



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



LOISIRS, CULTURE & VIE COMMUNAUTAIRE



Table des matières

Activités offertes par VSAD.....	2
Activités offertes par Kéno.....	16
Activités offertes par Sodem.....	26
Horaire des évènements.....	40
Lieux des activités.....	41

Renseignements généraux

Vous trouverez ici tout ce qu'il faut savoir pour mener une vie active à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures (VSAD). La VSAD travaille avec deux partenaires majeurs pour compléter sa programmation. KÉNO est notre fournisseur officiel pour tous les cours, formations, activités sportives, physiques et culturelles tarifés. Le groupe SODEM, quant à lui, est notre fournisseur pour toutes les activités aquatiques (cours) tenues au Complexe sportif multifonctionnel.

Pour toute question ou demande :

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire :

- Complexe sportif multifonctionnel et activités de loisirs | 418 878-5473 poste 5800 ou à loisirs@vsad.ca
- Bibliothèque Alain-Grandbois et activités culturelles | 418 878-5473 poste 6602 ou à culture@vsad.ca
- Kéno : 418 872-9949 ou à info@campkeno.com
- Sodem : 418 878-5473 poste 5821 ou à vsadcomplexe@sodem.net

Dates d'inscription :

- Kéno : À partir du mercredi 17 août 2022
Début de la session : lundi 12 septembre
- Sodem : Inscription résidents : du dimanche 14 août au samedi 20 août
Inscription pour tous: du dimanche 21 août au dimanche 28 août
Dates de la session : du mardi 6 septembre au vendredi 9 décembre

• VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités. Toutes les informations sont disponibles au VSAD.ca/inscriptions. Il est possible de s'inscrire à l'ensemble des activités dès maintenant.

Un rappel par courriel sera envoyé aux participants quelques jours avant l'activité.

Inscription par Internet

VSAD.ca/inscriptions

Connectez-vous au système d'inscription de nos fournisseurs et suivez les indications.

- Inscrivez toutes les informations demandées et payez le montant par carte de crédit pour conclure la transaction.
- Votre confirmation d'inscription sera disponible dans la section « État de compte et reçus » de votre compte en ligne.
- Si vous éprouvez des difficultés, contactez le service à la clientèle du fournisseur.
- Important : Tous les prix peuvent changer sans préavis.

- **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. Kéno offre des facilités de paiement – cours de musique – veuillez les contacter).

Liste d'attente

Sur le portail d'inscription, il est possible de mettre le nom de la personne que vous désirez inscrire sur la liste d'attente de chacun des cours. Cette option permet de déterminer la priorité de sélection des demandes d'inscription lorsque des places se libèrent. Également, cela permet d'ajouter des cours à la même période si le personnel requis est disponible. Les personnes sur la liste d'attente seront contactés seulement si des places se libèrent.

Cours annulés/jumelés

Dans le cas où un cours n'aurait pas suffisamment de participants, nos fournisseurs se réservent le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours, et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

Remboursement

Aucun remboursement n'est accordé, sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes ou encore s'il survient un problème majeur, blessure ou maladie. La demande devra être faite par écrit et appuyée d'un certificat médical au moins 15 jours avant la fin du cours (par courriel avec le certificat médical numérisé). Toutefois, des frais d'administration de 15 % pour Sodem et de 10% pour KÉNO seront retenus. De plus, si la demande est faite après le début de l'activité, un montant établi au prorata des cours suivis s'ajoutera aux frais d'administration.

Reprise de cours

Il n'y aura aucune reprise de cours en cas d'absence.

Annulation des activités

Dans l'éventualité où les activités doivent être annulées EN RAISON D'ÉVÈNEMENTS INCONTRÔLABLES (incendie, accident, incident vomitif ou fécal (piscine), tempête, panne de courant, etc.), elles ne seront pas reprises et aucun remboursement ne sera accordé.

Réductions et tarification spéciale

- **Réduction pour les familles - Sodem et Kéno**
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 3^e enfant. Contactez-nous pour plus d'informations.
- **Réduction pour les personnes de 65 ans et plus - Kéno**
Réduction de 10 % pour toute personne de 65 ans et plus résidant à Saint-Augustin-de-Desmaures.
- **Tarification pour les non-résidents - Sodem et Kéno**
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 - Sodem et Kéno**
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 coût d'inscription offert aux résidents, contactez le fournisseur lors de votre inscription.

Responsabilité

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et ses partenaires se dégagent de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre de ses activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures et ses partenaires. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur vos casiers.

