



MUNICIPALITÉ
LAC-BEAUPORT

PROGRAMMATION des LOISIRS

AUTOMNE 2026



Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Automne 2026

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 26 août au 9 septembre 2026.

Non-résidents : 2 au 9 septembre 2026.

Prenez note que le 26 août et le 2 septembre 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 mardi 25 août 2026, 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 9 septembre 2026.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 2 au 9 septembre 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 Georges-Delisle 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 9 septembre 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 19 septembre 2026.

Adresse des sites :

- Chalet des loisirs : 8, chemin de l'École
- Centre nautique Georges-Delisle : 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 10 septembre 2026.
 - Au téléphone : 418 849-7141, poste 244.



Tableau des seuils de revenu avant impôt (2025) – Statistique Canada

1 personne	31 906 \$
2 personnes	39 721 \$
3 personnes	48 832 \$
4 personnes	59 288 \$
5 personnes	67 244 \$
6 personnes	75 839 \$
7 personnes	84 436 \$

Informations

www.accesloisirsquebec.com



GYMNASTIQUE

MINI-GYM: grâce à des parcours moteurs variés, votre tout-petit développera ses habiletés motrices : améliorer son équilibre, courir, ramper et sauter. Les enfants seront en petits groupes, accompagnés de leurs parents*.
Votre enfant doit avoir 2 ans au début des cours.

* Un seul parent accompagnateur par enfant.

ENFANTINE: à travers des parcours moteurs variés et ludiques, les petits développeront leurs habiletés motrices. Des exercices visant à travailler l'équilibre, à sauter, à lancer et à attraper seront au programme.

DÉBUTANT: votre enfant apprendra ou consolidera les mouvements de base de la gymnastique au sol : équilibre sur les mains, pont, roue, rondade et renverse.

INTERMÉDIAIRE: destiné aux élèves qui ont une base en gymnastique et qui sont aptes à réussir la roue et le pont, ce cours permettra d'apprendre et de travailler les mouvements comme les sauts de main et les renverses avant et arrière.

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 perfectionnés.

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	19 septembre (congé le 10 octobre)	12 semaines	114 \$
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 9 h 55 à 10 h 55				126 \$
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 bases, 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	19 septembre (congé le 10 octobre)	12 semaines	114 \$
Acro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				126 \$



TAEKWONDO (JUNIOR/SENIOR)

Les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans sur le territoire de Lac-Beauport. Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. En plus d'être une excellente activité physique, cet art martial favorise la concentration, la discipline et le dépassement de soi.

Chaque saison, les entraîneurs du club offrent un service d'accompagnement gratuit aux adeptes qui souhaitent participer aux compétitions régionales et provinciales. Plusieurs athlètes de François L'Heureux ont d'ailleurs remporté des championnats provinciaux, nationaux et internationaux. La pratique de ce sport à des fins uniquement récréatives est elle aussi possible, selon votre intérêt. Les novices comme les plus expérimentés sont toujours les bienvenus!

Que ce soit pour vous dépasser, pour vivre des émotions fortes ou simplement pour vous amuser, venez pratiquer le taekwondo à Lac-Beauport!

Frais d'affiliation, d'examen et d'équipements en sus.

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût
1 fois/semaine	150 \$
2 fois/semaine	180 \$
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	21 septembre (congé le 12 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		22 septembre		
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +				
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Salle Philippe-Laroche	23 septembre		
	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	24 septembre		24 septembre
	De 18 h à 19 h	Jaune à verte	Montagnac de la Montagne – gymnase			
	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		19 septembre (congé le 10 octobre)	12 semaines de cours	

* 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.



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 en cours avec l'EMBQ par téléphone au 581 741-6658, par courriel au embq@embq.qc.ca ou sur le site Internet EMBQ.qc.ca.

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niv. 1 (1 ^{re} et 2 ^e année)	Dimanche, de 9 h à 10 h 10	Montagnac du Lac – gymnase	27 septembre (congé le 11 octobre)	9 semaines (+ 2 matchs)	185 \$
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	23 septembre	12 semaines	60 \$

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 sera 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	22 septembre	12 semaines	198 \$



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 sont 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	Jedi, de 19 h 45 à 20 h 45	Montagnac du Lac – palestre	24 septembre	12 semaines	Gratuit

BADMINTON

NIVEAU INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

Cette plage horaire de badminton s'adresse aux joueurs de niveau intermédiaire ou avancé. Elle se déroule sans encadrement ni coach. Il est possible de payer 5 \$ la séance directement sur place.

