



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT



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

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

AUTOMNE 2023



## Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2023

Service des loisirs, 418 849-7141, poste 244  
loisirs@lacbeauport.net

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 28 août au 10 septembre 2023, à compter de 8 h.

Non-résidents : 5 au 10 septembre 2023, à compter de 8 h.

Les places sont limitées.

### Comment s'inscrire ?

Méthode d'inscription à privilégier : en ligne via la plateforme [Voilà!](#)

Autres méthodes possibles :

Pendant les heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi.

• Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

• En personne : 50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2.

### Particularités de la plateforme [Voilà!](#)

- Si ce n'est déjà fait, vous devez créer un compte d'utilisateur.
- L'approbation du compte est effectuée par l'administration pendant les heures de bureau. Un délai est donc à prévoir.
- Date limite pour avoir un compte fonctionnel dès le premier matin des inscriptions : avant le jeudi 24 août 2023, à 15 h.
- Vous pouvez créer un compte en tout temps.
- Non compatible avec les téléphones intelligents et les tablettes.
- Vous devez utiliser un ordinateur (PC ou Mac).
- Modes de paiement acceptés en ligne : Visa et Mastercard.

### Inscription en ligne via la plateforme [Voilà!](#)

[lac-beauport.appvoila.com](http://lac-beauport.appvoila.com)

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### Tarifs

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

### Résidents

Tarif préférentiel : en vigueur jusqu'au 10 septembre 2023.

Tarif régulier (majoration de 10 %) : en vigueur après la période d'inscription

### Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 5 au 10 septembre 2023.

Tarif : majoration de 50 % des coûts d'inscription.

Exception : majoration de seulement 10 % pour les activités à la carte.

**Vous êtes citoyen des cantons unis de Stoneham-et-Tewkesbury? Profitez de l'entente intermunicipale!**

Bénéficiez du même prix que les résidents de Lac-Beauport.

Dates d'inscription : 5 au 10 septembre 2023.

Méthode d'inscription : par téléphone au 418 849-7141, poste 244.

### Annulation et remboursement

#### Annulation par le participant

- Annulation 10 jours avant le début du cours : remboursement complet.
- Annulation 9 jours avant le début du cours et pendant la session : aucun remboursement, sauf exception (preuve justificative obligatoire) :
  - problèmes de santé (blessure ou maladie);
  - déménagement;
  - décès.

Remboursement au prorata des cours donnés. Des frais d'administration de 15 % peuvent s'appliquer.

• Absence du participant : aucun remboursement, aucune reprise de cours.

#### Force majeure

Advenant certaines circonstances particulières (tempête de neige, bris d'équipement, etc.), la Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité et de modifier les horaires. Aucun remboursement ne sera effectué.

#### Changement de programmation

Si le cours proposé est retiré de la grille horaire par manque d'inscriptions, nous communiquerons avec vous par courriel pour un remboursement ou d'autres suggestions d'activités.

#### Début de la session régulière :

À partir du 16 septembre 2023.

#### Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Club nautique : 219, 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
- Parc Carrier-Chamberland : 46, chemin du Village
- Parc de l'Éperon : 20, chemin de l'Éperon
- Parc du Brûlé : 78, chemin du Brûlé
- Salle de la Rivière-Jaune : 50, chemin du Village
- Salle Philippe-Laroche : 46, chemin du Village
- Service des loisirs : 50, chemin du Village
- Skate parc : 46, chemin du Village
- Terrains de basketball : 48, chemin du Village
- Terrains de soccer : 550, chemin du Tour-du-Lac
- Terrains de tennis et de pickleball : 550, chemin du Tour-du-Lac

### INFORMATIONS

Contactez la réception du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire : 418 849-7141, poste 244

[loisirs@lacbeauport.net](mailto:loisirs@lacbeauport.net)

[www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec)

Heures d'ouverture des bureaux : lundi au jeudi, 9 h à 11 h 30 et 13 h 30 à 16 h. Les bureaux municipaux sont fermés le vendredi.

