



Inscriptions en ligne
Hiver : 30 novembre, 8 h

PROGRAMMATION DES LOISIRS HIVER 2021

S'INSCRIRE



VSAD.ca/loisirs

info@campkeno.com

t 418 872-9949

K É N O





NOUVEAU

ENTRAINEMENT PHYSIQUE :
**HIIT, Stretch-Fit,
Circuit cardio-musculaire**

Détails en page 13



Détails en page 18

TABLE DES MATIÈRES

LOCAUX ET CENTRES DE LOISIRS	4
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	5
MESURES LIÉES À LA COVID-19	7
ACTIVITÉS	8
CAMP DE JOUR	23
ACTIVITÉS AQUATIQUES	24
RÉPERTOIRE DES ASSOCIATIONS SPORTIVES ET CULTURELLES	
Organismes reconnus	25
Autres organismes	26
ANNEXES	
I - Les professeurs de musique et de chant populaire	27
II - Musique et chant populaire : renseignements et règlements	29
III - Peinture : liste de matériel (débutant seulement)	30
IV - Patin : Liste de matériel	31
V - Comment se connecter à un cours en ligne	32

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Peinture à l'huile et à l'acrylique	8
Musique et chant populaire	9

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Conditionnement physique 50 +	11
Entraînement physique	13
Escrime	15
Patin	16

BIEN-ÊTRE

Qi gong	17
Tai-chi-chuan	18
Yoga	19

FORMATIONS

Je me garde seul	21
Mon stress et mes émotions intenses	21

BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

En plus d'accueillir certaines activités de loisirs de la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures telles que les cours de musique, la bibliothèque Alain-Grandbois propose à ses quelques 12 000 abonnés une impressionnante collection de plus de 70 000 documents et effectue au-delà de 177 000 prêts annuellement.

Bibliothèque Alain-Grandbois
160, rue Jean-Juneau, Saint-Augustin-de-Desmaures

CENTRE SOCIORÉCRÉATIF LES BOCAGES ET CENTRE DELPHIS-MAROIS

Ces centres de loisirs desservent les deux principaux quartiers de Saint-Augustin-de-Desmaures. Chacun offre, selon la saison, quatre terrains de tennis extérieurs, des terrains de baseball ou de balle molle, des jeux d'eau, deux patinoires extérieures et plusieurs locaux pouvant recevoir des groupes de 15 à 100 personnes.

Centre Delphis-Marais
300, rue de l'Entrain, Saint-Augustin-de-Desmaures

Centre sociorécréatif les Bocages
4850, rue du Sourcin, Saint-Augustin-de-Desmaures

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

Le complexe sportif compte deux patinoires de dimensions nord-américaines, une piscine (25 m X 25 m) de 10 corridors et un bassin récréatif avec baignoires à remous et jeux d'eau (25 m X 10 m). Il s'agit de la première infrastructure dans l'Est du Québec à loger deux piscines et deux patinoires.

Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures

ÉCOLE DES PIONNIERS, PAVILLON LAURE-GAUDREULT

L'école secondaire des Pionniers est composée de trois pavillons, dont celui de Laure-Gaudreault, équipé d'un gymnase utilisé pour les activités sportives de l'école, mais également certaines activités de loisirs.

École des Pionniers, pavillon Laure-Gaudreault
130, rue Jean Juneau, Saint-Augustin-de-Desmaures

HÔTEL DE VILLE - SALLE JOBIN

Au cœur même de l'hôtel de ville se trouve la salle multifonctionnelle Jobin, équipée d'une scène, d'un écran de projection, d'un système d'éclairage, d'un système de son, d'une cuisine commerciale et d'une cuisinette. Elle héberge de nombreuses activités sociales et récréatives tout au long de l'année.

200 Route de Fossambault, Saint-Augustin-de-Desmaures,

Dans cette section, vous trouverez tout ce qu'il faut savoir pour faire votre inscription rapidement aux activités de loisirs offertes par Kéno pour la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour toute question en lien avec la programmation, les inscriptions et les paiements, contactez le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949 ou à info@campkeno.com.

Important : Tous les prix peuvent changer sans préavis.

INSCRIPTION PAR INTERNET

- Passez au système d'inscription de Kéno et suivez les indications fournies.
- Vous devez fournir TOUTES les informations demandées et payer le montant par carte de crédit pour compléter l'inscription.
- Si vous éprouvez des difficultés, contactez-nous au 418 872-9949, entre 8 h et 17 h, et le personnel du service à la clientèle sera en mesure de vous apporter son soutien.

Important - TAXES

Les taxes seront ajoutées au coût d'inscription pour les activités s'adressant aux 15 ans et plus. Les cours de musique sont exempts de taxes pour tous.



PAIEMENT

Tous les paiements doivent se faire par carte de crédit Visa ou MasterCard.