Responsable: Guy Lapierre

EN ACCÈS LIBRE

Lors des périodes de badminton en accès libre, vous devez apporter votre propre 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	Jedi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac – gymnase	24 septembre	12 semaines	60 \$
En accès libre	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		20 septembre (congé le 11 octobre)	12 semaines	54 \$



QI GONG/TAI-CHI DÉBUTANT

NOUVEAU!

Ce premier cours de Qi Gong/tai-chi, inspiré de l'Art du Chi, vous invite à découvrir progressivement votre corps, votre respiration et votre énergie. À travers les 11 exercices de santé chinois, vous réaliserez des mouvements simples, lents et répétitifs, afin d'apprendre à relâcher les tensions, à sentir votre centre, à affiner votre posture et à favoriser la circulation du chi, l'énergie vitale.

L'approche ne vise pas la performance extérieure, mais plutôt une écoute intérieure qui vous permettra de retrouver le calme et de développer votre présence, votre souplesse et une meilleure harmonie dans le mouvement. Elle constitue un doux préambule au tai-chi et aux formes plus conventionnelles qui seront proposées dans les prochaines sessions, telles que les enchaînements de 24 et de 108 mouvements.

Responsable : Jean-François Allard, formateur et thérapeute en hypnose, enseignant et pratiquant de tai-chi

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Lundi, de 19 h 30 à 21 h	Centre nautique Georges-Delisle	21 septembre (congé les 12 et 19 octobre)	10 semaines	180 \$

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.

DÉBUTANT-AVANCÉ (2.5 À 2.9): dans cette ligue, la séance est supervisée par un entraîneur. Elle 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): cette plage de jeu supervisée par un instructeur s’adresse aux joueurs ayant un niveau de 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites vous permettra de développer vos habiletés et vos stratégies, afin que vous puissiez continuer à progresser.

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

Description du niveau:

À ce niveau, le jeu est plus rapide. Les joueurs tentent de garder la balle plus basse et de la maintenir en jeu pendant des échanges plus longs (de huit à dix coups). Ils se déplacent en équipe et tentent d’avancer au filet au lieu de rester en arrière. Ils sont capables de maintenir un court échange à la ZNV (zone de non-volée). Ils essaient également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commencent 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 19 h 30	Montagnac du Lac – gymnase	21 septembre (congé le 12 octobre)	5 semaines	40 \$
En accès libre (16 ans et +)	Lundi, de 19 h 30 à 21 h				40 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4, 16 ans et +)	Mardi, 19 h à 21 h	Montagnac du Lac – gymnase	22 septembre	6 semaines	96 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4, 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	23 septembre	12 semaines	192 \$
Débutant-avancé (2.5 à 2.9, 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h			11 semaines	153 \$
Intermédiaire (3.0 à 3.4 – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h			11 semaines	176 \$
En accès libre	Dimanche, de 17 h à 18 h			11 semaines	60 \$

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, vous renforcerez vos muscles trop faibles et décontracterez vos muscles trop tendus. Le rythme de votre respiration sera 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	21 septembre (congé le 12 octobre)	12 semaines	120 \$
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		23 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 aurez 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	22 septembre	10 semaines	100 \$
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	26 septembre (congé le 10 octobre)	10 semaines	100 \$

* Si la température le permet, le cours pourrait avoir lieu à l’extérieur, sur la terrasse du Centre nautique Georges-Delisle.

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

ABDOS-FESSIERS



Grâce à des exercices ciblés et fonctionnels, ce cours vous permettra de renforcer les principaux muscles sollicités au quotidien : les abdominaux, les fessiers, les jambes et le dos. Vous développerez ainsi un corps plus fort, plus stable et plus tonique.

Développez une meilleure posture, améliorez votre équilibre et réduisez vos tensions et vos douleurs au dos grâce à un tronc solide.

Responsable : Vicky Bouchard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Lundi, de 8 h 30 à 9 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	21 septembre (congé le 12 octobre)	10 semaines	150 \$*
	Jeudi, de 8 h 30 à 9 h 30		24 septembre		150 \$*

* Vous obtiendrez un rabais de 10 % sur le deuxième cours.

