



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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

AUTOMNE 2025



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2025

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 26 août au 7 septembre 2025.

Non-résidents : 2 au 7 septembre 2025.

Prenez note que le 26 août et le 2 septembre 2025, la plateforme, les lignes téléphoniques 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 21 août 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

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

TARIFS

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

Résidents

Tarif préférentiel : en vigueur jusqu'au 7 septembre 2025.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 2 au 7 septembre 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 : 2 au 7 septembre 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, panne de courant, etc.), la Municipalité se réserve le droit d'annuler toute activité et de modifier les horaires. Aucun remboursement ne sera effectué.

Changement de programmation

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

Début de la session régulière :

à partir du 13 septembre 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
- Parc Le Saisonnier : 79, 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

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 8 septembre 2025.
- Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.

Tableau des seuils de revenu 2024 selon Statistique Canada

1 personne	31 264 \$
2 personnes	38 922 \$
3 personnes	47 851 \$
4 personnes	58 096 \$
5 personnes	65 892 \$
6 personnes	74 315 \$
7 personnes	82 739 \$

Informations

www.accesloisirsquebec.com





GYMNASTIQUE

MINI-GYM : parcours moteurs pour développer les habiletés motrices des tout-petits : améliorer l'équilibre, courir, ramper et sauter. Petits groupes d'enfants accompagnés de leurs parents. **L'enfant doit avoir 2 ans au début des cours.**

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

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

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

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

Responsable : Belizia Sport (Chantal Paquet)

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Mini-gym	De 2 à 3 ans	Samedi, de 9 h à 9 h 45	Montagnac du Lac – gymnase	20 septembre (congé le 11 octobre et le 1 ^{er} novembre)	10 semaines	95 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				105 \$
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.

ACRO-DANSE : l'acro-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	20 septembre (congé le 11 octobre et le 1 ^{er} novembre)	10 semaines	95 \$
Acro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				105 \$



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.

Il y a un rabais de 15 \$ pour l'inscription d'un deuxième enfant de la famille et un rabais de 25 \$ pour l'inscription d'un troisième. Le coût demandé lors de l'inscription inclut un chandail.

INSCRIPTION avec l'EMBQ à compter du 15 juillet par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année)	Dimanche, de 9 h à 10 h 10	Montagnac du Lac – gymnase	28 septembre (congé le 2 novembre)	9 semaines (+ 2 matchs)	179 \$
Niv. 2 (3 ^e et 4 ^e année)	Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20				
Niv. 3 (5 ^e et 6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 20 à 12 h 30				

BASKETBALL ADULTE

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. 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	17 septembre	12 semaines	60 \$

CAPOEIRA ENFANTS

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 la force, l'équilibre, l'agilité, l'expression corporelle et la confiance en soi, tout en apprenant des mots portugais et en écoutant de la musique dans cette langue.

Vous pouvez suivre ce cours en famille ou en solo !

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 7 à 11 ans	Lundi, de 18 h à 19 h	Chalet des loisirs	22 septembre (congé le 13 octobre)	8 semaines	140 \$ par participant 190 \$ pour un duo de la même famille



CAPOEIRA ADOLESCENTS-ADULTES

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 la force, l'équilibre, l'agilité, l'expression corporelle et la confiance en soi, tout en apprenant des mots portugais et en écoutant de la musique dans cette langue.

Responsable : Capoeira Sul da Bahia-Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 12 ans	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	22 septembre (congé le 13 octobre)	8 semaines	140 \$ par participant 190 \$ pour un duo de la même famille

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	180 \$
2 fois/semaine	200 \$
3 fois/semaine	230 \$

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	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – Gymnase	15 septembre (congé le 13 octobre)*	11 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	Jaune à verte	Salle Philippe-Laroche	16 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Montagnac de la Montagne – Gymnase	24 septembre (congé les 1 ^{er} et 29 octobre, le 26 novembre et le 3 décembre)*	
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	17 septembre		
	De 19 h 15 à 20 h 30	Adultes et adolescents de 13 ans et +			
Jeudi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Montagnac du Lac - Palestre	18 septembre	
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – Gymnase	18 septembre	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Samedi	De 9 h à 10 h 30	Cours de combat verte et + adultes et juniors		13 septembre (congé le 11 octobre)*	9 semaines de cours