- Si le total est inférieur ou égal à 150 \$, le paiement complet est fait en un seul versement au moment de l'inscription.
- Sinon, il y a possibilité de payer en trois versements mensuels égaux. Les versements sont prélevés de façon consécutive chaque mois à compter de la date du premier versement.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Après avoir complété votre inscription en ligne, une confirmation de paiement vous sera automatiquement envoyée par courriel. Prenez connaissance de tous les renseignements, particulièrement des dates des activités choisies et avisez-nous sans délai si une erreur s'est produite.

FRAIS DE MODIFICATION OU D'ANNULATION

- Aucun remboursement pour les cours individuels de musique
- Aucun remboursement pour les cours en vidéoconférence d'une activité en formule « hybride »
- Frais de modification d'inscription : 15 \$ plus taxes, si applicables*
- Frais d'annulation avant le début des cours : 25 \$
- Frais d'annulation après le début des cours : 25 \$ plus taxes, si applicables, plus la portion utilisée du cours annulé*
- Frais de 25 \$ pour un chèque refusé par une institution financière

*N.B. En cas d'annulation pour cause de maladie, aucuns frais ne seront chargés si un billet médical est fourni.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX (suite)

RÉDUCTIONS ET TARIFICATION SPÉCIALE

Réduction pour les familles

Des réductions s'appliquent sur nos services pour enfants (Loisirs et Camps de jour municipaux) pour les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures à partir du 3e enfant. Contactez-nous au 418 872-9949 pour plus d'information.

Réduction pour les personnes de 65 ans et plus

Réduction de 10 % pour toute personne de 65 ans et plus résidant à Saint-Augustin-de-Desmaures.

Tarifcation pour les non-résidents

Supplément de 50 % du coût de chaque activité pour les non-résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures, en vertu de la politique de la Ville. Les rabais ne sont pas applicables.

Résidents de L'Ancienne-Lorette

En raison d'une entente particulière, les résidents de L'Ancienne-Lorette ne sont pas assujettis au tarif pour les non-résidents. Pour bénéficier du cout d'inscription offert aux résidents, contactez-nous au 418 872-9949 lors de votre inscription.

LISTE D'ATTENTE

Sur le site d'inscription en ligne, vous pourrez vous inscrire sur une liste d'attente si le groupe de votre choix est complet. Si une place se libère, nous vous appellerons et vous disposerez alors d'un délai de 24 heures pour prendre une décision.

COURS D'ESSAI

Il vous est possible de participer à un cours d'essai pour certaines activités. Veuillez communiquer avec le service à la clientèle pour plus de renseignements.

COURS EN LIGNE

Certains cours sont offerts en ligne. Si vous choisissez cette option, vous pourrez suivre le cours directement dans votre compte client en vidéoconférence, dans l'onglet « Vos activités à venir ». Consultez l'[annexe V - Comment se connecter à un cours en ligne](#) pour plus de détails.

**EN LIGNE
SEULEMENT**

Le cours sera uniquement offert en vidéoconférence.

HYBRIDE

Le cours sera offert en présentiel autant que possible et sera offert en vidéoconférence en cas de contrainte comme une tempête de neige ou une restriction gouvernementale dans ce contexte particulier.

RESPONSABILITÉ

Kéno se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre des activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre Kéno.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE

Hiver : 30 novembre, à 8 h

Printemps : à venir

S'INSCRIRE



SOMMAIRE



MESURES LIÉES À LA COVID-19

Afin d'assurer le bon déroulement des activités et la santé et sécurité de tous, des mesures sanitaires seront mises en place, suivant les recommandations des autorités de santé publique. Nos collaborateurs et les participants seront invités à :

- Se désinfecter les mains à l'entrée ;
- Porter le couvre visage dans tous les lieux publics intérieurs (le couvre visage peut être retiré pour la durée de l'activité seulement). Le masque devra être remis en cas de déplacement à l'intérieur du bâtiment ;
- Conserver une distance de 2 mètres avec le professeur et les autres participants ;
- Privilégier l'utilisation de matériel personnel plutôt que le prêt de matériel (dans un tel cas, le matériel doit être désinfecté entre chaque utilisateur) ;
- Respecter les corridors de circulation, le cas échéant ;
- Enfiler les tenues sportives avant d'arriver. L'accès à certains vestiaires sera restreint ;
- Déposer les effets personnels (bottes, manteaux, etc.) à l'endroit assigné ;
- Respecter les heures de l'activité en arrivant ni trop en avance, ni en retard ;
- Avoir une gourde d'eau déjà remplie.

Si vous présentez des symptômes associés à la COVID-19, ne vous présentez pas à votre cours et composez le 418 644-4545.

Il est possible qu'un délai de 5 à 10 minutes ait lieu entre deux activités afin de permettre un nettoyage et une désinfection ainsi que pour faciliter les déplacements dans certains bâtiments. Merci de votre compréhension.





Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques.

Il s'agit d'un enseignement individualisé selon le choix d'expression picturale et le rythme d'apprentissage des participants.

Matériel nécessaire requis. Consulter la liste en cliquant [ici](#).

