



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



C'est le temps de s'inscrire

AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION

DES ACTIVITÉS AQUATIQUES, SPORTIVES
ET CULTURELLES

ÉTÉ 2019



Inscriptions

ACTIVITÉS AQUATIQUES, SPORTIVES ET CULTURELLES • ÉTÉ 2019

Période d'inscription :

Activités aquatiques :

Résident : du 18 au 28 juin 2019 à compter de 8 h
Non-résident : les 26, 27 et 28 juin 2019 à compter de 8 h

Activités sportives et culturelles :

En tout temps, dès le 18 juin 2019

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

- Seules les inscriptions de la famille immédiate seront traitées
- Aucune inscription par téléphone ou 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.

TARIF PRÉFÉRENTIEL

Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire avant la date limite d'inscription. Après cette date, le montant sera majoré de 10 %. Non-applicable pour les activités culturelles et sportives de la session d'été.

NON-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Activités aquatiques : 26, 27 et 28 juin 2019. Les personnes non-résidentes pourront s'inscrire de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 le mercredi et le jeudi, et de 8 h à 13 h le vendredi. Une tarification supplémentaire de 50 % du coût d'inscription, par activité et par personne, sera appliquée.

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

Les places sont très limitées : premier arrivé, premier inscrit.

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 adultes.

PRIORITÉ DES INSCRIPTIONS

Nous appliquerons la formule du premier arrivé, premier servi.

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne

sera accordé, à moins d'une raison valable.

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

COURS REPORTÉS (JOURS FÉRIÉS ET CONGÉS PÉDAGOGIQUES)

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

ANNULATION DE CERTAINS COURS

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

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

ADRESSES DES LOCAUX

Salle-Philippe-Laroche : 46, chemin du Village
Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village
Chalet des loisirs : 8, chemin de l'école
Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac
Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé
Piscine municipale : 78, chemin du Brûlé
Terrain de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac
École Montagnac – bâtiment du Lac (ou Montagnac 1) : 570, chemin du Tour-du-Lac
École Montagnac – bâtiment de la Montagne (ou Montagnac 2) : 39, chemin des Épinettes

À noter qu'il y a un stationnement disponible pour tous nos locaux.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marianne Côté-Allard au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : mcote-allard@lacbeauport.net

Pour des informations concernant la programmation aquatique, contactez Peter Allen au 418 849-7141, poste 2,

option 4, ou par courriel : pallen@lacbeauport.net ;

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

ACCÈS-LOISIRS LAC-BEAUPORT

La Municipalité adhère maintenant au programme Accès-Loisirs

Le programme Accès-Loisirs ...

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

Inscription pour la session d'été

Dates d'inscription aux activités aquatiques : le 28 juin 2019 de 8 h à 13 h.

Dates d'inscription aux activités sportives et culturelles : non-applicable pour la session d'été.

Endroit : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire situé au 50, chemin du Village.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir des activités de la programmation des activités de l'été 2019.

Qui est admissible ?

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

Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2018 :

| | |
|-------------|-----------|
| 1 personne | 25 921 \$ |
| 2 personnes | 32 270 \$ |
| 3 personnes | 39 672 \$ |
| 4 personnes | 48 167 \$ |
| 5 personnes | 54 630 \$ |
| 6 personnes | 61 613 \$ |
| 7 personnes | 68 598 \$ |

Pour en bénéficier, vous devez vous rendre sur place et vous inscrire en présentant une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.



Programmation estivale

Pour une deuxième année, la Municipalité offrira à ses citoyens une programmation de loisirs estivale pour la clientèle adulte !

La programmation estivale en bref :

- Cours à la carte avec inscription;
- Aucun matériel n'est exigé pour les activités, habillez-vous confortable pour bouger;
- Selon la température, il se peut que certains cours soient donnés à l'extérieur. Apportez des vêtements en conséquence.

L'avantage de la programmation à la carte?

- Vous pourrez découvrir de nouveaux cours;
- Vous partez en vacances 1 semaine? Pas de soucis! Vous payez pour le nombre de cours désirés;
- Vous achetez votre accès sur la Plateforme Voilà ou au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et vous participez aux cours désirés, quand vous voulez!

ATTENTION : vous devez être inscrit pour participer à un cours, aucun accès ne sera vendu par les professeurs. Vous devrez présenter votre reçu d'inscription au professeur au début du cours.

VOICI LA LISTE DES COURS OFFERTS À L'ÉTÉ :

ACTIVITÉS DE BIEN-ÊTRE



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.

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.

