



MUNICIPALITÉ
LAC-BEAUPORT

PROGRAMMATION des LOISIRS

PRINTEMPS 2026

Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Printemps 2026

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 24 mars au 5 avril 2026.

Non-résidents : 31 mars au 5 avril 2026.

Prenez note que le 24 mars et le 31 mars 2026, 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 lundi 23 mars, 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 5 avril 2026.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 31 mars au 5 avril 2026.

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 5 avril 2026.

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 11 avril 2026, sauf exception.

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 7 avril 2026.
 - Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.



Tableau des seuils de revenu avant impôt (2024) – 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.

* Un seul parent accompagnateur par enfant.

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	11 avril (congé le 16 mai)	8 semaines	76 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				84 \$
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	11 avril (congé le 16 mai)	8 semaines	76 \$
Acro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				84 \$

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 10 \$ pour l'inscription d'un deuxième enfant de la famille et un rabais de 20 \$ pour l'inscription d'un troisième.

INSCRIPTION avec l'EMBQ à compter du 31 mars 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} à 3 ^e année)	Dimanche, de 10 h à 11 h 15	Montagnac du Lac – gymnase	10 mai (congé le 17 mai)	5 semaines	79 \$
Niv. 2 (4 ^e à 6 ^e année)	Dimanche, de 11 h 15 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	15 avril	8 semaines	40 \$

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	14 avril	8 semaines	132 \$





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	125 \$
2 fois/semaine	150 \$
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	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase	13 avril (congé le 18 mai)	7 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		14 avril	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Salle Philippe-Laroche	15 avril	
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase		
	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	16 avril	8 semaines de cours
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase	16 avril	
	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			

* Les participants ayant des congés prévus pendant la session sont invités à reprendre les cours le jour de leur choix (avec le même niveau), après avoir obtenu la confirmation de l'entraîneur.

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	16 avril	8 semaines	Gratuit

PICKLEBALL INTÉRIEUR

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.

DÉBUTANT-AVANCÉ (2.5 À 2.9): ligue de pickleball sous la supervision d'un entraîneur. La séance comprend un échauffement dirigé, un temps d'enseignement avec l'instructeur et des parties supervisées par ce dernier pour vous permettre de perfectionner vos compétences et vos acquis, le tout dans un environnement amical.

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 joueurs qui connaissent les règlements et qui ont déjà joué, qui ont un bon contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse et hauteur), qui se positionnent bien sur le terrain et qui utilisent 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 À 3.4): 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 ZNV (zone de non-volée). 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
Débutant-avancé (2.5 à 2.9, 16 ans et +)	Lundi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase	13 avril (congé le 18 mai)	8 semaines	123 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4, 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	15 avril	8 semaines	123 \$
En accès libre	Jeudi, de 18 h à 19 h	Montagnac du Lac – gymnase	16 avril	8 semaines	48 \$
Débutant-avancé (2.5 à 2.9 – 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	12 avril (congé le 17 mai)	8 semaines	123 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4 – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h			8 semaines	123 \$
En accès libre	Dimanche, de 17 h à 18 h			8 semaines	48 \$





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
Intermédiaire et avancé	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac – gymnase	16 avril	8 semaines	40 \$
En accès libre	Dimanche, de 11 h à 12 h 30		12 avril	4 semaines	18 \$
En accès libre	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		12 avril (congé le 17 mai)	8 semaines	36 \$

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	13 avril (congé le 18 mai)	8 semaines	80 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		15 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	Mardi, de 18 h à 19 h	Chalet des loisirs	14 avril	7 semaines	70 \$
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	11 avril (congé le 16 mai)	7 semaines	70 \$

Forfaits	Durée	Coût
1 fois/semaine	7 semaines	70 \$
2 fois/semaine		122,50 \$

YOGA ÉGYPTIEN

Le yoga égyptien, issu de la tradition millénaire du yoga des pharaons, est très proche du Hatha Yoga de l’Inde et comporte des postures similaires, tout en étant axé sur la verticalité, ce qui favorise le redressement de la colonne vertébrale et des épaules. Il utilise des techniques spécifiques de respiration, qui apportent de la vitalité et une meilleure capacité respiratoire. Les mouvements, simples mais précis, requièrent une attention soutenue, développant ainsi le pouvoir de concentration et la mémoire.

