approche centrée sur le service à la clientèle
- Démontrer des capacités à observer, analyser et à extraire les informations
- Démontrer, par ses comportements, des valeurs liées au travail d'équipe et aux relations interpersonnelles harmonieuses
- Posséder des capacités d'analyse et de synthèse et avoir une bonne capacité à rédiger divers rapports et documents requis par le Service
- Avoir une bonne autonomie et un bon jugement dans l'organisation du travail
- Démontrer des comportements sécuritaires au travail
- Savoir faire preuve de flexibilité et de polyvalence
- Faire preuve d'une grande disponibilité
- Être en bonne condition physique
- Être capable d'intervenir en situation d'urgence et effectuer des tâches avec précision et rapidité
- Faire preuve d'éthique professionnelle
- Passer avec succès une série de tests de sélection ainsi qu'un examen médical
- Toute expérience de travail dans un service de sécurité incendie ou toute formation supplémentaire sera considérée comme un atout

CONDITIONS SALARIALES

À partir de 23,43 \$ / heure (2018), selon les conditions de travail en vigueur au Service de la protection contre l'incendie de la Municipalité de Lac-Beauport.

POSTULER

Toute personne intéressée et répondant aux exigences doit faire parvenir **son curriculum vitæ, une lettre d'intérêt ainsi que la copie des attestations de formation requises** en postulant en ligne. Pour se faire, vous devez accéder au site Internet de la Municipalité à l'adresse suivante : <http://lac-beauport.quebec/municipalite/offres-demploi/> au plus tard **le vendredi 9 mars 2018 à 16 h 30**.

Seules les personnes répondant aux exigences du poste recevront un suivi. La Municipalité de Lac-Beauport souscrit au principe d'égalité en matière d'emploi.

Responsable du poste : **M. Dany Dion, directeur du Service de la protection contre l'incendie**



OFFRE D'EMPLOI ÉTUDIANT TECHNICIEN(NE) EN GÉNIE CIVIL

Service des travaux publics et infrastructures

Poste étudiant

La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'un(e) étudiant(e) pour occuper un poste de technicien(ne) en génie civil.

RESPONSABILITÉS

Sous la supervision du directeur du Service des travaux publics et infrastructures, l'étudiant aura le mandat de seconder l'équipe dans la réalisation de plusieurs projets en travaux publics et infrastructures.

Plus précisément, la personne retenue devra effectuer les tâches suivantes :

- Relevés topographiques (GPS)
- Localisation des infrastructures souterraines par radio détection
- Inspection et suivi des travaux
- Assistance technique
- Simulation sur ordinateur
- Inspection des ponceaux pluviaux et des chaussées pavées
- Effectuer des recherches d'informations et de documentations diverses
- Effectuer éventuellement la surveillance de chantiers
- Effectuer toutes autres tâches connexes

EXIGENCES

- Être étudiant(e) en génie civil et retourner aux études à temps complet à l'automne
- Excellente maîtrise du français écrit et oral
- Avoir des aptitudes de travail en équipe et de communication
- Être créatif, autonome, polyvalent et débrouillard
- Posséder un permis de conduire valide
- Posséder une attestation de réussite de l'ASP Construction concernant la santé et la sécurité sur les chantiers de construction est un atout

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport. L'horaire normal de travail est de 35 heures/semaine, et ce, pour une durée de 12 semaines. Le début de l'emploi est prévu pour le début juin 2018.

POSTULER

Les personnes intéressées et répondant aux compétences recherchées doivent transmettre leur curriculum vitæ accompagné d'une lettre de présentation démontrant leur intérêt et postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à :

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

au plus tard le 23 mars 2018. Seules les personnes répondant aux exigences du poste recevront un suivi.

Responsable du poste : M. Gustavo Carréno, directeur du Service des travaux publics et infrastructures



OFFRE D'EMPLOI ÉTUDIANT TECHNICIEN(NE) EN FORESTERIE



Service des permis et inspections

Poste étudiant (été 2018)

La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'un(e) candidat(e) pour occuper un poste de technicien(ne) en foresterie.

RESPONSABILITÉS

Sous la supervision du directeur du Service des permis et inspections, le titulaire verra, conjointement avec ses collègues du service, à :

- Faire des analyses de différentes demandes de certificats d'autorisation d'abattage d'arbres pour s'assurer de la conformité à la réglementation en vigueur
- Assurer le suivi des dossiers de plaintes et des requêtes qui lui sont confiés
- Procéder à des inspections sur le territoire de la Municipalité pour effectuer les suivis des certificats émis, de travaux, de demandes et de plaintes
- Effectuer les études et recherches pour assurer le cheminement et le suivi de dossiers qui lui sont confiés par son supérieur
- Fournir des informations à différents intervenants concernant la réglementation en vigueur

EXIGENCES

- Faire preuve d'autonomie, de dynamisme, d'intégrité et de diplomatie
- Avoir une bonne maîtrise du français oral et écrit et une facilité à communiquer et à rédiger des rapports
- Posséder un permis de conduire valide et être capable de conduire un véhicule manuel

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport. L'horaire normal de travail est de 35 heures/semaine, et ce, pour une durée de 12 à 15 semaines. Le début de l'emploi est prévu pour la mi-mai 2018.

POSTULER

Les personnes intéressées et répondant aux compétences recherchées doivent transmettre leur curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation démontrant leur intérêt et postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à :

<http://lac-beauport.quebec/municipalite/offres-emploi/>

au plus tard le 9 mars 2018. Seules les personnes répondant aux exigences du poste recevront un suivi.

Responsable du poste : M. Richard Fortin, directeur du Service des permis et inspections

OFFRE D'EMPLOI ÉTUDIANT ANIMATEUR(TRICE) DE PARC



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

Poste contractuel, temps plein

La Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'un(e) candidat(e) pour occuper un poste d'animateur(trice) de parc qui aura à travailler auprès d'une clientèle âgée de 5 à 21 ans dans la zone communautaire. Il s'agit d'un poste à horaire variable pour une durée de 13 semaines (temps partiel de fin de semaine du 26 mai au 17 juin et temps plein de jour en semaine du 17 juin au 25 août).

RESPONSABILITÉS

Sous l'autorité de la coordonnatrice aux programmes de loisirs, la personne aura pour tâches de :

- Coordonner et planifier des activités estivales dans la zone communautaire
- Offrir des projets d'animation de parc avec et pour une clientèle de 5 à 21 ans
- Initier des jeux spontanés et inviter les gens à y participer
- Assurer une présence dans les lieux propices aux rassemblements des jeunes
- Gérer le coffre à jouets
- Prévenir les méfaits dans la zone communautaire
- Collaborer avec les intervenants de la Maison des jeunes pour l'animation de la zone communautaire

EXIGENCES

- DES ou l'équivalent
- Formation ou expérience dans un domaine connexe à l'intervention en loisir
- Posséder une expérience pertinente auprès des jeunes
- Connaître la municipalité de Lac-Beauport (un atout)
- Posséder une formation de RCR et de premiers soins (un atout)

COMPÉTENCES RECHERCHÉES

- Être organisé et structuré
- Être familiarisé avec la pratique de plusieurs sports
- Très grande facilité à entrer en contact avec les jeunes et les familles
- Posséder un sens aigu des responsabilités en plus d'être une personne vaillante et débrouillarde
- Aptitudes au travail en équipe et autonomie
- Le/la candidat(e) devra faire preuve de dynamisme et de créativité, aimer travailler auprès de la population et des jeunes

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport.

(Étudiant niveau secondaire/cégep sans spécialisation 12,30 \$ à 14,70 \$ de l'heure).

Être disponible pour travailler du mercredi au dimanche de 10 h à 18 h à raison de 40 heures par semaine. Le début de l'emploi est prévu pour le 26 mai 2018.

POSTULER

Les personnes intéressées et répondant aux exigences recherchées doivent transmettre leur curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation démontrant leur intérêt et postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à :

<http://lac-beauport.quebec/municipalite/offres-emploi/>

au plus tard le 2 avril 2018. Seules les personnes répondant aux exigences du poste recevront un suivi.