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Samedi des sportifs 4^e édition	Tout public	Journée sportive avec animation et découvertes. Une fête pour la famille.
Soirée intergénérationnelle	Tout public	La maison des jeunes l'Intrépide et la maison Omer-Juneau se réunissent pour une soirée de jeux de société.
Viactive extérieure	Tout public	Venez tester la Viactive, 1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. En cas de pluie, nous serons à la maison Omer-Juneau.
Festivités du 30^e anniversaire de la Bibliothèque Alain-Grandbois	Tout public	Théâtre sur roues, ateliers de manipulation de marionnettes, musique, rallye... Ce n'est qu'une partie de ce qui vous attend pour souligner le 30 ^e anniversaire de la bibliothèque.
Festivités du 10^e anniversaire de la Maison Omer-Juneau	Tout public	Jeux de kermesse et ateliers seront au menu pour souligner les 10 ans de ce bâtiment qui a permis de créer des amitiés et des rires.
Journées de la Culture	Tout public	Vivez une incursion au cœur des pratiques culturelles et artistiques augustinoises. journeesdelaculture.qc.ca
La Grande Marche	Tout public	Marche festive de 5 km en collaboration avec le Grand-Défi Pierre Lavoie pour faire la promotion des saines habitudes de vie.
Chanter pour chanter de Noël	Tout public	1 h 30 de chants, juste pour le plaisir.

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU
10 septembre, 10 h à 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
15 septembre, 18 h à 20 h	Maison Omer-Juneau
16 septembre, 10 h à 11 h	Parc du Millénaire
18 septembre dès 10 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
18 septembre dès 10 h	Maison Omer-Juneau
30 septembre, 1 ^{er} et 2 octobre	Un peu partout dans la ville
15 octobre, 13 h 30 à 16 h	Centre socio-récréatif Les Bocages
8 décembre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau



Projections du documentaire

« LÀ OÙ TOUT A COMMENCÉ – SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES ».

Salle Jobin de l'hôtel de ville
Vendredi 9 septembre à 19 h 30
Samedi 10 septembre à 15 h
Dimanche 11 septembre à 14 h

Salle 103 du centre communautaire multifonctionnel du secteur est
Samedi 10 septembre à 13 h 30
Dimanche 11 septembre à 10 h 30

GRATUIT



Les journées de la culture

LES RENDEZ-VOUS

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Tricot-Thé	Tout public	Joignez-vous à d'autres adeptes de cet art et passez du bon temps en bonne compagnie. Apportez votre laine et votre projet de tricot, nous fournissons le thé et l'ambiance conviviale. Aucune réservation requise.
Club Mah-Jong débutant	Tout public	Venez découvrir et apprendre ce jeu ancien d'origine chinoise qui se joue à 4 avec des tuiles. Inscription en ligne obligatoire.
Club Otaku	13 à 17 ans	Manga, anime, K-Pop, tous ces mots te sont familiers? Tu es probablement un Otaku en herbe! Passionné de la culture japonaise, joins-toi au club Otaku. Aucune réservation requise, viens quand tu veux!
Conversation anglaise	Tout public	1 h 30 de discussion dirigée en anglais seulement. Inscription en ligne obligatoire.
Cours de billard débutant	Tout public	Venez apprendre à jouer et développer vos techniques. Inscription en ligne obligatoire.

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU
20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 6 décembre, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
20 septembre, 4 et 18 octobre, 1 ^{er} , 15 et 29 novembre 18 h à 20 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
21 septembre, 12 octobre et 23 novembre, 15 h 30 à 17 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
6 octobre au 24 novembre, Tous les jeudis, 13 h 30 à 14 h 45	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
28 septembre, 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 décembre, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau



CONCERT | inscription obligatoire

🏃 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	📄 INFORMATIONS
Concert « Je suis une chorale » Par Dominique Grenier	Tout public	Dominique est une chorale à elle seule. Dans ce spectacle drôle et joyeux, elle revisite les classiques du temps des Fêtes. Les envies de chanter et de danser seront assurément au rendez-vous!

📅🕒 DATE ET HEURE	📍 LIEU
15 décembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



SPECTACLES JEUNESSE | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Grenouille, vadrouille et citrouille	Pour toute la famille	La drôle de sorcière Beurk te prépare une potion magique que tu n'es pas près d'oublier! Auras-tu le courage de t'en approcher?
Les épices de Noël	Pour toute la famille	Cannelle et Muscade se mettent en mode festif et ils t'en mettront plein la vue avec leurs talents de cirque. Petits et grands seront transportés dans un univers de Noël où la force et l'élégance ne font qu'un!

  DATE ET HEURE	 LIEU
23 octobre, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
18 décembre, 14 h	Salle Jobin de l'hôtel de ville



CONFÉRENCES ET ATELIERS | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Améliorer sa posture pour diminuer les douleurs chroniques	Tout public	Johanne Audy-Leblond de Cardio Plein Air vous présente les signes d'une mauvaise posture, ainsi que les consignes et exercices à mettre en place pour l'améliorer.
Discussion avec... Denis Bouchard	Tout public	Venez discuter avec cet acteur, metteur en scène et auteur talentueux. Une heure en agréable compagnie durant laquelle vous pourrez lui poser vos questions.
Vieillir mieux : une réalité, pas une calamité	Tout public	Carole Morency de Yoga Tout, présente cette conférence-atelier sur les processus du vieillissement et leurs effets sur le corps. Vous apprendrez comment le yoga agit sur ces processus et comment les utiliser pour mieux vous réaliser.
Initiation au livre numérique	Tout public	Kim Timmons-Bélair, agente responsable de la bibliothèque, vous présente le catalogue Prenumerique.ca, les éléments essentiels sur la liseuse numérique et comment télécharger et ouvrir des livres numériques sur vos tablettes ou cellulaires intelligents.

