

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES

A photograph of a family of four in a park during autumn. A man in a grey sweater and dark pants is laughing and holding two young girls. The girls are wearing knit hats, sweaters, and boots. The background is filled with trees with yellow and orange leaves, and the ground is covered in fallen leaves. The scene is bathed in warm, golden light.

**LOISIRS, CULTURE &
VIE COMMUNAUTAIRE**

Table des matières

1 Calendrier des activités
et événements de nos partenaires

2 Programmation loisir et culture

28 Programmation aquatique

44 Liste des organismes

45 Lieux des activités

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

**Pour les résidents : Du lundi 14 août à 9 h
au dimanche 20 août**

Pour tous : À partir du lundi 21 août à 9 h

DÉBUT DES COURS

Semaine du 11 septembre

(4 septembre pour les cours aquatiques)

Vous trouverez ici tout ce que vous devez savoir pour mener une vie active à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures (VSAD).

La VSAD travaille avec un partenaire majeur, le groupe SODEM, pour vous offrir une programmation aquatique complète (cours) au Complexe sportif multifonctionnel.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EN LIGNE, via notre plateforme d'inscription Sport-Plus
Paiement par carte de crédit seulement

Notes :

- Pour les participants âgés de 14 ans et moins, les taxes ne sont pas applicables.
- Les places sont limitées.
- Un minimum de participants est requis pour commencer un cours.
- Les activités libres sont gratuites pour les résidents.

POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE, COMMUNIQUEZ AVEC LE :

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

SODEM - Cours aquatiques

418 878-5473 poste 5821 ou à vsadcomplexe@sodem.net

VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités.
Toutes les informations sont disponibles à VSAD.ca/inscriptions.

Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

ADRESSES ET COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

Bibliothèque Alain-Grandbois
160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

**Centre communautaire
multifonctionnel secteur est**
4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

Centre Delphis-Marois
300, rue de l'Entrain | 418 878-3639

Centre socio-récréatif Les Bocages
4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault | 418 878-5473

Hôtel de ville
200, route de Fossambault | 418 878-2955

Maison Omer-Juneau
289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

Maison Thibault-Soulard
297, route 138 | 418 878-5473

Consultez la totalité des renseignements généraux et des informations complémentaires ici :

- Liste de matériel pour certains cours
- Règlements et renseignements importants pour les cours de musique
- Professeurs de musique



VSAD.ca/programmation

Calendrier des activités et évènements de nos partenaires

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
M18 AAA - Collège Esther-Blondin VS SSF Ouverture officielle	9 septembre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Trois-Rivières VS SSF	20 septembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Châteauguay VS SSF	29 septembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Lac St-Louis VS SSF	8 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Collège Notre-Dame VS SSF	11 octobre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
CNQ - Compétition de natation	13 au 14 octobre	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - St-Hyacinthe VS SSF	13 octobre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Jonquière VS SSF	14 octobre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Jonquière VS SSF	22 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
Concert annuel du Groupe Vocal La-Mi-Sol	29 octobre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy
M18 AAA - Lévis VS SSF	29 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
Tournoi M17 AAA Blizzard LHEQ	2 au 5 novembre	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Jonquière VS SSF	10 novembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Riverains CCL VS SSF	18 novembre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Marché de Noël du Cercle de Fermières	Date à déterminer	Complexe sportif multifonctionnel
Tournoi M11 - M13 - Banque Scotia de St-Augustin	23 au 26 novembre	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Gatineau VS SSF	1 décembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Gatineau VS SSF	2 décembre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - Lévis VS SSF	8 décembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18 AAA - St-Eustache VS SSF	10 décembre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel

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

Dimanche 24 septembre, 14 h: « *Saint-Augustin-de-Desmaures, au temps des Filles du Roy* »
par des conférencières représentantes de la Société d'histoire des Filles du Roy.

Mardi 24 octobre, 19 h 30: « *Ce que Philippe Aubert de Gaspé peut encore nous apprendre* »
par le conférencier Jean-Marie Lebel.

Mardi 28 novembre, 19 h 30: « *La métamorphose. Comment les Français sont devenus des Canayens?* »
par le conférencier Denis Angers.

Consultez le www.histoirstaugustin.com
pour connaître le lieu des conférences et la marche
à suivre pour réserver votre place.



ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Le tremplin Une rentrée sportive et festive	9 septembre, 10 h à 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Soirée intergénérationnelle	13 septembre, 18 h à 20 h	Maison Omer-Juneau
Journées de la Culture	29 septembre au 1 ^{er} octobre	Un peu partout dans la ville
Rallye des journées de la culture	30 septembre au 2 octobre	Parcours des lions-Centre Parcours des lions-Est
La Grande Marche	14 octobre, 13 h 30 à 16 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Rallye du temps des fêtes	21 décembre au 8 janvier	Parcours des lions-Centre Parcours des lions-Est

INFORMATIONS

Journée sportive avec animation et découvertes.

Le Cercle de Fermières, la Maison des jeunes l'Intrépide et la Maison Omer-Juneau se réunissent pour une soirée d'apprentissages culinaires et de jeux de société.

Vivez une incursion au cœur des pratiques culturelles et artistiques Augustinoises. Plusieurs activités gratuites sont prévues. Découvrez-les en visitant le journeesdelaculture.qc.ca.

Parcourez 5 km à partir du centre Delphis-Marois ou du centre socio-récréatif Les Bocages et résolvez l'énigme des journées de la culture pour courir la chance de remporter un prix.

Le rendez-vous de l'automne pour la promotion des saines habitudes de vie. Marche festive de 5 km en collaboration avec le Grand Défi Pierre Lavoie. Collation, animation et autres surprises vous attendent!

En départ du centre Delphis-Marois ou du centre socio-récréatif Les Bocages, parcourez les 5 km et suivez les traces des lutins de Noël.