Prenez plaisir à découvrir cette discipline aux bienfaits thérapeutiques qui agit puissamment sur l’ensemble de l’être, et venez développer des outils pour soulager et renforcer votre condition physique, mentale et énergétique.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 9 h 15 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	15 avril	8 semaines	140 \$

YOGALATES

Le Yogalates est une pratique hybride qui combine la fluidité et la conscience du yoga avec le renforcement profond et la précision du Pilates. Ce cours propose une approche complète du mouvement, visant à développer à la fois la force, la stabilité, la souplesse et la présence à soi.

À travers des enchaînements accessibles et progressifs, vous travaillerez particulièrement les muscles du centre du corps (abdominaux profonds, dos et plancher pelvien), tout en améliorant votre posture, votre équilibre et votre mobilité. La respiration, au cœur de la séance, accompagnera chaque mouvement afin de favoriser un engagement juste et une meilleure connexion corps-esprit.

S’adressant à tous les niveaux, cette classe offre un espace où l’on bouge avec attention, dans le respect des capacités de chacun. Plusieurs options vous seront proposées afin que vous puissiez adapter les exercices selon vos besoins, vos limites et votre énergie du moment.

Ce cours est idéal pour les personnes qui souhaitent renforcer leur corps en douceur, prévenir les tensions musculaires, améliorer leur tonicité et retrouver une sensation de vitalité et d’ancrage.

Tout le matériel est fourni, mais il est préférable d’apporter votre tapis de yoga.

Responsable : Mélanie Côté, professeure de Pilates et 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	16 avril	7 semaines	105 \$

* Si vous réservez deux cours de yoga avec Mélanie Côté, vous obtiendrez un rabais de 20 \$ sur le total de votre facture.

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.

Tout le matériel est fourni, mais il est préférable d’apporter votre tapis de yoga.

Responsable : Mélanie Côté, professeure de Pilates et 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	16 avril	7 semaines	105 \$

* Si vous réservez deux cours de yoga avec Mélanie Côté, vous obtiendrez un rabais de 20 \$ sur le total de votre facture.



MÉDITATION GUIDÉE

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 +	Lundi, de 19 h 15 à 20 h 15	Chalet des loisirs	13 avril (congé le 18 mai)	6 semaines	75 \$

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	14 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 h à 20 h 30		15 avril*	10 semaines	140 \$

* Le dernier cours aura lieu le jeudi 18 juin, à la même heure, au lieu du mercredi 17 juin.



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 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 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, à 10 h	Parc de l’Éperon*	14 avril	8 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	15 avril	8 semaines	Gratuit – inscription obligatoire



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 !

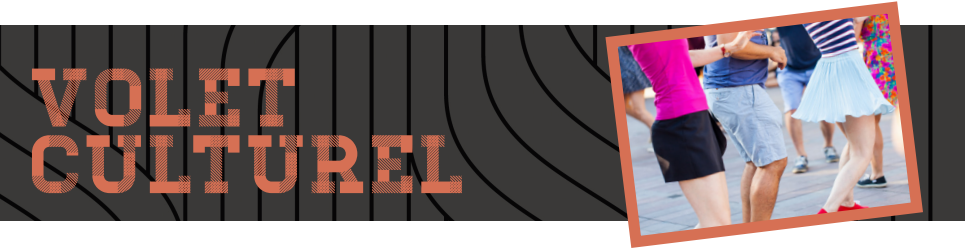
ESSENTRICS – VINTAGE

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 donné 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 !



LES ACTIVITÉS FAMILIALES DE L'ESPACE FAMILLES

NOUVEAU!

Venez participer aux matinées familiales tous les mardis, dans ce véritable lieu de rencontre et d’amusement pour petits et grands.

Pendant que vos enfants s’éveillent en toute liberté dans le parcours moteur ou explorent la sélection de jeux, vous pourrez profiter d’un moment pour prendre un bon café, échanger avec d’autres parents et vous amuser dans une ambiance décontractée.

Bienvenue à tous, parents, bébés et enfants de tous les âges!

Responsable : Espace familles Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour les familles	Mardi, de 9 h 30 à 11 h	Chalet des loisirs	24 mars	8 semaines	Gratuit – aucune inscription obligatoire*

* Bien que l’inscription ne soit pas obligatoire, le matin de l’activité, vérifiez le site Internet espacefamilles.com avant de vous présenter. En cas d’annulation, celui-ci sera mis à jour. Pour toute question, vous pouvez écrire à l’adresse suivante : familleslacbeauport@gmail.com.



