



MUNICIPALITÉ  
DE LAC-BEAUPORT

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

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

AUTOMNE 2024



## Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2024

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

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 26 août au 8 septembre 2024.

Non-résidents : 3 au 8 septembre 2024.

Prenez note que le 26 août et le 3 septembre 2024, la plateforme et les bureaux du Service des loisirs 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 22 août 2024, 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](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 8 septembre 2024.

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

#### Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 3 au 8 septembre 2024.

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

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

L'inscription à des cours de la programmation des loisirs ne permet pas d'accéder à la plage du Centre nautique en dehors des heures prévues de l'activité.

**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 : 3 au 8 septembre 2024.

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 et 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 14 septembre 2024.

#### Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Centre nautique Georges-Delisle (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 et bibliothèque l'Écrin : 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](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 du Régime de rentes du Québec).



#### Comment s'inscrire au programme ?

- Date : le 9 septembre 2024.
- Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

#### Tableau des seuils de revenu 2023 selon Statistique Canada

1 personne	30 526 \$
2 personnes	38 003 \$
3 personnes	46 720 \$
4 personnes	56 724 \$
5 personnes	64 336 \$
6 personnes	72 560 \$
7 personnes	80 785 \$

#### Informations

[www.accesloisirsquebec.com](http://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	21 septembre (congé le 12 octobre)	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	21 septembre (congé le 12 octobre)	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](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	29 septembre (congé le 13 octobre)	9 semaines + 2 matchs	168 \$
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				

## BASKETBALL ADULTE

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](mailto:basketball-lb@hotmail.com). Une sélection sera faite par le responsable de la ligue. Les places sont limitées.

Le paiement sera effectué 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 septembre	12 semaines	60 \$

## 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 7 ans)	Jeu, de 18 h 30 à 19 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	10 octobre	6 semaines	80 \$ par participant ou 140 \$ pour un duo



## 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	150 \$
2 fois/semaine	170 \$
3 fois/semaine	200 \$

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	16 septembre (congé le 14 octobre)	10 semaines de cours + 1 semaine d'examen
	De 19 h 15 à 20 h 30			
Mardi	De 18 h à 19 h	Salle Philippe-Laroche	17 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne – Gymnase	18 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 30			
Jeudi	De 18 h à 19 h	Montagnac du Lac - Palestre	19 septembre	
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte		
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +		
Samedi	De 9 h à 10 h 30	Montagnac de la Montagne – Gymnase	14 septembre (congé le 12 octobre)	11 semaines de cours



## 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 18 h 30 à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	17 septembre	12 semaines	175 \$

## 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	19 septembre	12 semaines	Gratuit

## PICKLEBALL

**\*\*\* PRENEZ NOTE QUE LES INSCRIPTIONS SE FONT 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.

Atelier d'initiation au pickleball : formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base afin de pouvoir participer à des parties toutes simples. **Les balles et les raquettes seront fournies.**

**DÉBUTANT-INITIÉ :** plage de jeu supervisée 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 la maintenir en jeu pendant des échanges plus longs (de 8 à 10 coups), il 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.