Responsable du poste : M^{me} Marianne Côté-Allard, coordonnatrice aux programmes de loisirs, Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire



Credit : Étienne Dionne

SENTIERS
du MOULIN

PRÉVENTE
VÉLO DE MONTAGNE
109\$+tx 130\$+tx
jusqu'au 31/03/2018
www.sentiersdumoulin.com



OFFRES D'EMPLOIS ÉTUDIANTS CLUB NAUTIQUE – ÉTÉ 2018

Responsable adjoint(e)

Sauveteur(teuse) plage

Préposé(e) à l'accueil

Préposé(e) aux embarcations nautiques

Le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire de la Municipalité de Lac-Beauport est à la recherche d'étudiants et d'étudiantes pour occuper différents postes au Club nautique pour la saison estivale 2018.

RESPONSABLE ADJOINT(E)

Le titulaire de ce poste est responsable de planifier la saison estivale au club nautique en collaboration avec le coordonnateur de loisirs (embauche du personnel, achat d'équipement, coordination d'événements spéciaux, etc.).

Plus spécifiquement, il verra à :

- Gérer l'accueil des utilisateurs et les entrées quotidiennes
- Gérer le personnel du club nautique
- Gérer les équipements nautiques (pédalos, kayaks, canots, planches à voile, quais, vestes de sauvetage, etc.)
- Gérer l'entretien du site en collaboration avec le chef d'équipe
- Gérer le casse-croûte

EXIGENCES

- DEC en technique d'intervention en loisir et/ou avec une expérience dans un domaine connexe
- Posséder une formation de RCR, sauveteur national et/ou de premiers soins sera considéré comme un atout
- Avoir du leadership, être dynamique et posséder une expérience dans la gestion de personnel
- Être disponible pour travailler à temps plein le vendredi et la fin de semaine (35 heures/semaine) du 27 mai au 24 septembre 2018

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport.

(Étudiant niveau cégep avec spécialisation 14,35 \$ à 17,15 \$ de l'heure).

SAUVETEUR(TEUSE) PLAGE

Le titulaire de ce poste est responsable de surveiller l'aire de baignade au club nautique et ses environs.

Les principales tâches consistent à :

- Voir au respect des règles de **sécurité aquatique** et des règlements municipaux
- Effectuer l'entretien de la plage et des locaux de service

EXIGENCES

- Posséder une certification sauveteur national (option plage sera considérée comme un atout)
- Les personnes recherchées doivent être très responsables et sérieuses. Ces personnes devront être disponibles pour la saison estivale, du 9 juin au 24 septembre 2018

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport.

(Sauveteur (piscine et plage) 17,93 \$ à 21,42 \$ de l'heure).

PRÉPOSÉ(E) À L'ACCUEIL

Le titulaire de ce poste est responsable d'accueillir les utilisateurs du club nautique.

Les principales tâches consistent à :

- Appliquer la tarification établie par la Municipalité
- Donner l'information sur les modalités d'utilisation des embarcations et du fonctionnement du site
- Gérer le casse-croûte (vente, inventaire, etc.)

EXIGENCES

Les personnes recherchées doivent être dynamiques, souriantes, avoir le sens des responsabilités, avoir de l'entregent et être disponibles durant la saison estivale, selon des horaires variables, du 9 juin au 24 septembre 2018.

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport.

(Étudiant niveau secondaire/cégep sans spécialisation 12,30 \$ à 14,70 \$ de l'heure).

PRÉPOSÉ(E) AUX EMBARCATIONS NAUTIQUES

Le titulaire de ce poste est responsable de la location et de l'entretien des embarcations nautiques.

Les principales tâches consistent à :

- Accueillir et expliquer aux usagers le fonctionnement des embarcations ainsi que les règles de sécurité nautique
- Gérer, réparer et nettoyer le matériel de location
- Voir à ce que les installations (quai et plage) et équipements soient propres, rangés et bien entretenus
- Gérer le temps d'utilisation des embarcations des usagers

EXIGENCES

Les personnes recherchées doivent être dynamiques, débrouillardes, avoir des habiletés à réparer les embarcations nautiques, connaître le fonctionnement des équipements nautiques, avoir le sens des responsabilités et être disponibles, selon un horaire variable, du 9 juin au 24 septembre 2018.

CONDITIONS

Selon les conditions de travail en vigueur à la Municipalité de Lac-Beauport.

(Étudiant niveau secondaire/cégep sans spécialisation 12,30 \$ à 14,70 \$ de l'heure).

POUR POSTULER À L'UN OU L'AUTRE DE CES POSTES

Les personnes intéressées et répondant aux exigences recherchées doivent transmettre leur curriculum vitae accompagné d'une lettre de présentation démontrant leur intérêt (**en nous indiquant pour quel poste vous posez votre candidature**) et postuler en ligne en accédant au site Internet de la Municipalité à :

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

au plus tard le 25 mars 2018. Seules les personnes répondant aux exigences du poste recevront un suivi.

Responsable du poste : M. Peter Allen, coordonnateur aux programmes de loisirs, Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

Me Hélène Bergeron
Notaire et conseillère juridique

19, chemin des Mélèzes
Lac-Beauport (Québec) G3B 2B2
tél: (418) 849-7797
fax: (418) 849-8765
courriel: notaire@helenenotaire.com

VRSB
ARPEUTEURS-GÉOMÈTRES

GREFFE DE
PIERRE CLAVET
ARPEUTEUR-GÉOMÈTRE

418 849-2657 • LAC-BEAUPORT

Lac-Beauport

Clinique
Dentaire
Posan Valois

Dre CHANTAL POSAN
chirurgien-dentiste

418 **849-7101**

1, chemin du Godendard, voisin du Centre de ski Le Relais

Ouvert le jour et le soir



SOYONS VERTS!

VIDANGE DES INSTALLATIONS SEPTIQUES

La Municipalité procède chaque année à la vidange des installations septiques de l'un des deux secteurs municipaux (secteur ouest en 2018). Ainsi, chaque propriétaire est dans l'obligation de dégager les couvercles afin de les rendre facilement accessibles pour l'entrepreneur responsable de la vidange et l'inspecteur en bâtiment responsable du programme.

Ce dernier entrera en contact avec vous par l'envoi d'une lettre quelques jours avant la vidange afin de vous en informer. La période de vidange s'échelonne d'avril à octobre.

Afin de préserver votre installation septique dans un bon état, voici des exemples de produits qui ne doivent pas être jetés dans votre installation (ni directement dans la fosse, ni par l'intermédiaire de vos toilettes ou de vos éviers) :

- Peintures, produits toxiques ou inflammables, médicaments
- Cires à plancher, nettoyants à tapis
- Produits pour déboucher les conduites
- Chlores, chlorures, produits pour l'entretien d'un spa ou d'une piscine

- Produits d'entretien ménager et pour la lessive en trop grande quantité (il est recommandé d'utiliser des produits ménagers écologiques et sans phosphate)
- Journaux, essuie-tout, serviettes hygiéniques, couches, condoms
- Litières à chat, sacs de thé, café moulu, coquilles d'œuf, charpies du filtre de la sécheuse et mégots de cigarettes
- Huiles et graisses de cuisson et huiles pour le corps
- Tissus et cheveux

Pour toute information supplémentaire, veuillez contacter **M. Roger Bouchard** (avril à novembre, poste 248) ou **M. Christian Godin** (décembre à mars, poste 258), responsables des installations septiques au **418 849-7141**.

MATIÈRES COMPOSTABLES

Quelles matières peuvent se retrouver ou non au bac à compost ? Voici un petit aide-mémoire qui répondra à vos questions !

EMPLOIS ÉTUDIANTS — OUTRE-MER — PACTE D'AMITIÉ



Afin d'augmenter les échanges entre les villes, la mairie de Sevrier offre la possibilité d'emplois à des jeunes de Lac-Beauport. Le Pacte d'amitié de Sevrier s'occupera de trouver un hébergement chez des habitants.

La mairie de Sevrier propose 2 postes pour le mois d'août exclusivement. Les candidatures devront être envoyées au plus tard le 30 avril 2018.

Les jeunes devront se prévaloir du P.V.T (Programme Vacances Travail). Les démarches pour le P.V.T. peuvent se faire par Internet auprès de l'ambassade de France à Montréal.