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX		Tarif
								Delphis	Bocages	
12 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021										
Peinture à l'huile et à l'acrylique	Adulte		19 h à 22 h						Salle 206	172 \$
Peinture à l'huile et à l'acrylique				13 h à 16 h				Salle 201-206		172 \$



Les cours de musique et de chant sont des cours individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant.

Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre (débutant ou avancé – jeune ou adulte). Les cours sont axés sur les méthodes de travail et sur l'élaboration du répertoire. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale ou vocale et les connaissances musicales de chacun. Les efforts fournis au cours de la session mènent l'élève à se produire en concert devant parents et amis.

Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour atteindre un degré supérieur et compléter leur formation musicale.

Pour le chant, vous serez en mesure d'améliorer votre technique, votre posture, vos qualités vocales et développer votre respiration.

CRÉATION DES HORAIRES

Nous vous invitons à donner vos préférences quant à l'horaire et l'endroit des cours au moment de votre inscription (centre sociorécréatif les Bocages, centre Delphis-Marais, bibliothèque Alain-Grandbois).

À noter que des cours de jour ainsi que sur l'heure du dîner sont disponibles au centre sociorécréatif les Bocages.

La priorité est accordée aux élèves inscrits à la session précédente. Vous serez contacté au besoin et votre horaire vous sera confirmé par la suite, par téléphone ou par courriel, une semaine avant le début de la session.

Veillez vous référer au tableau de la page suivante pour connaître les horaires et lieux disponibles pour chaque cours.

COURS DE CHANT À LA CARTE

Certains cours de musiques sont à présent disponibles dans une formule « à la carte » durant la session estivale.

Pour en connaître davantage sur nos professeurs, ainsi que les règlements, consultez les pages : [Les professeurs](#) et [Renseignements et règlements](#)

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Particularités	LIEUX			Tarif
									Delphis	Biblio.	Bocages	
16 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021												
Batterie (45 min)	10 ans et +	Individuel						Concert : 8 ou 9 mai	x			432 \$
Batterie (60 min)		Individuel						HYBRIDE	x			565 \$
Chant (45 min)	8 à 16 ans			Individuel	Individuel			Concert : 8 ou 9 mai	x	x	x	432 \$
Chant (60 min)	16 ans et +			Individuel	Individuel			HYBRIDE	x	x	x	565 \$
Guitare (45 min)	6 ans et +	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Concert : 8 ou 9 mai	x	x	x	432 \$
Guitare (60 min)		Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	HYBRIDE	x	x	x	565 \$
Piano (45 min) *Débutant	6 à 16 ans	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel		Mini-concert : 11 avril Concert : 8 ou 9 mai	x	x	x	432 \$
Piano (60 min)	6 ans et +	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel		HYBRIDE	x	x	x	565 \$
Ukulélé (45 min)	6 ans et +	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Concert : 8 ou 9 mai	x	x	x	432 \$
Ukulélé (60 min)		Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	Individuel	HYBRIDE	x	x	x	565 \$



INTENSITÉ (sur 10)	Musculation	Cardio	Flexibilité
100 % Souplesse	1	3	10
Abdos, fesses, cuisses	8	4	4
Conditionnement	8	8	2
Pilates	6	1	8
Stretching et tonus	7	2	7

100 % SOUPLESSE

Séance d'exercices en douceur avec un échauffement comprenant des mobilités articulaires, suivi d'exercices d'étirement travaillant tout le corps en souplesse.

ABDOS, FESSES, CUISSSES NOUVEAU

Ce cours de renforcement musculaire se concentre essentiellement sur le milieu et le bas du corps. L'objectif est de sculpter les abdominaux, raffermir les fesses et tonifier les cuisses à travers des exercices qui utilisent notamment le poids du corps.

PILATES

La méthode Pilates consiste en un entraînement musculaire doux et efficace permettant d'augmenter la force, l'endurance et la souplesse en plus de procurer une sensation de bien-être. Cette méthode permet également de retrouver votre énergie, d'améliorer votre posture ainsi que la santé de votre dos et de vos articulations.

STRETCHING ET TONUS

Séance d'exercices où l'accent est mis sur les étirements afin d'accroître la souplesse et d'améliorer l'amplitude des articulations. La posture est très importante. De plus, des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer la force.

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX Delphis	Tarif
13 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021									
100 % Souplesse	50 ans et +	14 h 15 à 15 h 15						Salle 201-206	99\$
Abdos, fesses, cuisses			9 h 30 à 10 h 30						99\$
Conditionnement sur musique						9 h 30 à 10 h 30			99\$
Pilates		13 h à 14 h							135\$
Stretching et tonus					9 h 30 à 10 h 30				99\$



INTENSITÉ (sur 10)	Musculation	Cardio	Flexibilité
HIIT	8	8	1
Circuit cardio-musculaire	8	8	1
Stretch Fit	5	1	7

CIRCUIT CARDIO-MUSCULAIRE

NOUVEAU

Composé de circuits d'exercices variés alliant cardio et musculation, ce cours vous permettra de développer conjointement vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise (cours non-chorégraphié).