CROCHET

Envie de faire du crochet ? C’est ici que ça se passe!

Que ce soit en formule parents-enfants ou entre amis, le cours de crochet s’adresse aussi bien aux débutants qu’à ceux qui souhaitent parfaire leurs connaissances.

Pour les débutants, vous apprendrez à réaliser les points de base, étape par étape. Monter des mailles, faire des mailles coulées et des mailles serrées... il n’y aura aucune limite à votre créativité. Pour les intermédiaires, vous serez en mesure de perfectionner vos acquis et de développer d’autres techniques pour réaliser vos projets.

Tout le matériel qu’il faut pour faire du crochet vous sera fourni et vous appartiendra après les deux séances (un crochet, de la laine, une aiguille et des projets à réaliser).

Les parents désirant accompagner leurs enfants n’ont pas besoin de s’inscrire. Il leur est possible de payer 5 \$ sur place pour avoir du matériel, si désiré.



Responsable : Marilyne Bombardier

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
À partir de 7 ans	Samedi, de 13 h à 14 h	Chalet des loisirs	11 avril et 18 avril	2 semaines	40 \$

AQUARELLE

NOUVEAU!

Petits et grands sont invités à participer aux ateliers créatifs d’aquarelle, où ils apprendront à concevoir de mini-projets. Guidés par l’artiste aquarelliste Marilyne Bombardier, les participants auront l’occasion d’explorer différentes techniques artistiques et de recevoir ses conseils tout au long de leur création, en laissant libre cours à leur imagination.

Ces cours sont tout à fait accessibles pour les débutants, mais également pour les niveaux intermédiaires, à qui de nouvelles techniques seront proposées.

Tout le matériel nécessaire pour faire l’activité sera fourni sur place.

Responsable : Marilyne Bombardier

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous (6 ans et +)	Samedi, de 10 h à 11 h 30	Chalet des loisirs	11 avril	4 semaines	100 \$



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	13 avril (congé le 18 mai)	8 semaines	56 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				





PORTE OUVERTE POUR DÉCOUVRIR L'ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Vous vous demandez à quoi ressemble un entraînement de boxe ? C'est le moment de satisfaire votre curiosité !

Nous vous invitons à une séance découverte gratuite, conçue pour vous faire découvrir l'univers de la boxe sous un angle accessible, sécuritaire et passionnant. Vous constaterez que cette activité ne se résume pas à un échange de coups, mais qu'il s'agit d'une discipline complète qui offre plusieurs bienfaits physiques, dont l'amélioration de la coordination, le renforcement musculaire et une meilleure gestion du stress.

Offerte par un entraîneur passionné pour qui le plaisir de bouger passe avant tout, la séance sera donnée selon une approche ludique et dynamique. Vous ferez d'abord un échauffement complet et serez introduit aux techniques de base, puis vous travaillerez votre cardio et terminerez par des étirements pour une récupération optimale.

Vous découvrirez que la boxe est accessible à tous, et que l'entraînement peut tout à fait s'adapter à votre niveau !

Des cadeaux seront distribués sur place aux participants.

Responsable: Alex Perreault

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Pour tous	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	31 mars	45 minutes	Gratuit – inscription obligatoire



PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité. Tout le matériel est inclus.

L'enfant doit avoir 9 ans au début du cours ou être en 4^e 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	Chalet des loisirs	19 avril	80 \$

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.

Responsable: Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h 30 à 16 h 30	Chalet des loisirs	26 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 en faisant une rando-nette !

Mettez vos espadrilles, enfilez 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 plus propre. Vous aurez la possibilité de disposer des déchets que vous aurez ramassés lors de la Journée des services municipaux qui se tiendra le 31 mai prochain. Vous pourrez en profiter pour rencontrer les employés du département des matières résiduelles.

Afin de souligner et d'encourager la participation citoyenne, nous vous proposons également un petit concours. Transmettez-nous des photos de votre rando-nette par courriel à loisirs@lacbeauport.net, en y indiquant le secteur où vous l'avez réalisée. Vous avez jusqu'au 1er 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 au sort parmi les participants.