LES POSTES OFFERTS SONT :

Deux agents saisonniers
Entretien de l'espace plage/parking

Du 1^{er} août 2018 au 2 septembre 2018 inclusivement

DESCRIPTION DES TÂCHES :

- Entretien des installations sanitaires de la plage
- Nettoyage et entretien :
 - Espaces sur la plage
 - Stationnement de la plage
 - Mobilier situé sur la plage

CONDITIONS DE TRAVAIL:

- Temps complet
- Tous les jours, y compris le dimanche et les jours fériés, selon l'horaire
- 5 ½ heures ou 8 heures par jour selon l'horaire
- 1 jour de congé hebdomadaire

PROFIL RECHERCHÉ :

- Capacité de travailler en équipe et entrentent
- Dynamisme et sens de l'initiative
- Rigueur et ponctualité

RÉMUNÉRATION :

1 522,95 € brut / mois (2 352,09 \$)



Pour obtenir plus d'informations ou pour signifier votre intérêt, contactez M^{me} Sylvie Roy, directrice par intérim du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, au 418 849-7141, poste 233 ou par courriel à sroy@lacbeauport.net.

Vous pouvez également communiquer avec le président du comité du Pacte d'amitié, M. Claude Paradis, au 418 907-5131 ou par courriel à claud.paradis@ccapcable.com.

MATIÈRES COMPOSTABLES ACCEPTÉES



NE PAS COMPOSTER



QUESTIONS ?

418 849-7141
lac-beauport.quebec



MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT



LE SAVIEZ-VOUS ?



Saviez-vous qu'au cours de la dernière année, parmi les animaux recueillis par la SPA à Lac-Beauport, **85 % étaient des chats et 15 % des chiens ?**

Parmi ces chats, **seulement 2,2 % ont été réclamés par leur famille**, 62,3 % ont été adoptés et 35,5 % ont malheureusement été euthanasiés. Les chiens, quant à eux, ont été **réclamés par leur famille à 62,5 %**, 25 % ont été adoptés et 12,5 % ont été euthanasiés.

Voici notre nouvelle médaille :



À l'avenir, nous aimerions augmenter le nombre d'animaux qui seront retournés à leur famille, mais surtout diminuer le nombre d'animaux euthanasiés. Nous vous offrons donc la possibilité d'inscrire votre chat autant que votre chien au système de repérage emili. De cette façon, votre animal aura son adresse web personnalisée et s'il est retrouvé, la personne n'aura qu'à inscrire cette adresse sur Internet lui permettant ainsi d'accéder au descriptif de votre animal et à votre numéro de téléphone.

Votre animal mérite une médaille, offrez-lui en une en créant son profil à <https://emili.net> !

À LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

HEURE DU CONTE

Edwidge, Josée et Hélène attendent avec impatience les enfants pour une autre belle heure du conte. Histoire et bricolage au rendez-vous.

QUAND : le samedi 17 mars à 10 h

OÙ : Bibliothèque l'Écrin, 50, chemin du Village

POUR : les enfants âgés de 3 ans et plus

Activité gratuite – places limitées

Inscription obligatoire : 418 849-7141, poste 282 ou bibliothequeecrin@lacbeauport.net

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

ÉVEIL AU MONDE DU LIVRE

June McManus invite les parents et leurs tout-petits âgés de moins de 3 ans à venir à la bibliothèque pour l'activité « L'éveil au monde du livre ». Courtes histoires, comptines et chansons sont au rendez-vous.

Quand : le jeudi 15 mars à 10 h

Où : Bibliothèque l'Écrin, 50, chemin du Village

Pour : les bambins de moins de 3 ans

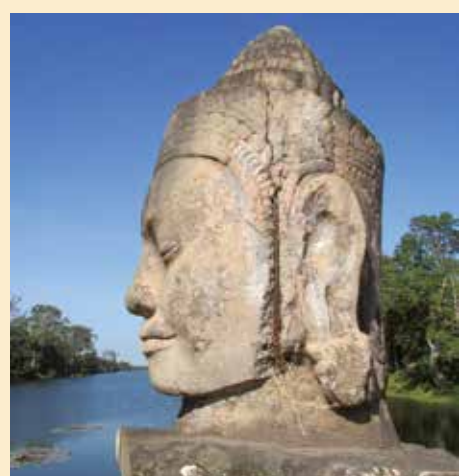
Inscription obligatoire : 418 849-7141, poste 282 ou bibliothequeecrin@lacbeauport.net Fournir le nom et l'âge de l'enfant ainsi que votre numéro de téléphone.



RELÂCHE SCOLAIRE

Pour la semaine de la relâche scolaire, **du lundi 5 mars au vendredi 9 mars**, la bibliothèque ajoute des plages d'ouverture à son horaire régulier, soit :

Lundi, mercredi et vendredi de 13 h à 16 h.



EXPOSITION À LA BIBLIOTHÈQUE DU 3 MARS AU 25 MARS 2018

« À la rencontre du patrimoine d'Angkor »

« À la rencontre du patrimoine d'Angkor » vous fait voyager au Cambodge, dans le parc archéologique d'Angkor et sa région. Dans cette exposition, des jeunes Cambodgiens posent un regard personnel sur leur patrimoine culturel, un héritage qu'ils doivent préserver. Des coopérants québécois y partagent également leur vision de ce pays qu'ils ont eu la chance de découvrir.

En effet, en 2015, un groupe de 10 Québécois a réalisé un projet de coopération et d'échange interculturel dans des écoles de la région d'Angkor : *Les enfants d'Angkor, l'enjeu de l'éducation au patrimoine*. Dans la foulée de cette aventure, l'Association Québec-Cambodge a eu l'idée de raconter cette belle histoire en présentant une exposition de photos pour le public québécois.

C'est une invitation à explorer la culture khmère que nous vous proposons ici !

Du 3 au 25 mars 2018, aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

PRENDRE NOTE QUE LA BIBLIOTHÈQUE SERA FERMÉE LE DIMANCHE 1^{ER} ET LUNDI 2 AVRIL POUR LE CONGÉ DE PÂQUES

NOUVEAUTÉ

À compter du 1^{er} mars, le prêt de documents par carte d'utilisateur sera ajusté comme ceci :

- 5 livres
- 3 revues
- 2 CD



Estimation Gratuite
Inspection par caméra
Services D'urgence

Plomberie Gagnon.ca
418-802-0898

- Entretien / Réparation
- Rénovation / Modifications
- Débouchage / Installation de Drains
- Pompes / Puits
- Chauffe-eau
- Installation neuve
- Dégel de tuyauterie
- Système de filtration
- Clapet anti-refoulement
- Installation Lave-vaisselle

CMMTG
Licence RBQ : 5723-3355-01

LE TCJC, UN CHOIX NATUREL!
tcjacquescartier.com

TCJC
La Jacques-Cartier
TRANSPORT COLLECTIF DE LA JACQUES-CARTIER

WiFi



Défi Santé

Le Défi Santé invite les Québécois à passer à l'action pour améliorer leurs habitudes de vie toute l'année, particulièrement en encourageant un mouvement collectif tout le mois d'avril. C'est donc l'occasion de mettre en avant la santé dans notre communauté !

