



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



MUNICIPALITÉ DE LAC-BEAUPORT

## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

PRINTEMPS 2025

## Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2025

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

### PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 24 mars au 6 avril 2025.

Non-résidents : 31 mars au 6 avril 2025.

Prenez note que le 24 mars et le 31 mars 2025, 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 20 mars 2025, 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 Microsoft 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 6 avril 2025.

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

#### Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 31 mars au 6 avril 2025.

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 : 31 mars au 6 avril 2025.

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 12 avril 2025 (à l'exception des cours d'obéissance canine, qui débutent le 8 avril 2025).

#### 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 7 avril 2025.

• 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	12 avril (congé le 19 avril)	6 semaines	54 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				60 \$
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	12 avril (congé le 19 avril)	6 semaines	54 \$
Accro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				60 \$

## 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 à compter du 3 avril 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	11 mai (congé le 18 mai)	5 semaines	79 \$
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

Cette ligue de basketball adulte de calibre avancé (collégial-universitaire) est offerte 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	16 avril	8 semaines	40 \$

## 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	135 \$
2 fois/semaine	155 \$
3 fois/semaine	180 \$

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	14 avril (congé le 21 avril)*	8 semaines de cours + 1 semaine d'examen	
	De 19 h 15 à 20 h 30				Adultes et adolescents de 13 ans et +
Mardi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne – Gymnase	15 avril		
	De 19 h 15 à 20 h 15				Verte et +
Mercredi	De 18 h à 19 h	Montagnac de la Montagne – Gymnase	16 avril		
	De 19 h 15 à 20 h 30				Adultes et adolescents de 13 ans et +
Jeudi	De 18 h à 19 h	Montagnac du Lac – Palestre	17 avril (congé le 5 juin)*		
	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	12 avril (congé le 19 avril)*		9 semaines de cours

\* Les participants qui ont un congé durant la session sont invités à reprendre celui-ci le jour de leur choix à la suite d'une confirmation avec l'entraîneur.



## 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	15 avril	8 semaines	130 \$

## 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	Judi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac – Palestre	17 avril	7 semaines	Gratuit

## BADMINTON NOUVELLE PLAGE HORAIRE

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	15 avril	6 semaines	32 \$
Intermédiaire et avancé	Judi, de 19 h 30 à 21 h 30		17 avril	7 semaines	35 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		13 avril (congé le 20 avril)	6 semaines	32 \$

## PICKLEBALL NOUVELLE PLAGE HORAIRE

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.

### CLINIQUES D'INITIATION NOUVEAU!

**Clinique d'initiation :** 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 matchs. Les balles et les raquettes seront fournies.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Adultes	Dimanche, de 9 h à 11 h	Montagnac du Lac – gymnase	13 avril	2 heures	40 \$
			4 mai		

**Clinique d'initiation Parent-Enfant :** Formation pour initier les jeunes de différents âges au pickleball avec son parent. Nos séances sont adaptées à leur âge et à leur niveau, en mettant l'accent sur le développement des compétences de base, l'esprit d'équipe et le plaisir de jouer. Les balles et les raquettes seront fournies.

Pour ce cours, il faut seulement l'inscription du parent et c'est de l'accompagnement en un pour un. Pour deux enfants, il faudra donc avoir l'inscription de deux parents.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
7 ans et +	Dimanche, de 9 h à 11 h	Montagnac du Lac – gymnase	27 avril	2 heures	50 \$

**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 la maintenir en jeu pendant des échanges plus longs (de huit à dix 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 quatre à six 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	14 avril (congé le 21 avril)	6 semaines	60 \$
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – Gymnase et Palestre	16 avril	7 semaines	98 \$
Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h		13 avril (congé le 20 avril)	6 semaines	84 \$
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h		6 semaines	84 \$	
En accès libre (16 ans et +)	Dimanche, de 17 h à 18 h		6 semaines	30 \$	



