

Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2022



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT

C'est le temps de s'inscrire AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS !

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

HIVER 2022



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

L'équipe a travaillé très fort afin de vous offrir une programmation de cours adaptée aux mesures sanitaires en vigueur. Prenez note qu'afin de respecter les normes de la santé publique, les activités seront offertes à l'extérieur, en virtuel, en dyade ou en bulle familiale. Les places sont limitées pour certains cours. Pour les activités en mode virtuel, un lien vous sera envoyé après la période d'inscriptions. Pour les ateliers dont le matériel est inclus, un courriel explicatif vous sera envoyé lorsque celui-ci sera prêt à être récupéré. Merci de procéder à l'autoévaluation de vos symptômes avant chaque cours et de ne pas vous présenter si vous en avez.

Nous vous souhaitons une bonne session d'hiver.



Le passeport vaccinal sera requis pour les personnes de 13 ans et plus qui participent à une activité en mode présentiel.



En raison des normes sanitaires, il n'y aura pas d'activités parascolaires dans la programmation de la Municipalité pour la session d'hiver. Surveillez la programmation du printemps, car certains cours pourraient s'ajouter.

Période d'inscription :

Résidents :
du 25 janvier au 2 février 2022 à compter de 8 h

Non-résidents de Lac-Beauport :
les 1^{er} et 2 février 2022 à compter de 8 h

Comment s'inscrire ?

Les inscriptions se feront en ligne seulement. Aucune inscription au comptoir ne sera possible en raison de la COVID-19.

Une assistance téléphonique sera disponible afin de vous aider si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire ou à payer votre facture. Comme il peut y avoir un fort achalandage sur les lignes, nous vous invitons à laisser un message vocal au 418 849-7141, poste 244, afin qu'un membre de l'équipe du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire vous rappelle dans les plus brefs délais.

Inscription en ligne via la plateforme Voilà!

<https://lac-beauport.appvoila.com/fr/>

Si vous devez créer un compte et que vous souhaitez qu'il soit fonctionnel pour le premier matin des inscriptions, cela doit être fait avant le vendredi 21 janvier 2022 à 13 h.

Notez qu'il est possible de créer un compte en tout temps, mais que celui-ci doit être approuvé par l'administration, ce qui implique un certain délai. Les comptes ne sont pas approuvés en dehors des heures d'ouverture des bureaux municipaux.

Nous vous encourageons à naviguer dans votre compte afin que vous soyez à l'aise lors de l'inscription et de vous assurer que votre navigateur est compatible.

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes (iPhone, iPad, etc.). Il est préférable de s'inscrire via un ordinateur (PC ou Mac).

Mode de paiement en ligne accepté : Visa ou MasterCard seulement.

Inscription en personne :

Aucune inscription en personne ne sera possible pour la session d'hiver 2022 en raison de la COVID-19.

Renseignements généraux

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-RÉSIDENTS DE LAC-BEAUPORT

Inscription : 1^{er} et 2 février 2022. Une hausse 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 places sont limitées : premier arrivé, premier inscrit.

TAXES SUR LES PRODUITS ET LES SERVICES

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

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 problèmes de santé (blessure ou maladie), un déménagement ou 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)

Veuillez 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. Si une séance d'activité est annulée pour une force majeure ou en raison de circonstances particulières (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.

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

Terrain de soccer et de tennis :

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

AUTRES RENSEIGNEMENTS

www.lac-beauport.quebec

- Pour des informations concernant la programmation régulière, contactez Marie-Pierre Tremblay au 418 849-7141, poste 242, ou par courriel : mptremblay@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'HIVER

Date : le 3 février 2022

Endroit : l'inscription sera possible par téléphone seulement.

L'offre d'activités sera disponible seulement la journée des inscriptions. Elle sera proposée à partir de la programmation des activités d'hiver 2022.