 **Les journées de la culture**



350^e FILLES DU ROY



HISTOIRESTAUGUSTIN.COM

SAINT-AUGUSTIN AU TEMPS DES FILLES DU ROY

L'année 2023 marque le 350^e anniversaire du dernier contingent des Filles du Roy arrivées en 1673 pour fonder des familles et peupler la Nouvelle-France.

D'importantes commémorations auront lieu à Saint-Augustin-de-Desmaures du 22 septembre au 1^{er} octobre pour souligner cet événement.

Le dévoilement de la programmation se fera en septembre.

HISTOIREFILLESROY.CA



LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Lire et découvrir	12 septembre, 28 octobre, 14 novembre et 16 décembre, 9 h à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Club de lecture Latulu	13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre, 14 h à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Cours de billard débutant	Du 20 septembre au 29 novembre, 1 semaine sur 2, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Tricot-thé	26 septembre, 31 octobre et 28 novembre, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise	Du 19 octobre au 23 novembre, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois se déplace vers vous. Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts. Venez découvrir des nouveautés et emprunter des livres directement sur place. Vous avez besoin d'aide pour l'emprunt de livres numériques? La responsable de la bibliothèque répondra à vos questions et vous aidera dans vos recherches.

Aucune inscription. Présentez-vous directement sur place.

Venez discuter de vos récentes lectures et de vos coups de cœur et laissez-vous inspirer par les découvertes des autres lecteurs. Un club de lecture sans règles, sans prérequis, sans prétention... seulement le plaisir de partager votre amour de la lecture.

Aucune inscription. Présentez-vous directement sur place.

Nicolas Gravel, joueur passionné, vous présente les bases du billard et ses secrets.

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.

Venez discuter en anglais pour mettre en pratique vos connaissances et socialiser dans la langue de Shakespeare.



Le Samedi des sportifs
change de nom **ET DEVIENT...**

LE Tremplin

Une rentrée sportive et festive

Le samedi 9 SEPTEMBRE
Programmation complète
disponible le 25 août
[VSAD.ca/letremplin](https://vsad.ca/letremplin)

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
The Flips Trio (dans le cadre du Tremplin)	9 septembre, 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
Conférence : Guide pratique québécois de la randonnée	17 septembre, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Initiation au livre numérique	18 septembre, 19 h 3 octobre, 11 h 1 ^{er} novembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Bibliothèque Alain-Grandbois Centre Delphis-Marois
 avec Alexandre Belliard	21 septembre, 17 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel
Ensemble musical Québec Jazz Big Band de St-Augustin	29 septembre, 19 h 30	Lieu à confirmer
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	5 octobre, 13 h 30	Centre Delphis-Marois
 avec Guillaume Lecompte	12 octobre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conférence : Une ménopause active et en santé	18 octobre, 19 h	Centre Delphis-Marois et en virtuel

INFORMATIONS

Un trio acoustique pop rock composé de trois musiciens passionnés qui possède un large répertoire de succès des années 70 à aujourd'hui. Se démarquant par ses harmonies vocales et ses arrangements musicaux, The Flips Trio vous promet un « tail gate » mémorable!

Alexis le Randonneur vous partage des trucs et conseils pratiques pour vous adonner en toute confiance à la randonnée pédestre.

Kim Timmons-Bélaïr, agente responsable de la bibliothèque, vous présente le catalogue Pretnumerique.ca, les éléments essentiels sur la liseuse numérique ainsi que la façon de télécharger et d'ouvrir des livres numériques sur votre tablette ou téléphone intelligent.

Alexandre Belliard est un auteur-compositeur-interprète, monographe, biographe, conférencier et chroniqueur québécois. Créateur du projet Légendes d'un peuple, il partage l'histoire des francophones d'Amérique sur les scènes du monde entier. Son répertoire composé de 150 chansons et monologues biographiques, est enseigné dans de nombreuses écoles, collèges et universités.

Ce grand ensemble de 17 musiciens professionnels et amateurs ainsi qu'une chanteuse vous fera danser et découvrir la grande période du Big Band allant du swing des grands compositeurs (Glenn Miller, Benny Goodman, Duke Ellington) à la musique des chanteurs tels que Frank Sinatra, Tony Bennett et Michael Bublé.

Benoit Moisan, Augustinois et chansonnier, vous invite à venir chanter pour le plaisir. En accompagnement : sa guitare acoustique

Pianiste de formations classique et populaire, Guillaume Lecompte est aussi auteur-compositeur-interprète. Autour du piano de la Chrysalide, il vous présentera son vaste répertoire de "pianoman" et revisitera avec vous de nombreux airs connus.

Anabelle Tardif, kinésiologue, vous présente les changements fréquents qu'entraîne la ménopause (ostéoporose, arthrose, gain de poids, etc.). Elle vous partage ses recommandations et vous explique les effets des différentes activités physiques sur le corps.



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Ode au Saint-Laurent Concert réunissant piano, photographie et poésie	20 octobre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conférence voyage: L'Asie du Sud-Est	15 novembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
Conférence : Cultiver l'optimisme comme saine habitude de vie	29 novembre, 19 h	Centre Delphis-Marois
Atelier de création d'emballages cadeaux originaux	6 décembre, 13 h 30	Centre Delphis-Marois
Conférence de Benoit Huot, nageur paralympique	6 décembre, 19 h 15	Complexe sportif multifonctionnel
Chanter pour chanter de Noël	7 décembre, 13 h 30	Centre Delphis-Marois

