



MUNICIPALITÉ
DE LAC-BEAUPORT



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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

HIVER 2024



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2024

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 4 au 18 décembre 2023.

Non-résidents : 11 au 18 décembre 2023.

Prenez note que le 4 et le 11 décembre, les bureaux ouvriront à 8 h pour les inscriptions.

Les places sont limitées.

Comment s'inscrire ?

En ligne :

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

En personne :

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. 50, chemin du Village, Lac-Beauport (Québec) G3B 1R2.

Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

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 30 novembre 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) et privilégier Google Chrome ou Edge.
- Modes de paiement acceptés en ligne : Visa et Mastercard.

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

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 18 décembre 2023.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 11 au 18 décembre 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 : 11 au 18 décembre 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 13 janvier 2024.

Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Club nautique : 219, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment du Lac : 570, chemin du Tour-du-Lac
- École Montagnac – bâtiment de la Montagne : 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
- Terrain 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

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 19 décembre 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



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 | 13 janvier (congé le 9 mars) | 10 semaines | 85 \$ |
| 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 | 13 janvier (congé le 9 mars) | 10 semaines | 85 \$ |
| Accro-danse | De 6 à 8 ans | Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45 | | | | 95 \$ |



BASKETBALL ENFANT

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 ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--|--------------------------------|----------------------------|---|-----------------------|--------|
| Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année) | Dimanche, de 9 h à 10 h 10 | Montagnac du Lac – Gymnase | 28 janvier (congé le 10 mars et le 31 mars) | 9 semaines + 2 matchs | 160 \$ |
| Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année) | Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20 | | | | |
| Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année) | Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 30 | | | | |

BASKETBALL ADULTE NOUVELLE PLAGE HORAIRE

Ligue de basketball adulte de calibre avancé (collégial-universitaire) sans encadrement ni coach. Vous devez envoyer votre candidature et votre profil à l'adresse suivante : basketball-lb@hotmail.com. Une sélection sera faite par le responsable de la ligue. Les places sont limitées.

Il y a possibilité de payer 5 \$ la séance, les paiements se feront directement sur place.

Responsable : en collaboration avec l'EMBQ

| Clientèle | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-----------|--------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------|-------|
| Adultes | Mercredi, de 20 h à 22 h | Montagnac du Lac – Gymnase | 18 janvier (congé le 7 mars) | 10 semaines | 50 \$ |

ENTRAÎNEMENT DE BOXE

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 olympique 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 |
|--------------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| À partir de 14 ans | Mardi, de 19 h 30 à 20 h 15 | Club nautique | 16 janvier (congé le 5 mars) | 10 semaines | 143 \$ |
| | Jeudi, de 19 h 30 à 20 h 15 | | 18 janvier (congé le 7 mars) | | |



TAEKWONDO (JUNIOR/SENIOR)

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 | 115 \$ |
| 2 fois/semaine | 130 \$ |
| 3 fois/semaine | 165 \$ |

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 Montagne – Gymnase | 22 janvier (congé le 4 mars) | 8 semaines de cours + 1 semaine d'examen | |
| | De 19 h 15 à 20 h 30 | | | | Adultes et adolescents 13 ans et + |
| Mardi | De 18 h à 19 h | Salle Philippe-Laroche | 23 janvier (congé le 5 mars) | 8 semaines de cours + 1 semaine d'examen | |
| | De 19 h 15 à 20 h 15 | | | | Verte et + |
| Mercredi | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | 24 janvier (congé le 6 mars) | 8 semaines de cours + 1 semaine d'examen | |
| | De 19 h 15 à 20 h 30 | | | | Adultes et adolescents 13 ans et + |
| Jeudi | De 18 h à 19 h | Montagnac du Lac - Palestre | 25 janvier (congé le 22 février et le 7 mars) | 9 semaines de cours | |
| | De 18 h à 19 h | Montagnac de la Montagne – Gymnase | | | 27 janvier (congé le 9 mars) |
| | De 19 h 15 à 20 h 15 | | | | |
| Samedi | De 9 h à 10 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 | 18 janvier (congé le 22 février et le 7 mars) | 10 semaines | Gratuit |

BADMINTON

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 | 18 janvier (congé le 22 février et le 7 mars) | 10 semaines | 50 \$ |
| En accès libre (ouvert à tous) | Dimanche, de 18 h 30 à 19 h 30 | | 14 janvier (congé le 10 mars) | 10 semaines | 45 \$ |
| En accès libre (ouvert à tous) | Dimanche, de 19 h 30 à 20 h 30 | | | | |



PICKLEBALL

*** **PRENEZ NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SE FONT MAINTENANT PAR LE BIAIS DU SITE DE [L2 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.