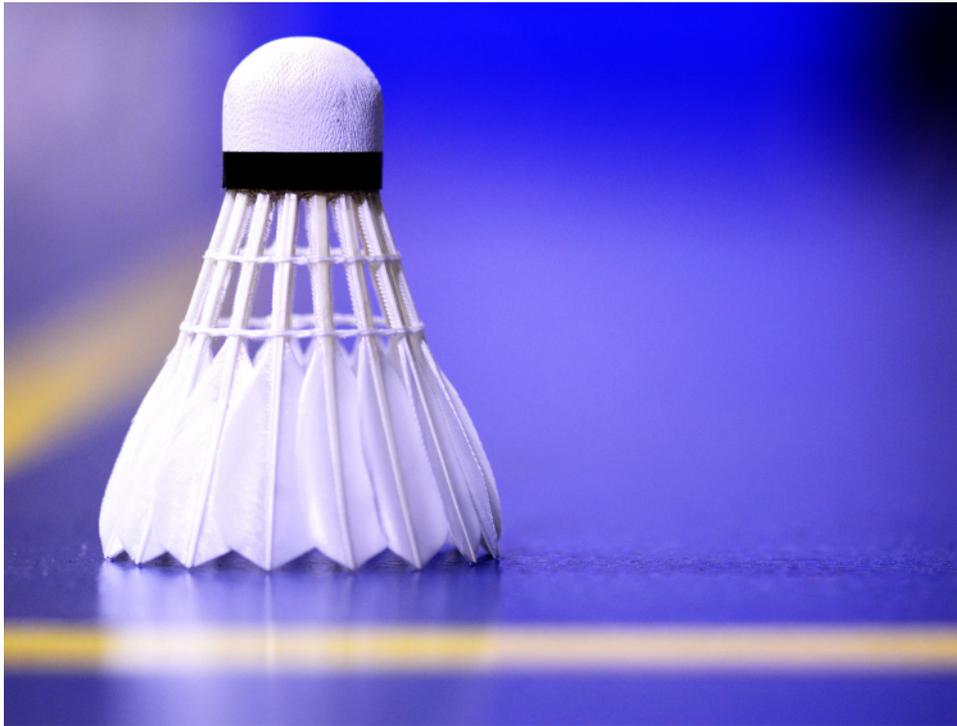
**ACCÈS LIBRE :** venez mettre en pratique ce que vous avez appris ou simplement vous amuser entre amis. Vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes). Aucun formateur ne sera présent. **Le port de lunettes de protection est également exigé.**

**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.**

**Responsable: L2 Pickleball**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût	
En accès libre (16 ans et +)	Lundi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase	16 septembre (congé le 14 octobre)	6 semaines	45 \$	
Atelier d'initiation	Lundi, de 20 h à 22 h 30	Montagnac du Lac – Gymnase	30 septembre	Un atelier de 2 h 30 min	37 \$	
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase et Palestre	15 septembre (congé le 13 octobre)	18 septembre	12 semaines	168 \$
Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h			12 semaines	168 \$	
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h			12 semaines	60 \$	
En accès libre (16 ans et +)	Dimanche, de 17 h à 18 h					





## BADMINTON

### Niveau intermédiaire et avancé

Plage horaire de badminton sans encadrement ni coach de niveau intermédiaire et avancé. Il y a possibilité de payer 5 \$ la séance directement sur place.

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
En accès libre (ouvert à tous)	Mardi, de 18 h 30 à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase	17 septembre	6 semaines	27 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30		19 septembre	12 semaines	60 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		15 septembre (congé le 13 octobre)	12 semaines	55 \$

## 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	Centre nautique Georges-Delisle	16 septembre (congé le 14 et le 21 octobre)	12 semaines	120 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre	12 semaines	120 \$

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

## 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

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Zumba Gold	Mardi, de 10 h à 11 h	Centre nautique Georges-Delisle	17 septembre	12 semaines	156 \$
	Jeudi, de 10 h à 11 h		19 septembre	12 semaines	156 \$

## 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	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre	10 semaines	170 \$

## 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	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre	10 semaines	195 \$



## RESPIRATION ET MÉDITATION

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

Vous serez invité à explorer cette voie dans l'harmonie du groupe créé, chacun à son propre rythme.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Jeudi, de 14 h 05 à 15 h 35	Centre nautique Georges-Delisle	19 septembre	10 semaines	195 \$

## 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	Jeudi, de 15 h 45 à 17 h	Centre nautique Georges-Delisle	19 septembre	10 semaines	170 \$



## 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 que 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!

### CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

Vous avez complété vos niveaux 1 et 2 et vous en voulez encore plus avec votre chien? Venez participer à ce cours pour consolider l'obéissance fine, augmenter les bases d'agilité et apprendre des fantaisies qui vous rendront fier, tout en éprouvant du plaisir avec toutou.

Il vous sera possible de faire partie d'une démonstration avec votre chien après la session si vous le souhaitez. Si vous vous inscrivez à trois sessions consécutives, la troisième sera gratuite.