INFORMATIONS
Une sélection d'œuvres d'André Gagnon appuyée par la projection de nombreuses photographies du fleuve Saint-Laurent. Entre de courts textes poétiques, la pianiste Paule Breton et le photographe Yvan Bédard combineront leurs arts pour offrir un poème musical et visuel.
Jennifer Doré-Dallas vous présente son expérience de 100 jours dans 5 pays (Thaïlande, Singapour, Vietnam, Cambodge et Kuala Lumpur).
Sacha-Rose Stoloff, professeure en psychopédagogie à l'Université du Québec à Trois-Rivières, partage son savoir sur l'optimisme. Qu'est-ce que l'optimisme? Comment en faire une philosophie de vie?
Julie L'Italien, vous présente ses créations personnalisées d'emballages cadeaux et vous invite à créer le vôtre et développer vos talents!
Dans le cadre de la Journée internationale des personnes handicapées, venez rencontrer Benoit Huot, nageur paralympique. Sous la forme d'une entrevue, Benoit présentera son parcours, ses obstacles et comment il cohabite au quotidien avec l'anxiété et optimise ses performances dans l'adversité.
Venez chanter pour le plaisir des chants du temps des fêtes, le tout accompagné par des bénévoles et un piano.



nouveau
AUTOMNE 2023
BILLETTERIE GRATUITE
SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

Lorsqu'il y a un nombre de place limité pour l'activité, utilisez la billetterie gratuite pour assurer votre place.

- Rendez-vous sur notre page [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
- Cliquez sur le bouton billetterie
- Sélectionnez ÉVÉNEMENTS

Plus de détails à venir en août sur cette nouvelle méthode pour vous simplifier la vie.

[VSAD.CA/INSCRIPTIONS](https://vsad.ca/inscriptions)

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte spéciale avec Martine Hébert (dans le cadre du Tremplin)	9 septembre, 10 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
Heure du conte avec Martine Hébert  Pour les 0-6 ans	19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Heure du conte spéciale pour l'Halloween avec Brigitte Brideau  Pour les 0-5 ans	21 octobre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle d'Halloween « Un drôle de sort pour Poussière la sorcière »	29 octobre, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Heure du conte spéciale pour Noël avec Brigitte Brideau  Pour les 0-5 ans	2 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle de Noël « Le coffre féérique du père Noël »	15 décembre, 18 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Dans le cadre de l'événement Le Tremplin, assiste à une heure du conte conçue pour les sportifs! Des personnages et des histoires pour faire bouger!

Un mardi matin par mois, entre dans l'univers coloré d'une conteuse animée! Ne manque pas ça!

Une lecture animée et créative pour te mettre dans l'ambiance de l'Halloween! Apporte ton couvre-tout pour participer à un atelier après le conte.

Poussière la sorcière est une artiste. Elle aime transformer et récupérer les objets en leur donnant une deuxième vie. Hélas, on lui jette un mauvais sort! Brin d'Acier le sorcier espère la faire réfléchir. Mais pourquoi? Elle fera appel à ses amies Mélasse la sorcière, Philomène l'araignée et même aux enfants afin de redevenir une sorcière. Y arrivera-t-elle?

Noël approche à grands pas et pour te faire patienter, assiste à cette lecture animée! Un atelier créatif terminera l'activité alors apporte ton couvre-tout.

Le lutin en chef a très hâte de présenter au public le contenu du coffre féérique du père Noël. Coup de théâtre! Au moment où il ouvre le coffre avec sa clé magique, le lutin Coquin en profite pour s'emparer de la clé. Oh non! Le lutin en chef perd son pouvoir magique. Il devra franchir plusieurs étapes pour ouvrir le coffre et présenter la poudre de fée aux spectateurs.



SAMEDI 14 OCTOBRE
13 H 30



ANIMATION
ACTIVITÉ PHYSIQUE
ÉCHAUFFEMENT ANIMÉ
INSCRIPTION
ONMARCHÉ.COM

ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier créatif des sportifs (dans le cadre du <i>Tremplin</i>)	9 septembre, 11 h à 14 h	Complexe sportif multifonctionnel
Ateliers créatifs	7 octobre et 18 novembre, 10 h à 13 h	Complexe sportif multifonctionnel
Pédago à la biblio : Atelier d'origami avec «Petit Plis origami»	20 octobre, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Pédago à la biblio : La boîte à science	22 septembre et 17 novembre, 13 h 30: atelier 6-8 ans 15 h: atelier 9-12 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Dans le cadre de l'événement *Le Tremplin*, laisse aller ton imagination en créant un cadre magnifique de ton sport favori.

Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place.

Participez à des ateliers créatifs originaux dans le grand hall du complexe sportif. Bienvenue à tous!

Aucune inscription requise. Présentez-vous directement sur place.

Apprendre l'art japonais traditionnel du papier plié. Bienvenue à tous!

Participez à une expérience amusante et enrichissante!



EXPOSITIONS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
« Les Filles du Roy », par Sophie Moisan	16 septembre au 15 octobre	Bibliothèque Alain-Grandbois
« Il était une fois... l'arbre », par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	21 octobre au 26 novembre	Bibliothèque Alain-Grandbois
Exposition de Noël	2 décembre 2023 au 7 janvier 2024	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Par sa touche picturale unique, l'artiste-peintre Sophie Moisan contribue depuis plus de dix ans à renouveler l'image des Filles du Roy. L'artiste présente une exposition de ses œuvres de la collection *Vie et gens de la Nouvelle-France*. Elle mettra à contribution des œuvres d'élèves de l'école des Pionniers. À ne pas manquer!

Un collectif d'artistes se réunit sous le thème de l'arbre pour offrir une exposition qui met à l'honneur la biodiversité de la planète par la beauté, la richesse et le rôle de l'arbre et de la forêt.

Une exposition pour vous mettre dans l'ambiance des fêtes!



ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Groupe de randonnée Plaines d'Abraham	12 septembre, 10 h	Départ du Complexe sportif multifonctionnel
Viactive extérieure	15 septembre, 10 h 30	Scène extérieure du centre communautaire multifonctionnel secteur est
Viactive - Mardi	19 septembre au 12 décembre, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Viactive - Jeudi	20 septembre au 14 décembre, 13 h 30	Centre Delphis-Marois
Danse en ligne country Intermédiaire	4 octobre au 29 novembre, 9 h 30	Centre Delphis-Marois
Groupe de randonnée Rivière St-Charles Secteur du Château d'eau	10 octobre, 10 h	Départ du Complexe sportif multifonctionnel

INFORMATIONS

Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 10 h, retour vers 12 h 30.

Venez tester Viactive : 1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. En cas de pluie, nous serons dans le centre communautaire.

1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Sans exercices au sol.

1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Sans exercices au sol.

1 h 30 de plaisir pour poursuivre votre apprentissage de la danse country (niveau intermédiaire). Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.

Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 10 h, retour vers 13 h 30.



ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

Les horaires sont régulièrement bonifiés et mis à jour. Visitez le [VSAD.ca/loisirs](https://vsad.ca/loisirs) pour consulter l'horaire complet de chaque activité.

**Badminton, pickleball,
patinage, baignade,
jeux de société et bien plus!**



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASÉ





Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur







ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

3 NOUVEAUTÉS!

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Ateliers de cuisine avec Audrey Couture, nutritionniste 10 à 16 ans	24 septembre, 29 octobre et 26 novembre, 10 h à 12 h	90 \$
Comment devenir DJ avec Jonah Manotham 12 à 17 ans	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 12 septembre, 18 h 30 à 20 h	150 \$
Cours de maquillage artistique avec Véronique Fournel, Maquiar 15 ans et +	Tous les mercredis - 5 semaines À partir du 20 septembre, 18 h à 20 h	76 \$
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 12 septembre, 19 h à 22 h	175 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$
Guitare (45 min) Professeur : Alexandre Belzile 6 à 16 ans	À partir du 11 septembre. Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir) 13 semaines	375 \$
Guitare (60 min) Professeur : Alexandre Belzile 6 ans et +		494 \$
Piano (45 min) - débutant Professeur : Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 11 septembre. Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour, de soir et le midi pour les élèves de l'école Les Bocages) 14 semaines	400 \$
Piano (60 min) Professeur : Stéphane St-Laurent 6 ans et +		532 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Découvre et apprend les bases de la cuisine à l'aide des médias sociaux pour reproduire les recettes des meilleurs créateurs de contenus culinaires. Une expérience, enrichissante et délicieuse!	Centre Delphis-Marois
Découvre le merveilleux monde du DJing. Curieux de savoir comment fonctionne un équipement de DJ? Passionné par la musique électronique? Apprend les bases du DJing. Découvre les différentes techniques de mixage, comment utiliser les équipements de DJ, ainsi que les coulisses du métier.	Complexe sportif multifonctionnel
Dans les fêtes, les maquillages pour les enfants vous fascinent? Initiez-vous aux équipements et techniques de maquillage artistique, et créez des œuvres d'art vivantes. Matériel fourni.	Centre Delphis-Marois
Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux et celles qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques. Il s'agit d'un enseignement individualisé selon votre choix d'expression picturale et votre rythme d'apprentissage. Matériel : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Centre Delphis-Marois
Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminez vos objectifs avec le professeur afin d'améliorer votre technique instrumentale et vos connaissances musicales. Et si vous le désirez, vous pourrez participer à un spectacle à la fin de la session. Pour info : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminez vos objectifs avec le professeur afin d'améliorer votre technique instrumentale et vos connaissances musicales. Et si vous le désirez, vous pourrez participer à un spectacle à la fin de la session. Pour info : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages

ACTIVITÉS SPORTIVES

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Circuit Entraînement avec Clinique Lebourg Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 11 septembre, 18 h à 19 h	99 \$
Pound Fit avec Clinique Lebourg Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 12 septembre, 19 h à 19 h 50	99 \$
Abdominaux et fessiers avec Clinique Lebourg Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 19 h à 20 h	99 \$
Fit Training (débutant) avec Clinique Lebourg Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 12 septembre, 18 h à 18 h 50	99 \$
Step avec Clinique Lebourg Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 18 h à 19 h	99 \$
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
Essentricis avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 11 septembre, 12 h à 13 h Pas de cours le 9 octobre	140 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés. Le circuit entraînement est une méthode qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Entraînement avec des baguettes, le Poundfit transforme le mouvement d'un batteur en un entraînement efficace. Squats, fentes, abdos, munie de vos baguettes de batterie... suivez le rythme! Dans ce cours vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation. Les baguettes seront fournies pour tous les participants.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Dans ce cours axé sur le gainage, vous allez renforcer vos abdominaux, vos fessiers et le bas de votre dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires et cardiovasculaires (cours sans chorégraphie). Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir! Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Améliorez votre condition physique et votre bien-être en vous bougeant au rythme d'une musique entraînante. Chaque cours comprend 4 parties : un échauffement, une partie cardio-vasculaire, un entraînement musculaire et une période d'étirements. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Participez à un entraînement doux et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps, tout en respectant vos limites. En augmentant votre flexibilité et votre amplitude de mouvement, vous obtiendrez un corps en bonne santé, tonifié et sans douleur. Les exercices sont effectués debout et au sol, parfois avec une chaise. Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