Cours parents-enfants : **NOUVEAU COURS**

Venez vous initier au pickleball en famille! Ce cours vise à développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Il vous permettra de vous initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base afin de pouvoir participer à des parties toutes simples. Pour ce cours, il faut l'inscription d'un parent avec un enfant. **Le port de lunettes de protection est fortement recommandé. Les balles et les raquettes seront fournies au besoin.**

Débutant- initié : ligue de pickleball pour joueurs débutants et initiés. C'est l'occasion de venir apprendre à jouer avec le soutien d'un instructeur, et possiblement de rencontrer de futurs partenaires de jeu. **Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles et les raquettes seront fournies au besoin.**

Description du niveau 2.9 et moins :

Nouveaux joueurs et joueurs initiés qui sont toujours en apprentissage en ce qui concerne les règlements, le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur), le positionnement et les stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif, pour apprendre à connaître le pickleball. Avoir fait une clinique d'initiation ou connaître les bases est un atout.

Intermédiaire : plage de jeu supervisée par un instructeur pour les niveaux 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites favorise le développement des habiletés et des stratégies pour continuer de s'améliorer. **Les balles sont fournies. Le port de lunettes de protection est obligatoire.**

Description du niveau 3.0 (intermédiaire) :

Le jeu est plus rapide. Le joueur tente de garder la balle plus basse et de maintenir la balle en jeu pendant des échanges plus longs (de 8 à 10 coups), se déplace en équipe et tente d'avancer au filet au lieu de rester en arrière. Il est capable de maintenir un court échange à la ZAC (de 4 à 6 coups). Il essaie également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commence à utiliser l'amorti de fond de terrain pour avancer au filet.

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.

Responsable : [L2 Pickleball](#)

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|--|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +) | Mercredi, de 18 h à 20 h | Montagnac du Lac – Gymnase | 17 janvier (congé le 6 mars) | 10 semaines | 150 \$ |
| Cours parents-enfants (6 ans et +) | Dimanche, de 13 h à 14 h | | 14 janvier (congé le 10 mars) | 10 semaines | 75 \$ |
| Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +) | Dimanche, de 14 h à 15 h 30 | | 10 semaines | 115 \$ | |
| Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +) | Dimanche, de 15 h 30 à 17 h | | 10 semaines | 115 \$ | |
| En accès libre (16 ans et +) | Dimanche, de 17 h à 18 h | | 10 semaines | 50 \$ | |



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 | 15 janvier (congé le 4 mars) | 10 semaines | 100 \$ |
| Adultes | Mercredi, de 18 h à 19 h | Marie-Josée Dumas | Club nautique | 17 janvier (congé le 6 mars) | 10 semaines | 100 \$ |

| Forfaits | Durée | Coût |
|----------------|-------------|--------|
| 1 fois/semaine | 10 semaines | 100 \$ |
| 2 fois/semaine | | 175 \$ |

ZUMBA GOLD NOUVELLE PLAGE HORAIRE

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

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|------------|-----------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| Zumba Gold | Mardi, de 10 h à 11 h | Club nautique | 16 janvier (congé le 5 mars) | 10 semaines | 130 \$ |
| | Jeudi, de 10 h 30 à 11 h 30 | | 18 janvier (congé le 7 mars) | 10 semaines | 130 \$ |

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

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|----------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| Adultes | Mercredi, de 9 h à 10 h 15 | Club nautique | 17 janvier (congé le 6 mars) | 10 semaines | 150 \$ |

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

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|-------------|--------------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| 55 ans et + | Mercredi, de 10 h 25 à 11 h 55 | Club nautique | 17 janvier (congé le 6 mars) | 10 semaines | 180 \$ |

SOMAYOGA (ROUTINE DE BASE)

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

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|--------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| Adultes | Jeudi, de 14 h 30 à 16 h | Club nautique | 18 janvier (congé le 7 mars) | 10 semaines | 180 \$ |



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

| Niveau | Horaire | Lieu | Début | Durée | Coût |
|---------|-----------------------------|---------------|------------------------------|-------------|--------|
| Adultes | Jeudi, de 16 h 10 à 17 h 25 | Club nautique | 18 janvier (congé le 7 mars) | 10 semaines | 150 \$ |



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 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 | 16 janvier | 8 semaines | 110 \$ |
| Niveau 2 | Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45 | | (congé le 5 mars) | 10 semaines | 130 \$ |

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 fortement de vous munir de crampons, d'une gourde d'eau ainsi que de 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* | 16 janvier | 12 semaines | Gratuit – inscription obligatoire |

* En cas de mauvaise température, le lieu peut changer.