## PILATES AU SOL

La méthode Pilates permet de raffermir et de tonifier les muscles de l'abdomen, de la colonne vertébrale, des fessiers et du bassin, dans le but de favoriser un bon maintien de l'ensemble du corps. Par cette méthode, on renforce les muscles trop faibles et on décontracte les muscles trop tendus. Le rythme de la respiration est aussi pris en considération. 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	14 avril (congé le 19 mai)	8 semaines	80 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		16 avril	8 semaines	80 \$

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	8 semaines	80 \$
2 fois/semaine		140 \$

## PILATES ET STRETCHING

Le stretching a pour objectif de développer la souplesse, de prévenir les douleurs musculaires et de favoriser la récupération après l'effort. Il est ici associé au Pilates, qui permet de raffermir et de tonifier les muscles. Vous avez ainsi droit à un exercice complet de maintien du corps qui vous aidera à renforcer vos muscles et à relaxer vos tensions.

**Responsable : Diane Bronsard**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Chalet des loisirs	12 avril (congé le 17 mai)	8 semaines	80 \$

## 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
Adultes	Mardi, de 9 h 45 à 10 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	15 avril (congé le 6 mai)	7 semaines	95 \$
	Jeu, de 9 h 45 à 10 h 45		17 avril (congé le 8 mai)		95 \$

## FITNESS FUSION/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cet entraînement vise à travailler les muscles avec des exercices de résistance (poids, haltères et bandes élastiques) et des exercices faciles pour aider à la mobilité ainsi que tonifier et renforcer le corps.

**Responsable : Cristina Morales**

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mardi, de 11 h à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	15 avril (congé le 6 mai)	7 semaines	95 \$

## YOGA TRADITIONNEL

Ce yoga traditionnel peut se définir comme une pratique posturale incluant des asanas. Ces positions spécifiques du corps améliorent l'énergie vitale et développent la maîtrise du corps et du mental. Combinées au travail respiratoire, elles nous ouvrent à de plus hauts états de conscience.

Ce cours unique en petit groupe (12 personnes) inclut également de la relaxation et de la méditation. Grâce aux 23 ans d'expérience de la professeure, les séances sont adaptées pour que chaque participant trouve des variantes profondes correspondant à son niveau. Une opportunité de réellement prendre soin de vous, de votre bien-être et de votre santé.

**Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h à 10 h 30	Chalet des loisirs	16 avril	8 semaines	156 \$

## 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.

Le yoga restaurateur est 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	Jeu, de 15 h 45 à 17 h	Chalet des loisirs	17 avril	8 semaines	136 \$



## YOGA HATHA FLOW

Cette classe de Hatha Flow pour tous les niveaux s'élabore par l'ajout des postures de yoga de base et leurs variations à l'intérieur d'enchaînements créatifs et de postures tenues vous offrant une expérience à la fois physique et intérieure. Vous serez accompagné avec bienveillance dans un rythme doux pour vous aider à trouver l'espace entre les postures afin de vous établir en vous-même et de vous déposer dans le moment présent.

Cette pratique est centrée sur l'union entre la respiration et la fluidité des mouvements. Elle permet d'augmenter la concentration et le calme mental, en plus de renforcer le corps et de libérer certaines tensions. Elle intègre tous les aspects d'un cours de Hatha Yoga traditionnel – respiration, méditation et postures (asanas) –, tout en défiant votre coordination par le mouvement et les enchaînements plus ou moins rythmiques selon l'intensité des flow choisis.

Il est possible de suivre les cours en mode virtuel. Si vous choisissez cette option, le tarif demeurera le même. Un lien vous sera envoyé avant le début de la session.

