

MUNICIPALITÉ
LAC-BEAUPORT

PROGRAMMATION des LOISIRS

HIVER 2027







Inscriptions

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES • Hiver 2027

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : 9 décembre 2026 au 6 janvier 2027.

Non-résidents : 16 décembre 2026 au 6 janvier 2027.

Prenez note que le 9 et le 16 décembre 2026, la plateforme, les lignes téléphoniques et les bureaux du Service des loisirs ouvriront à 8 h pour les inscriptions.

Important : créez votre compte Voilà! avant le congé des Fêtes.

Sachez également que les bureaux municipaux seront fermés du 22 décembre 2026 au 4 janvier 2027 inclusivement, mais qu'il sera tout de même possible de s'inscrire en ligne pendant cette période. Cependant, aucun nouveau compte ne sera approuvé pendant la période de fermeture. Nous vous invitons donc à créer votre compte avant le 17 décembre à midi afin de pouvoir vous inscrire pendant le congé des Fêtes. Si un problème survient pendant cette période, laissez un message téléphonique ou un courriel au Service des loisirs, et un employé vous contactera à son retour le 5 janvier.

Ne tardez pas à vous inscrire, 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, 7 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30. 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'usager.
- 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 7 décembre 2026, à 12 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 6 janvier 2027.

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

Non-résidents de Lac-Beauport

Dates d'inscription : 16 décembre 2026 au 6 janvier 2027.
Tarif : majoration de 50 % des coûts d'inscription.
Exception : majoration de seulement 10 % pour les activités à la carte.

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 : 16 décembre 2026 au 6 janvier 2027.
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 16 janvier 2027.

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, 7 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30. 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 janvier 2027.
  - 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

VOLET SPORTIF



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	16 janvier (congé les 20 février, 13 et 27 mars)	10 semaines	95 $
		Samedi, de 9 h 55 à 10 h 40				
Enfantine	De 4 à 5 ans	Samedi, de 10 h 50 à 11 h 50				105 $
Débutant	De 5 à 7 ans	Samedi, de 12 h à 13 h				
Intermédiaire - Avancé	De 7 à 12 ans	Samedi, de 13 h 10 à 14 h 10				



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	16 janvier (congé les 20 février, 13 et 27 mars)	10 semaines	95 $
Acro-danse	De 6 à 8 ans	Samedi, de 9 h 45 à 10 h 45				105 $

TAEKWONDO (JUNIOR/SENIOR)

Le taekwondo est un sport olympique qui vous permettra de vous initier aux rudiments du combat. Sur le territoire de Lac-Beauport, les entraîneurs de François L'Heureux développent des athlètes depuis plus de 30 ans. 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 !

Responsable : François L'Heureux, 418 261-1777

Forfaits	Coût*
1 fois/semaine	130 $
2 fois/semaine	155 $
3 fois/semaine	200 $
Élite	100 $

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

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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	9 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		19 janvier (congé le 25 février et le 2 mars)	
	De 19 h 15 à 20 h 15	Verte et +			
Mercredi	De 18 h à 19 h	Débutant blanche	Salle Philippe-Laroche	20 janvier (congé le 3 mars)	
	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	21 janvier (congé le 4 mars)	
	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	Cours de combat verte et + adultes et juniors		16 janvier (congé les 6 et 27 mars)	10 semaines de cours
	De 10 h à 10 h 30	Élite et préparation ceinture noire**			

* 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.

** Réservé aux participants ayant été sélectionnés. Le rabais accordé aux personnes qui s'inscrivent à deux ou trois cours par semaine ne s'applique pas à cette activité.



Inscription



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.

INSCRIPTION avec l'EMBQ à compter du 1er décembre 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 (1re et 2e année)	Dimanche, de 9 h à 10 h 10	Montagnac du Lac – gymnase	24 janvier (congé les 1er et 28 mars)	9 semaines (+ 2 matchs)	195 $
Niv. 2 (3e et 4e année)	Dimanche, de 10 h 10 à 11 h 20				
Niv. 3 (5e et 6e 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	20 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	50 $

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 12 ans	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 15	Centre nautique Georges-Delisle	19 janvier (congé le 2 mars)	10 semaines	175 $

MULTISPORTS ADOS

Multisports Ados consiste en une période où les jeunes peuvent exprimer leur énergie selon leurs désirs et leurs besoins en choisissant les sports de leur choix. Les intervenants de la Maison des jeunes de Lac-Beauport sont présents afin d'assurer un environnement sécuritaire, amusant et stimulant.