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 2020

1 personne	26 620 \$
2 personnes	33 141 \$
3 personnes	40 743 \$
4 personnes	49 467 \$
5 personnes	56 105 \$
6 personnes	63 276 \$
7 personnes	70 449 \$

Pour bénéficier du programme Accès-Loisirs, vous devez téléphoner au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et prendre une entente sur la procédure à suivre pour envoyer une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec) indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge, ainsi qu'une preuve de résidence.

Programmation des activités

Hiver 2022



CIRQUE

Les cours FlipToP visent le développement moteur, le dépassement de soi et la créativité dans le pur plaisir. Ils proposent des cours dynamiques basés sur l'univers du cirque ainsi que des défis de tous les genres, stimulant autant les filles que les garçons, des plus athlétiques aux plus créatifs. Une thématique précise est apprise à chacun des cours : équilibre sur les mains, jonglerie, acrobaties, acrosport, manipulation d'objets, défis d'équilibre, etc. À la fin de la session, un cours spécial sera donné : il stimulera les enfants au plus haut point !

Cours d'équilibre sur les mains & défis ludiques pour le haut du corps

Un cours unique et ludique modernisant l'entraînement du haut du corps via l'accomplissement de défis physiques et mentaux dans le pur plaisir. Cours accessible pour tout le monde où la programmation variée de renforcement musculaire, de souplesse spécifique, de stabilité articulaire et de conscience corporelle mène à la réalisation d'équilibre sur les mains. Enseignement très sécuritaire des progressions permettant aux jeunes, assoiffés de nouveaux défis, de réaliser des positions d'équilibre en pleine confiance.

*Le matériel sera prêté aux participants.

Responsable : FlipToP

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini Flip-Top 2 à 4 ans (parents-enfants)	Dimanche, de 8 h 30 à 9 h	Mode virtuel - zoom	6 février	4 semaines	30 \$
Atelier de cirque pour devenir Top - 5 à 7 ans	Dimanche, de 9 h 15 à 10 h				37 \$
Équilibre sur les mains – 8 à 12 ans	Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15				45 \$

INITIATION AU PATINAGE

Cours d'initiation au patinage pour les 4 à 8 ans. Les techniques de base telles que l'équilibre, le chasse patin ou encore apprendre à se relever seront enseignés. L'enfant doit être accompagné d'une personne responsable. Vous repartirez avec des outils pour aider votre enfant dans l'apprentissage du patinage.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
4 à 8 ans – accompagnement d'un responsable obligatoire	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 15	Patinoire du centre communautaire	5 février	1 h	15 \$
			12 février		



ZUMBA **NOUVEAU!**

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 : Cristina Morales

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Zumba Gold	Jeudi, de 10 h à 11 h	Mode virtuel - zoom	10 février	4 semaines	45 \$
Zumba	Mercredi, de 18 h à 19 h		9 février		

HOCKEY-BOTTINES **NOUVEAU!**

Le hockey-bottines est un sport pour tous. Cela nécessite un minimum d'équipement (casque, bâton, jambières, support athlétique et chaussures pour ne pas glisser). Les chaussures peuvent être empruntées pour commencer. On joue sans arbitre, de façon amicale, dans le respect de chacun. Il faut s'habiller chaudement avec des vêtements pour être capable de courir.

Tu apportes ta belle attitude, et hop, le tour est joué !

Responsable : Rémi Simard, r-simard@hotmail.com

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
16 ans et +	Jeudi, de 19 h 30 à 20 h 45	Patinoire du centre communautaire	10 février	4 semaines	30 \$

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, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
16 ans et +	Lundi, de 18 h à 19 h	Mode virtuel - zoom	7 février*	4 semaines	30 \$

*Prendre note que le cours du 7 février est remis au 8 février.