La Municipalité de Lac-Beauport vous invite donc à participer à plusieurs activités originales gratuites, ou à prix modique, dans le cadre du mois Défi Santé :

MERCREDI MISE EN FORME

- Date et heure : 4 avril, 13 h à 14 h
- Lieu : piscine municipale
- Coût : gratuit
- Modalités d'inscription : sur place

CANI-RANDO NOCTURNE (OFFERT EN COLLABORATION AVEC LA BELLE BÊTE)

- Date et heure : 7 avril, 18 h à 20 h (remis au 21 avril en cas de pluie)
- Lieu : Sentiers du Moulin
- Coût : 5 \$ (possibilité de location d'équipements : ceinture simple traction/ligne bungee/harnais pour chien)
- Modalités d'inscription : inscription directement sur le site Internet www.labellebete.ca
- Matériel requis : raquettes et lampe frontale
- Maximum de participants : 20 personnes



JUMPING FITNESS (ATELIER AVEC QUÉBEC

JUMPING FIT : MISE EN FORME CARDIOVASCULAIRE SUR MUSIQUE AVEC PETITS TRAMPOLINES)*

- Date et heure : 8 avril, 11 h à 12 h et 13 h à 14 h
- Lieu : salle Philippe-Laroche
- Coût : 5 \$
- Modalités d'inscription : au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne
- Maximum de participants : 10 personnes par cours (12 ans et plus)

PORTES OUVERTES AUX ACTIVITÉS SPORTIVES DE LA MUNICIPALITÉ, AINSI QU'AUX BAINS LIBRES*

- Dates : 9 au 15 avril (16 au 19 avril pour les activités de Karine Giguère)
- Lieu : selon le lieu du cours, à voir dans la programmation de printemps
- Coût : gratuit
- Modalités d'inscription : aucune inscription requise, sauf pour les cours d'aquaforme et d'aqua-jogging via le Service des loisirs
- Ajout d'un bain libre le 1^{er} avril de 14 h à 15 h

ZUMBA EN PLEIN AIR

- Date et heure : 21 avril, 13 h 30 à 14 h 30 (remis au lendemain en cas de pluie)
- Lieu : stationnement de la zone communautaire
- Coût : gratuit
- Modalités d'inscription : sur place

CONFÉRENCE SUR LE JARDINAGE - AMÉNAGER SON ESPACE DE FAÇON ESTHÉTIQUE ET COMESTIBLE*

- Date et heure : 25 avril, 19 h 30 à 20 h 30
- Lieu : salle de la Rivière-Jaune
- Coût : 5 \$
- Modalités d'inscription : au Service des loisirs de la Municipalité ou en ligne

BAINS LIBRES SUPPLÉMENTAIRES À LA PISCINE

Date et heure : voir la Chronique d'avril

Coût : gratuit

Modalités d'inscription : sur place

Consultez la page Facebook de la Municipalité pour plus de détails !



Profitez également de votre visite sur le site officiel defisante.ca pour vous inscrire personnellement au Défi Santé et aider la Municipalité à être reconnue comme LA collectivité la plus active du Québec !

* Consultez la programmation des activités de printemps et des bains libres pour plus d'informations. Pour inscription, contactez M^{me} Kim Lévesque au 418 849-7141, poste 244

Avril 2018		Défi Santé					
DIM.	LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	
1 Bain libre de Pâques	2	3	4 Mercredi mise en forme (piscine)	5	6	7 Cani-Rando nocturne (Belle Bête)	
8 Jumping fitness	9 Taekwondo Pilates Circuit-fit	10 Taekwondo Qi-Gong Tai chi Badminton Yoga Zumba Aquaforme Aqua jogging Inscription obligatoire	11 Pickleball Pilates Yoga Stretching Zumba Taekwondo Marche nordique	12 Yoga Zumba Badminton Taekwond Circuit-fit Aquaforme Aqua jogging Inscription obligatoire	13 Zumba Hit Bootcamp	14 Cheerleading Jazz Gymnastique Pilates Taekwondo	
15 Basketball Cirque	16 Pound Turbo Vintage	17 Circuit musculaire Entraînement en plein air Vintage	18 Force et souplesse Piloxing	19 Entraînement en plein air Lève-tôt énergisant Maman-poussette	20	21 Step intervalles Zumba en plein air	
22	23	24	25 Atelier de jardinage	26	27	28	
29	30						

Portes ouvertes dans nos activités de loisirs sportives du 9 au 15 avril (du 16 au 19 avril pour les activités de Karine Giguère) !

Activités spéciales dans le cadre du mois Défi Santé (gratuit ou tarif réduit ; contactez le 418 849-7141 poste 244 pour plus d'informations)



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIR !

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS SPORTIVES, CULTURELLES

ET AQUATIQUES

PRINTEMPS 2018



Inscriptions

ACTIVITÉS AQUATIQUES, CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2018

Période d'inscription :

Résident : du 19 mars au 30 mars 2018 à compter de 8 h

Non-résident : les 28-29-30 mars 2018 à compter de 8 h

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

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 : 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 : **28-29-30 mars 2018**. 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 par téléphone seulement. **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) :

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

ANNULATION DE CERTAINS COURS :

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

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 peut 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.



ACTIVITÉS JEUNESSE (0-17 ANS)




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 garde de l'école Montagnac - bâtiment du Lac**.

activités culturelles

ANGLAIS – ENGLISH 4 FUN !

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	10 avril	8 semaines	70 \$
2 ^e à 4 ^e année	Jeudi, 15 h 40 à 16 h 40	Montagnac 1	12 avril	8 semaines	70 \$

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 ^{re} à 3 ^e année	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Chalet des loisirs	18 avril	10 semaines	86 \$

activités sportives

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.**



Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1-2 ^e année)	Dimanche, 8 h 45 à 10 h	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai	5 semaines de cours et 2 fins de semaine de tournoi (du 8 au 10 juin et du 15 au 17 juin)	79 \$
Niv. 2 (3-4 ^e année)	Dimanche, 10 h à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai		79 \$
Niv. 3 (5-6 ^e année)	Dimanche, 11 h à 12 h 45	Montagnac 1 - Gymnase	6 mai		89 \$

CIRQUE

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 : FITtoP

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 à 8 ans	Dimanche, 9 h à 10 h 15	Montagnac 1 - Palestre	15 avril	10 semaines	92 \$
9 à 12 ans	Dimanche, 10 h 15 à 11 h 30	Montagnac 1 - Palestre	15 avril	10 semaines	92 \$

Défi Santé

Les COURS DE DANSE s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

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 ! **Spectacle le 2 juin**

TINY RÉCRÉATIF : Discipline sportive qui allie la danse, les acrobaties, la gymnastique et les 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. **Spectacle le 2 juin.**

Responsable : Chantal Paquet

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini	5 et 6 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Tiny récréatif	7 à 10 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	84 \$

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.

DÉBUTANT : 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 2 juin.**

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 2 juin.**

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 2 juin.**

ACCRO BOYS GYM

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 flips* et des *backflips*. Un cours stimulant qui se déroule en toute sécurité ! **Spectacle le 2 juin.**

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	14 avril	8 semaines	52 \$
Mini-gym	2 et 3 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	52 \$
Enfantine	4 et 5 ans	Samedi, 10 h 15 à 11 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Débutant	5 à 7 ans	Samedi, 11 h 15 à 12 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Intermédiaire	6 à 9 ans	Samedi, 12 h 15 à 13 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Avancé	8 à 12 ans	Samedi, 13 h 15 à 14 h 15	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$
Accro boys gym	6 à 9 ans	Samedi, 13 h à 14 h	Montagnac 1 - Gymnase	14 avril	8 semaines	68 \$

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 2 juin.**

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	14 avril	8 semaines	68 \$
Débutant	7-8 ans	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Montagnac 1 - Palestre	14 avril	8 semaines	84 \$
Initié	8-12 ans et avoir déjà suivi un cours de danse	Samedi, 11 h 45 à 13 h	Montagnac 1 - Palestre	14 avril	8 semaines	104 \$



LAC-BEAUPORT ON NAGE ! (MINI-CLUB DE NAGE)

Tu es passionné par la natation ? Tu veux dépasser tes limites ? Viens nager avec nous au mini-club de nage – Lac-Beauport on nage ! Pour découvrir ce sport et apprendre les notions de sécurité aquatique tout en s'amusant ! Réservé aux jeunes de 10 à 12 ans ayant complété le Junior 5 ou un équivalent. Offert par un instructeur motivant.

Responsable : Municipalité de Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
5 ^e et 6 ^e année	Jeudi, 15 h 50 à 16 h 45	Piscine	12 avril	8 semaines	56 \$

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 de soi.