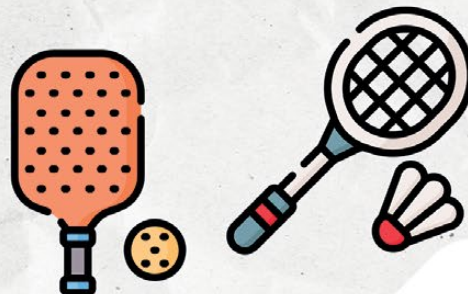


ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 11 h 10 à 12 h 10	99 \$
Pilates avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 11 septembre, 13 h 15 à 14 h 15 Pas de cours le 9 octobre	140 \$
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
Escrime (débutant) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 8 ans et +	Tous les dimanches - 12 semaines À partir du 17 septembre, 10 h 30 à 11 h 30	105 \$
Escrime (intermédiaire) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 12 ans et +	Tous les dimanches - 12 semaines À partir du 17 septembre, 9 h à 10 h 30	105 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Vous désirez reprendre la forme en douceur? Cette mise en forme en douceur a pour but d'améliorer graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme.</p> <p>Matériel requis: espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>La méthode Pilates constitue un entraînement musculaire doux et efficace qui permet d'améliorer la force, l'endurance et la souplesse en plus de procurer une sensation de bien-être.</p> <p>Prérequis : Être en mesure d'effectuer des exercices au sol. Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, est suivi d'exercices de musculation et d'étirements.</p> <p>Matériel requis: espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Vous serez initié au fleuret, à l'épée et au sabre. Vous apprendrez les rudiments de l'arbitrage et vous participerez à un mini-tournoi à la fin de la session.</p> <p>Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main qui tient l'arme. Note : Le matériel est fourni pour les débutants.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Au niveau intermédiaire, vous poursuivez votre développement avec votre arme préférée. Vous pourrez également vous préparer à participer au circuit provincial.</p> <p>Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main qui tient l'arme. Note : Vous êtes invité à vous procurer votre équipement.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Location saisonnière ou à la semaine



Pratiquez le badminton et le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles en location saisonnière ou à la semaine.

Horaire et tarification : [VSAD.ca/programmation](https://vsad.ca/programmation)

BIEN-ÊTRE

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Ateliers de méditation pleine présence - pleine conscience (Niveau 2) Par Diane Demers Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 13 septembre, 13 h à 14 h	136 \$
Yogalates initié avec Lucy Dallaire	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 9 h 15 à 10 h 15	105 \$
Yoga parents-bébés avec Clinique Lebourg Parents / Bébés de 2 ans et -	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 11 septembre, 9 h à 9 h 45	99 \$
Yoga parents-enfants avec Clinique Lebourg Parents / Enfant de 2 ans et +	Tous les samedis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
Ateliers d'initiation à la méditation plein présence - pleine conscience Par Diane Demers Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 11 septembre, 10 h à 11 h	136 \$
Qi gong Par Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 12 septembre, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 18 h 45 à 19 h 45	99 \$
Tai-chi-chuan Par Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 12 septembre, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 20 h à 21 h	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Pour toute personne qui pratique la méditation et qui désire accroître et explorer les bienfaits associés. Les méditations guidées et la synergie du groupe auront un effet égrégoré pour votre bien-être.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au minimum 3 sessions de cours de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p><i>Prérequis : Connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de Pilates (avec la respiration latérale).</i></p> <p>Matériel requis : petit ballon, tapis de yoga, deux blocs, une bande élastique.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Le yoga parent-bébé est un cours adapté pour les parents ayant un enfant de moins de 2 ans. Les postures sont adaptées pour mettre de l'avant le parent tout en faisant vivre une belle expérience aux enfants.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Le yoga parent-enfant est un cours adapté pour les enfants entre 2 et 5 ans. Il est centré sur le jeune et veut l'amener à voyager dans son imaginaire tout en apprenant des postures de yoga. Le parent lui sert d'accompagnateur durant le cours.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Pour toute personne qui souhaite goûter aux richesses du moment présent et qui désire s'initier à la méditation. À travers des méditations guidées, exercices de respiration et de prise de conscience du corps, vous ferez l'expérience des bienfaits associés à la pleine présence.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Vous allez réaliser des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise.</p> <p>Vous vivrez des moments remplis de découvertes et de détente grâce à une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente.</p> <p>Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages



BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Hatha yoga Par Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$
Yogalates Par Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 11 septembre, 16 h à 17 h 15	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 13 septembre, 18 h 45 à 20 h	105 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 14 septembre, 10 h 30 à 11 h 45	105 \$

INFORMATIONS	LIEU
Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, vous tiendrez diverses postures de base pendant de courtes périodes en respectant vos capacités physiques. La séance se termine par une relaxation. Matériel requis : tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
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). Matériel requis : tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

FORMATIONS

Note 1 : Doit avoir terminé sa 5^e année et avoir au moins 10 ans et 11 mois au moment de la formation.
Note 2 : Doit avoir terminé sa 3^e année et avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation.



ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Gardiens avertis Par Formation Prévention Secours 11 ans et + (voir note 1)	Vendredi 20 octobre, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$
Prêts à rester seul 8 à 13 ans (voir note 2)	Vendredi 20 octobre, 9 h à 15 h	65 \$

INFORMATIONS	LIEU
Découvre les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi. Apprends à t'occuper d'enfants d'âges variés, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Une carte d'attestation Croix-Rouge ainsi que le volume Croix-Rouge pour Gardiens avertis te seront remis. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler des soins.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Découvre des techniques de base en secourisme et acquiert les compétences nécessaires pour assurer ta sécurité à tout moment sans la supervision d'un adulte. Tu vas apprendre à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans la communauté ou à la maison. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

10 séances de 45 minutes

🏊 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Samedi, 9 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h	77,50 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 16 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h	77,50 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 17 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h	77,50 \$

i INFORMATIONS

Pendant ce cours encadré par des moniteurs certifiés, votre enfant va développer une attitude positive dans un milieu aquatique grâce aux interactions avec vous. C'est en jouant qu'il va faire ses premières expériences dans et sous l'eau. Un environnement sécuritaire est mis en place et des moniteurs vous accompagneront et vous prodigueront des conseils. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