ZUMBA



Que vous soyez débutant ou déjà accro à la Zumba, ce cours vous fera bouger sur une variété de rythmes dansants où tout le monde trouvera sa place, le tout dans une ambiance festive, avec de la musique ensoleillée et une énergie contagieuse. Dansez, riez, laissez-vous aller... Vous allez oublier vite que vous êtes en train de vous entraîner.

Venez avoir du plaisir, vivre une énergie positive et découvrir un entraînement qui fait du bien au corps et au moral.

Responsable : Vicky Bouchard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Lundi, de 9 h 45 à 10 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	21 septembre (congé le 12 octobre)	10 semaines	150 \$*
	Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30	Chalet des loisirs	23 septembre	10 semaines	150 \$*
	Jeudi, de 9 h 45 à 10 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	24 septembre	10 semaines	150 \$*

* Vous obtiendrez un rabais de 10 % sur le deuxième cours.



TABATA

NOUVEAU!

Vous voulez vous entraîner fort, transpirer et sentir que chaque minute compte ? Le Tabata, c’est l’entraînement parfait pour les gens occupés qui veulent des résultats rapides.

En seulement 45 minutes, vous enchaînez des intervalles ultradynamiques qui pousseront votre cardio, sculpteront vos muscles et *boosteront* votre énergie comme jamais.

Responsable : Vicky Bouchard

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Lundi, de 11 h à 11 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	21 septembre (congé le 12 octobre)	10 semaines	120 \$*
	Jeudi, de 11 h à 11 h 45		24 septembre		120 \$*

* Vous obtiendrez un rabais de 10 % sur le deuxième cours.



POWER YOGA FLOW

NOUVEAU!

Le Power Yoga Flow est une pratique dynamique où le mouvement se synchronise naturellement avec la respiration. Les postures s’enchaînent dans un flow fluide et énergisant qui vous permettra de développer progressivement votre force, votre stabilité, votre endurance, votre mobilité et votre souplesse.

Chaque séance est conçue pour être accessible à tous. Des variations et des ajustements vous seront proposés afin que vous puissiez évoluer à votre rythme, selon votre niveau, votre énergie et les besoins de votre corps. Que vous découvriez tout juste le yoga ou que vous souhaitiez approfondir votre pratique, ce cours est conçu pour évoluer avec vous.

Bougez avec intention. Respirez avec conscience.

Responsable : Mélissa Normandeau

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Adultes	Mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	30 septembre	10 semaines	150 \$

YOGA YIN YANG (POUR TOUS LES NIVEAUX)

Accessible à tous les niveaux, ce cours vous invite à vivre une expérience complète, à la fois fluide, introspective et revitalisante, en combinant les bienfaits du Slow Flow, du Yin Yoga, de la méditation et du renforcement musculaire inspiré du Pilates.

La première partie 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 ainsi l’ancrage, la mobilité, la souplesse et la stabilité intérieure, tout en relâchant les tensions et en apaisant le mental. Certaines séquences pourront également intégrer des exercices de renforcement musculaire inspirés du Pilates afin de développer la force du centre, la posture et la conscience corporelle en douceur.

La seconde partie vous plongera dans la lenteur méditative du Yin Yoga. Les postures, tenues passivement pendant plusieurs minutes, agiront sur 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.

Ce cours est une invitation à ralentir, à écouter votre corps et à habiter pleinement l’instant présent. Vous serez accompagné avec bienveillance, dans l’exploration de vos limites et le respect de votre rythme.

Tout le matériel sera 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 15	Centre nautique Georges-Delisle	1 ^{er} octobre	10 semaines	180 \$



YOGA HORMONAL

NOUVEAU!

Ce cours est destiné à toutes les femmes qui souhaitent entretenir leur équilibre hormonal de façon naturelle et consciente. À travers une série de mouvements doux, de postures ciblées, de respirations spécifiques et de visualisations guidées, le yoga hormonal vise à stimuler et à harmoniser les systèmes endocriniens pour favoriser vitalité, stabilité émotionnelle et mieux être global.

Vous apprendrez des techniques simples et reproductibles qui agissent sur les glandes clés (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales) afin de soutenir votre énergie, de réduire les effets du stress, d’améliorer la qualité de votre sommeil et de favoriser un meilleur équilibre intérieur.