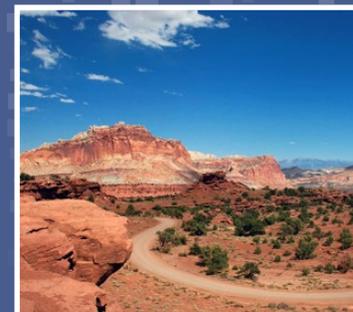
  DATE ET HEURE	 LIEU
29 septembre, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
4 octobre, 19 h	En virtuel
13 octobre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
19 octobre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



CONFÉRENCES ET ATELIERS | inscription obligatoire (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Mal de dos : des exercices adaptés à votre situation	Tout public	Johanne Audy-Leblond de Cardio Plein Air vous présente les bons exercices pour le dos et comment les adapter à votre situation.
Conférence voyage : Nos escapades dans le sud des États-Unis	Tout public	Lise Fontaine présente ses escapades en motorisé : Mississippi, Louisiane, Texas, Nouveau-Mexique, Arizona, Utah, Nevada et la Vallée de la Mort en Californie.
Atelier : La puissance de la visualisation	Tout public	Diane Demers vous invite à créer votre tableau de visualisation à travers différents exercices de réflexion et de méditation.
Conférence : 15 ans de clown humanitaire Par Guillaume Vermette	Tout public	En 15 ans, Guillaume Vermette a parcouru plus de 40 pays en tant que clown humanitaire. Venez l'entendre vous parler de son parcours unique et de ses expériences marquantes. C'est parfois drôle, parfois bouleversant, mais toujours très humain.
Conférence: Philosopher le bonheur (2 parties)	Tout public	Jean-Pierre Roy et Louise Goupil vous proposent de réfléchir et de discuter du bonheur. Qui sont ces gens heureux? Qui êtes-vous réellement? La place de la conscience dans le bonheur.

  DATE ET HEURE	 LIEU
27 octobre, 10 h	Maison Omer-Juneau
7 novembre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
16 novembre, 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
24 novembre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Partie 1 : 30 novembre 13 h 30 Partie 2 : 7 décembre 13 h 30	Maison Omer-Juneau



ÉVEIL À LA LECTURE | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Heure du conte Avec Martine Hébert	0-5 ans	Un mardi matin par mois, entre dans l'univers coloré d'une conteuse animée! Ne manque pas ça!
Heure du conte spéciale pour l'Halloween Avec Brigitte Brideau	0-5 ans	L'Halloween approche! Assiste à une lecture animée qui te mettra dans l'ambiance de cette fête. L'activité se terminera par un atelier créatif. N'oublie pas ton couvre-tout.

  DATE ET HEURE	 LIEU
27 septembre, 25 octobre, 22 novembre, 13 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
29 octobre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ÉVEIL À LA LECTURE | inscription obligatoire (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Heure du conte spéciale pour Noël Avec Brigitte Brideau	0-5 ans	Assiste à une lecture animée qui te mettra dans l'ambiance de Noël. L'activité se terminera par un atelier créatif. N'oublie pas ton couvre-tout.

  DATE ET HEURE	 LIEU
10 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



PÉDAGO À LA BIBLIO | inscription obligatoire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Masque clignotant	7-12 ans	Découvre les bases de l'électricité en fabriquant ton propre masque clignotant! Un défi parfait pour l'Halloween qui arrive!
Sculpture de ballons	6-12 ans*	Apprends à faire tes propres sculptures de ballons en fabriquant divers montages colorés! *Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte

  DATE ET HEURE	 LIEU
21 octobre, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
18 novembre, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ATELIERS CRÉATIFS | inscription obligatoire sauf indication contraire

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Atelier créatif avec l'Association culturelle : Œuvres en papier déchiré	Tout public	Laissez libre cours à votre imagination et à votre spontanéité en créant une œuvre originale en papier déchiré. Aucune inscription requise, présentez-vous directement sur place.

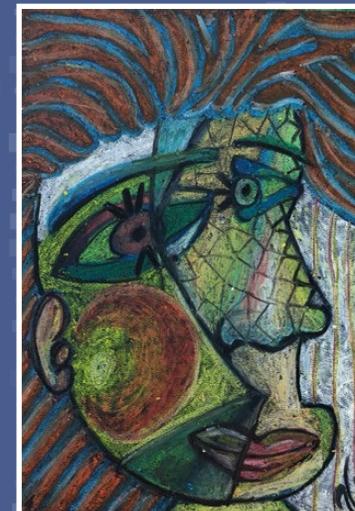
  DATE ET HEURE	 LIEU
8 octobre, entre 10 h et 13 h	Complexe sportif multifonctionnel



ATELIERS CRÉATIFS | inscription obligatoire sauf indication contraire (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Atelier créatif avec l'Association culturelle : Portrait d'inspiration Picasso	Pour tous	En vous inspirant du grand artiste Picasso, créez votre propre personnage coloré. Aucune inscription requise, présentez-vous directement sur place.
Atelier de Noël Avec Cercle de Fermières de Saint-Augustin	12 ans et plus	Dans le cadre de leur exposition de bas de Noël, le Cercle de Fermières vous invite à expérimenter de nouvelles techniques et à créer une décoration de Noël unique!