* Les participants qui ont un ou des congés durant la session sont invités à reprendre les cours le jour de leur choix, après avoir obtenu la confirmation de 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	16 septembre	12 semaines	195 \$



MULTISPORTS ADOS

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

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 11 à 17 ans	Jeudi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac – palestre	18 septembre	12 semaines	Gratuit

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 19 h 30	Montagnac du Lac – gymnase	16 septembre	7 semaines	35 \$
En accès libre (ouvert à tous)	Mardi, de 19 h 30 à 20 h 30		16 septembre	7 semaines	35 \$
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30		18 septembre	12 semaines	60 \$



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.

Clinique d’initiation : formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants vous permettra de vous initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base afin de pouvoir participer à des matchs. Les balles et les raquettes seront fournies.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
13 ans et +	Lundi, de 20 h à 22 h	Montagnac du Lac – gymnase	29 septembre	2 heures	39 \$

Débutant-initié (2.5 à 2.9): 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 sont fournies au besoin.

Description du niveau : Ce niveau est destiné aux nouveaux joueurs et aux 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 et hauteur), le positionnement et les stratégies de base. Le jeu est essentiellement récréatif, l’objectif étant d’apprendre à connaître le pickleball. Avoir fait une clinique d’initiation ou connaître les bases de ce sport est un atout.

Intermédiaire (3.0 et plus): 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.

Le port de lunettes de protection est obligatoire. Les balles sont fournies.

Description du niveau: 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. Aucun formateur ne sera présent.

Le port de lunettes de protection est exigé. Vous devez prévoir votre équipement (balles et raquettes).

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	15 septembre (congé le 13 octobre)	6 semaines	66 \$
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	17 septembre	11 semaines	168 \$
Débutant - initié (2.9 et moins – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h		14 septembre (congé le 12 octobre et le 2 novembre)	11 semaines	168 \$
Intermédiaire (3.0 et plus – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h			11 semaines	168 \$
Débutant-initié (2.9 et moins – 16 ans et +)	Dimanche, de 17 h à 19 h			11 semaines	168 \$
En accès libre (16 ans et +)	Dimanche, de 19 h à 21 h			11 semaines	121 \$



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	15 septembre (congé le 29 septembre et 20 octobre)	12 semaines	120 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		17 septembre	12 semaines	120 \$

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



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	Mardi, de 18 h à 19 h	Chalet des loisirs	16 septembre	12 semaines	120 \$
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	13 septembre (congé le 11 octobre)	12 semaines	120 \$

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	16 septembre	12 semaines	156 \$
	Jedi, de 9 h 45 à 10 h 45		18 septembre		156 \$



YOGA RESTAURATEUR

Cette forme de yoga moderne 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 et 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	Mercredi, de 9 h 15 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	17 septembre	12 semaines	205 \$

YOGA SLOW FLOW

Ce cours de Slow Flow propose une pratique douce et consciente, accessible à tous les niveaux. À travers des enchaînements fluides et lents ponctués de postures tenues, il invite à un voyage à la fois physique et intérieur.

Ancré dans la pleine présence, le rythme lent de la séance permet d'explorer l'espace entre les mouvements, de cultiver l'écoute du corps et de s'établir dans l'instant présent. La respiration guide chaque transition, soutenant la fluidité et l'ancrage tout au long de la pratique.

Ce cours vise à apaiser le mental, à relâcher les tensions et à renforcer doucement le corps, tout en développant la coordination, la souplesse et la stabilité intérieure. Une attention particulière est portée à la qualité de présence plutôt qu'à la performance.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeudi, de 18 h à 19 h	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre	12 semaines	180 \$

YIN YOGA

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.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	18 septembre	12 semaines	180 \$

YOGA SLOW FLOW ET YIN

Ce cours de 1 heure 15 minutes vous invite à vivre une expérience complète, à la fois fluide et introspective, en combinant les bienfaits du Slow Flow et du Yin Yoga.