10 séances de 45 minutes

🏊 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Préscolaire 1	Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Samedi, 17 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h – Lundi, 18 h 30 – Vendredi, 18 h 30	77,50 \$
Préscolaire 2	Samedi, 9 h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h Dimanche, 16 h – Lundi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30	77,50 \$
Préscolaire 3	Samedi, 8 h – Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 16 h	77,50 \$
Préscolaire 4	Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h	77,50 \$

i INFORMATIONS

Dans ce cours, vous participez jusqu'à ce que votre enfant vous dise qu'il peut le faire par lui-même. Il fera ses premières immersions et sera accompagné pour sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. La flottaison et la glisse sur le ventre et sur le dos avec accompagnement seront des éléments de ce cours. Il apprendra à se mouiller le visage lui-même et à faire des bulles sous l'eau. **Avec parent dans l'eau (maximum jusqu'au 6^e cours), et aide à la flottaison.**

Votre enfant apprendra à sauter dans l'eau à hauteur de sa poitrine par lui-même, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Il sera capable de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, il glissera sur le ventre et sur le dos. **Sans parent dans l'eau. L'aide à la flottaison disparaît durant le cours.**

Votre enfant essaiera de sauter en eau profonde et d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Il récupérera des objets au fond de l'eau à la hauteur de la taille. Il apprendra aussi les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. **Sans parent dans l'eau. Sans aide à la flottaison.**

Votre enfant plus avancé apprendra à sauter seul en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Il fera des roulades latérales pour entrer dans l'eau et il ouvrira ses yeux sous l'eau. Il maîtrisera une nage de courte distance sur le ventre (5 m) avec un VFI. Il apprendra aussi à glisser et à battre des jambes sur le côté. **Sans parent dans l'eau. Sans aide à la flottaison.**

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
 13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Précolaire 5	Samedi, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h	77,50 \$

INFORMATIONS

Votre enfant deviendra de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant, revêtu d'un VFI. Il nagera sur place pendant 10 secondes. Il pratiquera des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et il rigolera en effectuant le coup de pied rotatif simultané. **Sans parent dans l'eau. Sans aide à la flottaison.**

MODULE NAGEUR | 6 ans et +

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1	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	77,50 \$
Nageur 2	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h Dimanche, 16 h – Mardi, 19 h 30	77,50 \$
Nageur 3	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Jeudi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30	77,50 \$
Nageur 4	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30	77,50 \$
Nageur 5	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30	77,50 \$

INFORMATIONS

Nageur débutant, votre enfant deviendra à l'aise de sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Il apprendra à ouvrir ses yeux, à expirer et à retenir son souffle sous l'eau. Il se pratiquera à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. **L'aide à la flottaison disparaît durant le cours.**

Débutants aux habiletés plus avancées votre enfant sautera en eau plus profonde et il apprendra à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Il pourra 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. Il s'initiera à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

Votre enfant fera des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Il pratiquera 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.

Nageur intermédiaire, votre enfant nagera 5 m sous l'eau et il fera des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse. Sa toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, il effectuera des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Votre enfant maîtrisera les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Il améliorera ses nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et sa brasse sur 25 m. Il augmentera 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.

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
 13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à VSAD.ca/inscriptions
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

MODULE NAGEUR | 6 ans et + (suite)

10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 6	Samedi, 10 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 17 h	77,50 \$

INFORMATIONS

Nageur avancé, votre enfant relèvera 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. Il développera force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Il nagera facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Il pourra effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et +

10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 7 Jeune sauveteur initié	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 15	95 \$
Nageur 8 Jeune sauveteur averti	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 15	95 \$
Nageur 9 Jeune sauveteur expert	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	95 \$
Nageur 10 Étoile de bronze Enfants 10 ans et +	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	95 \$

INFORMATIONS

Grâce à une approche axée sur l'effort, votre enfant développera son endurance et l'efficacité des techniques de nage tout en s'amusant. Il apprendra entre autres, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Votre enfant continuera à développer ses nages sur plus de 75 m pour chaque style. Il va acquérir des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, en plus d'améliorer les techniques de nage, exécution de l'examen primaire d'une victime inconsciente, les soins à une victime en état de choc, le traitement d'une victime consciente qui s'étouffe, et le sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Votre enfant sera 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. À la fin de ce cours, il pourra effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Votre enfant va s'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. Il va aussi apprendre à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et à développer les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
 13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à VSAD.ca/inscriptions
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

COURS PRIVÉS

Session 1 du mardi 6 septembre au lundi 1^{er} octobre, selon votre horaire
 Session 2 du mardi 20 octobre au lundi 21 novembre, selon votre horaire
 5 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés 3 à 16 ans	Samedi, 8 h – 9 h – 10 h – 11 h – 12 h – 16 h – 17 h Dimanche, 8 h – 9 h – 10 h – 11 h – 12 h – 16 h – 17 h Lundi, 18 h 30 – 19 h 30 Vendredi, 18 h 30 – 19 h 30	202 \$
Cours privés 16 ans et +	Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	202 \$

INFORMATIONS

Profitez de cours privés pour vous mettre à niveau ou bénéficier d'un enseignement personnalisé afin d'optimiser l'apprentissage des techniques de nage.



PARENT NAGEUR

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent nageur Adulte	Samedi, 8 h – 9 h – 10 h – 11 h – 12 h – 16 h – 17 h Dimanche, 8 h – 9 h – 10 h – 11 h – 12 h – 16 h – 17 h Mar., 19 h 30 – Mer., 19 h 30 – Jeu., 19 h 30 – Ven., 19 h 30	55 \$

INFORMATIONS

Profitez d'un couloir pour nager pendant que votre enfant suit un cours.
 Inscription obligatoire.

MODULE NAGEUR ADULTE | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1	Lundi, 19 h 30	95 \$

INFORMATIONS

Entraînez-vous pour 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 grâce à un entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
 13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à VSAD.ca/inscriptions
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

MODULE NAGEUR ADULTE | 16 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 2	Lundi, 19 h 30	95 \$
Adulte 3	Lundi, 19 h 30	95 \$

INFORMATIONS

Progresser 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 faire des appuis renversés en eau peu profonde.