Tous les jeunes 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 30 à 20 h 30	Montagnac du Lac – palestre	21 janvier (congé le 25 février et le 4 mars)	10 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	Jeudi, de 19 h 30 à 21 h 30	Montagnac du Lac – gymnase	21 janvier (congé le 25 février et le 4 mars)	10 semaines	50 $
En accès libre	Dimanche, de 18 h 30 à 20 h		17 janvier (congé les 7 et 28 mars)		45 $



QI GONG/TAI-CHI

Ce 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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	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
Intermédiaire (3.0 à 3.4, 16 ans et +)	Mercredi, de 18 h à 20 h	Montagnac du Lac – gymnase et palestre	20 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	160 $
Débutant-avancé (2.5 à 2.9, 16 ans et +)	Dimanche, de 13 h à 15 h		17 janvier (congé les 7 et 28 mars)		
Intermédiaire (3.0 à 3.4 – 16 ans et +)	Dimanche, de 15 h à 17 h				
En accès libre (16 ans et +)*	Dimanche, de 17 h à 18 h				80 $

* Les parties se jouent en double, selon le nombre de personnes présentes.

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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	10 semaines	100 $
Adultes	Mercredi, de 18 h à 19 h	Marie-Josée Dumas		20 janvier (congé le 3 mars)		

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

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	19 janvier (congé le 2 mars)	8 semaines	80 $
Adultes	Samedi, de 9 h 30 à 10 h 30	Centre nautique Georges-Delisle	16 janvier (congé le 6 mars)		

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

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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	10 semaines	150 $*
	Jeudi, de 8 h 30 à 9 h 30		21 janvier (congé le 4 mars)		

* 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 risquez d'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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	10 semaines	150 $*
	Mercredi, de 17 h 30 à 18 h 30	Chalet des loisirs	20 janvier (congé le 3 mars)		
	Jeudi, de 9 h 45 à 10 h 45	Centre nautique Georges-Delisle	21 janvier (congé le 4 mars)		

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

TABATA

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 enchaînerez 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	18 janvier (congé les 1er et 29 mars)	10 semaines	120 $*
	Jeudi, de 11 h à 11 h 45		21 janvier (congé le 4 mars)		

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



POWER YOGA FLOW

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 45	Centre nautique Georges-Delisle	20 janvier (congé le 3 mars)	8 semaines	150 $

YOGA YIN YANG

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	21 janvier (congé le 18 février et le 4 mars)	10 semaines	180 $

YOGA HORMONAL

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 la vitalité, la stabilité émotionnelle et le 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 avec 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	20 janvier (congé le 3 mars)	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 +	Mardi, de 10 h à 11 h	Centre nautique Georges-Delisle	19 janvier	8 semaines	100 $

OBÉISSANCE CANINE ET CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

NIVEAU 1 : vous avez ajouté un membre canin à votre famille ? Vous donnez à votre compagnon à quatre pattes tous les soins et tout l'amour possible, mais il ne semble toujours pas vous comprendre et il n'en fait qu'à sa tête ? Le cours d'obéissance de niveau 1 est là pour vous aider et assurer sa sécurité et la vôtre. Apprenez à mieux comprendre votre chien pour qu'il devienne le compagnon idéal de votre famille et de son environnement. Devenez un chef de meute !

Pour les chiens âgés de 4 mois et plus.

NIVEAU 2 : vous avez obtenu votre cours d'obéissance de niveau 1 et vous voulez aller plus loin ? Il est temps de passer au niveau 2 pour enraciner l'obéissance et pouvoir faire du « sans laisse ». Vous apprendrez des jeux de chien tels que le flyball, l'initiation à l'agilité et le Rally-O.

Un chien obéissant est un chien qui vit longtemps. Un chien, c'est pour la vie !



CLUB CANIN BON MAÎTRE, BON CHIEN

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

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

Pour les chiens résidant à Lac-Beauport, la licence canine est obligatoire. Si vous ne la possédez pas, vous pouvez vous la procurer en vous rendant au emili.net ou en contactant la Municipalité au 418 849-7141, poste 225.

Responsable : Denis Lamontagne

Niveau	Horaire	Lieu	Début	Durée	Coût
Niveau 1	Mardi, de 18 h 30 à 19 h 30	Salle Philippe-Laroche	19 janvier	8 semaines (congé le 2 mars)	130 $
Niveau 2	Mardi, de 19 h 45 à 20 h 45			10 semaines (congé les 2 et 30 mars)	150 $
Club canin	Jeudi, de 19 h à 20 h		21 janvier	10 semaines (congé le 28 janvier et le 25 mars)	

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*	19 janvier (congé le 2 mars)	10 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	20 janvier (congé le 3 mars)	10 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 PLEIN AIR EN RAQUETTES

Ce cours propose des entraînements variés en forêt, en sentiers et en hors-piste. Il s'adresse à des personnes initiées à la raquette qui désirent améliorer ou maintenir leur condition physique. Niveau intermédiaire à avancé.