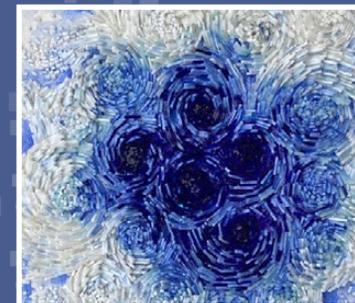
  DATE ET HEURE	 LIEU
3 décembre, entre 10 h et 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
11 décembre, 14 h	Salle Jobin de l'hôtel de ville



EXPOSITIONS

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
« Assemblés : histoires de chemins empruntés » Par Dominique Côté et Mathieu Bergeron, artistes mosaïstes de l'Atelier Phébus	Tout public	Venez découvrir l'univers artistique et la passion commune de deux mosaïstes qui explorent la mosaïque, expression contemporaine d'un art millénaire. Ensemble, ils s'inspirent du territoire intérieur ou réel et des tensions qui l'habitent. A ne pas manquer.
« Rouge O' Carré » Par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	Tout public	Des artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures vous proposent cette exposition collective ayant comme point rassembleur le Rouge. Une occasion unique d'admirer le talent de ces artistes locaux!
« Bas de Noël » Par le Cercle de Fermières de Saint-Augustin	Tout public	Pour vous mettre dans l'ambiance du temps des Fêtes, les membres du Cercle de Fermières vous ont préparé une exposition de leurs plus belles créations de bas de Noël. Du plaisir pour les yeux des petits et grands... dans l'attente de la venue du Père Noël!

  DATE ET HEURE	 LIEU
Du 24 septembre au 23 octobre sur les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque Alain-Grandbois
Du 29 octobre au 5 décembre sur les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque Alain-Grandbois
Du 10 décembre au 8 janvier sur les heures d'ouverture de la bibliothèque	Bibliothèque Alain-Grandbois



ACTIVITÉS SPORTIVES | inscription obligatoire

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Danse en ligne country Intermédiaire	Adultes	1 h 30 d'apprentissage de danses intermédiaires. Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre ensuite.
Groupe de randonnée Parc Régional de Portneuf	50 ans et plus	Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 10 h 30, retour vers 15 h 30.
Groupe de randonnée Parc de la Jacques-Cartier	50 ans et plus	Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 12 h 30, retour vers 16 h 30.
Viactive - Mardi	Adultes	1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise.
Viactive - Vendredi	Adultes	1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise.

DATE ET HEURE	LIEU
Tous les mercredis du 5 octobre au 30 novembre, 9 h 30	Centre Delphis-Marois
13 septembre, 10 h 30	Départ du Complexe sportif multifonctionnel
11 octobre, 12 h 30	Départ du Complexe sportif multifonctionnel
Tous les mardis du 20 septembre au 13 décembre, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Tous les vendredis du 23 septembre au 16 septembre, 10 h 30	Maison Omer-Juneau



ACTIVITÉS LIBRES 50 ans et plus

Bridge, crible, jeux de société et autres, consultez l'horaire sur VSAD.ca/fr/salles/maison-omer-juneau/

ACTIVITÉS LIBRES

Badminton, pickleball, hockey, patinage, baignade

Les horaires sont régulièrement bonifiés et mis à jour. Visitez le VSAD.ca/loisirs pour consulter l'horaire complet de chaque activité.



ACTIVITÉS CULTURELLES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Peinture à l'huile et acrylique Par Joanne St-Cyr	Adulte	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 : une liste sera fournie. Prévoir environ 100 \$ à 150 \$.
Chant (45 min) Professeure : Nathalie Magnan	8 à 16 ans	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Vous serez en mesure d'améliorer votre technique, votre posture, vos qualités vocales et développer votre respiration. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com
Chant (60 min) Professeure : Nathalie Magnan	8 ans et +	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour compléter leur formation musicale. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com
Piano (45 min) (débutant) Professeur : Nathalie Magnan ou Stéphane St-Laurent	6 à 16 ans	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour compléter leur formation musicale. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com
Piano (60 min) Professeur : Nathalie Magnan ou Stéphane St-Laurent	6 ans et +	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com
Guitare (45 min) Professeure : Anne-Frédérique Gagnon	6 à 16 ans	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com
Guitare (60 min) Professeure : Anne-Frédérique Gagnon	6 ans et +	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. Pour info : 418-683-1228 ou agentmusique@gmail.com