La première partie (35 minutes) propose une pratique douce et consciente de Slow Flow. À travers des enchaînements lents et fluides ponctués de postures tenues, vous serez guidé dans un mouvement en pleine présence. La respiration accompagnera chaque transition, favorisant l'ancrage, la souplesse et la stabilité intérieure tout en relâchant les tensions et en apaisant le mental.

La seconde partie (40 minutes) vous plongera dans la lenteur méditative du Yin Yoga. Les postures, tenues passivement pendant plusieurs minutes, visent les tissus profonds comme les fascias et les ligaments. Cette pratique immobile favorise l'introspection, développe la patience et l'acceptation, et vous offre un espace de retour à soi dans la douceur.

Accessible à tous les niveaux, ce cours est une invitation à ralentir, à écouter son corps et à habiter pleinement l'instant présent. Vous serez accompagné avec bienveillance et soutenu dans l'exploration de vos limites, dans le respect de votre rythme.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
13 ans et +	Mardi, de 19 h 45 à 21 h	Centre nautique Georges-Delisle	16 septembre	12 semaines	216 \$



SUP YOGA

Plongez dans une expérience unique de bien-être en pleine nature !

Cette série de quatre séances de SUP Yoga vous initiera aux techniques de base du yoga sur planche à pagaie, dans un cadre paisible et enchanteur : le lac Beauport. Au fil des séances, vous explorerez des postures de yoga accessibles, des exercices de respiration ainsi que des moments de méditation flottante, de manière à favoriser l'équilibre, la concentration et la détente.

Aucune expérience préalable en yoga ou en planche à pagaie n'est requise. Tout le matériel est fourni – il ne vous reste qu'à vous laisser porter par l'eau !

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
14 ans et +	Mardi, de 18 h à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	16 septembre	4 semaines	100 \$

MÉDITATION GUIDÉE

Douceur et présence à soi pour terminer la semaine !

Offrez-vous un rendez-vous de méditation, une pause en toute simplicité. Ce moment de méditation guidée vous permettra de ralentir, de respirer, d'écouter, de ressentir et d'observer votre corps, votre mental, votre cœur et votre esprit dans un climat de bienveillance et de discernement.

De légers mouvements effectués en pleine conscience viendront soutenir la séance. Grâce à l'approche humaine et bienveillante de la professeure, pour qui le bien-être des participants est essentiel, vous vivrez une belle expérience de méditation visant à vous rendre autonome dans la pratique et à agir de façon plus consciente dans le monde qui nous entoure.

Matériel optionnel à apporter : tapis de yoga, petit bloc, coussin et couverture. À noter qu'il y aura des tapis et des chaises sur place si vous n'avez pas de matériel.

Responsable : Edith Medithe, professeure et guide de méditation certifiée par Let it Be Méditation et instructrice au programme P.E.A.C.E.

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
16 ans et +	Jeudi, de 19 h 15 à 20 h 15	Chalet des loisirs	2 octobre	8 semaines	100 \$



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 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 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 contactant la Municipalité au 418 849-7141, poste 225.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	16 septembre	8 semaines	120 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	140 \$
Club canin	Jeudi, de 19 h à 20 h		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.

Il est recommandé d’apporter une gourde d’eau et des bâtons de marche. 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 sera 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*	16 septembre	12 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

* L’itinéraire sera décidé selon l’état des sentiers; la marche peut avoir lieu dans les rues.



VIACTIVE

Le programme VIACTIVE a été créé par Kino-Québec et est offert gratuitement aux personnes de 50 ans et plus. La plupart des séances d’exercices s’effectuent avec une musique entraînante qui donne le goût de bouger.

Ce programme offre une variété d’exercices axés sur le plaisir et le jeu qui favorisent l’équilibre et le mouvement. Les séances VIACTIVE sont animées par des bénévoles ayant reçu une formation.

L’activité physique aide à se sentir bien. Plus vous bougez, plus vous gagnez en mieux-être !

Responsables : Francine Tremblay et Michel Després

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	17 septembre*	12 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

* Le 1^{er} octobre aura lieu une activité spéciale ouverte à tous pour souligner la Journée nationale des aînés.