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 | 17 janvier | 10 semaines (congé le 6 mars) | Gratuit – inscription obligatoire |

ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

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. Session de 10 semaines. La date du début des cours, le lieu 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 PLEIN AIR EN RAQUETTES

Entraînements variés en forêt, en sentiers et en hors-piste. Ce cours s'adresse à des personnes initiées à la raquette qui désirent améliorer ou maintenir leur condition physique. Niveau intermédiaire à avancé. Parcours en raquettes qui travaille principalement la capacité cardiovasculaire, mais aussi l'endurance musculaire. Lampe frontale requise. Des entraînements qui vous donneront de l'énergie!

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN ESPADRILLES D'HIVER

Entraînements variés sur des circuits extérieurs pour tous les niveaux. Parcours cardio-musculaire dans les sentiers du parc du Brûlé. Marche-course, arrêts fréquents pour des exercices musculaires. Lampe frontale requise. Le cours se donne à l'extérieur beau temps, mauvais temps. Des entraînements qui font du bien et qui vous défouleront, tout en vous faisant profiter de l'hiver!

ESSETRICS – VINTAGE

Essentrics mise sur des exercices qui mettent l'accent sur la contraction pendant la phase d'allongement du muscle, ce qui a pour effet de renforcer le muscle et de l'allonger. Ces exercices tonifient le corps de la tête aux pieds et amincissent la taille, les hanches et le ventre, tout en améliorant la flexibilité et la posture. Cette technique peut aussi apporter de la souplesse aux plus sédentaires tout en prévenant les blessures des plus grands amateurs de sport.





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 30 | Montagnac du Lac – Palestre | 15 janvier (congé le 4 mars) | 10 semaines | 60 \$ |
| Débutant+ à avancé | Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30 | | | | |

JOURNAL CRÉATIF

Colle – papier – ciseaux

Les ateliers de journal créatif, aussi appelé « journal artistique », s'adressent aux adultes qui ont le goût de créer simplement.

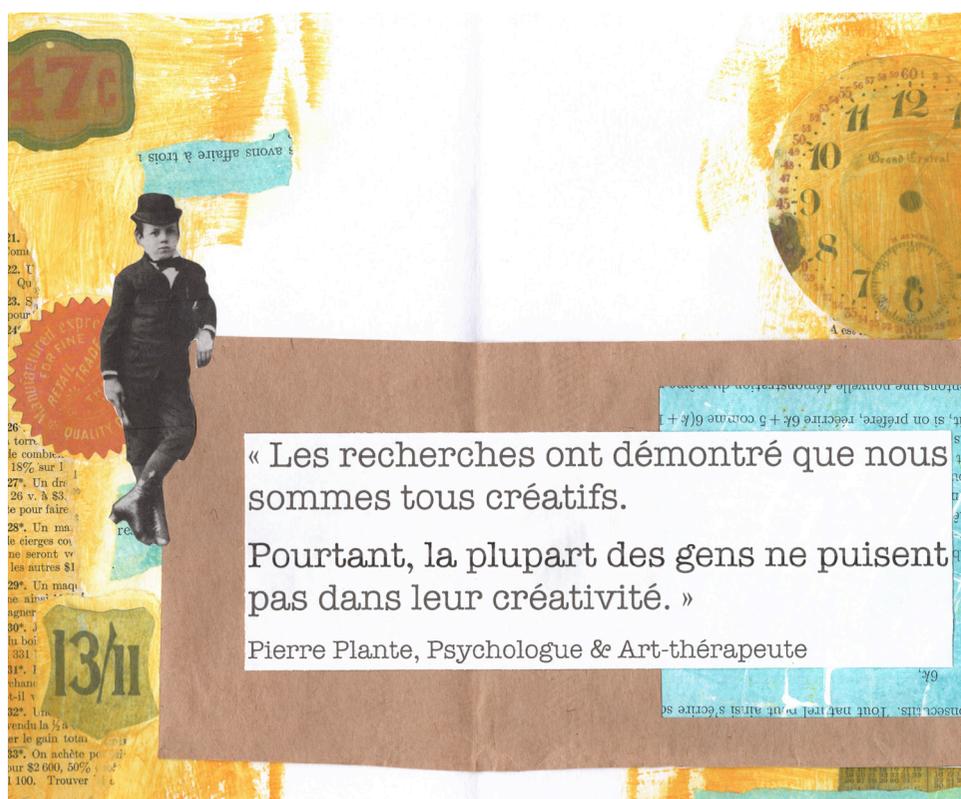
Venez expérimenter cette forme d'expression créative où vous aurez l'occasion de jouer avec les couleurs, les mots, les dessins, les gribouillages, les collages... Sachez que tenir un tel journal comporte de nombreuses vertus. Il permet de s'exprimer autrement, de développer sa créativité, de prendre du temps pour soi, de découvrir et de tester du matériel créatif ainsi que de profiter de l'instant présent en se concentrant sur l'action de remplir une page.