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 : 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-Beauport.

Abonnement (taxes incluses)		
	Saisonnier *	Bloc de 4 semaines **
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 ***	185 \$	50 \$

* Les membres peuvent acheter en ligne un accès « joueur invité » au coût de 5 \$ par heure pour une personne invitée.

** Un bloc est constitué de quatre semaines consécutives à partir du lundi. Le premier bloc débute le premier lundi suivant l'ouverture des terrains.

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





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.

PRINTEMPS						
Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	5-7 ans	Samedi, de 9 h à 9 h 55	Terrain de tennis	30 mai*	5 semaines	84 \$
Niveau 2	8-11 ans	Samedi, de 10 h à 10 h 55				
Niveau 3	12 ans et +	Samedi, de 11 h à 11 h 55				
Débutant-initié	16 ans et +	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 25		19 mai		125 \$
Intermédiaire et avancé	16 ans et +	Mardi, de 19 h 30 à 21 h		19 mai		

* Possibilité de reprise de cours le dimanche en cas de mauvaise température.

ÉTÉ						
Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	5-7 ans	Samedi, de 9 h à 9 h 55	Terrain de tennis	11 juillet	6 semaines	100 \$
Niveau 2	8-12 ans	Samedi, de 10 h à 10 h 55		11 juillet		
Niveau 3	12 ans et +	Samedi, de 11 h à 11 h 55		11 juillet		
Débutant-initié	16 ans et +	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 25		7 juillet		150 \$
Intermédiaire et avancé	16 ans et +	Mardi, de 19 h 30 à 21 h		7 juillet		

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 sont 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 « LA GANG » DE PICKLEBALL

Cette ligue permet aux joueurs d’échanger avec différents partenaires dans une ambiance conviviale. Au moins une partie par semaine est organisée, sans obligation de suivre un horaire précis. La planification a lieu une semaine à l’avance, selon les disponibilités des participants. Aucun matériel n’est fourni.

Ligue	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Coût
Ligue de tennis des petits matins*	Adultes de tous les niveaux	Mardi et jeudi, de 9 h à 11 h	Terrain de tennis	2 juin	45 \$
Ligue de tennis de simple*		Lundi, mardi ou mercredi, de 19 h à 22 h		1 ^{er} juin	50 \$ **
Ligues de « La gang » de pickleball*	Adultes de niveau 2.0 et +	Lundi, mercredi et vendredi de 8 h à 12 h, ou jeudi de 19 h à 21 h	Terrain de pickleball	1 ^{er} juin	25 \$

* Abonnement saisonnier obligatoire pour s’inscrire à la ligue.

** Une partie par semaine, programmée selon les disponibilités des joueurs.

CLINIQUE DE PICKLEBALL

INITIATION

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 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	14 mai 21 mai 28 mai	42 \$
Développement 2.9 et moins		Mardi, de 18 h à 20 h		19 mai	
Développement 3.0 et plus		Mardi, de 18 h à 20 h		26 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.

DÉVELOPPEMENT

Cet atelier s’adresse aux joueurs expérimentés souhaitant poursuivre le développement de leurs techniques tout en améliorant leur stratégie de jeu. Pour y participer, il est nécessaire d’avoir un niveau de jeu de 3.0 ou plus.

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
Débutant	16 ans et +	Mardi, de 19 h à 21 h	Terrain de pickleball	2 juin	3 semaines	125 \$
Développement		Mercredi, de 19 h à 21 h		3 juin		125 \$

CENTRE NAUTIQUE GEORGES-DELISLE

LOCATION D’EMPLACEMENT DE RANGEMENT AU CENTRE NAUTIQUE – ÉTÉ 2026

L’été approche à grands pas, et le Service des loisirs vous informe que les espaces de rangement pour les embarcations nautiques 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 28 avril 2026, 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.

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.



ÉVÉNEMENT DÉFI NAGE TON LAC BEAUPORT

Le Défi nage ton lac Beauport est là pour répondre aux attentes des nageurs intéressés par la nage en eau libre et par l'opportunité de se dépasser individuellement dans un environnement récréatif.