ACTIVITÉS DE KARINE GIGUÈRE

INSCRIPTIONS seulement par carte de crédit, par le biais du site www.metabolisme-entrainement.com.

Aucune inscription ne sera prise par la Municipalité de Lac-Beauport. 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. Le parcours alterne entre la marche et la course et comprend des stations musculaires.

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 !

ESSEINTRICS – VINTAGE

Le cours d’Essentrics prend la place du cours appelé « Vintage ». L’Essentrics est 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.

Le cours aura lieu à l’intérieur du Centre nautique et sera enseigné par Nathalie Poulin.

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 !





ÉVEIL MUSICAL PARENTS-ENFANTS

NOUVEAU!



Ce cours de groupe impliquant la participation active des parents a pour but d'initier les jeunes enfants à la musique.



Chaque séance offerte est l'occasion de s'amuser et d'apprendre à travers la musique. Grâce à notre collaboration avec Shilvi, les enfants découvriront un univers coloré et imaginaire dans lequel seront stimulées les quatre sphères du développement de la petite enfance.

L'apprentissage de chansons, de rythmes ainsi que la manipulation d'instruments seront au menu.

Pour ce cours, il faut seulement l'inscription de l'enfant. La présence d'un parent est obligatoire.

Responsable : Mes premières notes

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
De 0 à 2 ans	Samedi, de 9 h 30 à 10 h	Chalet des loisirs	13 septembre	10 semaines	100 \$
De 3 à 5 ans	Samedi, de 10 h à 10 h 30				

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)

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initiation à débutant	Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30	Montagnac du Lac – palestre	15 septembre (congé le 13 octobre)	11 semaines	77 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				

TRICOT

DÉBUTANT : cours dans lequel vous apprendrez les techniques de base pour le tricot (le point mousse et le jersey).

INTERMÉDIAIRE : cours qui vous permettra d’approfondir les techniques de base (il faut savoir tricoter à l’endroit et à l’envers).

AVANCÉ : cours où vous perfectionnerez vos connaissances tout en poursuivant votre propre projet de tricot.

Responsable : Nicole Morin

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Intermédiaire	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	16 septembre	10 semaines (congé les 21 et 28 octobre)	140 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		17 septembre	12 semaines (congé les 22 et 29 octobre)	150 \$
Débutant	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h 30		18 septembre	10 semaines (congé les 16, 23 et 30 octobre)	140 \$



COURS DE PIANO EN GROUPE

Débutant : 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, mais un montant de 20 \$ payable en argent au premier cours vous sera demandé pour le cahier didactique et les partitions.

Initié : pour les personnes ayant suivi le cours de niveau débutant pendant au moins une session. Dans ce cours, les notions musicales et pianistiques seront approfondies avec de la théorie, des exercices et des pièces musicales variées adaptées au niveau des participants, le tout dans le plaisir.

Les pianos sont fournis, mais un montant de 5 \$ payable en argent au premier cours vous sera demandé pour les copies.

Responsable : Marie-Ève Mainguy

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Débutant	Adultes	Mercredi, de 10 h à 10 h 50	Chalet des loisirs	17 septembre	12 semaines	210 \$
Initié		Mercredi, de 11 h à 11 h 50				210 \$

COURS DE DESSIN – PORTRAIT HUMAIN ET ANIMALIER – PASTELS SECS

Une méthode complète et progressive pour construire un portrait ressemblant (d’après photo) vous sera enseignée dans ce cours. L’accent sera mis sur l’évaluation des proportions et des volumes ainsi que sur la prise de mesures. Le travail des nuances (ombre et lumière) et des teintes 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 satisfaisante de la couleur, notamment grâce à la richesse de ses pigments.

Vous apprendrez les techniques de fondu et de superposition au pastel ainsi que les notions fondamentales de la couleur (température, valeur et saturation). Des sujets seront proposés et étudiés, mais la pratique libre (dans le même thème) sera possible pour les plus avancés.

Prérequis : des notions en dessin ou une bonne motivation.