Ces ateliers auront pour thème « le tableau de visualisation ». Ils s'adressent à des participants qui souhaitent commencer à créer (sans dessiner).

Les participants devront se procurer le matériel de base, au coût de 30 \$. Tout autre 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 | 23 janvier | 4 semaines | 80 \$ |



TRICOT NOUVEAU COURS

DÉBUTANT MAMAN/BÉBÉ : cours de tricot qui s'adresse aux mamans accompagnées de leur bébé, où vous apprendrez à tricoter des chaussettes (possibilité de faire un châle également), en plus de découvrir différents trucs sur le tricot.

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 maman/bébé | Mercredi, de 13 h à 15 h | Chalet des loisirs | 17 janvier (congé le 6 mars) | 10 semaines | 135 \$ |
| Avancé | Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30 | Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque) | | | |

COURS DE DESSIN – PASTELS SECS

Le portrait vous attire, mais vous semble difficile? Ce cours démystifie cette idée et vous montre pas à pas les différentes étapes pour réaliser un portrait ressemblant (d'après photo).

Vous apprendrez à construire un visage en étudiant ses caractéristiques, c'est-à-dire les yeux, les sourcils, le nez, la bouche, etc. Vous connaîtrez les bases fondamentales du dessin, telles la prise de mesures, l'évaluation des proportions et des masses, et même la précision du tracé. Le travail des nuances (clair versus sombre) et des textures sera fait avec le médium pastel sec, lequel permet une application simple et très satisfaisante de la couleur.

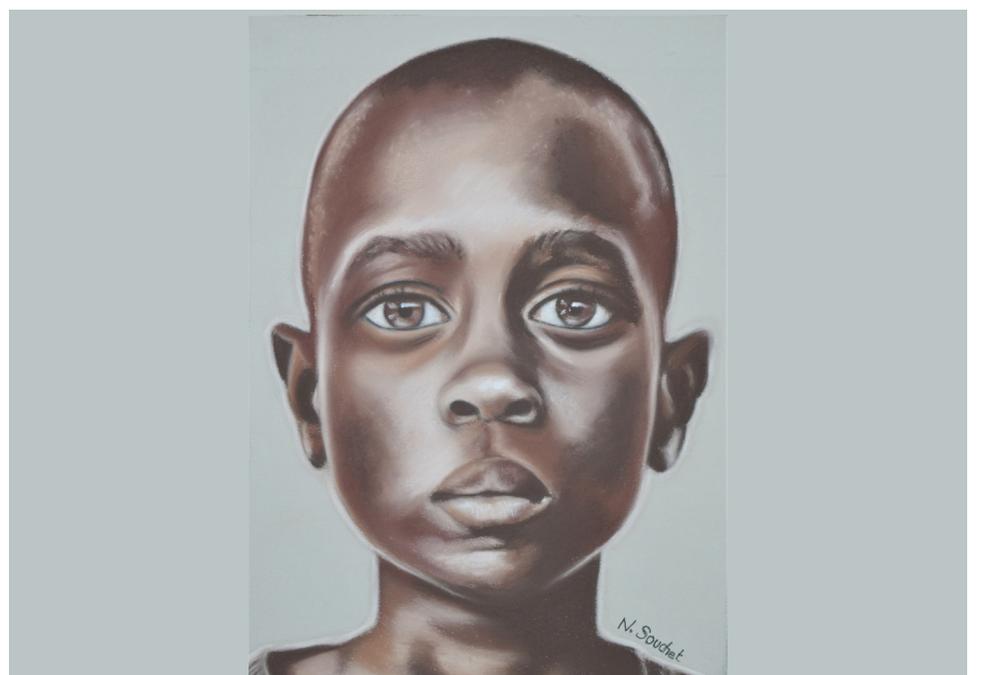
Seules quatre craies (différentes valeurs d'une même couleur) seront utilisées pour ce projet, dans le but de mettre l'accent sur l'observation et le rendu des tonalités et ainsi de créer les volumes nécessaires au réalisme du visage.