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

| Forfaits | Coût |
|-----------------------------------|--------|
| Prix par cours | 20 \$ |
| Prix forfaitaire pour les 7 cours | 130 \$ |

| Dates | Cours | Horaire | Lieu |
|------------|-------------------|-------------------------|------------------------|
| 2 juillet | Yoga égyptien | Mardi, de 9 h à 10 h 30 | Salle Philippe-Laroche |
| 9 juillet | Yoga traditionnel | | |
| 16 juillet | Yoga restaurateur | | |
| 23 juillet | Yoga égyptien | | |
| 30 juillet | Yoga traditionnel | | |
| 6 août | Yoga restaurateur | | |
| 13 août | Yoga égyptien | | |

Professeure formée en Inde

ACTIVITÉS CULTURELLES



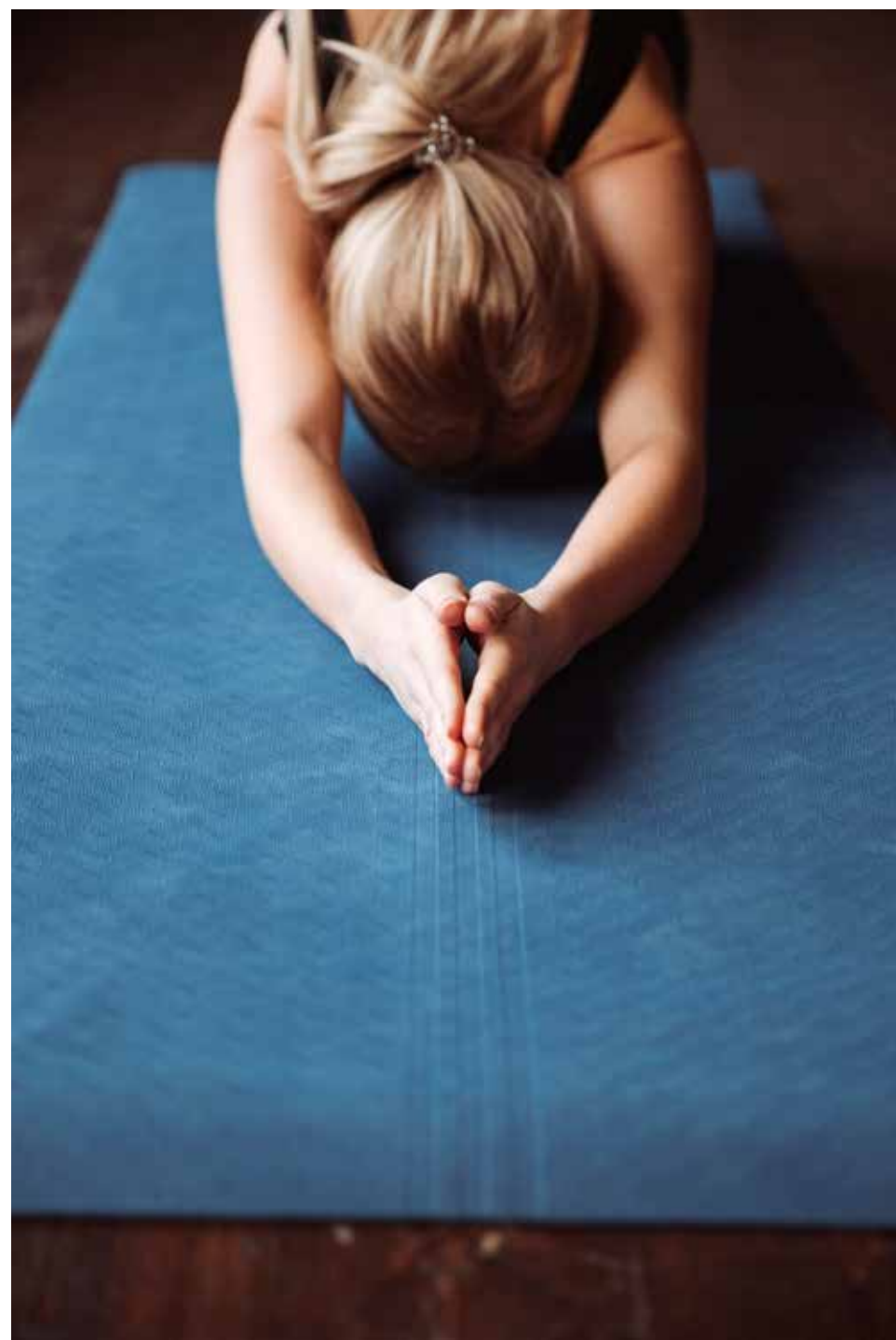
DANSE EN LIGNE – COUNTRY POP

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

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

| Forfaits | Coût |
|-----------------------------------|-------|
| Prix par cours | 8 \$ |
| Prix forfaitaire pour les 4 cours | 28 \$ |

| Dates | Horaire | Lieu |
|------------|--------------------------|------------------------|
| 4 juillet | Jeudi, de 19 h à 20 h 30 | Salle Philippe-Laroche |
| 11 juillet | | |
| 18 juillet | | |
| 25 juillet | | |



ACTIVITÉS AQUATIQUES











SESSION
ÉTÉ 2019

Les cours aux adultes et les cours aux enfants sont de 8 semaines.