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mardis, 19 h à 22 h À partir du 13 septembre – 12 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	175 \$
Tous les mercredis, 13 h à 16 h À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre Delphis-Marois	175 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	405 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	542 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible et midi pour les élèves de l'école Les Bocages)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	405 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible et midi pour les élèves de l'école Les Bocages)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	542 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	405 \$
À partir du 12 septembre – 14 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (jour/soir accessible)	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	542 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Escrime (débutant) Par Club école d'escrime l'Esquadra	8 ans et +	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. 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.
Escrime (intermédiaire) Par Club école d'escrime l'Esquadra	12 ans et +	Au niveau intermédiaire, le développement se poursuit avec l'arme préférée du participant. À ce niveau, il pourra également se préparer à participer au circuit provincial. Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme. Note : Les participants sont invités à se procurer leur équipement.
Mise en forme (débutant)	Adulte	Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires ainsi que vos capacités cardiovasculaires (cours non-chorégraphie).
Mise en forme (intermédiaire)	Adulte	Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés (cours non-chorégraphié).

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les dimanches, 10 h 30 à 11 h 30 À partir du 18 septembre – 12 semaines Pas de cours le 25 septembre	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les dimanches, 9 h à 10 h 30 À partir du 18 septembre – 12 semaines Pas de cours le 25 septembre	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	120 \$
Tous les mardis, 18 h à 18 h 50 À partir du 13 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 19 h à 19 h 50 À partir du 15 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mardis, 19 h à 19 h 50 À partir du 13 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 18 h à 18 h 50 À partir du 15 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$



50 ANS ET PLUS

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Conditionnement physique sur musique Par Rest'actif	50 ans et +	Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la condition physique et le bien-être. Un entraînement dynamique et actif comprend : échauffement, une partie cardio-vasculaire, de la musculation et une période d'étirements.
Stretching et tonus Par Rest'actif	50 ans et +	Séance d'exercices plus légers sur musique, où l'accent est mis sur les étirements afin d'accroître la souplesse, améliorer la mobilité et l'amplitude articulaire. Des exercices d'ordre musculaire sont faits pour maintenir et améliorer la force ainsi que l'endurance.
Gym douce Par Rest'actif	50 ans et +	Vous désirez reprendre la forme en douceur ? Vous avez des limitations physiques particulières et cela fait longtemps que vous avez été actif ? Cette mise en forme en douceur a pour but d'améliorer graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme.
Essentrics Par Rest'actif	50 ans et +	Un entraînement doux et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps, tout en respectant les limites naturelles du système musculosquelettique. En augmentant votre flexibilité et votre amplitude de mouvement, ce cours vous permettra d'obtenir un corps en bonne santé, tonifié et sans douleur. Les exercices sont effectués debout et au sol, parfois avec une chaise.
Pilates Par Rest'actif	50 ans et +	La méthode Pilates constitue un entraînement musculaire doux et efficace permettant d'améliorer 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. Prérequis : Être en mesure d'effectuer des exercices au sol.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mercredis, 9 h à 10 h À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les vendredis, 9 h à 10 h À partir du 16 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mercredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les vendredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 16 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mercredis, 11 h 10 à 12 h 10 À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les lundis, 11 h 55 à 12 h 55 À partir du 12 septembre – 12 semaines Pas de cours le 10 octobre	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	140 \$
Tous les lundis, 13 h à 14 h À partir du 12 septembre – 12 semaines Pas de cours le 10 octobre	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	140 \$

BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Yoga Thèmes choisis Par Marie-Ève Tousignant	Adulte	Chaque cours comprend une partie introductive, des exercices précis et une mise en pratique du thème abordé. Le cours se termine par une relaxation, une visualisation ou un exercice de respiration appelé pranayama. Chaque cours est en relation avec le thème développé.
Qi gong Par Réjean Paquet	Adulte	Exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découvertes et de détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.
Taï Chi chuan Par Réjean Paquet	Adulte	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.
Yogalates Par Lucie Dallaire	Adulte	Fusion du yoga et du Pilates, cette approche englobe les postures classiques et les techniques respiratoires propres au yoga, combinées à des exercices de renforcement des muscles profonds du corps (abdominaux, plancher pelvien, transverse, dos). Une discipline très complète, à la fois relaxante et sportive visant à assouplir le corps, à gagner en endurance et à améliorer la posture en général. Les exercices sont réalisés avec différents accessoires.
Hatha yoga Par Lucie Dallaire	Adulte	Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, 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 ainsi que la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama) seront étudiées.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les lundis, 20 h à 21 h À partir du 12 septembre – 12 semaines	Centre Delphis-Marois	105 \$
Tous les mardis, 9 h 30 à 10 h 30 À partir du 13 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 18 h 45 à 19 h 45 À partir du 15 septembre – 12 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	99 \$
Tous les mardis, 10 h 45 à 11 h 45 À partir du 13 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les jeudis, 20 h à 21 h À partir du 15 septembre – 12 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	99 \$
Tous les mercredis, 18 h à 19 h 15 À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les jeudis, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 15 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les mercredis, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 14 septembre – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$