Débutants acceptés, mais avec idéalement des notions en dessin ou une bonne motivation.

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste de matériel à se procurer, d'une valeur d'environ 40 \$, 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 | 19 janvier (congé le 8 mars) | 8 semaines | 260 \$ |



ACTIVITÉS ET ATELIERS



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^e année du primaire. Apportez un lunch froid !

Responsable : Médic

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|---------------|----------------------------|---------------|---------|-------|
| De 9 à 13 ans | Dimanche, de 9 h à 14 h 30 | Club nautique | 17 mars | 75 \$ |

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 froid et une poupée ou un toutou !

Responsable : Médic

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-------------|----------------------------|---------------|---------|-------|
| 11 ans et + | Dimanche, de 8 h à 16 h 30 | Club nautique | 24 mars | 75 \$ |



ATELIERS : L'ART DE PROFITER DE L'HIVER AVEC BÉBÉ

Ti-Mousse dans Brousse est une organisation qui vise à informer, inspirer et motiver les parents et les futurs parents à faire des activités en plein air avec leurs jeunes enfants de façon sécuritaire. Ce projet a été créé par une jeune maman de Lac-Beauport, guide professionnelle en plein air et tourisme d'aventure, passionnée par la nature qui cherche à transformer les petites choses en moments grandioses. Basé sur ses expériences, connaissances et formations, Joanie St-Pierre prend plaisir à promouvoir l'importance d'amener ses ti-mousses dans la brousse !

Cet atelier pratique abordera trucs et astuces pour profiter pleinement de l'hiver avec votre ou vos jeunes enfants. Il sera suivi d'une petite randonnée de proximité, pour ceux et celles qui seront disposés à s'y joindre. Boisson chaude et plaisir garanti !

L'atelier portera sur :

- L'habillement;
- Les principes de conservation de chaleur et la gestion de perte de chaleur;
- Les modes de déplacement sur la neige (traîneaux, poussettes et porte-bébés);
- L'hydratation et l'alimentation;
- Les refroidissements et les engelures.

Responsable : Ti-Mousse dans Brousse www.timoussedansbrousse.com

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------|---------------------------------------|
| Familles avec jeunes enfants | Vendredi, de 9 h 30 à 12 h | Salle Philippe-Laroche | 19 janvier | 40 \$ – Inscire les adultes seulement |

* Chaque inscription est pour 1 parent avec son ou ses enfants. Pour deux adultes, le coût est de 60 \$.



INITIATION AU PATIN EN FAMILLE

Cette sortie hivernale d'initiation en patin sur le lac Beauport vise à permettre aux parents et à leurs jeunes enfants d'apprivoiser ce sport nordique pour mieux profiter des plaisirs de l'hiver.

Venez profiter de la journée pédagogique pour jouer dehors avec vos tout-petits en découvrant les joies du patinage en famille, avec d'autres parents et enfants pour se motiver. Une boisson chaude sera servie sur place.

Si vous n'avez pas de patin, il est possible d'en réserver pour l'atelier. Après votre inscription à l'atelier, vous recevrez un courriel du Service des loisirs afin de connaître le nombre de personnes présentes dans votre famille et aussi pour connaître les grandeurs de patins au besoin.

Jeux ludiques et plaisir garanti !

Responsable : Ti-Mousse dans Brousse www.timoussedansbrousse.com

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-----------|----------------------------|----------------------|------------|---|
| Famille | Vendredi, de 9 h 30 à 11 h | Patinoire sur le lac | 26 janvier | 25 \$ pour la famille – Inscire les adultes seulement |

* L'inscription est pour un maximum de 2 parents et 3 enfants.