### Programme de gratuité pour personnes à faible revenu : Accès-Loisirs Lac-Beauport

La Municipalité adhère au programme Accès-Loisirs.

- **À qui s'adresse ce programme ?** À toute personne de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu.
- **Qu'est-ce que ce programme offre ?** La possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité.
- **Quelles sont les conditions d'admission ?**
  - Être résident de Lac-Beauport.
  - Présenter une preuve de résidence.
  - Le revenu familial, avant impôt, doit être inférieur au seuil indiqué dans le tableau ci-dessous.
  - Présenter une preuve de revenu indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge (carte d'aide sociale, déclaration de revenus ou feuillet de la Régie des rentes du Québec).



#### Comment s'inscrire au programme ?

• Date : le 11 septembre 2023.

• Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

#### Tableau de seuil de revenu selon Statistique Canada 2022

1 personne	29 380 \$
2 personnes	36 576 \$
3 personnes	44 966 \$
4 personnes	54 594 \$
5 personnes	61 920 \$
6 personnes	69 835 \$
7 personnes	77 751 \$

#### Informations

[www.accesloisirsquebec.com](http://www.accesloisirsquebec.com)



## BASKETBALL

L'école de mini-basketball de Québec est l'endroit tout désigné pour apprendre les rudiments du basketball. Les cours sont donnés par de vrais joueurs de basketball qualifiés, pédagogues et, surtout, passionnés par ce sport extraordinaire qu'est le basketball.

**INSCRIPTION** avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au [embq@embq.qc.ca](mailto:embq@embq.qc.ca) ou sur le site Internet [EMBQ.qc.ca](http://EMBQ.qc.ca).

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 9 h à 10 h 10	Montagnac du Lac – Gymnase	1 <sup>er</sup> octobre (congé le 8 octobre)	9 semaines + 2 matchs	160 \$
Niv. 2 (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20				
Niv. 3 (5 <sup>e</sup> et 6 <sup>e</sup> année)	Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 30				



## GYMNASTIQUE

**MINI-GYM** : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : améliorer l'équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes d'enfants accompagnés de leurs parents.

L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.

**ENFANTINE** : parcours moteurs variés et ludiques pour développer les habiletés motrices des petits. Des exercices visant à travailler l'équilibre, à sauter, à lancer et à attraper sont mis au programme.

**DÉBUTANT** : les mouvements de base de la gymnastique au sol seront enseignés ou améliorés : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse.

**INTERMÉDIAIRE** : ce cours s'adresse aux élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et le pont. Les mouvements tels que les sauts de main et les renverses avant et arrière seront enseignés et travaillés.

**AVANCÉ** : ce cours s'adresse aux élèves qui possèdent une base solide en gymnastique et qui sont aptes à réussir des enchaînements de mouvements ainsi que la renverse avant ou arrière. Les mouvements tels que les rondades flic-flac seront enseignés et travaillés.

**Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	De 2 à 3 ans	Samedi, de 9 h à 9 h 45	Montagnac du Lac – Gymnase	16 septembre (congé le 7 octobre)	10 semaines	80 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				95 \$
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 11 h 05 à 12 h 05				
Intermédiaire	De 6 à 9 ans	Samedi, de 12 h 15 à 13 h 15				
Avancé	De 8 à 12 ans	Samedi, de 13 h 25 à 14 h 25				



## DANSE

**ÉVEIL À LA DANSE** : les jeunes vont bouger, danser et chanter au rythme de différentes musiques afin de développer leur imagination, leur coordination et leur aptitude à l'écoute musicale. La chorégraphie sera présentée lors du dernier cours.

**ACCRO-DANSE** : l'accro-danse est une combinaison de danse acrobatique et de gymnastique au sol. Les participants travailleront d'abord des éléments de base en gymnastique, tels que les divers sauts, roulades, roues et renverses, tout en développant leur souplesse par des exercices précis. Une fois qu'ils auront acquis ces éléments, ils les combineront à des mouvements de danse dans une chorégraphie qui sera présentée lors du dernier cours.

**Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)**

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Éveil à la danse	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h à 9 h 45	Montagnac du Lac – Palestre	16 septembre (congé le 7 octobre)	10 semaines	80 \$
Accro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				95 \$

## TAEKWONDO (ENFANT/ADULTE)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 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 souhaitent 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 vous dépasser, pour vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

*Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.*

**Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777**

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	150 \$
2 fois/semaine	175 \$
3 fois/semaine	220 \$

Pour s'inscrire aux cours de taekwondo, il faut être âgé de 6 ans et plus.

Horaire	Niveau	Lieu	Début	Durée
Lundi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montage – Gymnase	18 septembre (congé le 9 octobre)	11 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	De 19 h 15 à 20 h 30			
Mardi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montage – Gymnase	19 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Salle Philippe-Laroche	20 septembre (congé le 18 octobre et le 15 novembre)	
	De 19 h 15 à 20 h 30	Montagnac de la Montage – Gymnase	20 septembre	
Jeudi	De 18 h à 19 h	Montagnac du Lac - Palestre	21 septembre	
	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montage – Gymnase		
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Samedi	De 9 h à 10 h 15	Montagnac de la Montage – Gymnase	23 septembre (congé le 7 octobre)	
	De 10 h 20 à 11 h 30			Débutant blanche adultes et enfants



## CAPOEIRA

La capoeira est originaire du Brésil. Elle combine la danse, les arts martiaux, les acrobaties et la musique dans une activité ludique. Ce faisant, elle permet de développer son équilibre, sa force, sa souplesse, son agilité, sa coordination, son endurance et son rythme.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes et enfants (à partir de 6 ans)	Mardi, de 18 h à 19 h	Club nautique	19 septembre	10 semaines	150 \$ par participant 280 \$ pour un duo de la même famille

## ENTRAÎNEMENT DE BOXE **NOUVEAU!**

Profitez des bienfaits physiques qu'offre l'entraînement de boxe, et ce, dans un cadre sécuritaire (sans danger pour la tête), ludique et dynamique.

Les cours comprennent un échauffement actif, une introduction aux techniques de base de la boxe, une mise en pratique (notamment avec des mitaines de frappe), de la musculation, du cardio par la boxe et des étirements. Un conditionnement physique qui vous apportera de nombreux bénéfices!

Vous découvrirez le formateur Alex Perreault, qui est non seulement un entraîneur passionné, mais aussi un athlète qui compte 15 combats de boxe olympiques à son actif.

Le matériel est fourni, mais vous pouvez apporter votre propre équipement (gants de boxe et mitaines de frappe)

Responsable : Alex Perreault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes et adolescents (à partir de 14 ans)	Lundi, de 9 h à 9 h 45	Club nautique	18 septembre (congé le 9 octobre)	12 semaines	160 \$
	Mardi, de 7 h 30 à 8 h 15		19 septembre		
	Mardi, de 8 h 30 à 9 h 15		21 septembre		
	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 30				



## MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leur énergie selon leurs désirs et leurs besoins en choisissant les sports de leur choix. Les intervenants de la Maison des jeunes de Lac-Beauport seront présents afin d'assurer un environnement sécuritaire, amusant et stimulant. Tous sont les bienvenus et aucune inscription n'est requise, il suffit de se présenter directement sur place.

Responsable : Maison des jeunes Le Cabanon (418 841-0707)

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac – Palestre	21 septembre	12 semaines	Gratuit



## 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, vous apprendrez des chorégraphies pour vous tenir en forme, et ce, dans le plaisir. Venez essayer!