HIIT (Entraînement de haute intensité à intervalles)

NOUVEAU

Alternant des séquences à haute intensité entrecoupées de périodes de récupération ou d'intensité plus modérée, ce cours vous permettra de développer vos capacités musculaires et cardiovasculaire à votre rythme (cours non-chorégraphié).

STRETCH FIT

NOUVEAU

Constitué, dans un premier temps, d'exercices musculaires réalisés en douceur puis, dans un second temps, d'exercices d'étirement et de mobilité, ce cours vous permettra de développer conjointement vos capacités musculaires, votre souplesse ainsi que votre mobilité (cours non-chorégraphié).

Collaborateur : SYNERGIE clinique de kinésiologie
contact@cliniquesynergie.ca



SOMMAIRE

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX Delphis	Tarif
13 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021									
Circuit cardio-musculaire	13 ans et +	18 h à 18 h 50					HYDRIBE	Salle 201-206	99\$
HIIT			18 h à 18 h 50				HYDRIBE		99 \$
Stretch Fit					19 h à 19 h 50		HYDRIBE		99\$



Les débutants seront initiés au fleuret, à l'épée et au sabre. Ils apprendront les rudiments de l'arbitrage et un mini-tournoi aura lieu à la fin de la session.

Au niveau intermédiaire, le développement se poursuit avec l'arme préférée du participant.

À partir de ce niveau, les participants pourront penser à faire le circuit provincial de compétition.

Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.

Note : Le matériel est fourni pour les débutants. Aux niveaux supérieurs, les participants sont invités à se procurer leur équipement graduellement.

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Particularités	LIEUX Pionniers	Tarif
12 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021										
Débutant	8 ans et +						10 h 30 à 11 h 30	Pas de cours le 6 mars et le 3 avril	Gymnase du Pavillon Laure- Gaudreault	99,50 \$
Intermédiaire	12 ans et +						9 h à 10 h 30			115 \$

Collaborateur : Club-école d'escrime l'Esquadra
Serge Hénault
418 834-0751 (soir)
shenault-escrime@gmail.com



Grâce à une panoplie de jeux et d'exercices ludiques, les jeunes patineurs avancent, reculent, sautent, tournent, freinent, croisent, tombent et se relèvent, le sourire aux lèvres, tout en progressant dans les niveaux ! Le programme, structuré par des moniteurs certifiés, a pour but de développer les habiletés globales des patineurs pour qu'ils puissent être agiles sur la glace et acquérir des bases solides.

Évoluer, grandir et s'épanouir positivement à travers le sport et l'activité physique, voilà ce que permet l'école de patin Les Pingouins.

Équipement obligatoire : consultez l'[annexe IV—Cours de patin : liste de matériel](#)

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	Particularités	LIEUX Bocages	Tarif
5 cours : à partir de la semaine du 16 janvier 2021										
Niveau 1 Pingouins	4 à 8 ans						9 h à 9 h 50		Patinoire extérieure	*70 \$
Niveau 2 Harfangs	4 à 8 ans						10 h à 11 h			*70 \$

* Le prix inclut des frais non remboursables de 19 \$ d'affiliation saisonnière à la Fédération de patinage de vitesse du Québec.



École de patin Les Pingouins
 info@campkeno.com
 418-872-9949

SOMMAIRE

QI GONG



Exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise.

Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinée à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découverte et de détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX Bocages	Tarif
12 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021									
Qi gong	Adulte				18 h 45 à 20 h 15			Salle 206-207	108 \$

TAI-CHI-CHUAN



Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente.

Les racines profondes de cette pratique vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX Bocages	Tarif
12 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021									
Tai-Chi-Chuan	Adultes				20 h 15 à 21 h 45			Salle 206-207	108 \$



LES PROFESSEURS

Après une formation de 6 ans en Viniyoga auprès du maître Claude Maréchal, Louis Laliberté enseigne maintenant le yoga depuis 18 années. C'est grâce à sa formation complète ainsi que ses nombreuses années d'expérience que monsieur Laliberté a développé une grande expertise des outils accessoires au yoga tels que la méditation, la pleine conscience et la respiration.

Détentrice d'une formation professorale en hatha yoga, elle complète plusieurs formations dont le yoga nidra et le yin yoga. Elle cumule 3 ans d'expérience dans l'enseignement du yoga. Depuis 2006, elle pratique plusieurs formes de yoga, la méditation, le pranayama, le stretching, l'entraînement postural ainsi que le Pilates.

HATHA YOGA

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Par la suite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques et la salutation au soleil seront étudiées. La maîtrise des respirations abdominale et yogique étant primordiales, l'accent sera mis sur ces 2 techniques de pranayama.

Professeur : Lucie Dallaire

YOGALATES

Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Par la suite, des exercices de base au sol de Pilates sont réalisés. Cette partie du cours vise les muscles du tronc et la respiration thoracique. La seconde partie du cours est dédiée aux postures de yoga, à la pratique du pranayama pour se terminer par une relaxation.

Professeur : Lucie Dallaire

YOGA (thèmes variés)

Chaque cours débute par une partie introductive (environ 20 minutes), se poursuit par des exercices précis, et se termine par une mise en pratique du thème abordé.