Les parcours travaillent principalement la capacité cardiovasculaire, mais aussi l'endurance musculaire. Des entraînements qui vous donneront de l'énergie !

Une lampe frontale est requise.

ENTRAÎNEMENT PLEIN AIR EN ESPADRILLES D'HIVER

Ce cours propose des entraînements variés sur des circuits extérieurs s'adressant à tous les niveaux. Ceux-ci comprennent un parcours cardio-musculaire dans les sentiers du Saisonnier, combinant une alternance marche-course et des arrêts fréquents pour des exercices musculaires. Des entraînements qui font du bien et qui vous défouleront, tout en vous permettant de profiter de l'hiver !

Le cours se donne à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Une lampe frontale est requise.

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.

VOLET CULTUREL



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.

Programmation et thématiques :

Date	Thématique
28 janvier	Jeux libres
4 février	Jeux libres et langage des signes pour bébé
11 février	Jeux libres
18 février	Jeux libres et mini-entraînement entre mamans
25 février	Jeux libres
4 mars	Spécial relâche : jeux libres et surprises pour petits et grands
11 mars	Jeux libres, conte et bricolages
18 mars	Jeux libres
25 mars	Jeux libres et spécial Pâques
1er avril	Jeux libre et jardinage (semis)

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	Jeudi, de 9 h 30 à 11 h	Chalet des loisirs	28 janvier	10 semaines	Contribution volontaire – 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.





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 de couleur, fusains 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	22 janvier (congé le 5 mars)	8 semaines	280 $

COURS DE PIANO EN GROUPE

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 environ 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.

INITIÉ NIVEAU 3 : 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. 2	Adultes	Mercredi, de 10 h à 10 h 50	Chalet des loisirs	20 janvier (congé le 3 mars)	10 semaines	225 $
Initié niv. 3		Mercredi, de 11 h à 11 h 50				
Initié niv. 1		Mercredi, de 12 h à 12 h 50				





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	18 janvier (congé le 8 février, le 1er mars et le 29 mars)	9 semaines	54 $
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)	18 janvier	8 semaines	100 $
Intermédiaire	Mardi, de 18 h 30 à 20 h 30		19 janvier	10 semaines	140 $
Avancé	Mercredi, de 18 h 30 à 20 h 30		13 janvier	12 semaines	150 $

ACTIVITÉS ET ATELIERS



ATELIER DÉCOUVERTE ET PRATIQUE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Vous êtes curieux de mieux comprendre l'intelligence artificielle et les possibilités qu'elle offre au quotidien ? Cet atelier vous permettra de vous familiariser avec les principes de base de l'intelligence artificielle générative, dans une approche simple, concrète et accessible.

À travers des exemples pratiques, vous découvrirez comment utiliser des outils d'intelligence artificielle pour poser des questions, obtenir de l'information, rédiger ou améliorer un texte, trouver des idées et simplifier certaines tâches. Vous apprendrez également à formuler des demandes claires afin d'obtenir des réponses plus pertinentes.

Une période de pratique vous permettra d'expérimenter les notions présentées et de poser vos questions. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà fait quelques essais, cet atelier vous aidera à mieux comprendre ces outils et à les utiliser de façon réfléchie et sécuritaire dans votre vie personnelle ou professionnelle.

Les nouvelles technologies peuvent parfois intimider, et le premier pas est souvent le plus difficile. Cet atelier vise à créer le déclic : vous permettre d'oser essayer ChatGPT, de prendre confiance et de repartir avec les bases nécessaires pour continuer à l'utiliser par vous-même dans votre quotidien.

Aucune connaissance préalable n'est requise. Une tablette électronique ou un cellulaire est requis pour la partie pratique de l'atelier.