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 25	Montagnac du Lac – Palestre	18 septembre (congé le 9 octobre)	11 semaines	76 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 21 h		20 septembre		87 \$



## TRICOT **NOUVELLE PLAGE HORAIRE**

**DÉBUTANT** : cours dans lequel vous apprendrez à tricoter des chaussettes (possibilité de faire un châle également), en plus de découvrir différents trucs sur le tricot. Le fait d'avoir quelques notions de base, comme savoir tricoter à l'endroit et à l'envers, est un atout.

**AVANCÉ** : cours de tricot dans lequel vous approfondirez vos connaissances tout en poursuivant votre propre projet.

Responsable : Nicole Morin

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	19 septembre	12 semaines	135 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		20 septembre		

## PEINTURE ABSTRAITE

À travers les cours de peinture abstraite et intuitive, vous concevrez votre tableau de 16 po x 20 po en étant guidé pas à pas par un artiste peintre passionné, tout en survolant l'histoire de ce courant artistique.

Tout le matériel vous sera fourni par le professeur.

Responsable : Armand Gaul, artiste peintre

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h	Chalet des loisirs	19 octobre	4 semaines	200 \$



## JOURNAL CRÉATIF **NOUVEAU!**

Colle – papier – ciseaux

Osez expérimenter avec les étampes, les pochoirs, le découpage, le collage et les superpositions en fabriquant un journal créatif.

Amusez-vous en faisant preuve de créativité pendant ces quatre cours d'art pour adultes. Chaque cours de deux heures vous présentera les matériaux et les techniques, tout en vous apportant inspiration, exemples et soutien tout au long du processus de création artistique. Vous serez amené à réfléchir sur le milieu de la vie tout en vous inspirant de journaux créatifs d'artistes renommés en techniques mixtes.

Cette activité s'adresse à des participants de tous niveaux, plus particulièrement à ceux qui souhaitent commencer à créer (sans dessiner).

Le matériel sera fourni.

Responsable : Josée Arsenault

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 13 h 30 à 15 h 30	Chalet des loisirs	10 octobre	4 semaines	80 \$



## COURS DE DESSIN – CRAYON ET FUSAIN

Le cours vise l'apprentissage des notions fondamentales en dessin (évaluation des proportions, prise de mesures, composition, perspective, texture et perception des nuances, des formes et des espaces). Des exercices et de petits projets feront appel à la partie rationnelle et intellectuelle de votre cerveau (cerveau gauche), mais aussi à sa partie intuitive et instinctive, souvent sous-utilisée (cerveau droit).

Le cours permettra d'améliorer vos compétences en dessin ainsi que votre capacité de concentration et d'observation. Il augmentera également votre confiance en votre instinct et en votre potentiel créateur. Enfin, chacun expérimentera la connexion au moment présent et le lâcher-prise, qui procure bien-être et plaisir dans la pratique.

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste de matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours.

Responsable : Nathalie Souchet, artiste

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 15 ans	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Club nautique	22 septembre	10 semaines	325 \$



## YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du hatha 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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 15	Club nautique	20 septembre	12 semaines	180 \$

## YOGA DOUX ET ADAPTÉ

Il s'agit d'un yoga très doux pour entretenir votre santé, délier votre corps et votre esprit, relaxer, respirer et rétablir votre équilibre physique, mental et émotionnel. Chacun peut y trouver son compte grâce aux nombreuses variantes proposées. Un programme varié sera offert, incluant des mouvements pour mobiliser votre corps, entretenir vos articulations et votre souplesse ainsi que favoriser une meilleure circulation anatomique et énergétique, tout en vous offrant un intime moment de connexion avec vous-même.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
55 ans et +	Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 55	Club nautique	20 septembre	12 semaines	215 \$

## YOGA RESTAURATEUR

Cette forme moderne du yoga est adaptée tant aux personnes ayant une vie sédentaire qu'à celles faisant des entraînements sportifs ou ayant des professions incluant des répétitions de mouvements ou un déséquilibre postural. Les exercices proposés permettent de renforcer le corps et de lui redonner toute la mobilité dont il a besoin. Le corps s'ajuste par la pratique variée d'exercices et l'utilisation de balles pour se masser soi-même. C'est un yoga fonctionnel, dans le sens où les postures, les mouvements et les enchaînements favorisent toutes les qualités musculo-squelettiques (mobilité articulaire, souplesse musculaire, stabilité, proprioception, force, puissance), mais aussi un grand nombre de fonctions du corps (systèmes musculaire, squelettique, cardiovasculaire, lymphatique, immunitaire, respiratoire, digestif, nerveux et circulatoire).