Pour cette quatrième édition, le Défi nage ton lac Beauport se déroulera au Centre nautique Georges-Delisle, le samedi 8 août 2026. Petits et grands sont invités à s'inscrire pour participer à l'une ou l'autre des épreuves sous la supervision de sauveteurs. Il y en aura pour tous les âges et tous les niveaux, et le tout se déroulera dans un cadre récréatif, sans compétition ni chronomètre officiel. Un temps maximal sera tout de même alloué pour chaque épreuve afin d'assurer la sécurité de tous.

5 ÉPREUVES À L'HONNEUR

Les nageurs sont invités à arriver 30 minutes avant le début de leur épreuve pour procéder à leur accueil.

Même les plus jeunes prendront plaisir à participer à l'une des épreuves proposées dans un cadre des plus sécuritaires. Une excellente manière de prendre goût à la nage en eau libre! La présence d'un adulte accompagnateur est requise pour les épreuves destinées aux petits.

50 M TRAVERSE LA ZONE DE BAINNADE (20 PLACES)

L'épreuve du « 50 m traverse la zone de baignade » permet aux plus jeunes de vivre une belle expérience tout en atteignant un objectif réaliste.

100 M EXPLORE LA NAGE EN EAU LIBRE (20 PLACES)

L'épreuve du « 100 m explore la nage en eau libre » permet au participant de réveiller le nageur qui sommeille en lui.

1 KM RELÈVE LE DÉFI (40 PLACES)

L'épreuve du « 1 km relève le défi » s'adresse aux nageurs initiés qui souhaitent se dépasser.

2 KM REPOUSSE LES LIMITES (40 PLACES)

L'épreuve du « 2 km repousse les limites » est destinée aux nageurs aguerris qui désirent tester leurs aptitudes et pousser la machine.

3 KM DÉFIE L'ENDURANCE (40 PLACES)

L'épreuve du « 3 km défie l'endurance » est destinée aux nageurs très expérimentés qui souhaitent maintenir un effort soutenu sur une longue distance et démontrer leur constance, leur technique et leur endurance en eau libre.



Épreuve	Clientèle	Heure de départ	Temps maximal alloué	Coût
50 m	8 ans et -	12 h	Aucun	Gratuit
100 m	7 ans et +	11 h 45	Aucun	Gratuit
1 km	11 ans et +	8 h 30	48 minutes	30 \$
2 km	12 ans et +	10 h	80 minutes	35 \$
3 km	15 ans et +	9 h 30	120 minutes	40 \$

JEUNES ENTREPRENEURS À LAC-BEAUPORT - PÉRIODE DE RECRUTEMENT

LA GRANDE JOURNÉE DES PETITS ENTREPRENEURS 13^e ÉDITION

Les inscriptions sont ouvertes!

Marché des petits entrepreneurs de Lac-Beauport

PETITSENTREPRENEURS.CA

6 juin 2026

Dans le cadre de *La grande journée des petits entrepreneurs* qui aura lieu le **6 juin 2026** partout au Québec, la Municipalité de Lac-Beauport est heureuse d'offrir l'opportunité aux jeunes entrepreneurs de la région d'avoir une belle visibilité en se rassemblant au Centre nautique Georges-Delisle pour un marché lors de cette journée!

Inscrivez-vous dès maintenant au <https://www.petitsentrepreneurs.ca/fr/> en sélectionnant *Le marché des petits entrepreneurs de Lac-Beauport*. Pour vous inscrire, vous aurez besoin du code secret que vous obtiendrez en contactant la coordonnatrice par courriel à l'adresse iprovencher@lacbeauport.net, puisqu'une priorité sera donnée aux résidents de Lac-Beauport jusqu'au 14 mai. Par la suite, les inscriptions seront ouvertes aux jeunes non-résidents, selon la disponibilité. Le site sera exceptionnellement ouvert aux non-résidents pour cette activité afin d'être nombreux à venir encourager nos jeunes entrepreneurs!

Informations sur le marché :

- Quand : Samedi 6 juin 2026
- Horaire : 11 h à 15 h
- Où : Terrasse du Centre nautique Georges-Delisle (219, chemin du Tour-du-Lac), salle Caroline Brunet en cas de mauvais temps

Pour plus d'information, contactez le Service des loisirs au 418 849-7141, poste 249, ou suivez la page Facebook des événements de la Municipalité de Lac-Beauport.