Pendant la première partie du cours, l'un des sujets contenus dans le titre du cours est abordé. Ensuite, les exercices de yoga se déroulent sur une période de 40 à 45 minutes. Enfin, le cours se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama. Ainsi, chaque cours est en relation avec le thème développé et nommé dans le titre.

Professeur : Louis Laliberté

Collaborateurs : Lucie Dallaire
lucydallaire@videotron.ca

Louis Laliberté
 418 878-4233

SOMMAIRE

Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX			Tarif
								Delphis	Bocages	Hôtel de ville	
12 cours : à partir de la semaine du 18 janvier 2021											
Hatha yoga	Adulte			9 h à 10 h 15			HYBRIDE		Salle 206-207		98 \$
Thèmes choisis (Avancé)		19 h à 20 h 30						Salle 201-206			121 \$
Yoga et lâcher-prise (Pour tous)				19 h à 20 h 30						Salle Jobin	121 \$
Yogalates			18 h 30 à 19 h 45					HYBRIDE		Salle 207	98 \$
Yogalates						9 h 30 à 10 h 45		HYBRIDE	Salle 201-206		98 \$



MON STRESS, MES ÉMOTIONS INTENSES, « J'AI MES SOLUTIONS »

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés de 6 à 12 ans à reconnaître les signes de stress, des émotions intenses et à trouver des solutions adaptées afin d'éviter de se mettre dans le trouble. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront à utiliser des outils pour identifier et maîtriser leurs émotions, leur stress et à relever des petits défis. La formation offrira des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant. Un petit guide en papier sera également fourni.

Présence d'un parent obligatoire.

JE ME GARDE SEUL

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seul de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront à utiliser des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques et des moments de réflexion entre parent et enfant seront faits lors de la formation. Un petit guide papier sera également fourni.

Présence d'un parent obligatoire.

Collaborateur : Lili Rescousse, Laithicia Adam
418 922-2373
lilirescousse@gmail.com



Activités	Clientèle	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	Particularités	LIEUX En ligne	Tarif
1 cours									
Je me garde seul	8 ans et +			18 h 15 à 19 h 45			10 février EN LIGNE SEULEMENT	x	32 \$*
Je me garde seul	8 ans et +			18 h 15 à 19 h 45			7 avril EN LIGNE SEULEMENT	x	32 \$*
Mon stress, mes émotions intenses, « J'ai mes solutions »	6 à 12 ans			18 h 15 à 19 h 45			31 mars EN LIGNE SEULEMENT	x	32 \$*

*Le coût du cours est uniquement pour un enfant.
Cependant, il est obligatoire qu'un parent soit présent lors de la formation.



RABAIS APPLICABLES*

Les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures bénéficient des rabais suivants :

- 80 \$ sur les produits de camps spécialisés
- 50 % au 3^e enfant d'une même famille sur les camps municipaux
- Gratuité à partir du 4^e enfant d'une même famille sur les camps municipaux

**Soumis à certaines condition. Veuillez nous contacter pour plus de détails.*

CAMPS MUNICIPAUX

Sur le territoire de Saint-Augustin-de-Desmaures, Kéno administre 3 sites de camps municipaux. En plus d'offrir une programmation régulière riche et variée, des sorties optionnelles à prix abordables sont proposées.

CAMP MULTISPORTS

Souhaitant rendre l'activité physique plus accessible aux jeunes, la Ville attribue une subvention au camp multisports du Campus Notre-Dame-de-Foy, rendant ainsi le coût plus abordable. Une belle occasion pour découvrir de nouveaux sports !

CAMPS SPÉCIALISÉS

Certifié par l'Association des Camps du Québec, le camp spécialisé se tenant au Campus Notre-Dame-de-Foy propose plus d'une quarantaine de programmes tels que BMX, Équitation, Nature et découverte et bien d'autres.

Kéno

Devenir plus grand que nature

Collaborateur : Kéno
Informations dès février
418 872-9949
info@campkeno.com
www.campkeno.com

K É N O

SOMMAIRE



En 2015, la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures s'est dotée de magnifiques infrastructures dans son Complexe sportif multifonctionnel, qui comprend deux patinoires aux dimensions officielles de la Ligue nationale de même que deux bassins aquatiques.

L'offre de service est assurée par notre partenaire aquatique, SODEM.

Endroit:

Complexe sportif multifonctionnel
230, route Fossambault,
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec) G3A 0R3

ACTIVITÉS ET FORMATION

Adultes : AquaCrossfit / AquaFitness abdos-fessiers / AquaForme / AquaJogging / AquaPrénatal / AquaPoussette / AquaCircuit / AquaCombo

Adolescents : Formation Médaille de bronze / Formation Croix de bronze / Sauveteur / Moniteur en sécurité aquatique / CPA

Enfants : Cours préscolaire et junior

Les parents des enfants inscrits à des cours peuvent nager pendant la période de cours (enfants 6 ans et plus) – inscription du parent obligatoire.