Ce yoga à l'approche éducative a pour principaux objectifs de prévenir les blessures et d'améliorer votre posture et votre qualité de vie en favorisant une santé globale.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeu, de 15 h 45 à 17 h	Club nautique	21 septembre	12 semaines	180 \$



## SOMAYOGA ET NIDRA

Le yoga nidra vous apprend, dans un premier temps, à 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. Durant la première partie du cours, certains mouvements sont exécutés en vue de faciliter l'immobilisme du corps.

Le somayoga est avant tout la pratique d'une présence lucide du corps qui permet de détecter et de relâcher les tensions involontaires et inconscientes. Au travers d'étapes précises, par le travail conscient sur le corps, tout en douceur et en finesse, non seulement il vous libère de vos multiples tensions, mais c'est aussi tout votre être qui bénéficie de cette transformation.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 17 h 30 à 19 h 15	Club nautique	21 septembre	12 semaines	245 \$

## MARCHE DE GROUPE EN PLEIN AIR

Vous aimez marcher, et pour vous, c'est encore plus agréable de le faire accompagné ?

Ce groupe de marche pour les 50 ans et plus se veut convivial et sans pression de performance. Le trajet, d'une distance de 2,5 à 3,5 km, variera selon la température et les conditions météorologiques. Nous vous recommandons de vous munir d'une gourde d'eau. Si vous le souhaitez, vous pouvez apporter vos bâtons de marche. Il est à noter que pour pouvoir participer à l'activité, vous devez être capable de vous relever par vous-même en cas de chute.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mardi, départ à 10 h	Parc de l'Éperon	19 septembre	12 semaines	Gratuit – inscription obligatoire



## OBÉISSANCE CANINE

**NIVEAU 1** : vous avez ajouté un membre canin à votre famille ? Vous donnez à votre compagnon à quatre pattes tous les soins et tout l'amour possible, mais il ne semble toujours pas vous comprendre et il n'en fait qu'à sa tête ? Pour sa sécurité et la vôtre, le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider. Apprenez à mieux comprendre votre chien pour qu'il devienne le compagnon idéal de votre famille et de son environnement. Devenez un chef de meute !

Pour les chiens âgés de 4 mois et plus.

**NIVEAU 2** : vous avez obtenu votre cours d'obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin ? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance et pouvoir faire du « sans laisse ». Vous apprendrez des jeux de chien tels le flyball, l'initiation à l'agilité et le Rally-O.

Un chien obéissant est un chien qui vit longtemps. Un chien, c'est pour la vie !

Pour les chiens résidant à Lac-Beauport, la licence canine est obligatoire. Si vous ne la possédez pas, vous pouvez vous la procurer en vous rendant au [emili.net](http://emili.net) ou en nous contactant au 418 849-7141, poste 225.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	19 septembre	8 semaines	110 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	130 \$



## ZUMBA GOLD

Les cours sont basés sur une chorégraphie facile à suivre qui vous permet de pratiquer une gamme de mouvements tout en développant votre équilibre et votre coordination. Vous n'aurez même pas l'impression de vous entraîner et vous en ressortirez en pleine forme.

Responsable : Cristina Morales

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30	Club nautique	21 septembre	12 semaines	154 \$



## BADMINTON NOUVELLES PLAGES HORAIRES

**NIVEAU INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ** : Pour le niveau intermédiaire et avancé, les volants sont fournis et il y a possibilité de payer 5 \$ la séance directement sur place. Ce cours est encadré par un responsable.