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	17 septembre	8 semaines	120 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	140 \$
Club Canin	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30		18 septembre	10 semaines	140 \$



## 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 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*	17 septembre	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	18 septembre	12 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

## ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

**INSCRIPTION À COMPTER DU 15 AOÛT :** seulement par carte de crédit, par le biais du site [www.metabolisme-entrainement.com](http://www.metabolisme-entrainement.com). Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. Il y aura deux sessions de 6 à 8 semaines. La date du début des cours, le lieu et le coût seront affichés sur le site Web.

### CIRCUIT MUSCULAIRE

Cet entraînement en circuit est conçu pour faire travailler vos muscles. Un véritable entraînement énergisant! L'endurance, le renforcement, le tonus, l'équilibre et la mobilité seront travaillés. Le circuit musculaire est différent chaque semaine.

### ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR (CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE)

Ce cours propose des entraînements variés sur des circuits extérieurs (sentiers en forêt, trottoirs, rues, etc.). Des variations pour les exercices sont proposées pour les différents niveaux. Alternance 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 de cet entraînement efficace.

### ESSENTRICS – VINTAGE

Le cours d'Essentrics prend la place du cours appelé « Vintage ». Il s'agit d'un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de condition physique. Cette discipline combine simultanément l'étirement et le renforcement, tout en engageant l'ensemble des muscles de votre corps. Les exercices vous permettront d'améliorer votre flexibilité et votre mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur.

### STEP-INTERVALLES

Entraînement cardio-musculaire sur musique avec step par intervalles. La hauteur du step permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Tous les niveaux de forme physique peuvent donc y trouver leur compte. L'entraînement rendra vos samedis matin d'automne agréables et motivants!

### CIRCUIT CARIO-MUSCULAIRE (TURBO)

Découvrez un véritable entraînement énergisant avec ces séances en circuit conçues pour faire travailler à la fois votre cardio et vos muscles. Endurance, renforcement, tonus, équilibre et mobilité seront travaillés lors de circuits musculaires différents chaque semaine. Préparez-vous à un entraînement intense de type HIIT.





## IMPROVISATION **NOUVEAU!**

Cet automne, plongez dans l'univers de l'improvisation avec ces séances d'initiation.

Vous apprendrez les bases et les règles afin de faire de vrais matchs d'improvisation. De plus, des ateliers amusants seront présentés pour stimuler votre imagination et surtout vous mettre à l'aise sur une scène.

Enfin, l'improvisation n'aura plus de secret pour vous !

Responsable : Marilyne Bombardier

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 10 à 14 ans	Samedi, de 9 h 30 à 11 h	Chalet des loisirs	2 novembre	4 semaines	45 \$



## 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	16 septembre (congé le 14 octobre)	11 semaines	66 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				

## TRICOT (NOUVEAU COURS D'INITIATION) **NOUVEAU!**

**INITIATION AU TRICOT:** cours dans lequel vous apprendrez les points de base et les différentes techniques de 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
Initiation au tricot	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	17 septembre	10 semaines	135 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		18 septembre	13 semaines	145 \$

## COURS D'INITIATION AU PIANO EN GROUPE **NOUVEAU!**

Dans ces cours d'initiation au piano sur des claviers électroniques où aucune expérience musicale n'est requise, vous apprendrez les bases pianistiques et musicales (posture, doigté, lecture musicale, etc.).

Dès les premiers cours, vous serez en mesure de jouer vos premières pièces. Classe ouverte le dernier cours.

Les pianos sont fournis, des frais de 20 \$ payables en argent au premier cours vous seront demandés pour le cahier didactique et les partitions.

Responsable : Marie-Ève Mainguy

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 11 h à 11 h 50	Chalet des loisirs	25 septembre (congé le 6 novembre)	10 semaines	205 \$

## COURS DE DESSIN – PORTRAIT HUMAIN ET ANIMALIER – PASTELS SECS

Vous apprendrez et mettrez en pratique les bases fondamentales du dessin pour construire un portrait ressemblant (d'après photo). L'accent sera mis sur l'évaluation des proportions et des volumes ainsi que sur la prise de mesures. Le travail des nuances, des couleurs et des textures se fera avec le médium du pastel sec. Celui-ci allie les techniques du dessin et de la peinture et permet une application simple et très satisfaisante de la couleur, notamment grâce à la richesse de ses pigments.