Ce cours vous offre un espace pour reconnecter à votre corps, apaiser votre esprit et cultiver une énergie plus stable, plus vivante et plus alignée. Une pratique accessible, revitalisante et profondément bénéfique pour accompagner les différentes phases de la vie hormonale.

Responsable : Linda Harrisson, naturologue et thérapeute yoga

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Femmes de tous âges	Mercredi, de 19 h à 20 h 15	Chalet des loisirs	23 septembre	10 semaines	220 \$

MÉDITATION GUIDÉE

Offrez-vous une pause en toute simplicité à travers ce rendez-vous de méditation guidée. Ce moment 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	28 septembre (congé le 12 octobre)	8 semaines	100 \$
	Mardi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	29 septembre		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 consolider l’obéissance fine, augmenter les bases d’agilité et apprendre des fantaisies qui vous rendront fier, tout en éprouvant du plaisir avec toutou.

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

Pour les chiens résidant à Lac-Beaufort, 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	22 septembre	8 semaines	130 \$
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines	150 \$
Club canin	Jeudi, de 19 h à 20 h		24 septembre	10 semaines	150 \$



MARCHE DE GROUPE EN PLEIN AIR

Vous aimez marcher, et pour vous, c’est encore plus agréable de le faire en étant 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*	22 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	23 septembre*	12 semaines	Gratuit – inscription obligatoire

* Le 30 septembre aura lieu une activité spéciale ouverte à tous pour souligner la Journée nationale des aînés, et le 11 novembre aura lieu le Salon des aînés. Ces deux activités remplaceront le cours de VIACTIVE.



PIED (PROGRAMME DE PRÉVENTION DES CHUTES)

Vous êtes âgé de 65 ans ou plus et vous craignez de perdre l’équilibre ? Ou peut-être êtes-vous tombé récemment ?

Le programme PIED (Programme intégré d’équilibre dynamique), offert gratuitement et animé par un professionnel de la santé, vous propose des exercices et des conseils adaptés et sécuritaires. Vous gagnerez en force et en confiance en améliorant votre équilibre, votre coordination et la puissance dans vos jambes. Vous apprendrez également à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque, tout en profitant d’une occasion de faire des rencontres et d’échanger.

À raison de deux séances par semaine, le programme comprend trois volets :

1. Exercices physiques en groupe
2. Exercices faciles à faire à la maison
3. Capsules de prévention pour vous apprendre à aménager votre domicile et à adopter des comportements sécuritaires

L’activité physique améliore la santé à tout âge; il n’est jamais trop tard pour s’y mettre !

Responsables : FADOQ Québec

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
65 ans et +	Le mardi de 14 h à 15 h, et le jeudi de 14 h à 15 h 30	Chalet des loisirs	22 septembre	12 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 seront présentées 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 !

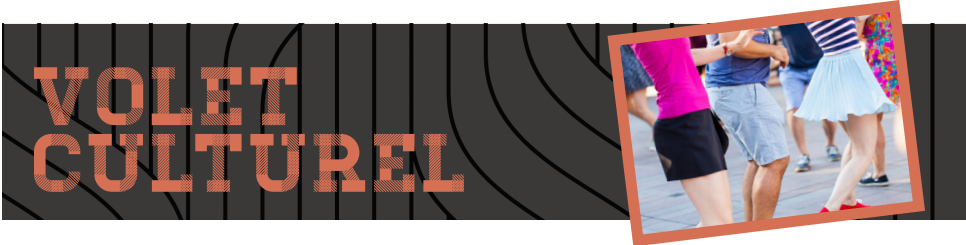
ESSENTRICS – VINTAGE

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 Georges-Delisle et sera donné par Nathalie Poulin.

STEP-INTERVALLES

Au rythme de la musique, cet entraînement cardio-musculaire sur step est conçu selon une formule par intervalles. La hauteur du step permet de faire un même mouvement à différentes intensités. Peu importe votre niveau de forme physique, vous pourrez donc y trouver votre compte. Un entraînement qui rendra vos samedis matin d'automne agréables et motivants !



LES ACTIVITÉS FAMILIALES D'ESPACE FAMILLES

Venez participer aux matinées familiales tous les jeudis, 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.
Espace familles Lac-Beauport peut demander des contributions volontaires, vous pouvez vous référer à l'organisme pour toutes questions.