**Responsable : Mélanie Côté, professeure de yoga issue de Yoga Sangha Montréal**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeu, de 18 h à 19 h	Centre nautique Georges-Delisle	17 avril	8 semaines	96 \$

## YIN YOGA **NOUVEAU!**

Le Yin Yoga est un style de yoga très doux et méditatif où des postures sont tenues pendant 3 à 5 minutes afin d'étirer en profondeur les tissus conjonctifs tels que les fascias, les ligaments et les tendons. Cette pratique permet d'améliorer la souplesse du corps et de l'esprit.

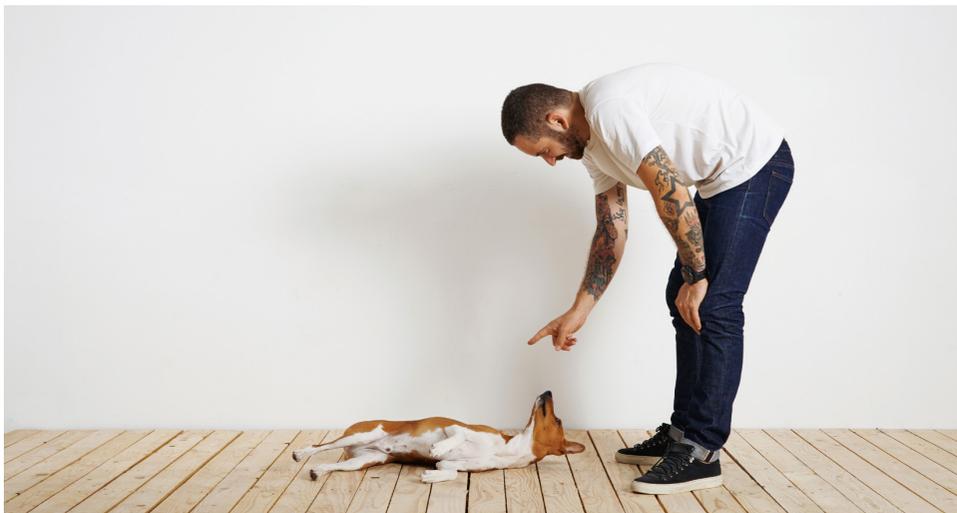
S'adressant à tous les niveaux, cette classe de Yin Yoga privilégie l'immobilité et l'introspection, offrant ainsi une pratique complémentaire aux activités plus intenses, ou encore un espace de ralentissement dans un quotidien agité. Sur le plan mental et émotionnel, cette pratique développe la patience, l'acceptation et la pleine conscience. En restant plusieurs minutes dans une même posture, vous apprenez à observer vos sensations, vos émotions et votre dialogue intérieur. Vous serez guidé avec bienveillance pendant les séances, et plusieurs options vous seront proposées afin que vous puissiez respecter vos propres limites.

Il est possible de suivre les cours en mode virtuel. Si vous choisissez cette option, le tarif demeurera le même. Un lien vous sera envoyé avant le début de la session.

**Responsable : Mélanie Côté, professeure de yoga issue de Yoga Sangha Montréal**

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeu, de 19 h 15 à 20 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	17 avril	8 semaines	96 \$





## OBÉISSANCE CANINE ET CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

**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? Le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider et assurer sa sécurité et la vôtre. 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 quatre 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 solidifier 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 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	8 avril (congé le 15 avril)	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		9 avril (congé le 16 avril)	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.

Le lieu de rassemblement est au stationnement du terrain de soccer situé au 550, chemin du Tour-du-Lac.

Responsable : Francine Tremblay, de VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mardi, départ à 10 h	Parc de l'Éperon*	15 avril	8 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

\* L'itinéraire sera décidé selon l'état des sentiers; la marche peut avoir lieu dans les rues lors du dégel.

## 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	16 avril	8 semaines	Gratuit – inscription obligatoire



## ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

**INSCRIPTION** 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. Session de 6 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 sera 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)

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 souplesse et flexibilité aux plus sédentaires, tout en prévenant les blessures des plus grands amateurs de sport.