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Adultes	Jeudi, de 18 h 30 à 20 h	Chalet des loisirs	11 février	20 $



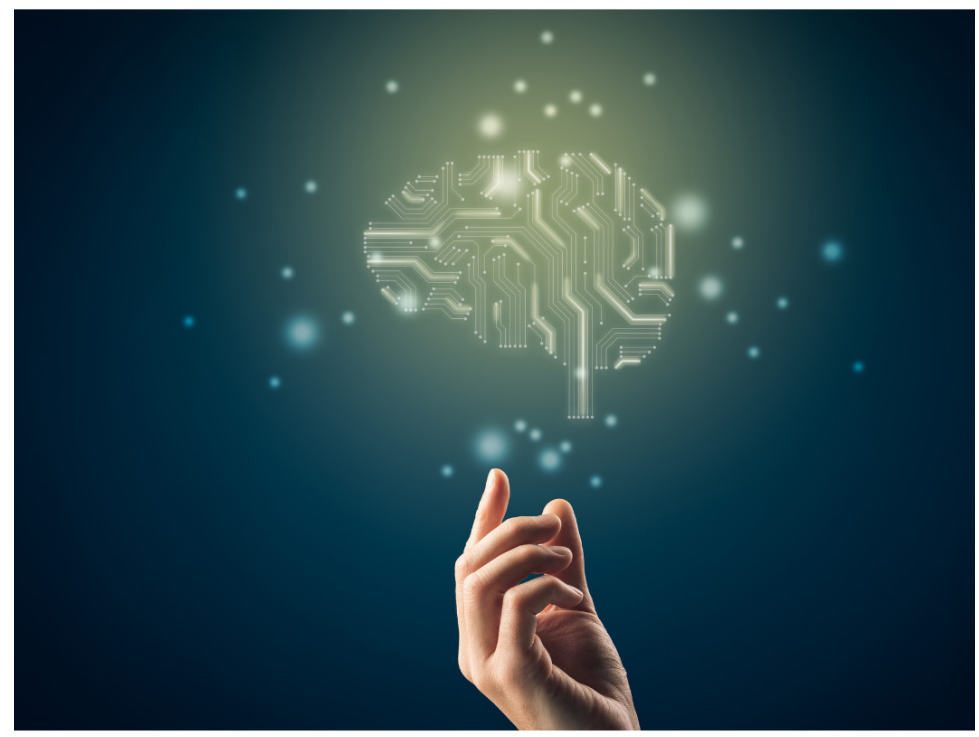
CONFÉRENCE : LES RANDONNÉES DANS L'OUEST CANADIEN

Partez à la découverte des paysages grandioses des Rocheuses canadiennes avec Pierre-Luc Côté ! Pendant deux mois, celui-ci a sillonné l'Ouest canadien à bord de sa van et a réalisé une cinquantaine de randonnées. Des sentiers incontournables des parcs nationaux de Banff et de Jasper aux secteurs moins fréquentés de Peter Lougheed, de Kootenay et de Yoho, il vous fera découvrir des lacs aux eaux émeraude, des panoramas spectaculaires et une faune fascinante.

À l'aide de nombreuses photographies, Pierre-Luc partagera ses coups de cœur, ses découvertes et les péripéties qu'il a vécues au fil des sentiers. Une invitation à explorer les Rocheuses et à découvrir des lieux qui donnent envie de partir à l'aventure !

Clientèle	Horaire	Lieu	Date	Coût
Pour tous*	Jeudi, à 19 h	Bibliothèque L'Écrin	1er avril	Gratuit

* Inscription obligatoire : bibliothequeecrin@lacbeauport.net ou 418 849-7141, poste 282.



Inscription



Les 5 et 6 décembre 2026

Artisans et animations vous attendent
au parc Le Saisonnier!
78, chemin du Brûlé

Desjardins
Caisse de Charlesbourg
et proludik
présentent

la Féerie de Noël
et son marché



LAC-BEAUPORT en NEIGE S'ÉCLATE!

CÉLÉBRONS LE PLEIN AIR!





Patinage à la lampe frontale sur le lac

VENDREDI 12 FÉVRIER 2027

- Clientèle : pour tous
- Date : le vendredi 12 février 2027 (remis au lendemain en cas d'intempéries)
- Horaire : de 16 h 30 à 21 h
- Lieu : Centre nautique Georges-Delisle (219, chemin du Tour-du-Lac)
- Coût : gratuit pour tous – aucune inscription requise
- Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire



SAMEDI 20 FÉVRIER 2027

Randonnée aux flambeaux

- Clientèle : pour tous
- Date : le samedi 20 février 2027 (remis au lendemain en cas d'intempéries)
- Horaire : de 17 h 30 à 20 h 30
- Coût : gratuit pour tous – aucune inscription requise
- Responsable : Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

Plus d'informations à venir sur d'autres activités offertes en partenariat avec :

Cité Joie, le Centre de ski Le Relais, les Sentiers du Moulin et Entourage-sur-le-Lac.