Des chevalets seront disponibles sur place. Une liste simple du matériel à se procurer sera envoyée par courriel la semaine précédant le début des cours (compter 60 \$ maximum/participant). Sur demande, la professeure peut se charger d’acheter le matériel.

Responsable : Nathalie Souchet, pastelliste et peintre formée à l'Académie des Beaux-arts de Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	17 octobre (congé le 24 octobre)	8 semaines	270 \$





ACTIVITÉ POUR SOULIGNER LA JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS

À l’occasion de la Journée nationale des aînés, vous êtes invités à prendre part à une activité spéciale.

Une conférence inspirante dédiée à la vitalité et au bien-être sera au cœur de cette rencontre. Avec des méthodes faciles et plaisantes, vous découvrirez des façons simples de bouger tout en renforçant votre résistance afin de rester bien actifs.

Laissez-vous inspirer pour vivre chaque jour avec plus d’énergie, d’équilibre et de joie.

Responsable : VIACTIVE

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 11 h	Salle Philippe-Laroche	1 ^{er} octobre (en remplacement du cours de VIACTIVE)	1 h 30	Gratuit – inscription obligatoire

CLUB LEGO PARENT-ENFANT

Le très populaire Club LEGO parent-enfant est de retour cet automne, à la grande joie des petits et des grands. Cet atelier ludique est l’occasion parfaite de passer un moment de complicité en famille, tout en stimulant la créativité et la collaboration. Chaque équipe, composée d’au moins un parent et un enfant, relèvera des défis de construction amusants et originaux.

Tout le matériel vous sera fourni : il ne vous reste qu’à apporter votre créativité et votre bonne humeur !

Cette activité gratuite est toujours un grand succès, alors faites vite pour réserver votre place ! Vous pouvez vous inscrire par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net, ou par téléphone au 418 849-7141, poste 282.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
-----------	---------	------	------	------



Pour les familles	Samedi, de 13 h 30 à 14 h 30	Salle Philippe-Laroche	11 octobre	Gratuit – inscription obligatoire
-------------------	------------------------------	------------------------	------------	-----------------------------------

CONTE MUSICAL – L’HALLOWEEN AVEC MES PREMIÈRES NOTES

Les enfants de 0 à 5 ans sont invités à vivre une aventure sensorielle haute en couleur grâce à un conte musical interactif offert par l’entreprise d’éveil musical Mes premières notes. Au fil du récit inspiré de l’Halloween, les tout-petits pourront manipuler des instruments, chanter, bouger et découvrir la musique de façon ludique et éducative. Un moment magique à partager en famille, où l’imaginaire et les sons s’uniront pour faire danser les petits monstres !

Les enfants sont invités à venir costumés pour ajouter une touche de fantaisie à cette activité festive.

L’atelier est gratuit, mais comme les places sont limitées, l’inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net, ou par téléphone au 418 849-7141, poste 282.



Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfants de 0 à 5 ans	Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 30	Bibliothèque L’Écrin	26 octobre	Gratuit – inscription obligatoire

CRÉATION DE CARTES DE NOËL À L’AQUARELLE

La magie du temps des Fêtes s’invite à la bibliothèque L’Écrin !

Toute la famille est invitée à participer à un atelier créatif où elle apprendra à concevoir de superbes cartes de Noël à l’aquarelle. Guidés par l’artiste aquarelliste Marilynne Bombardier, les participants auront l’occasion d’explorer différentes techniques artistiques, tout en laissant libre cours à leur imagination.

Pas besoin d’être expert : l’atelier est tout à fait accessible aux débutants. De nombreux modèles seront proposés, et les conseils de l’animatrice vous accompagneront tout au long de la création.



Tout le matériel sera fourni par la bibliothèque.

L’atelier est gratuit, mais comme les places sont limitées, l’inscription est obligatoire. Vous pouvez vous inscrire par courriel à bibliothequeecrin@lacbeauport.net, ou par téléphone au 418 849-7141, poste 282.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Samedi, de 10 h à 11 h 30	Bibliothèque L’Écrin	22 novembre	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 apprendront les rudiments du secourisme, acquerront des compétences en leadership et se sentiront plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprendront également quelques trucs pour trouver des clients.