Veillez noter que les cours débutent le lundi 1^{er} juillet 2019.

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 de compétences 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 à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leurs parents. 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. | Samedi 9 h 30 à 9 h 55 | 48 \$ |
| CANARD  | Âge: 12 à 24 mois Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques. | Samedi 10 h à 10 h 25 | 48 \$ |
| TORTUE DE MER  | Âge: 24 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 10 h 30 à 10 h 55 | 48 \$ |
| LOUTRE DE MER  | Âge: 3 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 | 48 \$ |
| SALAMANDRE  | Âge: 3 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 | 52 \$ |
| POISSON-LUNE  | Âge: 3 à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leurs glissements, leur flottaison et leurs 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 | 52 \$ |
| CROCODILE  | Âge: 3 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 11 h à 11 h 40 | 52 \$ |
| BALEINE  | Âge: 3 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 11 h 45 à 12 h 25 | 52 \$ |








programme natation junior

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et différents 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. | Samedi 11 h à 11 h 40 | 42 \$ |
| JUNIOR 2  | Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes. | Samedi 11 h 45 à 12 h 25 | 42 \$ |
| JUNIOR 3  | Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes. | Mardi 17 h à 17 h 40 | 42 \$ |

programme natation junior

| Nom | Description | Jour / heure | Coût |
|------------------|--|---|-------|
| JUNIOR 4 |  Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres. | Vendredi 17 h à 17 h 55 | 58 \$ |
| JUNIOR 5 |  Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras. | Mardi 17 h 45 à 18 h 40 (jumelé avec junior 6) | 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. | Mardi 17 h 45 à 18 h 40 (jumelé avec junior 5) | 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 minute 30 s. | Mardi 18 h 45 à 19 h 40 (jumelé avec junior 8) | 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. | Mardi 18 h 45 à 19 h 40 (jumelé avec junior 7) | 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. | Vendredi 18 h à 18 h 55 (jumelé avec junior 10) | 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. | Vendredi 18 h à 18 h 55 (jumelé avec junior 9) | 58 \$ |

activités pour adultes

| Nom | Description | Jour / heure | Coût |
|------------------|---|--|---|
| AQUAFORME | Différents exercices en piscine permettant de travailler de façon cardiovasculaire et musculaire. La séance est dirigée par un instructeur compétent. | Mardi 14 h à 14 h 55 Jeudi 14 h à 14 h 55 | Adultes : 69 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 60 \$ |

Bains libres

- * Bains libres annulés le samedi 8 juin pour le Trail de la Clinique du Coureur
- * Les bains libres ont lieu le lundi 1^{er} juillet pour la fête du Canada
- * La piscine sera fermée du 17 au 24 juin inclusivement

DU 1^{ER} AU 16 JUIN 2019

| Jour | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--------|--------------------|-------|--|--------------------|--|--------------------|--|
| Heures | 13 h à 14 h 30 (T) | | 12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+) | 14 h à 14 h 55 (T) | 12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+) | 14 h à 15 h 25 (T) | 15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A) |

DU 25 JUIN AU 2 SEPTEMBRE 2019

| Jour | Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|--------|----------|---------------------------------------|--|--------------------|--|--------------------|--------------------|
| Heures | | 14 h 30 à 16 h (A) 19 h à 20 h (T) | 12 h à 13 h 30 (A) 15 h à 16 h 30 (F) | 14 h 30 à 16 h (T) | 12 h à 13 h 30 (A) 15 h à 16 h 30 (F) | 14 h 30 à 16 h (T) | 13 h 30 à 15 h (T) |

Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire sans préavis. T = Tous avec 1 ou 2 corridors de nage A = Adultes (seulement des corridors de nage pour tous les niveaux) F = Famille (aucun espace réservé pour la nage en longueur)
A+ = Pour les 60 ans et plus (corridors de nage et espace libre) E = Entraînement (pour les adultes désirant un entraînement plus intense)



Les enfants âgés de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.



Le bonnet de bain est obligatoire.

IMPORTANT :

TARIFICATION :

Résident de Lac-Beauport : **GRATUIT**
(preuve de résidence obligatoire à présenter au sauveteur sur place)

Non-résident : carte accès piscine obligatoire
6 \$ la séance ou 50 \$ pour 10 accès

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



Bon été à tous