Responsable : Guy Lapierre

**EN ACCÈS LIBRE** : Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (raquette et volants) et il n'est pas possible de payer à la séance. L'inscription est obligatoire.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac – Gymnase	21 septembre	12 semaines + 1 tournoi amical	60 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Dimanche, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du Lac – Gymnase	17 septembre (congé le 8 octobre)	10 semaines	45 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Dimanche, de 19 h 30 à 20 h 30	Montagnac du Lac – Gymnase	17 septembre (congé le 8 octobre)	10 semaines	45 \$



## PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette pour tous les âges. Il se pratique sur un terrain de badminton avec des règlements qui s'inspirent à la fois du tennis, du badminton et du ping-pong. Il est facile à apprendre, développe les réflexes et a l'avantage d'être moins exigeant pour les muscles et les articulations que les autres sports du même genre.

**INITIATION ET ACCOMPAGNEMENT POUR DÉBUTANTS** : ce niveau est pour les personnes désirant apprendre à jouer au pickleball ou parfaire leurs techniques apprises lors de leur première session. Pour les joueurs ayant assisté à deux sessions, l'inscription doit se faire dans le niveau intermédiaire, sauf si les formateurs recommandent de se réinscrire à ce niveau.

**INTERMÉDIAIRE ET +** : pour ce niveau, les joueurs doivent notamment maîtriser les services, les coups amortis et les échanges prolongés dans la zone de non-volée. Les joueurs seront divisés par niveau de jeu.

Les balles sont fournies pour les niveaux débutant et intermédiaire. Le port de lunettes de protection est **exigé**. Ces cours sont encadrés par des formateurs.

Pour les plages en accès libre, vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes). Le port de lunettes de protection est également exigé. Aucun formateur ne sera présent.

Il est important de s'inscrire dans le bon niveau. Le Service des loisirs se réserve le droit de transférer un participant inscrit au mauvais groupe. Si le transfert n'est pas possible, l'inscription sera annulée et remboursée.

Responsables : Josée Tremblay et Louise Thériault

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
En accès libre (16 ans et +)	Lundi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase et Palestre	18 septembre (congé le 9 octobre)	6 semaines	25 \$
Intermédiaire et plus (30 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h		20 septembre	12 semaines	84 \$
En accès libre (16 ans et +)	Dimanche, de 13 h 30 à 14 h 30		17 septembre (congé le 8 octobre)	12 semaines	50 \$
Initiation et accompagnement pour débutants (16 ans et +)	Dimanche, de 14 h 30 à 16 h		17 septembre (congé le 8 octobre)	12 semaines	84 \$
Intermédiaire et + (16 ans et +)	Dimanche, de 16 h à 18 h				

## VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino-Québec et est offert **gratuitement** aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d'exercices s'effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger. Ce programme offre une variété d'exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorisent l'équilibre et le mouvement. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation. L'activité physique aide à se sentir bien. Plus vous bougez, plus vous gagnez en mieux-être!

Responsables : Francine Tremblay et Michel Després

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	20 septembre	12 semaines	Gratuit - inscription obligatoire

## 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. Résultat : un corps droit, musclé, équilibré, agile, libéré des vieilles tensions et prêt à prendre de nouvelles initiatives.

Responsables : Suzie Fecteau et Marie-Josée Dumas

Clientèle	Horaire	Professeure	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 18 h à 19 h	Suzie Fecteau	Club nautique	18 septembre (congé le 9 octobre)	12 semaines	120 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas	Club nautique	20 septembre	12 semaines	120 \$

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	12 semaines	120 \$
2 fois/semaine		210 \$

## TAEKWONDO (ADULTES)

Il faut vous référer à la [page 2](#) du document pour les plages horaires du taekwondo adultes.