Tout le matériel est inclus. L’enfant doit avoir 11 ans au début du cours ou être en 6^e année du primaire. Il devra apporter un lunch froid ainsi qu’une poupée ou un toutou.

Responsable : Médic



Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h 30 à 16 h 30	Chalet des loisirs	2 novembre	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^e année du primaire. Il devra apporter un lunch froid.

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
De 9 à 13 ans	Dimanche, de 8 h 30 à 14 h 30	Chalet des loisirs	30 novembre	80 \$

Activités gratuites organisées pour



Les journées de la culture

MINI SALON DU LIVRE DE LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN – 3^E ÉDITION

À la suite du beau succès de l'an dernier, la bibliothèque L'Écrin est heureuse de présenter la 3^e édition de son Mini salon du livre !

Venez rencontrer une douzaine d'auteurs de la région, dont Émilie Rivard, Caroline Soucy, Chantale Gingras et Richard Vallerand. Découvrez leurs œuvres et échangez avec eux dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Plus de 150 visiteurs ont profité de l'événement l'an passé : ne manquez pas cette nouvelle occasion de faire le plein de lectures inspirantes ! Vous pourrez également acheter vos coups de cœur sur place et les faire dédicacer.

Une belle sortie littéraire à mettre à votre agenda !

Responsable : Bibliothèque L'Écrin



Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Dimanche, de 13 h à 16 h	Bibliothèque L'Écrin	28 septembre	Gratuit – aucune inscription requise



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

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 annuelle « La culture fait du bien » :

- Initiation à la sculpture de ballons;
- Décoration de masques artisanaux en écorce;
- Exploration de la musique avec des bols tibétains;
- Tatouage au henné et contes de diverses cultures offerts par l'organisme Espace familles Lac-Beauport;
- Visite des œuvres d'art du Festival de land art, fabriquées avec des objets de la nature.

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).

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour les familles	Dimanche, de 10 h à 12 h 30	Modules d'hébertisme au parc du Brûlé*	28 septembre	Gratuit – aucune inscription requise

* En cas de pluie, les activités auront lieu sous le préau du parc Le Saisonnier.



Activité pour l'Halloween

LA FORÊT ENCHANTÉE
DU PARC LE SAISONNIER
Jeudi 30 octobre de 17 h 30 à 20 h 30

ORGANISMES DU MILIEU



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'informations ainsi que les coordonnées de chaque organisme, consultez la page suivante :

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

CITÉ JOIE – VOTRE DESTINATION AUTOMNALE À LAC-BEAUPORT



L'automne s'installe à Cité Joie, apportant avec lui une belle programmation d'activités ouvertes à tous !

À ne pas manquer cet automne :



Bingo brunch une fois par mois – un moment convivial pour bien commencer le dimanche.



Porte ouverte de la rentrée – le 14 septembre, venez découvrir les services, les installations et les nouveautés de Cité Joie !