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêt 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.

MISE EN FORME | 16 ans et +

14 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Aquacircuit	Jeudi, 19 h 30	1 fois/sem : 126,50 \$ 2 fois/sem : 202 \$ 3 fois/sem : 253 \$
Aquafitness	Mardi, 9 h – Jeudi, 9 h	
Aquaforme	Lundi, 9 h – Mardi, 11 h – Mardi, 18 h 30 Jeudi, 18 h 30 – Vendredi, 9 h	
Aquajogging	Mardi, 10 h – Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 9 h Jeudi, 11 h	1 fois/sem : 126,50 \$ 2 fois/sem : 202 \$ 3 fois/sem : 253 \$

INFORMATIONS

Améliorez ou maintenez votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'aquacircuit combine trois spécialités : aquajogging, aquaforme et en alternance (aquapalmes, aquatranspoline, conditionnement physique aquatique, aquafitness ou aquavélo). **Le cours se déroule en eau peu profonde et profonde. Vous devez donc être à l'aise dans l'eau.**

Améliorez ou maintenez votre condition physique grâce à des routines et des intervalles cardiovasculaires et musculaires. Le développement des fessiers et des abdominaux est mis de l'avant. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Travaillez le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour vous inscrire. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**





Vous réaliserez des qui vous permettront d'augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire. **Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le CSM. Vous devez donc être à l'aise dans l'eau.**

Débutant le 6 septembre selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 11 au 17 décembre
 13-14-15 octobre : les cours aquatiques sont suspendus

Inscription à VSAD.ca/inscriptions
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel

MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

14 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquamat	Mardi, 20 h 30	1 fois/sem : 126,50 \$ 2 fois/sem : 202 \$ 3 fois/sem : 253 \$
Aquaparcours	Jeudi, 20 h 30	
Aquapoussette	Vendredi, 10 h	1 fois/sem : 126,50 \$ 2 fois/sem : 202 \$ 3 fois/sem : 253 \$
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 30	
Aquavélo	Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 10 h	
Entraînement et perfectionnement de styles	Lundi, 10 h – Mardi, 6 h 30 – Mercredi, 10 h Jeudi, 6 h 30 – Vendredi, 10 h	

2 NOUVEAUTÉS!

INFORMATIONS

Améliorez ou maintenez votre condition physique en utilisant principalement un matelas Aquamat fourni par le CSM. Vous travaillerez votre équilibre et vos stabilisateurs et augmenterez vos capacités cardiovasculaires et votre tonus musculaire. Abdos, exercices pour les bras, équilibre et jeux individuels ou d'équipe : voilà quelques activités qui vous seront proposées. **Le cours se déroule en eau profonde sur matelas. Vous devez donc être à l'aise dans l'eau.**

Un cours de mise en forme adapté si vous désirez un entraînement intense. Vous y trouverez des exercices de natation, de parcours et d'aquaforme. Ce cours se distingue par l'alternance de mouvements en dehors et dans l'eau.

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur votre mise en forme générale. **Votre bébé doit avoir au moins 4 mois et tenir sa 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.

Ce cours de mise en forme utilise des vélos aquatiques. À l'aide d'exercices d'endurance, de tonicité et d'intervalles cardiovasculaires, ce cours permettra de garder la forme. Un entraînement différent et de grande intensité. **Le cours se déroule en eau peu profonde. Les chaussons sont recommandés.**

Vous désirez faire des longueurs et pouvoir nager 200 mètres de manière continue? Vous devez avoir une certaine maîtrise des styles de nage suivants : crawl, dos et brasse. Le programme se compose majoritairement d'entraînement, adapté au rythme de chacun, avec possibilité de perfectionnement technique.

PROGRAMME DE FORMATION

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze 13 ans et + à l'examen final <i>Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 ou Nageur 10</i>	Samedi, 16 h à 21 h 16-23 et 30 septembre Examen : 7 octobre	Gratuit

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.**

PROGRAMME DE FORMATION

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Croix de bronze 13 ans et + <i>Détenir le brevet Médaille de bronze</i>	Samedi, 16 h à 21 h 21 et 28 octobre, 4 et 11 novembre Examen : 18 novembre	Gratuit
Moniteur en natation 15 ans et + <i>Détenir le brevet Croix de bronze</i>	Mardi, 18 h à 21 h 30 19 et 26 septembre, 3-10-17-24 et 31 octobre et 6-13 et 20 novembre	Gratuit
Premiers soins - Général/DEA 13 ans et plus	Dimanche, 9 h à 15 h 17 septembre Partie préalable en virtuel	Gratuit
Sauveteur national 15 ans et + <i>Détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA</i>	Lundi, 18 h 30 à 21 h 30 18 et 25 septembre, 2-9-16-23 et 30 octobre, 6-13-20 et 27 novembre Examen : 4 décembre	Gratuit
Moniteur en sauvetage 15 ans et + <i>Détenir le brevet Croix de bronze</i>	Dimanche, 16 h à 21 h 17 et 24 septembre, 1 ^{er} , 22 et 29 octobre, 5-12 et 19 novembre	Gratuit
Moniteur mise en forme 13 ans et +	Samedi, 9 h à 17 h 2 septembre	100 \$
Requalification Croix de bronze	Samedi, 8 h 30 à 12 h 30 25 novembre	100 \$
Requalification Sauveteur national	Dimanche, 8 h 30 à 12 h 30 3 septembre et 26 novembre	100 \$