Programmation et thématiques :

Date	Thématique
22 octobre	Jeux libres
29 octobre	Jeux libres et spécial Halloween
5 novembre	Jeux libres et yoga postnatal (avec bébé et enfant)
12 novembre	Jeux libres et discussion sur le secourisme avec une formatrice
19 novembre	Jeux libres et acroyoga (avec bébé et enfant)
26 novembre	Jeux libres
3 décembre	Jeux libres et bricolages de Noël

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	Jeu, de 9 h 30 à 11 h	Chalet des loisirs	22 octobre	7 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.

ACTIVITÉ SPÉCIALE OFFERTE PAR ESPACE FAMILLES (PAYANTE)

Le 17 octobre prochain, une formation RCR-DEA niveau C sera offerte par SIRIUSMEDx. Celle-ci vous permettra d'apprendre les bases en secourisme et en réanimation cardiorespiratoire chez les adultes, les enfants et les nourrissons.

Vous obtiendrez un certificat à la toute fin de la formation.



Responsable : Espace familles Lac-Beauport

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adultes	Samedi, de 8 h 30 à 12 h 30	Chalet des loisirs	17 octobre	85 \$ (inscription obligatoire à familleslacbeauport@gmail.com)

COURS DE DESSIN D'OBSERVATION (CRAYON, FUSAIN ET PASTEL)

Ce cours convivial et informel s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux plus expérimentés. Vous développerez vos compétences techniques en dessin et votre sens de l'observation, apprendrez à utiliser de nouveaux médiums et découvrirez votre propre style.

Au fil de la session, vous travaillerez sur des projets personnels ou sur des sujets proposés, d'après photo ou d'après nature. Selon votre niveau et vos besoins, vous bénéficierez du suivi et des conseils de la professeure tout en intégrant les notions qui seront expliquées aux autres participants, ce qui accélérera votre apprentissage. L'accent sera mis sur l'acquisition des techniques fondamentales du dessin (composition, évaluation des proportions, perspective, nuances et textures, couleurs, etc.). Crayons, crayons de couleur, fusain et pastels secs pourront être utilisés.

Des chevalets seront disponibles sur place. Une liste simple de matériel à se procurer sera envoyée par courriel la semaine précédant le début des cours.

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

Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Pour tous	Vendredi, de 9 h 30 à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	2 octobre (congé le 30 octobre)	8 semaines	280 \$

COURS DE PIANO EN GROUPE

DÉBUTANT : dans ce cours d'initiation au piano sur clavier électronique, aucune expérience musicale n'est requise. Vous y apprendrez les bases pianistiques et musicales (posture, doigté, lecture musicale, etc.). Dès les premiers cours, vous serez en mesure de jouer vos premières pièces. Il y aura une classe ouverte lors du dernier cours.

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

INITIÉ NIVEAU 1 : ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi le cours de niveau débutant pendant une session. Les notions musicales et pianistiques seront approfondies avec de la théorie, des exercices et des pièces musicales variées adaptées à votre niveau, le tout dans le plaisir.

INITIÉ NIVEAU 2 : ce cours est conçu pour les personnes ayant plus d'un an d'expérience. Vous approfondirez vos notions musicales et pianistiques à travers de la théorie, des exercices et diverses pièces musicales adaptées à votre niveau, dans une ambiance motivante.

Les pianos seront fournis.

Responsable : Marie-Ève Mainguy

Niveau	Clientèle	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Initié niv. 1	Adultes	Mercredi, de 10 h à 10 h 50	Chalet des loisirs	23 septembre	10 semaines	210 \$
Initié niv. 2		Mercredi, de 11 h à 11 h 50				210 \$
Débutant		Mercredi, de 12 h à 12 h 50				210 \$



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 – palestra	21 septembre (congé le 12 octobre)	11 semaines	74 \$
Débutant+ à avancé	Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30				



TRICOT

INITIATION : cours où vous apprendrez les techniques de base, dont les deux points. Aucune expérience n’est requise.