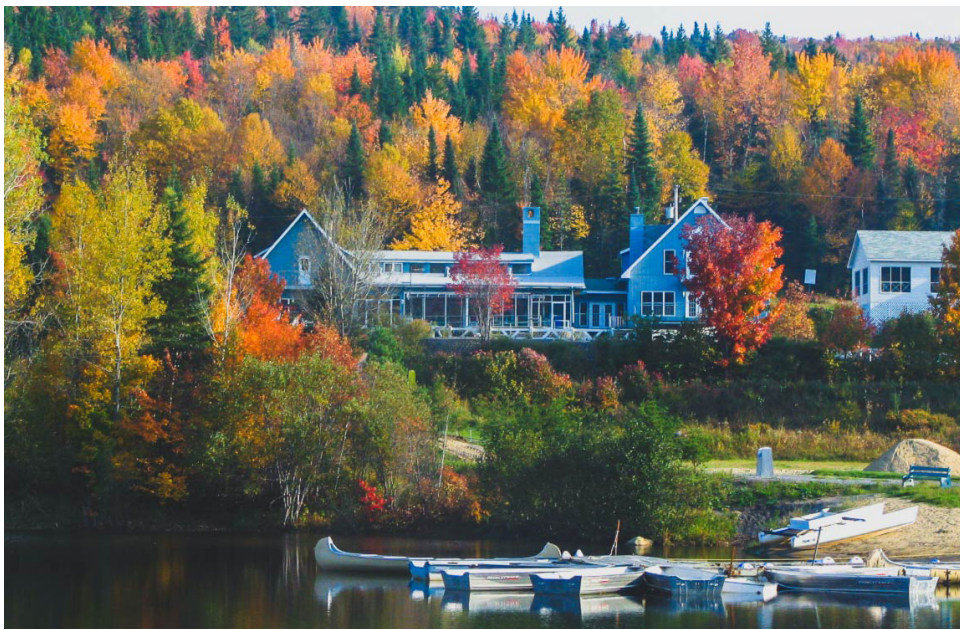


Location de pavillons – pour vos événements ou séjours de groupe dans un décor automnal enchanteur.



Début des répts de fin de semaine – un service essentiel pour les familles et les proches aidants.

Chaque activité contribue à la mission de Cité Joie : offrir un milieu stimulant et adapté aux personnes vivant avec une déficience ou un TSA.



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 commencera le 25 août prochain. Différents programmes pour les jeunes de 4 à 18 ans seront offerts, de même que des programmes compétitifs et récréatifs pour adultes.



CLUB NORDIQUE DU MOULIN

Le Club Nordique du Moulin en est à sa 22^e année d'existence et compte plus de 150 membres. Les activités du club prennent place au centre de plein air des Sentiers du Moulin (SDM) à Lac-Beauport, lequel offre un réseau exceptionnel de pistes de ski classique et de pas de patin. Avant que la neige ne se fasse abondante aux SDM, le club amorce habituellement la saison avec ses sorties du dimanche à la magnifique forêt Montmorency.

L'inscription au Club Nordique du Moulin inclut les entraînements pré-saison, de septembre aux premières neiges. Le club se veut une organisation conviviale dont l'esprit d'équipe et de camaraderie est la marque de commerce. Il offre des programmes de développement technique et sportif, ainsi qu'un volet compétitif. Des programmes sont offerts pour tous les calibres et groupes d'âge.

Près de 15 entraîneurs expérimentés dirigeront les sorties des différents groupes.

LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT

La Maison des jeunes (MDJ) Le Cabanon de Lac-Beauport est un lieu vivant, sécuritaire et accueillant pour les jeunes de 11 à 17 ans. Sa mission est de soutenir leur épanouissement personnel, social et collectif, en leur offrant un espace où ils peuvent développer leurs compétences, tisser des liens significatifs et créer des souvenirs mémorables.

Grâce à une variété d'activités, la MDJ encourage l'autonomie, le sens des responsabilités et l'engagement communautaire. Permettre à votre ado de fréquenter la MDJ, c'est lui offrir un espace pour grandir, apprendre, socialiser... et s'amuser !

TI-MOUSSE DANS BROUSSE

Club d'exploration de Ti-Mousse dans la MRC de la Jacques-Cartier

Cet automne, venez explorer en famille les milieux naturels de la région lors d'une des sorties guidées par des professionnelles du plein air dûment formées. Les randonnées durent environ 1 h 30 min au total, incluant la pause boisson chaude et lecture nature pour les tout-petits. C'est un rendez-vous les vendredis matin, entre le 10 octobre et le 12 décembre 2025.

Différentes thématiques seront abordées par les guides, selon leur expertise et les éléments merveilleux qui se présenteront au cours des balades d'exploration. Les sujets de prédilection seront les plantes comestibles et médicinales, les champignons, les insectes et les oiseaux, et vous apprendrez des trucs pour rendre vos sorties en nature avec les tout-petits plus faciles et agréables.

Un club d'exploration, c'est aussi la possibilité de vivre des initiations à d'autres activités de plein air qui diffèrent de la randonnée. Et par-dessus tout, cela permet de laisser libre cours à l'imagination des tout-petits, en soutenant leur curiosité émergente et en cultivant leur émerveillement naturel.