## CAPOEIRA (ADULTES)

Il faut vous référer à la [page 3](#) du document pour les plages horaires de la Capoeira adultes.

## ENTRAÎNEMENT DE BOXE (ADULTES)

Il faut vous référer à la [page 3](#) du document pour les plages horaires de l'entraînement de boxe adultes.



### Activités de Karine Giguère

**INSCRIPTION** : seulement par carte de crédit, par le biais du site Web [www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com).

Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Session de 10 semaines selon les cours. La date du début des cours, le lieu, la durée et le coût seront affichés sur le site Web.

## 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, allant du niveau débutant au niveau avancé. Il s'agit d'un bon cours pour compléter votre entraînement de cardio.

## ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR (CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE)

Entraînements variés sur circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Marche-course et stations musculaires sur le parcours. 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.

## ESSETRICS – VINTAGE

Essentrics est un entraînement dynamique et complet. Cette classe combine simultanément l'étirement et le renforcement tout en engageant les 650 muscles de votre corps, ce qui vous permettra d'augmenter votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur. Ce parcours remplace le cours de vintage habituel de l'automne.



## 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. **L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid!**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Samedi, de 9 h à 14 h 30	Club nautique	11 novembre	70 \$

## 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<sup>e</sup> année du primaire. Apportez un lunch froid et une poupée ou un toutou !**

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Samedi, de 8 h à 16 h 30	Club nautique	4 novembre	70 \$



## ATELIER CRÉATIF D'UNE ŒUVRE D'ART ABSTRAITE

Venez expérimenter l'art abstrait avec la jeune et talentueuse artiste peintre Mégane Fortin (Meg)! Après une démonstration de techniques par Mégane, vous serez invité à créer votre propre œuvre de 18 po x 36 po avec les mêmes outils mis à votre disposition (couteaux, huile de silicone, spatules, pinceaux, pipettes et peinture acrylique).

Vous devrez suivre les étapes présentées par Mégane en débutant par le fond de la toile, et ensuite vous laisser guider par votre inspiration pour faire votre propre création avec les techniques enseignées et terminer votre œuvre en expérimentant le *dripping*. À la fin de l'atelier, chaque participant aura créé sa propre œuvre abstraite à rapporter à la maison.

Pensez à porter de vieux vêtements. Le matériel est inclus.

Les participants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Responsable : Mégane Fortin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
7 ans et +	Dimanche, de 13 h à 15 h	Club nautique	5 novembre	75 \$



## CLUB LEGO PARENT-ENFANT

Une fois de plus cette année, c'est le retour de l'activité du Club LEGO Parent-Enfant tant attendue! Formez une équipe familiale avec au moins un parent et un enfant et venez vous mesurer aux autres équipes dans une compétition amicale de construction de blocs LEGO.

Tout le matériel vous sera fourni, il ne vous reste qu'à apporter votre créativité et votre bonne humeur.

L'activité est gratuite, mais comme les places sont limitées, l'inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire à [bibliothequeecrin@lacbeauport.net](mailto:bibliothequeecrin@lacbeauport.net) ou au 418 849-7141, poste 282.

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Destiné aux familles	Dimanche, de 14 h à 15 h	Salle Philippe-Laroche	10 décembre	Gratuit – inscription obligatoire



## PARTIE AMICALE DE SOCCER

Seul, entre voisins, en famille ou entre amis, venez participer à une partie de soccer amicale avec des entraîneurs de l'Association de soccer de Lac-Beauport. C'est l'activité idéale pour vous amuser tout en pratiquant le beau sport qu'est le soccer, en plus d'être une belle occasion de se réunir et d'avoir du plaisir.

L'activité est gratuite, mais comme les places sont limitées, l'inscription est obligatoire.

Le saviez-vous? Le terrain de soccer est toujours disponible les samedis de midi à la fin de la soirée, et ce, sans réservation pour les citoyens.