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
Initiation	Lundi, de 18 h 30 à 20 h 30	Salle de la Rivière-Jaune (adjacente à la bibliothèque)	21 septembre	8 semaines	100 \$
Intermédiaire	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30		22 septembre	10 semaines	140 \$
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		23 septembre	12 semaines	150 \$



CONFÉRENCE POUR LA JOURNÉE NATIONALE DES AÎNÉS : « ENTRE CONFIANCE ET VIGILANCE : PRÉVENIR LA FRAUDE ET LA MALTRAITANCE »

À l’occasion de la Journée nationale des aînés, qui souligne la richesse et la contribution des aînés dans notre communauté, vous êtes invité à prendre part à une conférence qui aborde des enjeux essentiels liés à leur sécurité et à leur bien-être.

Intitulée « Entre confiance et vigilance : prévenir la fraude et la maltraitance », cette conférence vous aidera à mieux comprendre la maltraitance et à la distinguer des différents types de fraude, en plus de vous présenter des ressources et des pistes d’action pour y faire face.

Responsable : Gabrielle Giguère, coordonnatrice régionale en matière de lutte contre la maltraitance en co-animation avec un policier.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Durée	Coût
50 ans et +	Mercredi, de 9 h 30 à 10 h 30	Salle Philippe-Laroche	30 septembre (en remplacement du cours de VIACTIVE)	1 heure	Gratuit – inscription obligatoire



MON CARNET CRÉATIF : IMAGINE ET EXPLORE TA CRÉATIVITÉ

Votre enfant a entre 10 et 14 ans et aime créer, dessiner, imaginer ou essayer de nouvelles choses? Cet atelier est pour lui!

Dans une ambiance amusante et inspirante, votre jeune explorera différentes techniques et médiums, comme le collage, l’aquarelle, le pastel et le dessin libre, afin de créer un carnet créatif unique, à son image.

À travers une série de défis ludiques, votre enfant pourra laisser aller son imagination, découvrir de nouvelles façons de s’exprimer et personnaliser son carnet selon ses goûts, sans pression ni règles à suivre. Une belle occasion de développer sa créativité, de s’amuser et de repartir avec une création bien à lui.

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

Responsable : Animé par Geneviève Turcotte, animatrice en créativité

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Jeunes de 10 à 14 ans	Dimanche, de 13 h 30 à 15 h	Bibliothèque L’Écrin	25 octobre	Gratuit – inscription obligatoire

YOGA : LES POSTURES DIVINES

Atelier 1 : Les asanas

Découvrez une sélection de postures de yoga inspirées de l’enseignement de Cajzoran Ali.

Cet atelier vous invite à explorer le corps en mouvement à travers plusieurs asanas, avec une attention particulière portée à leurs effets sur le corps, l’énergie et la présence intérieure.

Au programme :

- Exploration d’une sélection de postures.
- Bienfaits sur le corps et les différentes dimensions de l’être.
- Mouvement, présence et conscience.

YOGA : LES RESPIRATIONS DIVINES

Atelier 2 : Pranayama et transmission de la conscience

Plongez dans un atelier consacré à la respiration consciente et à l’expérience intérieure.

À travers des techniques de pranayama et des moments de pleine présence, cet atelier favorise le calme, l’équilibre et l’ouverture spirituelle.

Au programme :

- Techniques de respiration consciente.
- Apaisement du corps et de l’esprit.
- Moments de silence, de méditation guidée et de transmission.

Responsable : Géraldine, professeure formée en Inde

Clientèle	Nom de l’atelier	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Les postures divines de Cajzoran Ali	Dimanche, de 9 h à 12 h	Centre nautique Georges-Delisle	1 ^{er} novembre	60 \$*
	Les respirations divines	Dimanche, de 13 h à 15 h 30			60 \$*

* Si vous vous inscrivez aux deux blocs, le coût sera de 110 \$.

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. Apportez un lunch froid et une poupée ou un toutou!

Responsable : Médic

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
11 ans et +	Dimanche, de 8 h à 16 h	Chalet des loisirs	1 ^{er} 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. Apportez un lunch froid!

Responsable : Médic

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

HEURE DU CONTE MUSICAL DE NOËL

Plongez dans la magie du temps des Fêtes avec une heure de conte musical spécialement conçue pour les tout-petits! Animée par Ariane de Mes premières notes, cette activité combine histoires, musique et découvertes sensorielles dans un univers festif et enchanteur.

Les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents sont invités à vivre un doux moment de complicité à travers des chansons, des sons et un conte inspiré de Noël.

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.