Inscription



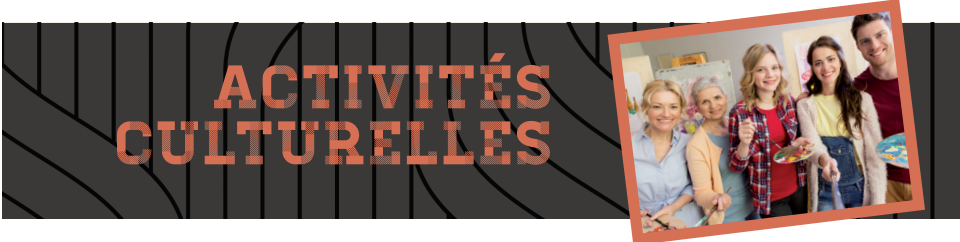
TAEKWONDO

Des cours privés, en dyade ou en bulle familiale seront offerts pour les ceintures vertes et plus. Pour valider votre admissibilité ou pour vous inscrire, simplement contacter François l'heureux au 418-261-1777 ou par courriel à francois@sportscontact.ca. Les plages horaires disponibles seront offertes entre le 7 février et le 3 mars. Veuillez prendre note qu'exceptionnellement aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.

Activités de Karine Giguère

Les activités auront lieu en mode virtuel ou à l'extérieur. Vous pouvez consulter son site Internet pour plus d'information.

INSCRIPTION : seulement par carte de crédit, par le biais du site Web www.metabolisme-entrainement.com. Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport.



SOIRÉE 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 tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

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

Niveau	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Tous	Lundi, de 18 h 30 à 20 h	Stationnement – zone communautaire	28 février	1 fois	5 \$

DESSIN ADULTE – DESSINER UN ANIMAL – CRAYON BLANC SUR FOND NOIR

Voir le sujet différemment pour progresser rapidement!

Cet atelier vise l'apprentissage des techniques de dessin en vue de maîtriser les formes, la texture et le caractère de l'animal. Le médium utilisé est le crayon pastel blanc. Le travail en « négatif » (blanc sur noir) fait appel à notre cerveau droit, soit la partie plus créative et intuitive de notre cerveau. Apprendre à utiliser cette partie du cerveau est indispensable pour améliorer ses habiletés en dessin et pour enfin se faire confiance. La formatrice vous guidera pas à pas dans la réalisation de ce projet différent et inspirant.

Une liste du matériel requis sera fournie une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
15 ans et +	Samedi, de 9 h 30 à 12 h	Mode virtuel - zoom	12 février	45 \$



DESSIN JEUNESSE – PORTRAIT D'UN CHIOT

Exercer son œil et sa main grâce à ce petit projet sympathique et accessible à tous!

Apprenez les bases fondamentales du dessin, telles qu'évaluer les proportions, rendre les effets de texture et marquer les ombres et la lumière.

Vous développerez vos habiletés artistiques et vous serez en mesure de dessiner votre propre animal de compagnie par la suite!

Photo du sujet fournie. Une liste simple du matériel à se procurer sera envoyée par la professeure une semaine avant l'atelier.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
10 ans et +	Samedi, de 10 h à 11 h 30	Mode virtuel - zoom	5 février	25 \$



BOMBES EFFERVESCENTES POUR LE BAIN

Une activité parfaite pour la Saint-Valentin, à réaliser en famille ou entre amis : une boîte de création de bombes effervescentes et contenants de rangements. De confection simple, rapide et économique, ces petites merveilles ont le pouvoir d'adoucir, de nettoyer et d'hydrater votre peau ainsi que celle de vos petits. Découvrez un monde d'effervescence! Parfait pour offrir un cadeau original, ou tout simplement pour se gâter soi-même. Tout le matériel est inclus.