### 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 agréables et motivants!



## 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	14 avril (congé le 21 avril)	6 semaines	42 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				



## CONFÉRENCE SUR LE SOMMEIL DU BÉBÉ DE 0 À 18 MOIS

Le sujet du sommeil – ou de l'absence de sommeil – est-il devenu récurrent dans votre quotidien? Avez-vous de nombreux livres sur le sommeil qui décorent votre bibliothèque, et pourtant, vous revenez toujours à la case départ après chaque lecture? Avez-vous l'impression que rien ne semble fonctionner, malgré toutes les informations rassemblées sur le sujet au fil du temps? Ressentez-vous le besoin de mieux comprendre les besoins de sommeil de bébé, mais aussi d'obtenir des outils pratico-pratiques pour savoir exactement comment intervenir à 3 heures du matin? Laissez Marie-Pier, la fille de Bedaine Urbaine, vous aider avec tout ça : grâce à sa conférence, vous apprendrez à mieux comprendre le sommeil, et ainsi à mieux intervenir et pouvoir améliorer les habitudes de sommeil de toute la famille.

Au programme :

- La réalité du 4<sup>e</sup> trimestre et l'importance de la prévention.
- La philosophie plan A – plan B de Bedaine Urbaine et les méthodes d'entraînement au dodo visant l'autonomie.
- Des conseils pour les siestes.

Bien entendu, il y aura aussi une période de questions d'une trentaine de minutes pour que vous repartiez gonflé de connaissances et de confiance.

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 : Bedaine Urbaine

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Parents	Jedi, à 19 h	Bibliothèque l'Écrin	10 avril	1 heure + période de questions	Gratuit – inscription obligatoire



## GARDIENS AVERTIS

Ce cours de gardiens avertis est destiné aux 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 +	Dimanche, de 8 h 30 à 16 h 30	Salle Philippe-Laroche	13 avril	80 \$

## 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	Dimanche, de 8 h 30 à 14 h 30	Salle Philippe-Laroche	27 avril	80 \$



## RANDO-NETTE AVEC PRIX DE PARTICIPATION

Au Service des loisirs, l'engagement communautaire et la sensibilisation face à la protection de l'environnement nous tiennent à cœur. C'est pourquoi nous vous invitons à suivre le mouvement grandissant de ramassage des déchets qui jonchent le sol après la fonte des neiges en faisant une rando-nette!

Mettez vos espadrilles, enfiler vos gants, apportez votre sac et faites comme plusieurs qui ont déjà emboîté le pas. Marchez votre kilomètre avec votre sac, seul ou entre voisins, et contribuez, par des actions concrètes, à un territoire des plus propres.

Afin de souligner et d'encourager la participation citoyenne, nous vous proposons un petit concours. Transmettez-nous vos photos par courriel à [loisirs@lacbeauport.net](mailto:loisirs@lacbeauport.net), en y indiquant le secteur où vous avez réalisé votre rando-nette. Vous avez jusqu'au 1<sup>er</sup> juin pour nous envoyer vos meilleurs clichés et courir la chance de remporter l'un des deux chèques-cadeaux de 50 \$ valides pour les activités de la programmation des loisirs. Les gagnants seront tirés parmi les participants.



# ACTIVITÉS EXTÉRIEURES PRINTEMPS ÉTÉ

## ABONNEMENT AUX TERRAINS DE TENNIS ET DE PICKLEBALL DE LAC-BEAUPORT

Pour l'INSCRIPTION aux cours, aux ligues et aux ABONNEMENTS, consultez le site Internet de L2 Tennis Inc. : [l2tennis.com](http://l2tennis.com).

Chaque personne possédant un abonnement valide devra récupérer sa clé programmée pour accéder aux terrains.

Afin de récupérer votre clé magnétique une fois que vous êtes abonné, présentez-vous avec votre reçu d'abonnement au Service des loisirs pendant les heures d'ouverture, soit du lundi au jeudi de 9 h à 11 h 30 et de 13 h 30 à 16 h. Il est également possible de prendre un rendez-vous en dehors de ces heures en téléphonant au 418 849-7141, poste 244.