Responsable : Animé par Ariane Gauthier de Mes premières notes

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Enfants de 0 à 5 ans	Dimanche, de 9 h 30 à 10 h 30	Bibliothèque L'Écrin	29 novembre	Gratuit – inscription obligatoire



Salon des aînés de Lac-Beauport

Des services et des ressources pour bien vivre chez soi, aujourd'hui et demain!

PREMIÈRE HEURE :
présentation des organismes qui viennent en aide aux aînés.

DEUXIÈME HEURE :
visite des kiosques pour s'informer davantage.

Un rendez-vous incontournable pour mieux connaître les services et organismes d'ici pour les aînés de Lac-Beauport!

11 NOVEMBRE 2026

BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

DE 9 h 30 À 11 h 30

ORGANISMES PRÉSENTS :

CIUSSS
Soutien à domicile

Service Canada
SERVICE CANADA

LA POPOTTE ROULANTE

CAB DU CONTREFORT

ET D'AUTRES!
Organismes de la région

Inscription

9

Activités gratuites organisées pour



Les journées de la culture

MINI SALON DU LIVRE DE LA BIBLIOTHÈQUE L'ÉCRIN

Le Mini salon du livre de Lac-Beauport est de retour pour une nouvelle édition !
Le dimanche 27 septembre, de 13 h à 16 h, la bibliothèque vous ouvre ses portes pour un après-midi placé sous le signe de la lecture, des découvertes et des rencontres inspirantes.
Venez échanger avec des auteurs et autrices de la région, découvrir leurs œuvres et plonger dans des univers littéraires variés, le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.
Que vous soyez passionné de lecture ou simplement curieux, c'est une belle occasion de faire le plein de suggestions, de dénicher de nouveaux coups de cœur et de profiter d'un moment culturel à la bibliothèque. Des livres seront également en vente sur place et pourront être dédiacés par les autrices et auteurs présents.
Une activité à inscrire à votre agenda !

Responsable : Bibliothèque l'Écrin

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous	Dimanche, de 13 h à 16 h	Bibliothèque l'Écrin	27 septembre	Gratuit – aucune inscription requise



ANIMATION DE LA PISTE D'HÉBERTISME

Le samedi 26 septembre, de 13 h à 15 h 30, venez vous amuser à la piste d'hébertisme du parc du Brûlé dans une ambiance animée ! Des artistes seront sur place pour vous faire vivre une expérience créative interactive dans le cadre des Journées de la culture :

- Initiation à l'origami
- Initiation au gazou avec un chanteur troubadour
- Lecture de contes « Le Coffre à Histoires de K-Blo » de CCAP Câble par Sandra Chocolat, avec la visite de K-Blo
- Atelier de bulles géantes

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	Samedi, de 13 h à 15 h 30	Modules d'hébertisme au parc du Brûlé	26 septembre*	Gratuit – aucune inscription requise

* En cas de pluie, l'événement sera reporté au dimanche 27 septembre, de 10 h à 12 h 30, et certaines activités pourraient être annulées.



Activité pour l'Halloween





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/>.

CENTRE D’ACTION BÉNÉVOLE DU CONTREFORT

Vous avez besoin d’aide, mais vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Vous vous inquiétez pour un proche en difficulté ? Ne restez pas seul !

Gratuit et confidentiel, le service « Aînés-nous à vous aider! » du Centre d’action bénévole du Contrefort s’adresse aux personnes de 50 ans et plus. Lorsque vous y faites appel, une personne travailleuse de milieu se déplace pour vous rencontrer. Son rôle ? Faire le pont entre vous et les ressources de votre milieu. Avec son oreille bienveillante, elle vient vous offrir un soutien concret.

- Les services sont adaptés à vos besoins :
- Écoute active pour cibler vos difficultés.
 - Informations sur les activités et les services locaux.
 - Soutien personnalisé dans toutes vos démarches.

- L’accompagnement est rassurant, vous permettant :
- de briser la glace lors d’une première activité;
 - de comprendre et de remplir des formulaires complexes;
 - d’être épaulé lors d’un rendez-vous avec un intervenant.

S’orienter dans le réseau public ou communautaire peut être difficile. Simplifiez-vous la vie dès aujourd’hui en contactant le Centre d’action bénévole du Contrefort.