ACTIVITÉS LIBRES

Horaire, tarification et réglementation disponibles à : VSAD.ca

Collaborateur : SODEM
418 951-0018
vsadcomplexe@sodem.net

Site web : VSAD.ca
Facebook : VSADslcvc

ORGANISMES RECONNUS

AFEAS Saint-Augustin - La voix des femmes
cbbedard@hotmail.com
www.afeas.qc.ca

ARO Club de plongeon de Québec
infoplongeon.aro@gmail.com
www.aroplongeon.ca

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures (ASCAD)
culturestaugustin@gmail.com
www.culturestaugustin.wordpress.com

Association de baseball Noroît
info@baseballnoroit.com
www.baseballnoroit.com

Association du hockey mineur Cap-Rouge/St-Augustin
richard.cayouette@hockeycrsa.com
www.hockeycrsa.com

Cercle de Fermières de Saint-Augustin
fermieresstaug@hotmail.com
www.facebook.com/FermieresStAugustin

Club Aérogym inc.
clubaerogym_incl@gmail.com
www.clubaerogym.com

Club de badminton de Saint-Augustin inc.
louiserheault@videotron.ca
www.badmintonsaintaugustin.blogspot.ca

Club de natation C.N.Q. (région de Québec)
administration@cnq.club
www.cnq.club

Club de patinage artistique de Saint-Augustin
info@cpastaugustin.com
www.cpastaugustin.com

Club de soccer CRSA
j.blanchette@soccercrsa.ca
www.soccercrsa.ca

Club de Taekwondo Cap-Rouge et St-Augustin
info@tkd-crsa.ca
www.tkd-crsa.ca

Club de tennis Saint-Augustin
jean_chalifour26@hotmail.com
www.tennis-st-augustin.com

Club FADOQ La Moisson d'Or
mykejuno@videotron.ca
www.club.fadoq.ca/t032

Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
infos@ybstaugustin.org
www.ybstaugustin.org

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri
info@embellissementstaugustin.ca
www.embellissementstaugustin.ca

Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge
coordonnateur@cbrcr.org
www.cbrcr.org

Conseil de bassin du lac Saint-Augustin
lacsaintaugustin@gmail.com
www.lacsaintaugustin.com

École de danse Espace danse
marcelleturgeon@gmail.com
www.eddespacedanse.com

Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)
fondation.patrimoine@fqppn.org
www.fqppn.org

Friperie St-Augustin
friperiest-augustin@videotron.ca
www.friperiest-augustin.org

Groupe scout Saint-Augustin
Scouts124e-districtQc@outlook.com
www.facebook.com/124groupe

Groupe vocal La-Mi-Sol
info@groupevocallamisol.org
www.groupevocallamisol.org

Maison des jeunes de Saint-Augustin
mdjintrepide@videotron.ca
www.mdjstaugustin.com

Présence-Famille Saint-Augustin
presence-famille@videotron.ca
www.presencefamille.org

Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures
shsad@videotron.ca
www.histoirestaugustin.com

Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures
info@societe-musicale-st-augustin.org
www.societe-musicale-st-augustin.org

Société Saint-Vincent-de-Paul
418 809-7787

Théâtre de Saint-Augustin
theatrestaugustin@gmail.com
www.theatrestaugustin.com

AUTRES ORGANISMES

Association de jumelage Cap-Rouge - St-Augustin
ajcrsa@gmail.com
www.jumelagecaprougestaugustin.org

Cardio Plein Air Saint-Augustin
st-augustin@cardiopleinair.ca
www.cardiopleinair.ca

Centre CASA - Maison de thérapie
casa@centrecasa.qc.ca
www.centrecasa.qc.ca

Centre de traitement des dépendances Le Rucher
info@centrelerucher.ca
www.centrelerucher.org

Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)
clubbmxqsa@gmail.com
www.bmxqsa.com

Club de marche de Saint-Augustin
fr.dequen@videotron.ca

Club Lions Cap-Rouge/Saint-Augustin inc.
clublionscrsa@gmail.com
www.clublionscrsa.ca

Fondation Annie-Caron
fondationac2000@gmail.com
www.facebook.com/fondationac

Grand Circuit Familial
emarier@grandcircuitfamilial.ca
www.grandcircuitfamilial.ca

Kéno
info@campkeno.com
www.campkeno.com

Résidence Le Portail
info@residenceleportail.org
www.therapieleportail.org

Travail de rue actions initiative communautaire
(T.R.A.I.C.) Jeunesse
info@traicjeunesse.org
www.traicjeunesse.org



Stéphane St-Laurent (piano)

Après avoir étudié la musique au Cégep de Drummondville, Stéphane poursuit ses études à l'Université Laval en piano avec Anna-Marie Globenski et en orgue avec Antoine Bouchard. Il a complété une maîtrise en orgue interprétation ainsi qu'une maîtrise en didactique instrumentale dans la même institution. Il a aussi étudié le piano et la musique de chambre avec Bruno Biot.