Un dépôt de 20 \$ en argent comptant est exigé pour l'obtention de la clé. Ce dépôt sera remboursé au retour de la clé.

Pour les abonnés, il est possible de réserver un terrain entre 7 h et 23 h tous les jours de la semaine, sauf de 12 h à 14 h, moment où les terrains seront disponibles gratuitement et sans réservation pour les résidents de Lac-Beaufort.

Abonnement (taxes incluses)		
	Saisonnier <sup>(3)</sup>	Bloc de 4 semaines <sup>(1)</sup>
12 ans et -	Gratuit	Gratuit
13-17 ans	40 \$	10 \$
18-25 ans	50 \$	15 \$
26-64 ans	75 \$	20 \$
65 ans et +	50 \$	15 \$
Famille <sup>(2)</sup>	185 \$	50 \$

(1) Un bloc est constitué de quatre semaines consécutives à partir du lundi. Le premier bloc débute le 12 mai 2025. Sujet à changement selon la date d'ouverture des terrains.

(2) Membres d'une famille habitant à la même adresse. Les enfants doivent être âgés de moins de 18 ans.

(3) Pour les membres, une carte d'accès « joueur invité » sera disponible au montant de 5 \$ par heure, valide pour une personne.

## COURS DE TENNIS ENFANTS ET ADULTES

Cette formation vous permettra de développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu du tennis. Les séances seront adaptées en fonction de l'évolution des participants. De petits groupes de six joueurs seront formés. Venez découvrir les joies du tennis !

Les élèves doivent porter des vêtements confortables et adaptés à la météo.

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	5 à 6 ans	Lundi, de 16 h 30 à 17 h 30	Terrain de tennis	19 mai	5 semaines	80 \$
		Mardi, de 16 h à 17 h		20 mai		
Niveau 2	7 à 8 ans	Lundi, de 17 h 30 à 18 h 30		19 mai		
		Jeudi, de 16 h à 17 h		22 mai		
Niveau 3	9 à 11 ans	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30		19 mai		
		Mardi, de 17 h à 18 h		20 mai		
Niveau 4	12 à 15 ans	Mardi, de 18 h à 19 h		20 mai		
		Jeudi, de 17 h à 18 h		22 mai		
Débutant	16 ans et +	Jeudi, de 18 h à 19 h		22 mai		
Intermédiaire et avancé	16 ans et +	Lundi, de 19 h 30 à 21 h		19 mai		



## LIGUES DE TENNIS ET DE PICKLEBALL

### LIGUE DE TENNIS DES PETITS MATINS

Cette ligue valorise le tennis de participation, en permettant aux participants de jouer en duo dans un contexte sans compétition. Vous pourrez ainsi disputer des parties en double dans une ambiance conviviale.

### LIGUE DE TENNIS DE SIMPLE

Offerte à tous les niveaux de joueurs, cette ligue prévoit une partie organisée par semaine. Elle permet de favoriser une expérience de tennis excitante. Les joueurs seront jumelés avec un partenaire de même niveau, selon leurs disponibilités. Les parties peuvent avoir lieu le lundi, le mardi ou le mercredi, et les participants doivent prévoir leur équipement (raquettes et balles).

### LIGUES DE PICKLEBALL

Ces ligues permettent aux joueurs d'échanger avec différents partenaires dans une ambiance conviviale. À l'occasion, des spécialistes pourraient être présents pour prodiguer des conseils aux joueurs. **Aucun matériel n'est fourni.**

Ligue	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Coût
Ligue de tennis des petits matins*	Adultes, tous les niveaux	Mardi et jeudi, de 9 h à 11 h	Terrain de tennis	3 juin	45 \$
Ligue de tennis de simple*		Lundi, mardi et mercredi, de 19 h à 22 h		2 juin	50 <sup>(1)</sup> \$
Ligues de pickleball*	2.9 et -	Lundi, de 19 h à 21 h	Terrain de pickleball	2 juin	32 \$
	3.0 et +	Mardi, de 9 h à 12 h		3 juin	48 \$
		Jeudi, de 19 h à 21 h		5 juin	32 \$
	2.9 et -	Samedi, de 9 h à 11 h		7 juin	32 \$

\* Abonnement saisonnier obligatoire pour s'inscrire à la ligue.