FORMATIONS POUR ENFANT

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Gardiens avertis Par Formation Prévention Secours	11 ans et +	L'objectif du cours est d'apprendre aux futurs gardiens les soins à donner aux enfants. Plusieurs sujets seront abordés tels que : nourrir un bébé, changer une couche, préparer un repas simple, jouer à des jeux avec des enfants de tous âges, prévenir les blessures, assurer la sécurité des enfants et gérer une urgence au besoin. Une carte d'attestation Croix-Rouge ainsi que le volume Croix-Rouge pour Gardiens avertis sont remis au participant. Matériel à apporter : dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simulation de soins.
Développer la confiance en soi Par Lili Rescousse	8 à 12 ans	Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants à développer leur confiance en soi ainsi qu'en leurs compétences à travers une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront à utiliser des outils pour identifier leurs forces, leurs qualités ainsi que leurs limites. Ils développeront des stratégies pour maîtriser leurs frustrations, à comprendre comment respecter leur besoin et à définir un défi à relever pour améliorer leur estime d'eux-mêmes. La formation offrira des exercices pratico-pratiques, des moments de réflexion entre parent et enfant et un petit guide sera fourni.

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Samedi 24 septembre, 8 h 30 à 16 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	70 \$
Mercredi 12 octobre, 18 h 15 à 19 h 15	Complexe sportif multifonctionnel	32 \$* (voir note)

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

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Samedi, 10 h – Samedi, 12 h Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h – Samedi, 10 h Samedi, 11 h – Samedi, 17 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h	Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 16 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h Vendredi, 18 h 30	

INFORMATIONS

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions. Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de 4 à 12 mois, de 12 à 24 mois ou de 2 à 3 ans. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Préscolaire 1 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h Samedi, 17 h – Dimanche, 9 h Dimanche, 12 h – Lundi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$
Préscolaire 2 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 12 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h Dimanche, 16 h – Lundi, 18 h 30	Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Préscolaire 3 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 17 h	

INFORMATIONS

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même (merci beaucoup). Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. **Avec parent dans l'eau, qui quitte après le 6^e cours, et aide de flottaison.**

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. **Sans parent dans l'eau, l'aide de flottaison disparaît durant le cours.**

Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. **Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.**

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Précolaire 4 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 17 h	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Précolaire 5 Enfants 3 à 5 ans	Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 16 h	

INFORMATIONS

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté. **Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.**

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant, revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané. **Sans parent dans l'eau, sans aide de flottaison.**

MODULE NAGEUR | 6 ans et +

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 1 Enfants 6 ans +	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h Dimanche, 16 h – Mardi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Nageur 2 Enfants 6 ans +	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h Samedi, 16 h – Dimanche, 9 h Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30	
Nageur 3 Enfants 6 ans +	Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Samedi, 17 h – Dimanche, 10 h Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Jeudi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30	
Nageur 4 Enfants 6 ans +	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h Samedi, 16 h – Dimanche, 9 h Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h Mardi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	

INFORMATIONS

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. **L'aide de flottaison disparaît durant le cours.**

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

MODULE NAGEUR | 6 ans et + (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 5 Enfants 6 ans +	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 16 h	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Nageur 6 Enfants 6 ans +	Samedi, 10 h – Samedi, 16 h Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h Vendredi, 19 h 30	

INFORMATIONS

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 7 Jeune sauveteur initié	Samedi, 9 h – Dimanche, 8 h Vendredi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Nageur 8 Jeune sauveteur averti	Samedi, 9 h – Dimanche, 8 h Vendredi, 19 h 30	
Nageur 9 Jeune sauveteur expert	Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h Vendredi, 19 h 30	

INFORMATIONS

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m.

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquièrent des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 10 Étoile de bronze	Samedi, 8 h – Dimanche, 9 h Vendredi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 6 septembre selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 INFORMATIONS
L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

COURS PRIVÉS

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Cours privés 3 à 16 ans	Les cours privés offrent un apprentissage individuel permettant une mise à niveau ou encore un enseignement personnalisé afin d'optimiser l'apprentissage des techniques de nage.
Cours privés 16 ans et +	

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Samedi, 16 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Dimanche, 17 h – Lundi, 18 h 30 – Lundi, 19 h 30 – Vendredi, 18 h 30 Vendredi, 19 h 30	Résidents : 200 \$ Non-résidents : 300 \$ Session 1 débutant le 6 septembre selon votre horaire Session 2 débutant le 17 octobre selon votre horaire 5 séances de 45 minutes
Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	

PARENT NAGEUR

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Parent nageur	Un couloir de nage est disponible pour les parents dont l'enfant suit un cours de natation. Inscription obligatoire.