CITÉ JOIE

Cité Joie est un centre de vacances et de répit situé sur une base de plein air à Lac-Beauport. Il offre un milieu naturel sécuritaire et adapté aux personnes ayant des besoins particuliers ainsi qu’à leurs familles. Sa mission est d’assurer le bien-être, l’inclusion et la joie grâce à des séjours accessibles et à des activités adaptées.

Les séjours de répit reprendront dès le début de septembre pour les personnes ayant des besoins particuliers. Chaque fin de semaine, ces séjours offriront aux participants l’occasion de vivre des moments enrichissants, tout en donnant aux familles un répit essentiel. Des répits spéciaux seront aussi annoncés sur les réseaux sociaux.

Vous êtes invité aux portes ouvertes le 12 septembre 2026 afin de découvrir le site, les installations et les services de Cité Joie, en plus de rencontrer l’équipe. Que vous soyez partenaire, représentant d’un organisme ou simplement curieux, vous êtes le bienvenu !

CLUB DE SOCCER JACQUES-CARTIER

Le Club de Soccer Jacques-Cartier est une organisation sans but lucratif desservant les municipalités de Lac-Beauport, de Stoneham-et-Tewkesbury et de Sainte-Brigitte-de-Laval. **Le club offre des programmes adaptés à tous les groupes d’âge, de l’initiation au soccer compétitif.**

Que vous souhaitiez initier votre enfant au soccer ou lui permettre de progresser dans un environnement structuré et bienveillant, vous pourrez compter sur un encadrement de qualité.

La programmation automnale sera dévoilée en août – restez à l’affût sur les réseaux sociaux et le site Internet du Club de Soccer Jacques-Cartier.

FADOQ LAC-BEAUPORT

Le Club de l’âge d’or de Lac-Beauport, membre du Réseau FADOQ, se réunit tous les mardis après-midi. Ses activités hebdomadaires mettent à l’honneur les jeux de cartes et le billard. Vous pourrez y jouer au poker, au bridge et à plusieurs autres jeux de cartes. Chaque mois, un bingo et un tournoi de whist sont au programme.

Des sorties sont proposées tout au long de l’année, notamment à la cabane à sucre et vers d’autres lieux d’intérêt, de même que des soupers (au début de la saison, à Noël, à la Saint-Valentin et au printemps). Ces moments ont pour but de vous divertir, de favoriser les échanges et d’apprendre à se connaître. L’été, les membres se retrouvent pour des parties de pétanque.

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



CLUB NORDIQUE DU MOULIN (SKI DE FOND)

Fondé il y a près de 25 ans, le Club nordique du Moulin compte aujourd’hui plus de 175 membres. Ses activités se déroulent principalement au centre de plein air des Sentiers du Moulin (SDM), à Lac-Beauport, qui offre un réseau exceptionnel de pistes de ski classique et de pas de patin. Avant que la neige ne soit suffisamment abondante aux SDM, la saison débute habituellement par des sorties du dimanche à la Forêt Montmorency.

L’inscription au club comprend également les entraînements de pré-saison, de septembre jusqu’aux premières neiges.

Convivial et rassembleur, le Club nordique du Moulin se distingue par son esprit d’équipe et de camaraderie. Il propose des programmes récréatifs comprenant du développement technique, ainsi qu’un volet compétitif. Les programmes sont adaptés à tous les calibres et groupes d’âge. Le club accueille les enfants dès l’âge de 5 ans. Près de 15 entraîneuses et entraîneurs expérimentés encadrent les différents groupes tout au long de la saison.

RENCONTRES DESIDERATA – FESTIVAL LES ÉPHÉMÈRES

Du 4 au 7 septembre 2026, la deuxième édition des Éphémères de Lac-Beauport vous invite à découvrir la nature sous un nouvel angle.

Pendant quatre jours, cinq artistes professionnels créeront des œuvres éphémères directement dans le parc du Brûlé, en dialogue avec le paysage et les matériaux naturels qui les entourent. Vous pourrez suivre l’évolution des créations, échanger avec les artistes et participer à des ateliers de land art.

Plus qu’une exposition, Les Éphémères propose une expérience où l’art se vit au rythme de la nature. Chaque œuvre, appelée à disparaître avec le temps, laisse place à une rencontre, à une émotion et à une nouvelle façon de regarder le territoire. Prenez le temps d’explorer, de vous laisser surprendre et de découvrir ce que la nature et la création peuvent révéler ensemble.