(1) Une partie par semaine, programmée selon les disponibilités des joueurs.

## CLINIQUE DE PICKLEBALL

### DÉBUTANT

Cette formation vise à enseigner les techniques de base ainsi que les notions de jeu du pickleball. Adaptée aux débutants, elle leur permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base de ce sport afin qu'ils puissent participer à des parties toutes simples. Les balles et les raquettes seront fournies.

### DÉVELOPPEMENT

Cette formation de perfectionnement s'adresse aux joueurs de niveau 2.9 et moins ou 3.0 et plus. Des techniques plus avancées seront enseignées pour leur permettre d'améliorer leur jeu. Les participants doivent fournir leur propre matériel.

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût	
Débutant	16 ans et +	Jeudi, de 18 h à 20 h	Terrain de pickleball	15 mai 22 mai 29 mai	40 \$	
Développement 2.9 et moins				Mardi, de 18 h à 20 h		20 mai
Développement 3.0 et plus				Mardi, de 18 h à 20 h		27 mai

## COURS DE PICKLEBALL

### DÉBUTANT

Cet atelier s'adresse aux débutants souhaitant poursuivre le développement de leurs techniques de base ainsi que leur apprentissage des notions de jeu. Pour y participer, il est nécessaire d'avoir suivi une clinique d'initiation. L'objectif est de stimuler les participants tout en les amenant à améliorer leur maniement de la raquette et leur compréhension des règles fondamentales, afin qu'ils puissent aborder des parties simples avec plus d'aisance et de confiance.

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Débutant	16 ans et +	Mardi, de 19 h à 21 h	Terrain de pickleball	3 juin	3 semaines	105 \$
		Mercredi, de 19 h à 21 h		4 juin		
		Jeudi, de 9 h à 11 h		5 juin		

## CENTRE NAUTIQUE

### LOCATION D'EMPLACEMENT AU CENTRE NAUTIQUE – ÉTÉ 2025

L'été approche à grands pas, et le Service des loisirs vous informe que les espaces de rangement pour les embarcations non motorisées seront bientôt mis en location. La meilleure manière de procéder pour réserver et payer votre emplacement est en ligne, via la plateforme [Voilà!](#)

- **Pour :** les résidents de Lac-Beauport seulement
- **Inscription :** le 30 avril 2025, en ligne ou en personne, à compter de 8 h
- **Prix :** 150 \$ par emplacement, taxes incluses
- **Nombre d'emplacements :** limité

Pour connaître le nombre d'emplacements, les modalités complètes ainsi que les règlements, veuillez consulter le site Internet au [www.lac-beauport.quebec](http://www.lac-beauport.quebec).

### ACTIVITÉS DE NAGE EN EAU LIBRE ET CORRIDOR DE NAGE

Surveillez la programmation d'été qui paraîtra au début du mois de mai afin de connaître les modalités d'inscription ainsi que les plages horaires.

### DÉFI NAGE TON LAC BEAUPORT

Le 2 août prochain, le Défi nage ton lac Beauport sera de retour pour une troisième édition!

Cet événement récréatif et familial rassemblera petits et grands pour une journée remplie de plaisir. Tous les détails seront bientôt disponibles sur le site Internet et la page Facebook de la Municipalité.