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	16 avril
Junior débutant	Mercredi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	11 avril
Junior avancé (jaune, I, II)	Mardi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	10 avril
Junior avancé (jaune, I, II)	Jeudi, 18 h à 19 h	Montagnac 2 - Gymnase	12 avril
Junior avancé (verte et +)	Mardi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	10 avril
Junior avancé (verte et +)	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 2 - Gymnase	12 avril
Junior avancé (jaune et +)	Samedi, 8 h 30 à 9 h 45	Montagnac 2 - Gymnase	14 avril

TENNIS

Le programme de l'Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau a depuis longtemps gagné ses lettres de noblesse à l'échelle nationale. Programme s'adressant aux jeunes de 7 à 12 ans, de niveau débutant à initié 2. Il comprendra l'apprentissage technico-tactique de base et les règlements afin de pouvoir commencer à jouer des parties. *En cas de pluie, l'activité aura lieu dans le gymnase de l'école Montagnac - bâtiment du Lac.*

Responsable : Académie de Tennis Hérisset-Bordeleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
7 à 9 ans	Lundi, 15 h 40 à 16 h 40	Terrain de tennis	14 mai (pas de cours le 21 mai)	5 semaines	63 \$
10 à 12 ans	Mercredi, 15 h 40 à 16 h 40	Terrain de tennis	16 mai	5 semaines	63 \$

activités intergénérationnelles

ÉVEIL MUSICAL

Les principes de ce cours sont basés sur la philosophie de la méthode Suzuki (le concept de l'approche de la langue maternelle). Nous incorporons des chansons de notre folklore et une dizaine d'activités variées et dynamiques, avec du matériel stimulant. Ce cours prépare et établit les bases à l'apprentissage d'un instrument de musique. Dans ce cours, l'enfant développera : concentration, sensibilisation aux rythmes et aux mélodies, découverte d'une variété d'instruments, mémoire et langage par une variété de chansons, socialisation, habileté à écouter, à manipuler des instruments, fierté et confiance en lui... **Ce cours requiert la participation active du parent. Idéalement : 1 parent par enfant inscrit.**

Responsable : Mélanie Grenier (melanie@jeuxdarchetsuzuki.com, 418 841-0247)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
1 ½ an à 3 ½ ans, et leurs parents. Possibilité d'inscrire des enfants plus vieux ou plus jeunes, contactez-nous !	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 10	Chalet des loisirs	13-27 avril 11-25 mai	4 séances	40 \$ par enfant Gratuit pour un parent

LE JEU, QUOI DE MIEUX ?

Vous avez entre 6 et 99 ans ? Vous trouvez que la vie va vite et vous aimeriez déconnecter le temps d'un instant ? C'est simple, venez découvrir ou partager la passion des jeux avec vos proches (amis, voisins, enfants, conjoints, parents, etc.). Le programme « Le jeu, quoi de mieux ? » vous offrira la possibilité de vous amuser grâce à un animateur passionné et expérimenté qui vous initiera aux jeux de société modernes de tous genres. Tout cela dans une ambiance agréable et surtout à l'écart du stress de la vie quotidienne ! (Faites vite, les places sont limitées !)

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
6 à 99 ans	Dimanche, 10 h à 12 h	Maison des jeunes	15 avril	10 semaines	50 \$ / pers. 40 \$ pour une 2 ^e inscription d'une même famille !

LE RENDEZ-VOUS DES TI-MOUSSE DANS BROUSSE

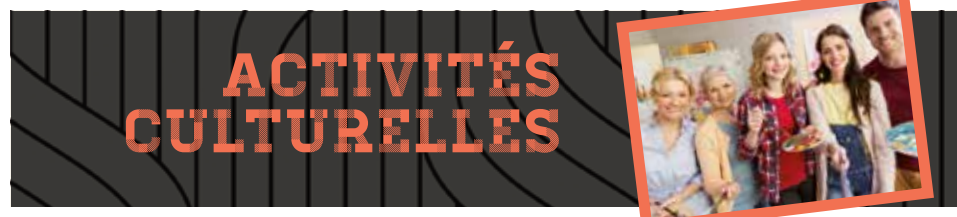
Nouveauté ce printemps, Ti-Mousse dans Brousse vous offre des sorties extérieures hebdomadaires parents-enfants pour découvrir, en bonne compagnie, les beautés naturelles qui nous entourent ! Chaque semaine, vous aurez l'occasion d'apprécier un sentier différent et enchanteur de Lac-Beauport. Interprétation, surprises et ateliers sont prévus à l'intérieur en cas de mauvaise température. Animée par une jeune maman, guide professionnelle en plein air et tourisme d'aventure, cette activité simple vise à transformer les petites choses en moments grandioses ! Le rythme s'adaptera à chaque sortie, en fonction du groupe et de l'énergie des enfants. S'adresse aux parents, grands-parents, amis ou familles élargies et leurs ti-mousses de 0 à 6 ans, mais demeure ouvert à tous, même aux plus grands ! En cas de mauvais temps, l'activité aura lieu au Chalet des loisirs.

Pour de plus amples informations sur Ti-Mousse dans Brousse :

www.timoussedansbrousse.com • Page Facebook : www.facebook.com/timoussedansbrousse

Responsable : Ti-Mousse dans Brousse

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Parents et enfants de tous âges	Lundi, 10 h à 11 h 30	Dans les sentiers de Lac-Beauport. Le rendez-vous sera déterminé par courriel chaque semaine	30 avril	8 semaines	92 \$ par adulte Gratuit pour les enfants



BOÎTE À CHANSONS

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, etc.) et françaises (M. Fugain, C. Aznavour, F. Hardy, J. Dassin, E. Piaf, etc.). 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 » choisi 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
50 ans et +	Mercredi, 19 h à 20 h	Chalet des loisirs	11 avril	8 semaines	64 \$

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	11 avril	8 semaines (pas de cours le 2 mai et le 6 juin)	105 \$
Niveau 2	Mardi, 20 h à 21 h	Centre communautaire	11 avril	10 semaines (pas de cours le 2 mai et le 6 juin)	120 \$

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
Adulte	Lundi, 13 h 30 à 16 h	Club nautique	9 avril	5 semaines	60 \$





Défi Santé

Les COURS DE BIEN-ÊTRE ET DE YOGA s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

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	10 avril	10 semaines	105 \$

TAI CHI – PETITE FORME DE STYLE WU

Percevez 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 : révision et continuité de l'apprentissage de la petite forme de Tai Chi de style Wu. Bienvenue aux nouveaux et aux anciens élèves.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mardi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	10 avril	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	11 avril	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	11 avril	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	Mardi, 10 h à 11 h 30	Club nautique	10 avril	10 semaines	115 \$
Intermédiaire	Jeudi, 17 h 30 à 19 h	Club nautique	12 avril	10 semaines	115 \$
Débutant	Jeudi, 20 h 15 à 21 h 30	Club nautique	12 avril	10 semaines	110 \$

YOGA POUR COUREUR Nouveau

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	10 avril	10 semaines	110 \$

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, etc.). 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	12 avril	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	12 avril	10 semaines	110 \$



BADMINTON

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

Responsable : Gilles Champagne, Guy Lapierre et Marc Dumont

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Tous	Mardi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	10 avril	10 semaines	40 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, 20 h à 22 h	Montagnac 1 - Gymnase	12 avril	10 semaines	40 \$
					Payable à la fois 5 \$

Le cours s'inscrit dans le cadre du Défi Santé et offre une porte ouverte à ses activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

HOCKEY COSOM Nouveau

Ligue de hockey cosom récréative mixte en format 3 contre 3, dans le but de se dégourdir les jambes après une journée de boulot ! Équipement **obligatoire** : espadrilles, lunettes protectrices et bâton avec lame de plastique. Équipement non-obligatoire, mais conseillé : gants et jambières. Les gardiens devront fournir leur équipement.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte, mixte	Jeudi, 20 h à 21 h	Montagnac 1 - Palestre	12 avril	8 semaines	40 \$

Le cours s'inscrit dans le cadre du Défi Santé et offre une porte ouverte à ses activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

PICKLEBALL Nouveau

Le Pickleball est un sport de raquette pour tous les âges, tel un mini-tennis. Ce sport se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Facile à apprendre, amusant, développe les réflexes, fait bouger pour garder la santé, il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations.

Responsable : Association Pickleball

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
40 ans et +	Mercredi, 18 h à 19 h 30	Montagnac 1 - Gymnase	11 avril	8 semaines	40 \$

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 de soi.