Responsable : Association de soccer de Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h	Terrain de soccer	20 septembre	Gratuit – inscription obligatoire

## Activités gratuites organisées pour



# Les journées de la culture

## ANIMATION DE LA PISTE D'HÉBERTISME DE LAC-BEAUPORT

Le samedi 30 septembre en après-midi, venez vous amuser à la piste d'hébertisme du parc du Brûlé dans une ambiance artistique! Des artistes seront sur place pour vous faire vivre une expérience créative interactive dans le cadre des Journées de la culture! **Des prix de participation vous y attendent.**

### À L'HORAIRE:

- *Initiation à la peinture abstraite avec la jeune artiste Mégane Fortin*
- *Bricolage avec un objet de la nature*
- *Défis et devinettes artistiques dans les modules de jeux*
- *Animation théâtrale interactive avec un personnage*
- *Ambiance musicale*

\* Ces activités sont sous réserve de modification.

Pour plus d'informations, suivez la [page Facebook de la Municipalité de Lac-Beauport](#)



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

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Destiné aux familles	Samedi, accès libre de 13 h à 15 h 30	Module d'hébertisme au parc du Brûlé	30 septembre*	Gratuit – aucune inscription requise

\* En cas de pluie, les activités seront remises au lendemain.



## MINI SALON DU LIVRE DE LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

La bibliothèque l'Écrin tiendra son tout premier mini salon du livre en collaboration avec la MRC de La Jacques-Cartier.

Venez à la rencontre de plusieurs auteurs de la région et découvrez de nouvelles lectures! Une douzaine d'auteurs seront présents pour échanger avec vous. Profitez-en pour faire l'achat de vos livres coup de cœur et les faire autographier par les auteurs présents.

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Dimanche, accès libre de 13 h à 16 h	Bibliothèque l'Écrin	1 <sup>er</sup> octobre	Gratuit – aucune inscription requise

## ATELIER DE BANDES DESSINÉES – LES HÉROS DE TOUS LES JOURS

Un atelier de bandes dessinées « Les héros de tous les jours » sera offert pour les jeunes de 9 à 13 ans avec le bédéiste Guillaume Demers. Les jeunes auront la possibilité d'en apprendre plus sur le processus de création d'une bande dessinée, de même que sur les trois principales étapes de la conception d'un dessin de superhéros.

Amuse-toi avec tes amis à faire le modèle grâce aux déguisements fournis et dessine tes poses héroïques préférées!

L'activité est gratuite, mais comme les places sont limitées, l'inscription est obligatoire. Vous pouvez inscrire votre jeune à [bibliothequeecrin@lacbeauport.net](mailto:bibliothequeecrin@lacbeauport.net) ou au 418 849-7141, poste 282.



Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Dimanche, de 14 h à 15 h	Bibliothèque l'Écrin	1 <sup>er</sup> octobre	Gratuit – inscription obligatoire

# Activités pour l'Halloween



## ABRACADABRA, ALLUME CETTE CAPE!

La science, c'est de la magie, tout le monde sait cela! Alors, viens faire de la magie à la bibliothèque l'Écrin pour illuminer ta cape de superhéros! Tu pourras ainsi la porter fièrement lors de l'Halloween au parc du Brûlé, et en plus, tu respecteras le thème de cette année!

Tout le matériel te sera fourni et une animatrice te montrera les étapes pour avoir une cape de superhéros qui sort de l'ordinaire et qui illuminera de mille feux.

L'activité est gratuite, mais comme les places sont limitées, l'inscription est obligatoire. Vous pouvez inscrire votre jeune par courriel à [bibliothequeecrin@lacbeauport.net](mailto:bibliothequeecrin@lacbeauport.net) ou au 418 849-7141, poste 282.

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 7 à 12 ans	Dimanche, de 11 h à 12 h ou de 13 h à 14 h	Bibliothèque l'Écrin	22 octobre	Gratuit – inscription obligatoire