Responsable : Au Précieux Temps

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Tous	À réaliser à la maison	À récupérer à la bibliothèque	À compter du 10 février	20 \$ par boîte





YOGA NIDRA, RESPIRATION ET MÉDITATION

La voie la plus profonde de la tradition yogique combine l'étude du souffle, la cultivation du Témoin, la relaxation profonde et totale du yoga nidra et l'absorption méditative, le tout basé sur la connaissance de textes sacrés.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 13 h 30 à 15 h	Mode virtuel - zoom	6 février	4 semaines	57,50 \$

YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du haṭ ha yoga de l'Inde et comporte des postures similaires, tout en étant axé sur la verticalité, ce qui favorise le redressement de la colonne vertébrale et des épaules. Il utilise des techniques spécifiques de respiration, qui apportent de la vitalité et une meilleure capacité respiratoire. Les mouvements simples, mais précis, requièrent une attention soutenue, développant ainsi le pouvoir de concentration et la mémoire.

Prenez plaisir à découvrir cette discipline aux bienfaits thérapeutiques qui agit puissamment sur l'ensemble de l'être, et venez développer des outils pour soulager et renforcer votre condition physique, mentale et énergétique.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

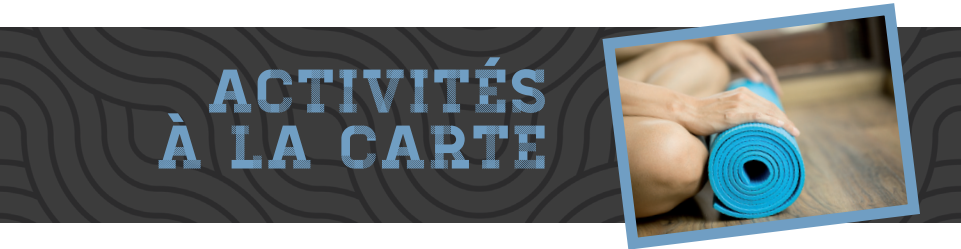
Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	Mode virtuel - zoom	9 février	4 semaines	50 \$

SOMAYOG ET SOMATIQUE

Le somayog est avant tout la pratique d'une présence lucide au corps. Ce yoga « scanne » très précisément le corps pour détecter et relâcher les tensions involontaires et inconscientes activées par les réflexes de survie sous l'effet du stress ou des mémoires de traumatismes. C'est un système de détection et de solution de problèmes complet en lui-même. Au travers d'étapes précises, par le travail conscient sur le corps, tout en douceur et en finesse, il nous libère de nos multiples tensions, mais il fait aussi bénéficier tout notre Être de cette transformation.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 9 h 45 à 11 h 15	Mode virtuel - zoom	10 février	4 semaines	57,50 \$



PRÊTS À RESTER SEULS

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 lorsqu'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 et devra être récupéré à la bibliothèque. Un courriel contenant plus d'information vous sera transmis suite à votre inscription. L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e année du primaire.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Dimanche, à partir de 8 h*	Mode virtuel - zoom	27 février	70 \$

*Divisé en 2 séances de 2 h chacune, soit de 8 h à 10 h et de 13 h à 15 h



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 et devra être récupéré à la bibliothèque. Un courriel contenant plus d'information vous sera transmis suite à votre inscription. L'enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Une poupée ou un toutou est requis!

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, à compter de 8 h*	Mode virtuel - zoom	26 février	70 \$

*Divisé en 4 séances d'une durée de 1 h 30, soit de 8 h à 9 h 30, de 10 h 30 à 12 h, de 13 h à 14 h 30 et de 15 h 30 à 17 h

ACTIVITÉ GRATUITE
POUR TOUTE LA FAMILLE

du 5 février au 20 mars

Départ au parc
de l'Éperon

LES DÉFIS DES
ÉCUREUILS

Un parcours extérieur de 10 défis
complètement loufoques.

METTEZ VOS MITAINES, ON SORT JOUER DEHORS!

Nos sympathiques écureuils sauront divertir,
faire sourire et dégourdir toute la famille!

Venez JOUER, BOUGER, TROUVER, CRÉER, DEVINER,
PHOTOGRAPHIER avec eux!

Aucune inscription requise. Plus d'informations disponibles
sur la page facebook de l'événement ou au www.lac-beauport.quebec.