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	16 avril
Adulte- débutant et avancé	Mercredi, 19 h à 20 h 30	Montagnac 2 - Gymnase	11 avril

conditionnement physique

MARCHE NORDIQUE Nouveau

La marche nordique se pratique 4 saisons, en sentiers ou dans la rue. La technique finlandaise rappelle le mouvement du ski de fond et contribue donc à entraîner le haut du corps (tronc, épaules, bras) tout en augmentant le travail cardiovasculaire. C'est un entraînement complet, non violent pour les articulations et au grand air. Bienvenue à tous ! **Des bâtons de marche sont prêtés.**



Responsable : Any Rouleau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adulte	Mercredi, 13 h à 14 h	Stationnement du Saisonnier	11 avril	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	9 avril
Adulte - Niv. 2	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	11 avril
Adulte - Niv. 2	Samedi, 9 h 30 à 10 h 30	Diane Bronsard	Club nautique	14 avril

activités d'Isabelle Gagné



Les COURS D'ISABELLE GAGNÉ s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 9 au 15 avril, présentez-vous en grand nombre !

Les coûts pour les cours de Hitt, Stretching et Zumba sont les suivants :

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/ semaine	10 semaines	80 \$
2 fois/ semaine	10 semaines	140 \$
3 fois/ semaine	10 semaines	200 \$
Cours supplémentaire au-delà de 3 fois/ semaine		40 \$/ cours

ENTRAÎNEMENT HITT Populaire ET LE PETIT NOUVEAU : LE HITT BOOTCAMP

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 6 à 12 personnes. Chaque semaine, vous aurez la possibilité de participer à 2 cours en petits groupes, incluant l'entraînement en circuit-fit et le circuit cardio/core, de même que le petit nouveau, le HITT Bootcamp. Ces cours spécialisés seront axés sur le développement de vos aptitudes personnelles.

Responsable : Isabelle Gagné

Clientèle	Horaire	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Circuit-fit	Lundi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	9 avril
Adulte	Cardio-abdo	Jeudi, 8 h 30 à 9 h 30	Club nautique	12 avril
Adulte	Bootcamp	Vendredi, 8 h 15 à 9 h 15	Terrain de soccer	13 avril

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 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	11 avril

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	10 avril
Fitness	Mercredi, 9 h à 10 h	Chalet des loisirs	11 avril
Fitness	Jeudi, 19 h à 20 h	Montagnac 1 - Palestre	12 avril
Gold	Mardi, 9 h à 10 h	Club nautique	10 avril
Gold	Vendredi, 9 h 30 à 10 h 30	Club nautique	13 avril

activités de Karine Giguère



Les COURS DE KARINE GIGUÈRE s'inscrivent dans le cadre du Défi Santé et offrent une porte ouverte à leurs activités selon l'horaire habituel dans la semaine du 16 au 22 avril, présentez-vous en grand nombre !

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 :

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	17 avril

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, plage, parcs). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche rapide à jogging, endurance et tonus musculaire. 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.

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mardi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	17 avril
Adulte	Tous	Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45	Entrée principale Entourage	19 avril

FORCE ET SOUPLESSE / ESSENTRICS

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 stabilisation et de stretching. Aide à prévenir les blessures. Le 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	18 avril



activités de Karine Giguère (suite)

LÈVE-TÔT ÉNERGISANT (JOGGING ET MUSCULATION)

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	Judi, 8 h à 8 h 50	Entrée principale Entourage	19 avril

MAMAN-POUSSETTE

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 forte pluie, le cours sera à l'intérieur du centre communautaire. (Vous serez informé par courriel).

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Tous	Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15	Stationnement du centre communautaire	19 avril

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	18 avril

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	16 avril

STEP-INTERVALLES

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	21 avril

TURBO

Entraînement cardiomusculaire intense avec beaucoup de sauts. Cours différents chaque semaine, inspirés du *Crossfit*, *Bootcamp*, *Tabata*, *Hitt* et plus encore. Un dépassement de soi !

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte	Avancé	Lundi, 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac 1 - Palestre	16 avril

VINTAGE

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

Clientèle	Niveau	Horaire	Lieu	Début
Adulte, aîné	Tous	Lundi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	16 avril
Adulte, aîné	Tous	Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15	Centre communautaire	18 avril



ACTIVITÉS À LA CARTE



AMÉNAGER SON ESPACE DE FAÇON ESTHÉTIQUE ET COMESTIBLE Nouveau

Quelques légumes dans une plate-bande, des fleurs comestibles dans ses jardinières, un bel aménagement de fines herbes colorées sur le balcon... Autant de façon de mêler l'utile à l'agréable ! Suggestion de cultures et de designs pour réaliser vos aménagements comestibles dans un espace jardin existant.

Prix réduit, puisque ce cours s'offre dans le cadre du **Défi Santé**

Responsable : Les Urbainculteurs

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Mercredi, 19 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune	25 avril	5 \$

CANI-RANDO NOCTURNE Nouveau

Parcours de course nocturne avec votre chien offert dans le cadre du Défi Santé. Les participants doivent apporter leurs raquettes et une lampe frontale. Possibilité de location d'équipements : ceinture simple traction / ligne bungee / harnais pour chien.

Prix réduit, puisque ce cours s'offre dans le cadre du **Défi Santé**

Responsable : La Belle Bête

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	Samedi, 18 h à 20 h	Sentiers du Moulin	7 avril (remis au 21 avril en cas de pluie)	5 \$

JUMPING FITNESS Nouveau

Atelier de mise en forme cardiovasculaire, sur musique avec petits trampolines, offert dans le cadre du Défi Santé.

Prix réduit, puisque ce cours s'offre dans le cadre du **Défi Santé**

Responsable : Québec Jumping Fit

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
12 ans et plus	Dimanche, 11 h à 12 h	Salle Philippe-Laroche	8 avril	5 \$
12 ans et plus	Dimanche, 13 h à 14 h	Salle Philippe-Laroche	8 avril	5 \$

PRÊT À RESTER SEUL Nouveau

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. Tout le matériel est inclus. L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e année du primaire. Apportez un lunch !

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 9 à 13 ans	Dimanche, 9 h 30 à 16 h	Salle Philippe-Laroche	3 juin	60 \$

GARDIENS AVERTIS

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

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfant, 11 ans et +	Samedi, 8 h à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	2 juin	60 \$

ACTIVITÉS DE LA MRC



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 offertes par la Municipalité de Stoneham-et-Tewkesbury à un tarif résident. Vous trouverez la programmation complète sur leur site Internet au <http://villestoneham.com/fr/programmes-animations.aspx>. Inscrivez-vous les 23 et 26 mars en communiquant, sur les heures d'ouverture, avec le Service des loisirs de Stoneham-et-Tewkesbury au 418 848-2381.



ACTIVITÉS AQUATIQUES



SESSION PRINTEMPS 2018

Cours pour enfants (*)

Du 9 avril au 10 juin

Durée : 8 semaines

Cours adultes et aînés

Du 9 avril au 24 juin

Durée : 10 semaines









Fête des Patriotes : 21 mai, pas de cours

Trail de la Clinique du coureur : 9 juin, pas de cours

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

cours préscolaires





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

Nom	Exigences	Jour / heure	Coût
ÉTOILE DE MER 	Âge: 4 mois à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrits à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.	Lundi 10 h à 10 h 25 Samedi 9 h 15 à 9 h 40	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 45 à 9 h 10	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 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 45 à 11 h 10	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.	Lundi 17 h à 17 h 25 Samedi 10 h 15 à 10 h 40 Samedi 11 h 30 à 11 h 55 Dimanche 8 h 30 à 8 h 55 Dimanche 10 h à 10 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.	Lundi 17 h 30 à 18 h 10 Samedi 8 h à 8 h 40 Samedi 10 h 45 à 11 h 25 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, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.	Lundi 18 h 15 à 18 h 55 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 8 h 45 à 9 h 25 Dimanche 11 h 15 à 11 h 55	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 8 h à 8 h 40	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.	Jeudi 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 Samedi 9 h 30 à 10 h 25 Dimanche 11 h à 11 h 55	58 \$
JUNIOR 3	 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	58 \$
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 Dimanche 14 h à 14 h 55	58 \$



programme natation junior

Nom	Description	Jour / heure	Coût
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	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.	Samedi 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

LAC-BEAUPORT ON NAGE ! (MINI-CLUB DE NAGE)	Tu es passionné par la natation ? Tu veux dépasser tes limites ? Viens nager avec nous au mini-club de nage – Lac-Beauport on nage ! pour apprendre les notions de sécurité aquatique tout en s’amusant. Réservé aux jeunes de 10 à 12 ans ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Offert par un instructeur motivant.	Jeudi 15 h 50 à 16 h 45	56 \$
---	---	-------------------------	-------

TU VEUX DEVENIR SURVEILLANT SAUVETEUR ?