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Samedi, 16 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 10 h Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h – Dimanche, 17 h	Résidents : 53 \$ Non-résidents : 79,50 \$

MODULE NAGEUR ADULTE | 16 ans et +

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte 1 16 ans +	Lundi, 19 h 30	Résidents : 93 \$ Non-résidents : 139,50 \$
Adulte 2 16 ans +	Lundi, 19 h 30	Débutant le 6 septembre selon votre horaire 10 séances de 55 minutes
Adulte 3 16 ans +	Lundi, 19 h 30	

INFORMATIONS

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Progresser d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!

MISE EN FORME

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquacircuit 16 ans +	Mercredi, 9 h	Résidents : 1 fois/sem. : 124 \$ 2 fois/sem. : 198 \$ 3 fois/sem. : 247 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 188 \$ 2 fois/sem. : 297 \$ 3 fois/sem. : 370,50 \$
Aquacombi 16 ans +	Lundi, 10 h	Débutant le 6 septembre selon votre horaire 14 séances de 55 minutes
Aquafitness 16 ans +	Mardi, 9 h – Jeudi, 9 h Jeudi, 18 h 30	

INFORMATIONS

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'aquacircuit est la combinaison de trois spécialités : aquajogging, aquaforme et en alternance : aquapalmes, aquatrampoline, conditionnement physique aquatique, aquafitness et aquavélo. **Le cours se déroule en eau peu profonde et profonde, vous devez être à l'aise dans l'eau.**

Un mixte entre aquaforme et entraînement en longueur. Ce cours s'adresse aux gens désirant parfaire leur style de nage, s'entraîner en nageant tout en ayant une portion de leur entraînement avec des exercices de type aquaforme en début de séance.

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires, le développement des fessiers et des abdominaux est mis de l'avant particulièrement dans ce cours. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

MISE EN FORME (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquaforme 16 ans +	Lundi, 9 h – Mardi, 11 h Mardi, 18 h 30 Jeudi, 19 h 30 Vendredi, 9 h	Résidents : 1 fois/sem. : 124 \$ 2 fois/sem. : 198 \$ 3 fois/sem. : 247 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 188 \$ 2 fois/sem. : 297 \$ 3 fois/sem. : 370,50 \$
Aquajogging 16 ans +	Mardi, 10 h – Mardi, 19 h 30 Jeudi, 11 h	Débutant le 6 septembre selon votre horaire 14 séances de 55 minutes
Aquapoussette 16 ans +	Vendredi, 10 h	
Aquaprénatal 16 ans +	Mercredi, 18 h 30	
Aquavélo 16 ans +	Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 10 h	
Entraînement et perfectionnement de style 16 ans +	Mardi, 6 h 30 – Mardi, 8 h Mercredi, 10 h Jeudi, 6 h 30 – Jeudi, 8 h	

INFORMATIONS

Ce cours permet de travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements et d'exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Programme d'entraînement aquatique se déroulant en eau profonde avec une ceinture flottante. S'adresse à une clientèle à l'aise en partie profonde. Les exercices proposés permettent d'augmenter la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire. **Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif multifonctionnel.**

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère. **Note importante : le bébé doit avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête seul.**

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

Cours de mise en forme sur vélos aquatiques! Parfait pour les mordus de vélo qui veulent s'entraîner autrement ou pour toute personne voulant garder la forme de manière différente. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 mètres de manière continue. Les participants doivent avoir une certaine maîtrise des styles de nage suivants : crawl, dos et brasse. Le programme se compose majoritairement d'entraînement avec possibilité de perfectionnement technique. L'entraînement est adapté au rythme de chacun.



UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE T'ATTEND!

ASSITANT-SAUVETEUR
 SAUVETEUR
 MONITEUR SÉCURITÉ AQUATIQUE
 MONITEUR EN SAUVETAGE
 MONITEUR MISE EN FORME

POUR NOUS JOINDRE : 418 878-5473 POSTE 5821
 OU VSADCOMPLEXE@SODEM.NET

PROGRAMME DE FORMATION

NOTE : Étant donné le manque d'instructeurs et la difficulté de recruter, les horaires des différents cours de formations seront disponibles sur le site de la Ville et sur Facebook dès que possible. Nous aurons également plus de détails concernant les dernières annonces gouvernementales.

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze 13 ans +	Voir note	Voir note
Croix de bronze 13 ans + Médaille de bronze	Voir note	Voir note
Premiers soins - Général/DEA 13 ans +	Voir note	150 \$
Sauveteur national 15 ans et + Croix de bronze Premiers soins - Général/DEA	Voir note	300 \$
Moniteur en sauvetage 15 ans et + Croix de bronze	Voir note	Voir note
Moniteur en natation 15 ans + Croix de bronze	Voir note	Voir note

INFORMATIONS

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. **Le brevet médaille de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans. La présence à tous les cours est obligatoire.**

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. **Le brevet croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans.**

Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions particulières de premiers soins. Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques comme l'immobilisation d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada: il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des quatre options que comporte ce cours : piscine, plage continentale, plage océanique et parc aquatique. **Le brevet sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur à partir de l'âge de 17 ans.**

Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant Moniteur en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage. Le moniteur en sauvetage peut enseigner les brevets suivants : Jeune sauveteur (Initié, Averti, Expert), Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Certificat de Distinction, ainsi que plusieurs autres.

Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

Horaire des événements

Liste partielle des événements confirmés sur le territoire. Plusieurs événements s'ajouteront au cours de l'automne. Surveillez nos différentes plateformes pour les détails.

NB: (SSF: Blizzard M18 AAA du Séminaire St-François)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
M18AAA - Trois-Rivières VS SSF Ouverture officielle	10 septembre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Jonquière VS SSF	16 septembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Albatros CND VS SSF	25 septembre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Trois-Rivières VS SSF	2 octobre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - F. Amos VS SSF	16 octobre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Phénix CEB VS SSF	21 octobre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Châteauguay VS SSF	22 octobre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Concert annuel du Groupe Vocal La-Mi-Sol	29 octobre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy
M18AAA - F. Amos VS SSF	12 novembre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Laval-Montréal VS SSF	13 novembre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - St-Eustache VS SSF	18 novembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Lions VS SSF	19 novembre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
Marché de Noël des Fermières	20 novembre	Complexe sportif multifonctionnel
Tournoi Atome-Pee-wee Banque Scotia de St-Augustin	23 au 27 novembre	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Jonquière VS SSF	2 décembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Trois-Rivières VS SSF	9 décembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel

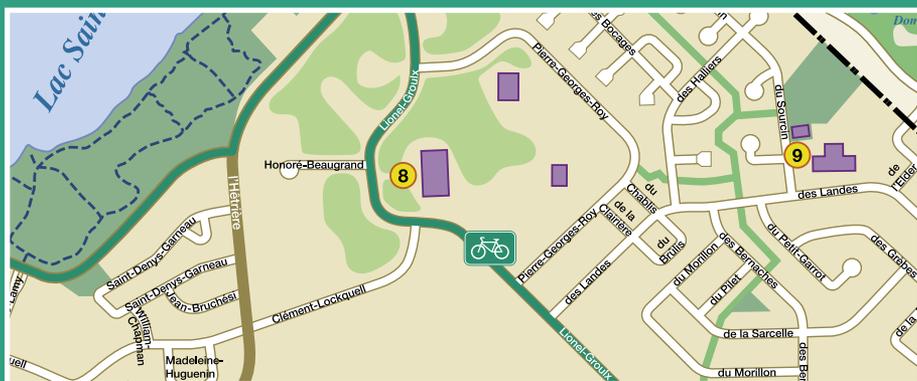
CONFÉRENCES DE LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMARES

*Mardi 27 septembre, 19 h 30, salle Jobin : **Conférence inédite de Jean-Marie Lebel** :
« Visiter le Québec en 1850 avec le philosophe américain Henry David Thoreau ».

*Dimanche 23 octobre, 14 h, salle Jobin : **Lancement du livre sur Saint-Augustin-de-Desmaures**
dans la collection « 100 ans noir sur blanc » des Éditions GID.

*Mardi 29 novembre, 19 h 30, salle Jobin : **Conférence-atelier de Jean Bouchard** :
« Si mon enfance m'était contée : les jouets au Québec 1939-1969 ».

*Voir détails : www.histoirestaugustin.com



Lieux des activités

- 1 **Complexe sportif multifonctionnel** : 230, route de Fossambault
- 2 **Hôtel de ville** : 200, route de Fossambault
- 3 **Maison Thibault-Soulard** : 295, route 138
- 4 **Maison Omer-Juneau** : 289, route 138
- 5 **Maison des jeunes L'Intrépide** : 103, rue Jean-Juneau
- 6 **Centre Delphis-Marois** : 300, rue de l'Entrain
- 7 **Bibliothèque Alain-Grandbois** : 160, rue Jean-Juneau
- 8 **Centre communautaire multifonctionnel secteur est** : 4950, rue Lionel-Groulx
- 9 **Centre socio-récréatif Les Bocages** : 4850, rue du Sourcil
- 10 **Parc Place Portneuf**
- 11 **Parc Richard-Gosselin** : Chemin du Domaine par Notre-Dame

TA CARRIÈRE SE TROUVE



ÉQUIPE DE BUREAU

Vincent

« Mon emploi est très stimulant intellectuellement. Il n'y a pas deux journées pareilles. J'aime les interactions avec les citoyens et j'apprécie les discussions entre collègues. Notre travail est très multidisciplinaire! »

Découvre les opportunités
qui te sont offertes!



vsad.ca/carriere



Tu veux un travail **V**alorisant et **S**timulant dans un environnement **A**gréable ou de nombreux **D**éfis t'attendent

JOINS-TOI À NOUS EN TANT...

**BRIGADIER • AUXILIAIRE ENTRETIEN COMPLEXE SPORTIF
SURVEILLANT • JOURNALIER AUXILIAIRE HIVER**

Consultez régulièrement le **VSAD.ca** pour connaître les différents postes offerts à la Ville.