Stéphane porte un grand intérêt aux nouvelles technologies et les utilise dans son enseignement en plus de stimuler les élèves par de la musique d'ensemble (accompagnement, piano 4 mains et 2 pianos). Juge et rédacteur d'examen pour l'Académie de musique du Québec, il est professeur à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures depuis 1989. Plusieurs de ses élèves se sont distingués lors de concours et d'auditions et certains ont poursuivi une carrière musicale ici et à l'étranger.

Stéphane St-Laurent
418 683-1228
agentmusique@gmail.com



Nathalie Magnan (chant et piano)

Bien que Nathalie Magnan soit détentrice d'un diplôme de maîtrise en art lyrique, c'est au piano qu'elle entreprend, dès l'âge de 7 ans, son parcours musical.

Au cours de ses années d'études, elle a notamment fait partie de la classe d'Hélène Lauzier au Conservatoire de musique de Québec et de celle de Bruno Biot à l'Université Laval.

Nathalie Magnan est aussi accompagnatrice au piano et directrice musicale pour divers projets d'ordre scénique (comédies musicales, théâtre musical). De plus, elle est compositrice, arrangeuse, chef de chœur et professeur de langage musical.

Elle a reçu en 2016 le Prix d'excellence des arts et de la culture de la Fondation de l'opéra de Québec pour la qualité de son travail auprès des enfants et des adolescents.

Nathalie Magnan
418 683-2290
nathaliemagnan@hotmail.com



Alexandre Donati (guitare)

Alexandre a toujours été fasciné par la musique depuis son enfance. Il a étudié la musique au Campus Notre-Dame-de-Foy, puis obtenu son baccalauréat en interprétation jazz, volet guitare à l'Université Laval.

Fraîchement diplômé, Alexandre présente déjà un parcours professionnel intéressant. Il donne des cours depuis plusieurs années et se produit comme musicien professionnel à travers le Québec, notamment avec la revue musicale Prog Story. Il a également accompagné en spectacle des artistes québécois comme Paul Piché et certains participants de l'émission « La Voix ».

À travers ses cours, Alexandre souhaite transmettre sa passion grâce à une approche personnalisée et au goût du jour.

Alexandre Donati
581 982-0636
alexdonati@hotmail.com



Denis Pouliot (batterie)

Depuis 1995, Denis enseigne la batterie niveau Cégep et donne des cours privés. Il est bachelier de l'Université Concordia (1989) et titulaire d'un certificat d'enseignement au secondaire de l'Université Laval (1992).

Il a depuis joué avec beaucoup de formations dans presque tous styles confondus (quelques spectacles en France, Festival de Jazz de Montréal...), contribué à l'enregistrement en studio de plusieurs albums (Ensembles Gospel De Québec entre autres) et travaillé sur des bateaux de croisière à titre de batteur/directeur musical. Il a assisté à des formations dans un camp de batterie aux États-Unis durant deux étés afin d'accroître ses connaissances pour adapter son enseignement à la réalité actuelle.

Denis Pouliot
418 952-9883
depouliot@hotmail.com

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Une pratique régulière et un suivi des parents (pour la jeune clientèle) sont indispensables pour la progression de l'élève. Il est donc nécessaire d'avoir un instrument de musique à sa disposition.

Le professeur n'a pas à remettre le cours ni à le prolonger si l'élève :

- arrive en retard
- ne se présente pas à sa leçon
- s'absente pour des vacances

Dans le cas d'une absence pour des raisons de maladie, le cours pourrait être repris selon les disponibilités du professeur, à condition que le délai de l'avis donné au professeur par l'élève soit jugé raisonnable (24 h au minimum).

Pour aviser d'une absence de dernière minute ou d'un retard, veuillez contacter le professeur au numéro de téléphone mentionné en Annexe 1 de ce document.

En plus des coûts des partitions, du papier à musique, des cahiers d'exercices, des frais supplémentaires de 10 \$ seront facturés chaque session par le professeur pour le

matériel pédagogique. Des frais pourraient également être demandés pour :

- L'accompagnement d'un chanteur ou d'un violoniste, par exemple, lors des concerts, après entente au préalable avec le participant ou le parent.
- La transcription d'une pièce musicale pour les cours de batteries.

Les examens de musique sont conseillés pour les élèves afin de les aider à progresser. **Ils ne sont toutefois pas obligatoires.** Certains frais supplémentaires sont à prévoir. Seuls se présenteront aux examens les élèves qui seront jugés prêts.

RÈGLEMENTS

Pour chaque session, les horaires d'enseignement sont faits en respectant l'ancienneté des élèves et selon la disponibilité des professeurs. L'horaire des **nouveaux élèves** sera établi selon les disponibilités des professeurs lors des contacts effectués au préalable par le professeur auprès de l'élève, par téléphone ou par courriel. Au moment de l'inscription, il est important de fournir les bonnes informations pour vous joindre. Vous pouvez

modifier vos renseignements personnels en tout temps dans votre dossier en ligne ou contacter le service à la clientèle de Kéno, au 418 872-9949, durant les heures d'ouverture.