Il te faudra suivre 4 formations qui te seront accessibles à partir de l’âge de 13 ans !

1. MÉDAILLE DE BRONZE (OFFERTE À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE)
2. CROIX DE BRONZE (OFFERTE À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE)
3. COURS DE PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA
4. COURS DE SAUVETEUR NATIONAL

Tu as moins de 13 ans et tu veux être initié aux techniques de sauvetage ou améliorer tes techniques de nage ? Tu peux donc t’inscrire dans l’activité maison :

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 \$
-----------------------	--	-------------------------	-------

TU VEUX DEVENIR MONITEUR DE NATATION ?

Moniteur de sécurité aquatique

Le cours de moniteur de sécurité aquatique (MSA) prépare les candidats à enseigner les programmes de natation de la Croix-Rouge.

Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d’introduire et de perfectionner des activités de conditionnement physique, des techniques de sécurité aquatique et des techniques de natation dans le cadre des programmes de natation de la Croix-Rouge.

Activité	Description	Précisions
MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA) 9 AVRIL AU 28 MAI PARTICIPATION OBLIGATOIRE À 100 % DES SÉANCES PRENDRE NOTE QU'IL Y A UN COURS OBLIGATOIRE LA JOURNÉE DE LA FÊTE DES PATRIOTES COÛT : 280 \$	ACCUEIL ET SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT Lundi 9 avril : 18 h à 22 h	<ul style="list-style-type: none"> • 1 h en classe, 3 h en piscine • Accueil, information sur le cours, aperçu de l’horaire, remise du matériel, attribution de l’horaire de stage, séance d’entraînement en piscine • Les candidats doivent avoir en leur possession : papier et stylo pour prendre des notes, agenda, maillot et serviette
	VOLET EN LIGNE (cours en ligne à compléter à la maison avant le début des stages) Entre le 10 avril et le début des stages	<ul style="list-style-type: none"> • L'accès à un ordinateur est nécessaire • Prévoir 14 à 20 h pour compléter les exercices demandés à la maison • Une fois le volet en ligne complété, la preuve de réussite doit être enregistrée et envoyée par courriel à l'instructeur responsable du cours • Le volet en ligne doit être terminé avant le début du stage d'enseignement
	PERFECTIONNEMENT DES STYLES 16 avril : 18 h à 21 h	<ul style="list-style-type: none"> • 3 h en piscine
	VOLET STAGE D'ENSEIGNEMENT Être disponible des mardis, des vendredis ou des fins de semaine entre le 17 avril et le 6 mai (surtout les fins de semaine du 21-22 et 28-29 avril et 5-6 mai (8 h de stage OBLIGATOIRES))	<ul style="list-style-type: none"> • Le volet en ligne doit être terminé avant le début du stage d'enseignement • Un minimum de 8 h de stage doit être réalisé : 4 h en CRNP et 4 h en CRNJ • Être disponible les lundis soirs, les samedis et les dimanches selon les horaires disponibles • Votre horaire de stages vous sera confirmé le 9 avril 2018
	ÉVALUATION FINALE DES TECHNIQUES ET DES STYLES DE NAGE 23 avril : 18 h à 21 h	<ul style="list-style-type: none"> • 3 h en piscine • L'évaluation des techniques et des styles de nage est basée sur les critères de performance du niveau Croix-Rouge Junior 10 • L'évaluation finale des techniques et styles de nage doit être réussie avant le volet classe et piscine
	VOLET EN CLASSE ET PISCINE Dates des cours : 30 avril, 7 mai, 14 mai, 21 mai*, 28 mai Heures : 18 h à 22 h *21 mai : 12 h à 21 h *Ne pas oublier d’apporter un dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Les candidats doivent remettre à l'instructeur responsable du cours : le cahier d'exercices complété, incluant le journal de stage, et la preuve de réussite du volet en ligne

Préalables :

- Être âgé d’au moins 15 ans au début du volet MSA — En ligne
- CRN Junior 10 ou l’équivalent
- Avoir suivi la formation Croix de bronze (il n’est pas nécessaire que le certificat soit à jour)

Matériel de cours :

- Cahier d’exercices du moniteur de sécurité aquatique (à jour)
- Guide pratique de natation de la Croix-Rouge
- Mot de passe et NIP pour le volet MSA – En ligne (inclut le lien vers le générateur de plans de leçon et les ressources pédagogiques supplémentaires sur le réseau des moniteurs)

Participation et certification :

- Les candidats doivent assister et participer à 100 % pour tous les volets du cours
- Ils doivent réussir tous les volets du cours pour recevoir le certificat de MSA (valide pour un an)
- 3 modules de perfectionnement en ligne OBLIGATOIRES devront être réussis dans la première année de certification pour prolonger d’un an la validité du certificat



Horaire des patinoires



Du 7 janvier jusqu'à la 2^e semaine de mars (selon les conditions météo)

La Municipalité offre la chance à ses citoyens de profiter des plaisirs de l'hiver en proposant trois (3) patinoires sur son territoire.

Pour savoir si les conditions météorologiques influencent l'ouverture des patinoires, surveillez la page Facebook ainsi que le site Internet de la Municipalité (www.lac-beauport.quebec).



PATINOIRE SUR LE LAC

Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	10 h à 16 h	10 h à 16 h	10 h à 16 h	10 h à 16 h	10 h à 16 h	10 h à 17 h	10 h à 17 h

GRANDE PATINOIRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h – 12 h						Hockey libre	Hockey libre
12 h – 14 h						Hockey libre	Ligue de hockey
14 h – 18 h						Hockey libre	Hockey libre
18 h – 21 h	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre

PETITE PATINOIRE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h – 12 h						Hockey libre	Cours (8 h à 12 h)
12 h – 14 h						Patin libre	Patin libre
14 h – 18 h						Hockey libre	Hockey libre
18 h – 19 h 30	Patin libre	Patin libre	Patin libre	Patin libre	Patin libre	Patin libre	Patin libre
19 h 30 – 21 h	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre	Hockey libre

CLUB DE CANOË-KAYAK DE LAC-BEAUPORT

Le CCKLB vous invite à faire passer à vos enfants un été exceptionnel sur l'eau !

Des camps de jour en initiation au canoë-kayak de vitesse ou en initiation à la compétition dans ce sport olympique sont offerts. Votre enfant peut aussi rejoindre directement l'équipe de compétition où l'attendent des entraîneurs qualifiés. La saison 2018 s'annonce excitante chez les champions québécois U15 en titre.



Tous les détails de nos programmes et camps de jour se retrouvent sur notre site Internet au ccklb.info.

Une soirée d'information et d'inscription sera aussi tenue le mercredi 14 mars, au Club nautique, de 19 h 45 à 21 h 15. Déjà les places disponibles partent rapidement !

L'invitation pour l'été 2018 est donc lancée !

MAISON DES JEUNES



SEMAINE DE RELÂCHE

Encore une fois, la MDJ change sa programmation habituelle le temps de la semaine de relâche !

Mardi 6 mars : fermée

Mercredi 7 mars : sortie au iSaute et au Défi Laser (sur inscription, de 9 h à 16 h)

Jeudi 8 mars : nuit à la MDJ (sur inscription)

Vendredi 9 mars : fermée

LES SOUPERS COMMUNAUTAIRES DE LA MDJ

Saviez-vous que tous les mardis à la MDJ, ce sont nos soupers communautaires ? Ces derniers sont subventionnés par General Mills par le programme Nutri-Avantage de Repaires Jeunesse. Consultez le menu sur notre page Facebook ou encore directement à la MDJ et viens manger avec nous ! C'est gratuit !



