

PROGRAMMATION HIVER 2024



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



LOISIRS, CULTURE & VIE COMMUNAUTAIRE

Table des matières

- 1 À la VSAD, comment participer selon le type d'activités?
- 2 Mois Tuques et bas de laine
- 3 Semaine de relâche
- 4 Culture, loisir et sport

- 28 Cours aquatiques
- 40 Liste des organismes partenaires
- 41 Calendrier des activités et événements de nos partenaires

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : Du lundi 4 décembre, à 9 h, au dimanche 10 décembre

Pour tous : À partir du lundi 11 décembre, à 9 h

DÉBUT DES COURS

Semaine du 15 janvier

(8 janvier pour les cours de musique)

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 :

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

Photo de la page couverture : Édouard Cloutier

Crédit photo : Sylvain Mercier

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

Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

Dekhockey de la Capitale

190, route 138 | 418 407-4466

Consultez la totalité des renseignements généraux et compléments d'informations ici :

- Liste matériel peinture et dessin
- Renseignements importants pour les cours de musique
- Professeurs de musique



VSAD.ca/programmation

À la VSAD

comment participer selon le type d'activités?

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**



**ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES
ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES
ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE
ACTIVITÉS AQUATIQUES**

**ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
SPECTACLES
CONFÉRENCES ET RENCONTRES
ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE
ATELIERS CRÉATIFS**

*Premier arrivé,
premier servi*

Pour certaines activités, un billet gratuit vous permet de garantir votre place jusqu'à 10 minutes avant le début de l'activité, seulement si vous voyez ce pictogramme.



Inscription obligatoire, seulement si vous voyez ce pictogramme.



*Premier arrivé,
premier servi*

LES RENDEZ-VOUS

Les **EXPOSITIONS** à la Bibliothèque Alain-Grandbois sont accessibles gratuitement sur les heures d'ouverture.



Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAUURES

LE MOIS ET TUQUES BAS DE LAINE

2024

EN FÉVRIER ON JOUE DEHORS

PATINAGE AUX FLÂMBEAUX DES PAS FRIEUX!

VEN 26 janvier
18 h 30
à 20 h 30

Habillez-vous chaudement et venez patiner avec nous par une froide soirée de janvier!
Animation - Feu - Musique



ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

SOIRÉE DE GLISSADE ÉLECTRONIQUE

VEN 2 février
18 h 30
à 20 h 30

Préparez-vous à glisser et à danser lors de cette soirée spéciale de glissade électronique. Prépare ton traineau lumineux!



PARC DU CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

PATINAGE AUX FLÂMBEAUX DES AMOUREUX

VEN 9 février
18 h 30
à 20 h 30

Soirée de patinage illuminée sous le thème de l'amour pour une ambiance unique!
Animation - Feu - Musique



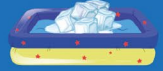
ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

LE GRAND FRISSON

DIM 4 février
14 h 15 à 15 h

Bain libre animé
Venez-vous mesurer à notre bain de glace!
Piscine - glace - plaisir

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL



ON JOUE AUSSI À LA PISCINE ↑

PÉDAGO EN MANTEAUX

VEN 16 février
13 h 30 à 15 h

Activités extérieures avec Youpi et cie
Course à obstacle, rallye animé et autres surprises!

PARC DU CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST



LA FÊTE DES PATINS

sam 10 février
10 h à 15 h

Grande fête familiale du patin!
Animation - Jeux et surprises
Feu - Musique - Patinage

Porte ton effigie du Carnaval de Québec et cour la chance de remporter une tuque officielle du Mois tuques et bas de laine!

Événement partenaire



ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

RANDONNÉE AUX FLÂMBEAUX

VEN 16 février
18 h 30 à 20 h

Découvrez la nature et les battures du fleuve différemment à la lueur des flambeaux!
Conteur - Feu - Énigmes

PARC DES HAUTS-FONDS

LA FÊTE DES TUQUES

sam 24 février
13 h à 16 h

Grande fête hivernale pour toute la famille. Portez votre plus belle tuque!
Animation - Glissade - Patinage - Jeux

PARC PLACE-PORTNEUF

»»»»» DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS

VSAD.ca/MTBL





1^{er}
AU
10
MARS

2024
SEMAINE
DE
RELÂCHE

CINÉMA EN PATIN ET DISCO SUR GLACE

Vivez un moment cinéma unique en chaussant vos patins! Tu peux aussi l'écouter dans les gradins. Par la suite, poursuis la soirée en compagnie de notre DJ. Film - Amis - Musique

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

En collaboration avec le Club Olympique Cap-Rouge-Saint-Augustin.