**En plus de la programmation offerte par la Municipalité, plusieurs organismes reconnus offrent de belles activités tout au long de l'année.**

Pour obtenir plus d'information ainsi que les coordonnées de chaque organisme, consultez la page

<https://lac-beauport.quebec/loisirs-et-tourisme/organismes-reconnus/>.

### FADOQ LAC-BEAUPORT

Le Club de l'Âge d'Or de Lac-Beauport, membre du réseau FADOQ, se réunit tous les mardis après-midi. Ses activités hebdomadaires mettent à l'honneur les jeux de cartes et le billard. Vous pourrez jouer au poker, au bridge et à plusieurs autres jeux de cartes. Tous les mois, le bingo et le tournoi de whist ont préséance.

Des sorties sont aussi proposées, comme la cabane à sucre et d'autres visites d'intérêt, de même que des soupers (au début de la saison, à Noël, à la Saint-Valentin et au printemps). Ces moments ont pour but de vous divertir, de favoriser les échanges et d'apprendre à se connaître. L'été, les activités se poursuivent avec la pétanque entre membres.

Tout cela prouve qu'avec la FADOQ de Lac-Beauport, on ne s'ennuie pas! Ne déclinez pas cette invitation, on vous attend!



### LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT

La Maison des jeunes est un milieu de vie dynamique où les adolescents de 11 à 17 ans peuvent se retrouver, s'exprimer et développer leur plein potentiel. Elle offre un espace sécuritaire et inclusif, favorisant l'autonomie, la responsabilité et l'engagement des jeunes.

Encadrés par une équipe d'animation qualifiée, les jeunes ont accès à une variété d'activités culturelles, sportives et éducatives, ainsi qu'à des services d'écoute et de soutien. Que ce soit pour participer à des projets, découvrir de nouvelles passions ou simplement passer du bon temps entre amis, la MDJ est un lieu où chacun trouve sa place.

La mission de la MDJ : outiller les jeunes, leur offrir des expériences enrichissantes et les accompagner dans leur cheminement personnel, tout en valorisant leur voix et leurs idées.

La MDJ Lac-Beauport propose un projet d'alternative au camp d'été destiné aux jeunes de 11 à 17 ans qui souhaitent vivre une expérience enrichissante et dynamique pendant la saison estivale. Contrairement aux camps de jour traditionnels, ce programme offre aux adolescents une grande liberté dans le choix de leurs activités, favorisant ainsi leur autonomie et leur engagement.

Chaque semaine, une programmation variée est mise en place, incluant des sorties, des activités sportives, des projets collectifs et des moments de détente. L'objectif est d'offrir un espace sécuritaire et stimulant où les jeunes peuvent s'épanouir, développer de nouvelles compétences et socialiser dans un cadre convivial.

Le programme est conçu pour être accessible et flexible, permettant aux jeunes de participer selon leurs intérêts et leur disponibilité. C'est une occasion unique de passer un été mémorable tout en bénéficiant de l'encadrement bienveillant de l'équipe de la MDJ.

### CLUB DE SOCCER JACQUES-CARTIER

Anciennement connu comme « l'Association de soccer de Lac-Beauport », le Club de soccer Jacques-Cartier est en activité depuis 1995 et vise la pratique et le développement du soccer sur la scène régionale et provinciale. Il dessert maintenant les municipalités de Lac-Beauport, de Stoneham-et-Tewkesbury et, plus récemment, de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le dynamisme du club repose sur sa passion pour ce sport, mais également sur son engagement à développer des jeunes en tant que joueurs, arbitres, moniteurs et entraîneurs. La période d'inscription pour la prochaine saison estivale se tiendra du 20 février au 14 mars 2025. Différents programmes pour les jeunes de 4 à 18 ans seront offerts, de même que des programmes compétitifs et récréatifs pour adultes.