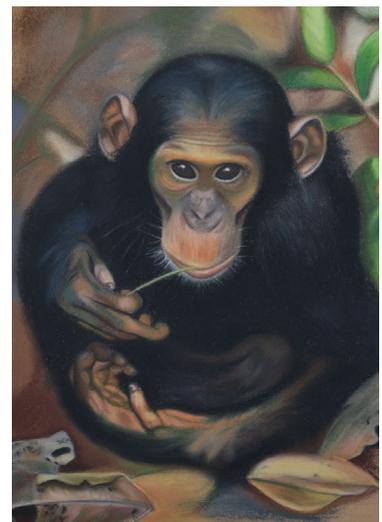
Des sujets seront proposés et étudiés, mais la pratique libre (dans le même thème) est possible.

Prérequis : des notions en dessin ou une bonne motivation.

Les chevalets sont disponibles sur place. Une liste simple de matériel à se procurer sera fournie par courriel la semaine précédant le début des cours (prévoir 50 \$ maximum). Sur demande, la professeure peut se charger d'acheter le matériel.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 15 ans	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	18 octobre	8 semaines	260 \$



## SUP YOGA (PLANCHE À PAGAIE)

Le SUP yoga est une façon de pratiquer le yoga à l'extérieur, de connecter avec la nature, de décrocher et laisser aller votre pratique au mouvement de l'eau et de votre respiration.

Le yoga sur une planche à pagaie permet d'explorer les postures d'une autre façon, puisque la planche réagit au moindre mouvement de votre corps. Le fait de se retrouver sur une planche permet de développer une meilleure stabilité en travaillant les muscles stabilisateurs.

Cette pratique permet aussi de tonifier le corps, de développer sa souplesse et sa flexibilité. Pratiquer le yoga sur une planche peut être un défi, mais peut également être relaxant. Le SUP yoga permet d'apporter un aspect ludique à sa pratique, et ce, en toute sécurité.

Bienvenue à tous !

Comprend l'équipement suivant : planche, pagaie et VFI.

Responsable : La Plage Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
16 ans et +	Mardi, 18 h à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	3 septembre	1 h 15	25 \$



## PLANCHE À PAGAIE EN FAMILLE

Une activité qui permet de s'amuser sur l'eau en famille. Après avoir appris quelques techniques pour mieux pagayer, vous serez invité à relever quelques défis et jeux sur l'eau accompagné d'un instructeur de planche à pagaie qualifié.

Comprend l'équipement suivant : planche, pagaie et VFI.

Responsable : La Plage Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
7 ans et + *	Dimanche, 10 h 30 à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	15 septembre	1 h 30	10 \$ pour les enfants de 16 ans et moins 30 \$ pour les personnes de 16 ans et +

\* Gratuit pour les enfants de 6 ans et moins qui embarquent sur la planche d'un adulte.

## PLANCHE À PAGAIE AU COUCHER DU SOLEIL ET LANTERNE

Venez admirer le coucher du soleil lors d'une sortie de fin de journée en planche à pagaie. Vous pourrez ensuite naviguer au crépuscule, éclairé par une lanterne posée sur chaque planche. Une belle façon de terminer sa journée !

Comprend l'équipement suivant : planche, pagaie, VFI, lumière de sécurité et lanterne.

Responsable : La Plage Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
10 ans et +	Mercredi, 18 h à 20 h	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre*	2 h	15 \$ pour les enfants de 10 à 15 ans 35 \$ pour les personnes de 16 ans et +

\* Remis au lendemain en cas de pluie.



## HEURE DU CONTE D'ÉVEIL MUSICAL – SPÉCIAL HALLOWEEN

La sorcière Oups-Patras rêve de cuisiner les meilleurs gâteaux pour l'Halloween! Malheureusement pour elle, la pâtisserie n'est pas chose facile lorsque nous avons des pouvoirs magiques.