À noter que ces activités sont sous réserve de modification. Pour plus d'informations et pour découvrir les activités offertes, suivez la page Facebook des événements de la Municipalité de Lac-Beauport.

ORGANISMES DU MILIEU



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

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

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

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.

De plus, 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.

CLUB DE SKI ACROBATIQUE NICOLAS FONTAINE



Fondé au début des années 2000 par Nicolas Fontaine, ancien champion du monde de sauts acrobatiques, le Club de ski acrobatique Nicolas Fontaine contribue au développement de la relève dans cette discipline. Il est responsable du programme sport-études en bosses et en sauts ainsi que de l'organisation de compétitions de niveau élite en sauts acrobatiques.

Au cours de la saison 2026-2027, Lac-Beauport sera l'hôte de plusieurs compétitions d'envergure, dont des épreuves de la Coupe du monde, le championnat canadien et une étape du circuit NorAm. Ces rendez-vous réuniront des athlètes de haut niveau provenant de plusieurs pays ainsi que les meilleurs espoirs de la relève nord-américaine.

Une occasion unique d'assister à des performances spectaculaires et de découvrir le talent des athlètes qui évoluent dans cette discipline, ici même à Lac-Beauport.

CLUB NORDIQUE DU MOULIN (SKI DE FOND)

Le Club nordique du Moulin compte aujourd'hui plus de 150 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.

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, en offrant des entraînements techniques selon les objectifs personnels et sportifs de chacun.

ÉVÉNEMENT LA CLINIQUE DU COUREUR

En collaboration avec les propriétaires des terrains qui entourent le lac Beauport, le Trail La Clinique du Coureur (LCDC) propose un réseau de 50 km de sentiers balisés, accessibles de part et d'autre du lac. Profitez de l'hiver pour vous préparer au Trail LCDC : que ce soit à la course, en raquette ou en fatbike, les sentiers de 5 et de 10 km sont généralement bien tassés grâce au passage de plusieurs centaines de citoyennes et citoyens.

Chaussez vos équipements et partez à la découverte des sentiers !

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 !

MAISON DES JEUNES LE CABANON

La Maison des jeunes Le Cabanon de Lac-Beauport est un lieu accueillant et sécuritaire pour les jeunes de 11 à 17 ans. Elle leur offre un espace où se retrouver, socialiser, développer leurs compétences et prendre part à des activités variées. Grâce à l'accompagnement de l'équipe, les jeunes sont encouragés à devenir autonomes, à prendre des responsabilités et à s'impliquer dans leur communauté. Fréquenter la Maison des jeunes, c'est l'occasion de créer des liens, de vivre de belles expériences et de s'amuser dans un environnement bienveillant.

Pour en savoir plus sur la mission et les activités de la Maison des jeunes Le Cabanon, consultez son site Internet.

REGROUPEMENT DES MUSICIENS ET MUSICIENNES DE LAC-BEAUPORT

Vous jouez d'un instrument ou vous aimez chanter ? Le Regroupement des musiciens et musiciennes du Lac-Beauport vous invite à partager votre passion dans une ambiance conviviale et intergénérationnelle.

Les rencontres ont lieu au Chalet des loisirs Desjardins et s'adressent aux musiciennes et musiciens de tous les niveaux, âgés de 14 à 74 ans. Rock, pop, blues, folk, chanson francophone et autres styles sont au programme, selon les intérêts des participantes et participants.

Les chansons sont proposées à l'avance par les participants, afin que chacun puisse préparer ses parties et participer aux morceaux qui lui plaisent. Des prestations devant public peuvent également être organisées à l'occasion.

L'activité est gratuite. Joignez-vous au regroupement et venez faire vibrer Lac-Beauport !

CLUB D'EXPLORATION TI-MOUSSE – MRC DE LA JACQUES-CARTIER

Cet hiver, le Club d'exploration Ti-Mousse invite les familles à ralentir, à jouer dehors et à découvrir les milieux naturels de la région.

De décembre à mars, une dizaine de sorties guidées seront proposées les vendredis et les dimanches matin. Adaptées aux tout-petits, les randonnées d'environ 1 h 30 min seront animées par des professionnelles du plein air et comprendront une pause pour partager une collation.

Au fil des sorties, les enfants pourront observer les oiseaux, découvrir les traces d'animaux et explorer les arbres et les écosystèmes locaux, en plus d'en apprendre davantage sur les champignons, les insectes et les plantes comestibles. Chaque activité respecte le rythme des enfants et leur permet de développer leur curiosité, tout en profitant du plaisir d'être dehors en famille.

Les places sont limitées et l'inscription est obligatoire.