## CITÉ JOIE

Cité Joie vous invite à vivre des moments inoubliables en pleine nature ce printemps ! Que vous soyez un groupe scolaire, une garderie ou une famille, son site est l'endroit parfait pour vous ressourcer et vous amuser. Venez découvrir ses sentiers de randonnée, ses aires de jeux en plein air et ses espaces de pique-nique, où petits et grands trouveront leur bonheur. Pour une pause bien méritée, profitez de l'un des pavillons confortables avec un bon café ou une boisson rafraîchissante.

Vous êtes amateur de plaisirs sucrés ? Ne manquez pas les repas traditionnels de cabane à sucre, servis pour les groupes de mars à avril. Si vous êtes passionné de nature, des pavillons locatifs sont également disponibles pour un séjour paisible en pleine forêt. Venez vivre la magie du printemps à Cité Joie !



## LB-CYCLE

Depuis 2014, LB-Cycle est un OBNL enregistré qui a pour mission de développer et d'entretenir le réseau de sentiers de vélo de montagne à Lac-Beauport, de favoriser l'engagement communautaire ainsi que de promouvoir et de favoriser la pratique de ce sport, tout en partageant son expertise à d'autres groupes.

Son approche communautaire, son fort sentiment d'appartenance, sa solide expérience et son modèle évolutif contribuent au succès de l'organisation. LB-Cycle croit avoir en main toutes les cartes nécessaires pour mobiliser les acteurs de sa communauté afin de créer et de soutenir un réseau de sentiers de vélo de montagne de calibre international.

Plus simplement, LB-Cycle organise bénévolement des corvées pour favoriser le travail en sentiers, en motivant l'armée à poursuivre son travail acharné et en favorisant le recrutement de nouveaux diggers. Toutes ses actions n'ont qu'un seul but : favoriser la présence d'une armée de diggers bénévoles dans le bois, tout en augmentant le sentiment d'appartenance envers les sentiers de Lac-Beauport et envers la communauté de vélo de montagne dans laquelle elle évolue.

LB-Cycle : la force du groupe !



## CLUB DE VÉLO DE MONTAGNE LAC-BEAUPORT – SIGMA ASSURANCE

Si vous êtes passionné par le vélo de montagne et que vous cherchez un environnement dynamique, convivial et stimulant, le Club de vélo de montagne Lac-Beauport – Sigma Assurance est l'option parfaite pour vous ! Depuis près de 30 ans, le club offre une expérience unique alliant plaisir, sécurité et progression, tout en cultivant une ambiance chaleureuse qui convient aussi bien aux débutants qu'aux cyclistes expérimentés.

Le club propose un large éventail d'activités pour adultes et jeunes, permettant à chaque personne de s'épanouir et de repousser ses limites. Deux volets sont offerts – récréatif et compétitif –, avec la possibilité de pratiquer les disciplines Cross-country (XC) et Enduro.

Le volet récréatif inclut une trentaine de sorties de type Cross-country et une quinzaine de sorties de type Enduro. Vous pourrez rouler au sein d'un groupe encadré par des personnes certifiées, qui vous garantiront une expérience sécuritaire. En plus de ces activités régulières, le club propose des sorties dans les centres de vélo de montagne de la région, ainsi que des événements festifs pour rendre l'expérience encore plus agréable.

Le volet compétitif s'adresse aux jeunes athlètes de 9 à 23 ans. Sous la supervision d'une équipe d'entraîneurs spécialisés, ceux-ci bénéficieront d'un programme structuré et intense en Cross-country ou en Enduro afin de se préparer aux compétitions régionales et provinciales. Un véritable tremplin pour développer leurs compétences et leur esprit de compétition !

Au-delà de l'aspect sportif, le Club de vélo de montagne Lac-Beauport – Sigma Assurance joue un rôle clé dans la communauté de Lac-Beauport. Il s'investit dans l'entretien des sentiers locaux et organise des événements sportifs incontournables qui dynamisent la vie locale. Que vous soyez là pour la compétition ou simplement pour le plaisir de rouler, rejoignez le club et vivez une aventure sportive inoubliable !