Dans cette aventure comique, vous suivrez les étapes de la préparation culinaire de la sorcière en chansons, tout en faisant l'essai de plusieurs instruments. **Venez costumés!**

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
De 0 à 5 ans	Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 15	Bibliothèque l'Écrin	13 octobre	45 minutes	Gratuit – inscription obligatoire

## 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 4e 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	Centre nautique Georges-Delisle	20 octobre	80 \$

## 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 6e 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	Centre nautique Georges-Delisle	27 octobre	80 \$

## ATELIER D'INITIATION À LA CULTURE DE CHAMPIGNONS

Vous êtes amateur de champignons et vous désirez connaître les dessous de leur culture? Cet atelier est pour vous!

Madame Iris Chabout, propriétaire de la compagnie Ô Champignon, partagera son savoir avec vous et vous fera découvrir tout ce qu'il y a à apprendre sur la culture des champignons à la maison. Vous repartirez même avec votre propre bloc de culture pour mettre en pratique vos apprentissages.

Soyez des nôtres pour une expérience unique! Possibilité d'achat de champignons et de mycélium sur place.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
14 ans et +	Dimanche, de 10 h à 11 h	Chalet des loisirs	8 septembre	1 heure	Gratuit – inscription obligatoire



## ATELIER D'EUTONIE – CONSERVER UN CORPS JEUNE

Vous voulez améliorer vos gestes, vos mouvements, vos actions et vos activités du matin jusqu'au soir, avec un « minimum d'efforts et un maximum d'efficacité »? Venez rencontrer madame Charline Michaud, eutoniste et spécialiste du mouvement!

C'est une invitation à explorer vos possibilités et vos limites de façon simple et respectueuse afin de mieux utiliser votre corps et d'augmenter votre souplesse, votre énergie, votre autonomie et votre équilibre physique, psychologique et mental. Cette approche corporelle vous aidera à harmoniser votre tonus global et à « conserver votre corps jeune ».

Pour une expérience plus agréable, veuillez prévoir des vêtements confortables et chauds, une paire de bas et une couverture.

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

Responsable : Charline Michaud

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Dimanche, de 13 h à 16	Chalet des loisirs	10 novembre	Gratuit – inscription obligatoire

## CLUB LEGO PARENT-ENFANT

Une fois de plus cette année, c'est le retour de l'activité tant attendue du Club LEGO parent-enfant! 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 ou au 418 849-7141, poste 282.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour les familles	Dimanche, de 13 h 30 à 14 h 30	Salle Philippe-Laroche	24 novembre	Gratuit – inscription obligatoire

## Activités gratuites organisées pour



# Les journées de la culture

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

À la demande générale, la bibliothèque l'Écrin tiendra sa 2<sup>e</sup> édition du Mini salon du livre de Lac-Beauport.

Venez à la rencontre de plusieurs auteurs de la région et découvrez de nouvelles lectures! Une quinzaine 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, tels que Jacques Côté, Caroline Jacques, Graeme Villeret et plusieurs autres.

Une activité de fabrication de signets aura également lieu sur place pour les enfants.

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Dimanche, accès libre de 13 h à 16 h	Bibliothèque l'Écrin	29 septembre	Gratuit – aucune inscription requise



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

Le samedi 28 septembre, de 13 h à 15 h 30, venez vous amuser à la piste d'hébertisme du parc du Brûlé dans une ambiance animée! Des artistes seront sur place pour vous faire vivre une expérience créative interactive dans le cadre des Journées de la culture, sous la thématique de la collectivité:

- Fabrication d'une chandelle;
- Bricolage collectif;
- Initiation au tricot pour en faire un projet collectif;
- Animation interactive.

Ces activités sont sous réserve de modification. Pour plus d'informations, suivez la page Facebook des événements de la Municipalité de Lac-Beauport ([facebook.com/MunicipalitedeLacBeauport/events](https://facebook.com/MunicipalitedeLacBeauport/events)).

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



Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour les familles	Samedi, accès libre de 13 h à 15 h 30	Modules d'hébertisme au parc du Brûlé	28 septembre*	Gratuit – aucune inscription requise

\* En cas de pluie, certaines activités seront annulées ou remises au lendemain à la bibliothèque l'Écrin dans le cadre du Mini salon du livre.

## Activité pour l'Halloween

**LA FORÊT ENCHANTÉE**  
DU PARC DU BRÛLÉ  
25 octobre de 17 h 30 à 20 h 30