Lors des journées pédagogiques, les cours auront lieu comme à l'habitude. Par contre, lors des jours fériés, les cours seront dispensés selon entente avec le professeur. Aucun cours n'est prévu pendant la relâche scolaire.

En cas de tempête ou de toute autre condition imprévisible **nécessitant la fermeture des locaux**, les cours sont annulés. Toutefois, le professeur remettra le cours à un autre moment. Advenant le cas d'une deuxième fermeture au cours d'une même session, les cours ne sont pas remis ni remboursés.

III - PEINTURE : LISTE DE MATÉRIEL (DÉBUTANT SEULEMENT)

Le participant doit choisir soit la peinture à l'huile ou à l'acrylique. Pour tous ceux ayant déjà du matériel d'artiste, il sera possible de valider la liste avec la professeure lors du premier cours. Ensuite, vous n'aurez qu'à compléter au besoin pour le cours suivant.

SUPPORT

2 toiles sur cadre (entre 11x14 po et 20x24 po approximativement)

HUILE OU ACRYLIQUE - Couleurs suggérées

Blanc de titane
Bleu outremer
Bleu turquoise
Jaune primaire
Ocre jaune clair
Orange (orange cadmium) (acrylique seulement)
Terre de sienne brûlée
Terre d'ombre brûlée
Rouge primaire (rouge cadmium)
Cramoisie d'Alizarine
Noir (acrylique seulement)

DIVERS

1 tablette - Palette de feuilles jetables
1 petite spatule pour mélanger les couleurs
Dissolvant inodore (huile seulement)
Liquin original (huile seulement)
Gobelet
Essuie tout
Bouteille vaporisateur vide (acrylique seulement)

PINCEAUX SYNTHÉTIQUES

Très petit pinceau 5/0 ou 10/0 (pour finition)
Petit pinceau 00 (pour détails et finition)
Filbert no 2 (1/4 po. approx.)
Pinceau plat (1/4 po.)
Pinceau biseau (1/8 po.)
Gros pinceau plat (1 po. approx.)

L'équipement de base requis sur la glace est relativement peu coûteux et est nécessaire pour assurer la protection de l'enfant. Assurez-vous d'avoir en votre possession tous les items dès le premier cours. Tous les adultes sur la patinoire doivent également porter un casque attaché, et ce, en tout temps.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Une paire de patin
- Un casque protecteur avec une coquille extérieure rigide
- Des lunettes de protection, une grille ou une visière . La grille ou la visière sont recommandées pour les plus petits qui font des jeux à quatre pattes.
- Un protecteur pour le cou de type bavette. Il doit être ajusté pour couvrir le cou et les parties molles de la région supérieure de la poitrine.
- Des gants ou mitaines résistants à l'eau
- Des vêtements longs adéquats à un entraînement sur la glace.

ÉQUIPEMENT RECOMMANDÉ

- Des protège-genoux
- Des protège-coudes

Si vous avez choisi un cours en formule hybride, les cours auront lieu en présentiel autant que possible. Toutefois, en cas de contrainte hors de notre contrôle comme une tempête de neige ou une directive gouvernementale, le cours sera donné en vidéoconférence directement dans votre compte client Sport plus. Nous vous informerons de la tenue d'un cours en ligne avant 16 h le jour même par courriel. Si vous ne recevez aucun courriel de notre part, vous pouvez prendre en compte que le cours se donnera en présentiel.

Nous vous recommandons de vous assurer d'être bien en mesure de vous connecter et d'accéder à la page de cours quelques jours avant la tenue de votre premier cours. Nous vous recommandons également de vous connecter sur un ordinateur pour un fonctionnement optimal.

SE CONNECTER

Rendez-vous au www.campkeno.com et cliquez sur le bouton « Mon compte » en haut à droite. Entrez les mêmes informations de connexion que celles utilisées pour l'inscription à l'activité. Si vous avez fait votre inscription par téléphone ou que vous avez besoin d'accès à votre compte, contactez le service à la clientèle au 418-872-9949.



ACCÉDER AUX ACTIVITÉS À VENIR

Cliquez sur « Mon dossier » en haut à droite, puis « Vos activités à venir. » Vous trouverez alors la liste de chacun de vos cours pour les semaines de la session. Cliquez sur la séance concernée.

[Mon dossier](#)[Se déconnecter](#)

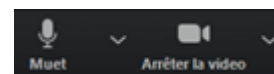
REJOINDRE LE COURS VIRTUEL

Lorsque vous cliquez sur la séance concernée (à la bonne heure), le système de cours virtuel (Zoom) se lancera automatiquement. Le professeur devra vous accepter dans la séance. Cliquez sur « Rejoindre l'audio par ordinateur ».



[Tester le haut-parleur et le microphone](#)

Lorsque vous vous connectez, votre micro et la vidéo seront automatiquement coupés. Vous devrez donc les ajouter au besoin grâce aux boutons en bas à gauche.





K É N O

Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h

VSAD.ca/loisirs

info@campkeno.com

t 418 872-9949