PORTES OUVERTES ET SÉLECTION CLUB DE SKI LE RELAIS

Il nous fait plaisir de vous inviter aux journées « PORTES OUVERTES ET SÉLECTION » qui auront lieu le samedi 17 mars et le dimanche 18 mars 2018. Cette invitation est offerte aux jeunes de 6 ans et plus désirant développer leurs habiletés et pratiquer des compétitions de ski alpin.

Le premier objectif du Club est de fournir aux jeunes des expériences valorisantes pouvant contribuer à leur éducation et à leur développement global. Au-delà de l'enseignement d'habiletés physiques associées au ski alpin, des notions d'esprit sportif, de leadership, d'esprit d'équipe, de respect, d'engagement et, bien sûr, de plaisir sont véhiculées auprès des jeunes.

Inscrivez votre enfant en consultant le <http://clubskirelais.org>

Une séance d'information sur le club de ski, son fonctionnement et votre implication vous sera offerte lors de ces journées. Si vous avez des questions sur le déroulement de ces avant-midi, joignez-nous par courriel à l'adresse suivante : inscriptionCDSLRL@gmail.com.

Horaire préliminaire pour chaque jour

8 h 45 – Arrivée des jeunes prêts à skier au chalet du Club

9 h 00 – Début de l'activité

9 h 15 – Rencontre d'information pour les parents

11 h 15 – Retour des jeunes et fin de l'activité

Vous recevrez tous les détails et l'horaire final par courriel dans les jours précédant l'activité.

Pour consulter le programme de développement du club, l'horaire et les coûts pour une saison, nous vous invitons à consulter notre site Internet au <http://clubskirelais.org>.

Au plaisir de vous rencontrer !

SWITCH EN MODE HIVERNAL !

Saviez-vous que les intervenants de la MDJ sont au Relais tous les jeudis en soirée afin d'offrir une présence dans le milieu ? Venez nous voir ! Nous y serons jusqu'à la fin de la saison de ski !



ÉTÉ 2018 : L'OPTION

Mine de rien, l'été arrive à grands pas ! Cette année, la MDJ sera ouverte du lundi au jeudi de jour afin d'offrir une option aux jeunes qui ont envie de passer un été de feu ! Restez à l'affût ! Plus de détails sont à venir.

À partir de 11 ans, sous inscription.

CONTACT

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



INSCRIPTION CAMP DE JOUR LE SAISONNIER / LA FEUILLE VERTE

C'est maintenant le temps de penser aux inscriptions pour le Camp de jour. Notre programmation est maintenant disponible sur le site Internet du Saisonnier www.lesaisonnier.net. Encore une fois, nous vous avons préparé un été exceptionnel avec une programmation originale et diversifiée. On vous attend pour venir passer le plus bel été de votre vie avec notre équipe d'animation dynamique et professionnelle !!!

Toute l'équipe du Saisonnier

DÉFI TÊTES RASÉES LEUCAN EN 2018, FAITES LA DIFFÉRENCE

Pour une 6^e année consécutive, les services incendie de la région, la Sûreté du Québec et la MRC de La Jacques-Cartier se mobilisent en vue du Défi têtes rasées de la MRC de La Jacques-Cartier, qui aura lieu, cette année, à Stoneham-et-Tewkesbury, sous la présidence d'honneur de M. Yvan Petitclerc de Prentis and Carlisle.

Le bilan des 5 éditions passées du Défi têtes rasées de la MRC de La Jacques-Cartier est impressionnant. En 5 ans, non seulement chaque année une quarantaine de personnes, dont plusieurs femmes, ont accepté de se faire raser le coco, mais plus de 200 000 \$ ont déjà été remis à Leucan afin de venir en aide aux enfants atteints de cancer et à leur famille.

FAIRE LA DIFFÉRENCE

La cause des enfants atteints de cancer vous interpelle ? Vous aussi vous pourriez faire une différence, soit en tant que participant du Défi têtes rasées ou en encourageant l'un des participants. Inscription ou détails supplémentaires au www.tetesrasees.com.

SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE LA JACQUES-CARTIER ENVIE DE VOUS IMPLIQUER DANS VOTRE COMMUNAUTÉ ?

Vous êtes un entrepreneur et aimeriez contribuer davantage à votre communauté ? En devenant membre de la Société de développement économique (SDE) de La Jacques-Cartier, vous serez à même, par votre expérience et votre expertise, de contribuer au développement économique, touristique et social de votre région.

Deux sièges au conseil d'administration seront d'ailleurs en élection lors de la prochaine assemblée générale annuelle du 27 mars prochain.

Devenez membre, tout à fait gratuitement, en remplissant le formulaire au www.sde.jacques-cartier.com.

À PROPOS DE LA SDE DE LA JACQUES-CARTIER

Digne successeuse du CLD, la SDE de La Jacques-Cartier est le carrefour du développement des affaires dans la région. Elle offre notamment des services de soutien et d'aide financière aux entreprises et promoteurs du territoire.

OFFRES D'EMPLOI • CENTRE DE PLEIN AIR LE SAISONNIER ÉTÉ 2018

La direction du Centre de plein air le Saisonnier est à la recherche de personnel en animation pour la période des classes nature (mai-juin) et pour l'été 2018 (25 juin au 17 août).

Notre site de plein air offre des camps de toutes sortes favorisant l'épanouissement de l'enfant à travers une expérience de vie de groupe enrichissante.

La durée estivale de travail des postes offerts varie de 6 à 14 semaines. Les personnes qui posent leur candidature doivent indiquer le poste pour lequel elles postulent ainsi que les dates de disponibilité à l'emploi. La période des classes nature a lieu en mai, juin et septembre.

LES POSTES OFFERTS SONT :

Personnel spécialisé (18 ans et +)

- Sauveteurs et/ou Moniteurs activités aquatiques
- animateurs camp anglais (bilingue)
- animateurs camp girouettes (3-4-5 ans)
- animateurs camp médiéval
- spécialistes en escalade
- spécialistes aux arts plastiques
- spécialistes au centre d'interprétation de la nature (2)
- spécialistes du camping et sorties plein air
- infirmières
- accompagnateurs de jeunes à besoins particuliers

- Responsables de camp (sportif, artistique, explorateur et anglais)

Camp de vacances

- animateurs au camp de vacances (17 ans et +)

Camp de jour

- animateurs au camp de jour (17 ans et +)
- aides-animateurs (15-16 ans)

DES ENTREVUES DE GROUPE AURONT LIEU DE FÉVRIER À MAI

*** Il est à noter que nous offrons, pour les membres de notre personnel, un service de navette entre le terminus du Zoo et Le Saisonnier du 25 juin au 17 août.**

Envoyez votre CV par courrier ou courriel à :

Centre de plein air le Saisonnier
A/S Billy Boisvert
bboisvert@lesaisonnier.net ou 418 849-2821, poste 104
78, chemin du Brûlé, C.P. 1053, Lac-Beauport
(Québec) G3B 2J8



RENDEZ-VOUS DE L'EMPLOI
DE LA JACQUES-CARTIER
AU CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER

CENTRE DE LA FAMILLE VALCARTIER
Édifice 93, rue Vanier, Shannon

LE JEUDI 12 AVRIL 2018
De 15h à 19h30



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



hbergeron@lacbeauport.net

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, événements, culture et vie communautaire
Protection contre l'incendie
llarochel@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
Greffes et affaires juridiques
fgirard@lacbeauport.net

bibliothèque

Horaires réguliers 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
Judi : 10 h à 11 h 30 et 13 h à 16 h	Bonne lecture à tous ! bibliothequecrin@lacbeauport.net

PRENDRE NOTE QUE LA BIBLIOTHÈQUE SERA FERMÉE LE DIMANCHE 1^{ER} ET LUNDI 2 AVRIL POUR LE CONGÉ DE PÂQUES.

séance du conseil

Les prochaines séances régulières du conseil auront lieu le lundi 5 mars et le mardi 3 avril 2018 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 le vendredi 30 mars et le lundi 2 avril en raison du congé de Pâques.

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

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



Suivez-nous sur Facebook

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

PARUTION D'AVRIL :
6 AVRIL 2018

DATE DE TOMBÉE :
22 MARS 2018

PARUTION DE MAI :
4 MAI 2018

DATE DE TOMBÉE :
19 AVRIL 2018