INFORMATIONS
<p>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.</p>
<p>Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de te préparer à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Tu vas acquérir des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Lorsque tu détiens une certification valide de moniteur en natation, tu es responsable d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.</p>
<p>Ce certificat te prépare à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions particulières de premiers soins. Tu devras, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques comme l'immobilisation d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Tu vas aussi utiliser un défibrillateur externe automatisé et administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.</p>
<p>Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada. Il constitue un standard de performance qui t'assure 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. Tu as la possibilité de te 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.</p>
<p>Transmets ton expérience et ta passion pour le sauvetage en devenant Moniteur en sauvetage. Tu formeras 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.</p>
<p>Tu pourras devenir moniteur de mise en forme et ainsi donner les cours offerts : aquaforme, aquavélo, aquajogging, etc.). Ta formation sera axée sur le corps humain, la planification des cours et le type d'entraînement.</p>
<p>Examen permettant de pouvoir requalifier le brevet de Croix de bronze pour une durée de 2 ans.</p>
<p>Examen et mise à jour permettant de pouvoir requalifier le brevet de Sauveteur national pour une durée de 2 ans. (Accessible à tous les anciens sauveteurs)</p>

Liste des organismes

LISTE DES ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES RECONNUS

Activités artistiques et musicales

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	www.culturestaugustin.wordpress.com/
École de danse Espace danse	www.eddespacedanse.com
Groupe Vocal La-Mi-Sol	www.groupevocallamisol.org
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures	www.societe-musicale-st-augustin.org
Théâtre de Saint-Augustin	www.theatrestaugustin.com

Activités communautaires et sociales

AFEAS Saint-Augustin	www.afeas.qc.ca
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures	www.facebook.com/FermeriesStAugustindeDesmaures/
Club FADOQ La Moisson d'Or	www.club.fadoq.ca/t032
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin	www.facebook.com/optimistecrsa
Friperie St-Augustin	www.friperiest-augustin.org
Le Groupe scout Saint-Augustin	www.facebook.com/124groupe
Maison des jeunes de Saint-Augustin	www.mdjstaugustin.com
Présence-Famille Saint-Augustin	www.presencefamille.org
Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures	www.histoirstaugustin.com
Société Saint-Vincent-de-Paul	Téléphone: 418 809-7787

Activités environnementales

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri	www.embellissementstaugustin.ca
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge	www.cbrcr.org
Conseil de bassin du lac Saint-Augustin	www.lacsaintaugustin.com
Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)	www.fqppn.org

Activités sportives

Association de baseball Noroît	www.baseballnoroit.com
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin	www.hockeyersa.com
Club de badminton de Saint-Augustin	www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com
Club de natation région de Québec (CNQ)	www.cnq.club
Club de patinage artistique de St-Augustin	www.cpastaugustin.com
Club de plongeon de Québec (ARO)	www.aroplongeon.ca
Club de soccer Trident	www.cstrident.ca
Club de Taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin	www.tkd-crsa.ca
Club de tennis St-Augustin	www.tennis-st-augustin.com
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)	www.ybstaugustin.org
Le Club Aérogym	www.clubaerogym.com

LISTE DES ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES PARTENAIRES

Camp école Kéno	www.campkeno.com
Centre CASA - Maison de thérapie	www.centrecasa.qc.ca
Centre de traitement des dépendances Le Rucher	www.centrelerrucher.org
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)	www.bmxqsa.com
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.	www.clublionscrsa.ca/
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers	www.facebook.com/fondationac
Le Grand Circuit Familial	www.grandcircuitfamilial.ca
Résidence Le Portail	www.therapieleportail.org
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse	www.traicjeunesse.org



INSTALLATIONS

- 1 Centre socio-récréatif Les Bocages | Maison des jeunes L'illusion
4850, rue du Sourcin, 418 872-3735 418 872-4091
- 2 Centre communautaire multifonctionnel secteur est
4950, Lionel-Groulx, 418 872-0219
- 3 Bibliothèque Alain-Grandbois
160, rue Jean-Juneau, 418 878-5473
- 4 Maison Thibault-Soulard
297, route 138
- 5 Complexe sportif multifonctionnel
230, route de Fossambault, 418 878-5473 poste 5800
- 6 Hôtel de ville
200, route de Fossambault, 418 878-2955
- 7 Maison des jeunes L'Intrépide
103, rue Jean-Juneau, 418 878-3801
- 8 Maison Omer-Juneau
289, route 138, 418 878-5473 poste 1115
- 9 Centre Delphis-Marois
300, rue de l'Entrain, 418 878-3639

PARCS

- 3 Parc du Millénaire, rue Jean-Juneau
- 10 Parc le Bivouac, rue Nautique
- 11 Parc des Hauts-Fonds, chemin du Roy
- 12 Parc Boisé-Saint-Félix, rue Adrienne-Choquette
- 13 Parc Riverain, rue de l'Hétrière
- 14 Parc Place-Portneuf, rue de l'Oseille/rue du Trèfle
- 15 Parc Canin, rue de Liverpool
- 16 Parc Richard-Gosselin, chemin du Domaine

Visitez le VSAD.ca/parcs pour connaître la liste complète des parcs à Saint-Augustin-de-Desmaures

TA CARRIÈRE SE TROUVE



COLS BLEUS

Alexandre

« C'est un travail stimulant et très diversifié. Nous avons du plaisir en travaillant et nous sommes une belle équipe, ce qui rend l'ambiance très agréable! »



COLS BLANCS

Chantal

« J'adore mon travail, car il est très diversifié et qu'il touche à toutes les facettes du génie civil, (Infrastructures, bâtiments, voirie) de la planification jusqu'à la réalisation des projets. »



CADRES ET PROFESSIONNELS

Cimon

« Être à l'emploi de la Ville, c'est avoir à cœur les intérêts des citoyens en réalisant des défis stimulants avec des collègues compétents »

Découvre les opportunités qui te sont offertes!



vsad.ca/carriere



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES

À METTRE À VOTRE AGENDA!

PROGRAMMATION HIVERNALE 2024

Dévoilement le lundi 27 novembre
Début des inscriptions le lundi 4 décembre