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/>

CLUB DE SOCCER JACQUES-CARTIER (CSJC)

Anciennement connu sous le nom « Association de Soccer de Lac-Beauport », le Club de soccer Jacques-Cartier (CSJC) est en activité depuis 1995. Sa mission consiste à promouvoir et à développer la pratique du soccer sur les scènes régionale et provinciale. Le club dessert les municipalités de Lac-Beauport, de Stoneham-et-Tewkesbury et de Sainte-Brigitte-de-Laval.

Le CSJC puise son dynamisme dans sa passion pour le soccer, mais également dans son engagement à développer des jeunes en tant que joueurs, arbitres, moniteurs et entraîneurs.

Saison estivale 2026

Différents programmes seront offerts pour les jeunes de 4 à 18 ans, en plus des programmes compétitifs et récréatifs pour adultes. Comptant près de 1 500 membres, le CSJC est l’un des plus importants clubs de soccer de la région de Québec.

Rejoignez une communauté sportive dynamique qui fait la promotion de valeurs saines et du plaisir de jouer !

ÉVÉNEMENTS LA CLINIQUE DU COUREUR

Événements La Clinique Du Coureur est la référence en matière d’événements en course à pied. Ayant plus de trois événements à son actif (et bientôt quatre), l’organisme accueille des coureurs qui auront droit à un événement de qualité professionnelle.

Engagé dans la promotion de l’activité physique, l’organisme assure l’entretien des sentiers tout autour de Lac-Beauport, et ce, de façon bénévole, en plus d’y investir entre 10 000 \$ et 20 000 \$ chaque année.

À l’heure actuelle, les résidents de Lac-Beauport peuvent participer à deux événements :

- 5 km route LCDC, avec 1 000 coureurs : la course la plus relevée et la plus accessible. Distances offertes : 1 km pour les enfants (gratuit), 5 km et 4 km (marche).
- Trail LCDC, avec 2 000 coureurs : l’événement qui marque le début de la saison de course en sentier et qui rassemble la communauté. Distances offertes : 300 m, 600 m, 1 km, 2 km, 5 km, 10 km, 20 km, 30 km, 40 km et 50 km.

C’est un rendez-vous !



LA MAISON DES JEUNES LE CABANON DE LAC-BEAUPORT (MDJ)

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 adolescent de fréquenter la MDJ, c’est lui offrir un espace pour grandir, apprendre, socialiser... et s’amuser !

LE POTAGER CAROTTES ET PARLOTTES

Le potager Carottes et parlottes est un jardin collectif qui a été créé en 2019 par un groupe de citoyens de Lac-Beauport. S’inspirant de l’approche de la permaculture – où le sol fait l’objet d’une grande attention pour se développer de manière durable et devenir le premier agent de la production potagère –, les jardiniers s’efforcent de respecter au mieux les règles de la culture biologique.

Un « jardin dans la forêt » n’est pas a priori l’endroit idéal. Néanmoins, plus de 25 familles membres y cultivent une diversité de produits et se font un plaisir de partager leur expérience avec les visiteurs du parc du Brûlé, qui s’y arrêtent régulièrement. Dans les dernières années, près de 650 kg de fruits et légumes ont été récoltés annuellement.

Le potager Carottes et parlottes fait la fierté de tous, notamment en raison de son caractère intergénérationnel, réunissant dans une même activité des membres âgés de 3 à 80 ans.

Les membres du potager profitent de l’occasion pour remercier les citoyens et les promeneurs pour leur grand respect envers les fruits de leur travail.



LES SENTIERS DU MOULIN (SDM)

De mai à octobre, les Sentiers du Moulin proposent une destination de calibre international pour le vélo de montagne : plus de 75 km de sentiers dédiés, une zone de progression, des sentiers pour tous les niveaux et plusieurs nouveautés en cours de saison.

La Buvette du Moulin vous attend également pour combler les faims et les soifs d’après-vélo ! Grâce aux différents partenaires offrant le service d’atelier vélo, la location et des leçons, tout est en place pour une expérience mémorable.

À noter que l’accès vélo est gratuit en tout temps pour les résidents de Lac-Beauport de moins de 12 ans.

Une douzaine de kilomètres de sentiers pédestres balisés se sont récemment ajoutés sur le secteur Maelström, au cœur d’une nature spectaculaire, offrant de superbes points de vue sur les environs. L’accès est gratuit pour tous les résidents de la municipalité (abonnement gratuit requis).