SWITCH SUR ÉCRAN GÉANT

Cet hiver, la bibliothèque met à la disposition de ses usagers sa console Nintendo Switch. Viens t'amuser, que ce soit seul, en groupe, en famille ou pour t'exercer en vue du tournoi à venir !

Les jeux disponibles sont Mario Kart 8 et Mario Party

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

| Clientèle | Horaire | Lieu | Dates | Coût |
|-----------|---|----------------------|--|--------------------------------------|
| Pour tous | Samedi, de 10 h à 16 h | Bibliothèque l'Écrin | Les 6 et 20 janvier, les 3 et 17 février, et les 2 et 9 mars | Gratuit – aucune inscription requise |
| Pour tous | Du lundi au jeudi de 10 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h | | Du 4 au 7 mars | |



TOURNOI DE MARIO KART

Tu es un pro de Mario Kart et tu es tanné de toujours battre tes parents et tes amis ? Viens te mesurer à d'autres coureurs de ton calibre lors de notre tournoi amical organisé par la bibliothèque l'Écrin et le Service des loisirs !

Des prix seront tirés pour les participants, et un trophée unique sera remis au grand gagnant du tournoi de Mario Kart 8 Deluxe de Lac-Beauport. Amène tes supporters pour t'encourager, et viens défendre tes honneurs !

Sur deux consoles en simultanément, le tournoi fonctionnera sur le cumul de points après deux rondes de quatre parties qui détermineront qui ira en finale.

Sur réservation seulement. 16 participants

Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire et la bibliothèque l'Écrin



| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|----------------|-----------------------|------------------------|--------|-----------------------------------|
| De 11 à 17 ans | Judi, de 11 h à 16 h* | Salle Philippe-Laroche | 7 mars | Gratuit – inscription obligatoire |

* Les participants doivent arriver à 10 h 45 pour être prêts à jouer à 11 h.

RANDONNÉE AVEC ÇA MARCHÉ DOC!

Rendez-vous au chalet des loisirs pour une marche hivernale de 3 km dans les rues de Lac-Beauport avec un spécialiste de la santé.

Santé Urbanité est un organisme dont le but est de favoriser la santé globale, les saines habitudes de vie et la réduction des coûts en santé par l'incitation au verdissement urbain, aux transports collectifs et actifs (marche et vélo) et à la lutte aux changements climatiques. Ça marche Doc!, initiative lancée en 2016 propose un calendrier de marches de septembre à mai, pour donner rendez-vous tous les samedis à 10 h pour une balade santé d'environ 3 km avec un spécialiste de santé.

Des prix de participation vous y attendent.

Information au www.camarchedoc.org.



Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, en collaboration avec Ça marche Doc!

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|-----------|------------------------|-------------------------------------|------------|--------------------------------------|
| Pour tous | Samedi, de 10 h à 11 h | Stationnement du chalet des loisirs | 27 janvier | Gratuit – aucune inscription requise |



ON JASE ENTRE ADOS!

Qu'est-ce que la Municipalité peut faire pour toi ?

À Lac-Beauport, on connaît l'implication des jeunes et leur besoin de faire la différence dans leur milieu.

C'est pourquoi nous souhaitons donner la chance et le droit de parole aux jeunes lors d'une table de discussion où ils auront l'occasion de partager leurs idées, de donner leurs commentaires et d'exprimer leur vision sur des sujets comme :

- Les activités de la programmation de loisirs;
- Les activités communautaires et les événements;
- Les parcs et les installations;
- Les décisions et les orientations municipales.

C'est parfois lors de ces rencontres que peut naître un beau projet !

Mobilisez-vous et venez rencontrer l'équipe de la Maison des jeunes et celle du Service des loisirs; on veut vous entendre !

| Clientèle | Horaire | Lieu | Date | Coût |
|----------------|-----------------------------|-------------------|---------|-----------------------------------|
| De 11 à 17 ans | Mercredi, de 18 h à 19 h 30 | Maison des jeunes | 27 mars | Gratuit – inscription obligatoire |

LAC-BEAUPORT EN NEIGE S'ÉCLATE!

CÉLÉBRONS LE PLEIN AIR!

LAC-BEAUPORT EN NEIGE DE RETOUR EN FÉVRIER

Surveillez [la page Facebook](#) de la Municipalité de Lac-Beauport pour découvrir les activités offertes.



Inscription