VEN 1^{er} mars
18 h 30 à 21 h 30

BINGO AVEC JOSÉPHINE ET LÉONIDAS

Nos personnages colorés vous attendent pour ce bingo excentrique! Bienvenue à tous! Prix à gagner.

BINGO!

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

LUN 4 mars
14 h à 15 h 30

D'OÙ VIENNENT LES ÉCLAIRS ET LE TONNERRE?

ATELIER AVEC NEURONES ATOMIQUES POUR LES 5-8 ANS

Tu veux en connaître davantage? Voici l'occasion d'en savoir plus!

BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

Mar 5 mars
13 h à 14 h

COMMENT LA SCIENCE CONTRIBUE-T-ELLE À RÉSOUDRE DES CRIMES?

Cette question t'inspire? Viens découvrir la réponse avec nous!

BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS



Mar 5 mars
14 h 15 à 15 h 45

JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC LA REVANCHE

Tu veux découvrir de nouveaux jeux? Rejoins-nous pour des moments de plaisir, de compétition et de stratégie en famille et entre amis.

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL



Mer 6 mars
13 h à 16 h

ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL

À la recherche d'une expérience éducative et ludique pour vos enfants (2 à 6 ans)? Soyez de nôtres pour cet atelier de découverte sensorielle.

BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS



Jeu 7 mars
10 h à 11 h

SPECTACLE JEUNESSE « CAPITAINE MERLUCHE »

Plonge dans l'aventure la plus originale qui soit en compagnie de Merluce l'explorateur. Son spectacle interactif t'emportera dans un univers magique, où énigmes, épreuves et chansons entraînantes se succèdent pour te défier.

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

Ven 8 mars
13 h

PARCOURS DES LIONS

Marche l'un des deux parcours, répond aux énigmes et cours la chance de remporter un des prix.

du 1^{er} au 10 mars

ACTIVITÉS LIBRES

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

natation
plongeon
patinage

BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

jeux vidéo
jeux de société
casse-tête

CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

badminton, basketball
volleyball

SURVEILLE LES HORAIRES, ON AURA UN MOMENT POUR TOI!

»»»»» DÉCOUVREZ LA PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS

VSAD.ca/RELACHE



ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

DANS LE CADRE DU :

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Patinage aux flambeaux des pas frileux	Vendredi 26 janvier, 18 h 30 à 20 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Soirée de glissade électronique	Vendredi 2 février, 18 h 30 à 21 h	Butte de glisse du Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Le Grand Frisson	Dimanche 4 février, 14 h 30 à 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Patinage aux flambeaux des amoureux	Vendredi 9 février, 18 h 30 à 20 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Fête des patins	Samedi 10 février, 10 h à 15 h	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Randonnée aux flambeaux	Vendredi 16 février, 18 h 30 à 20 h	Parc des Hauts-Fonds
Fête des tuques	Samedi 24 février, 13 h à 16 h	Parc Place-Portneuf

INFORMATIONS

Élancez-vous sur le lac une fois la nuit tombée, à la lueur des flambeaux. Animation et découvertes sont au programme pour une soirée féérique.

Prêt à glisser au rythme de la musique? Rejoignez-nous pour une soirée de glissade électronique inoubliable! Lumières, musique et adrénaline seront au rendez-vous.

Osez le Grand Frisson! Plongez dans l'aventure hivernale ultime en vous mesurant à notre bain glacé. Réveillez l'audacieux qui sommeille en vous dans cette expérience unique.

Soirée de patinage illuminée sous le thème de l'amour, pour une ambiance unique! Vous serez ébloui par les performances de jonglerie ainsi que par l'animation lumineuse et de feu des artistes de la troupe Les Fous du Roi.

Préparez-vous pour une journée festive de patinage. Attendez-vous à une multitude d'animations, de jeux et de surprises. Affûtez vos patins, enfilez vos foulards et rejoignez-nous pour la fête.

Explorez la magie de la nuit et suivez la lueur chaleureuse de flambeaux en parcourant les sentiers mystérieux. Vivez une expérience inoubliable grâce à nos conteurs de légendes!

Étape ultime du mois Tuques et bas de laine! Au programme : animation, musique, jeux et autres surprises. Joues rouges et sourires garantis!



ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

ACCÈS VIA LE STATIONNEMENT DU PARC RIVERAIN
OUVERT TOUS LES JOURS DE 10 H À 21 H
ANNEAU DE GLACE DE 1 KILOMÈTRE
SURFACES DE POND HOCKEY
CHALET, CASIER, MUSIQUE
BREVAGES ET COLLATIONS LA FIN DE SEMAINE (\$)



PAGE FACEBOOK DE L'ANNEAU

PATINOIRES EXTÉRIEURES

VSAD.ca/loisirs

PATINOIRES AVEC BANDE

DELPHIS-MAROIS
CSR LES BOGAGES
PARC PLACE-PORTNEUF
PARC RICHARD-GOSSELIN
COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

PATINOIRES SANS BANDE

DELPHIS-MAROIS
CSR LES BOGAGES



CARTE DES INSTALLATIONS HIVERNALES

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

DANS LE CADRE DE :



ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Cinéma en patin	Vendredi 1 ^{er} mars, 18 h 30 à 20 h	Complexe sportif multifonctionnel
Patinage festif	Vendredi 1 ^{er} mars, 20 h à 21 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
Bingo	Lundi 4 mars, 14 h à 15 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Ateliers avec Neurons Atomiques	Mardi 5 mars, 13 h : Électricité statique (pour les 5-8 ans)	Bibliothèque Alain-Grandbois
	Mardi 5 mars, 14 h 15 : Criminalistique (pour les 9-12 ans)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Jeux de société avec <i>La Revanche</i>	Mercredi 6 mars, 13 h à 16 h	Complexe sportif multifonctionnel
Atelier d'éveil musical avec Charles Ostiguy	Jeudi 7 mars, 10 h à 11 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Parcours des Lions	Du vendredi 1 ^{er} au dimanche 10 mars	Départ du Centre Delphis-Marois ou du Centre socio-récréatif Les Bocages

INFORMATIONS
Dans les estrades ou avec vos patins sur la glace, assistez à une séance de cinéma sur écran géant! Surveillez le vote pour la sélection du film! En collaboration avec le Club Optimiste Cap-Rouge/ St-Augustin.
Passez une superbe soirée de patinage sur musique avec DJ, éclairage et collations surprises du Club Optimiste Cap-Rouge/St-Augustin.
Petits et grands s'amuseront au bingo 100 % divertissant animé par Joséphine et Léonidas.
Découvre le concept de charges électriques et d'où viennent les éclairs et le tonnerre. Une expérience choc que tu n'oublieras pas de sitôt!
Découvre comment la science contribue à résoudre des crimes. Viens apprendre différentes techniques d'identification et d'enquête : empreintes, réactions chimiques, analyse au microscope et luminescence.
Viens t'amuser et découvrir des jeux de société passionnants ! On te propose un après-midi de plaisir, de compétition et de stratégie en famille et entre amis. Si tu as 10 ans et moins, tu dois être accompagné d'un adulte.
L'atelier d'éveil musical (2 à 6 ans) par le chant, l'expression corporelle et les instruments de musique fournit des bases musicales tout en misant sur l'expression du ressenti et des émotions par l'enfant.
Marchez l'un des deux parcours, répondez aux énigmes et courez la chance de remporter un prix.



Dévoilement
de la programmation printanière
6 mars

Début des inscriptions 18 mars



Dévoilement
de la programmation estivale
24 mai

Début des inscriptions 10 juin



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

Un billet gratuit vous permet de garantir votre place jusqu'à 10 minutes avant le début de l'activité, seulement si vous voyez ce pictogramme.

BILLET
GRATUIT

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier d'initiation au mah-jong (MCR)	Lundi 8 janvier, 13 h à 16 h	Centre socio-récréatif Les Bocages
Atelier d'initiation à la liseuse numérique	Lundi 15 janvier, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conférence voyage : La Polynésie française	Mercredi 17 janvier, 19 h	Centre Delphis-Marais et en virtuel
Atelier en piscine : Comment maximiser votre période de bain libre	Jeudi 1 ^{er} février, 10 h	Complexe sportif multifonctionnel
Concert « Les grands airs romantiques au piano pour la St-Valentin » avec Alain Châteauvert	Jeudi 8 février, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Chansonnier Mike DeWay dans le cadre du MTBL	Samedi 10 février, 13 h à 15 h	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Conférence « D'une zone de guerre à la zone de cœur, un voyage de résilience, d'émotions et d'épanouissement »	Mercredi 21 février, 19 h	Centre Delphis-Marais
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	Vendredi 23 février, 13 h 30	Centre Delphis-Marais
Concert « Chansons françaises et accordéon » avec Bernard Cimon	Vendredi 1 ^{er} mars, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Denis Allard vous présente les règles de bases, les tuiles et les coups à connaître pour jouer ce jeu de table chinois.

Découvrez les fonctionnalités d'une liseuse ainsi que les opérations nécessaires à l'emprunt de livres numériques. Apportez votre appareil afin d'expérimenter et de poser vos questions durant l'atelier.

Pierre-Luc Côté, voyageur d'expérience, vous présente le voyage de deux mois qu'il a réalisé en vélo pliable, de Tahiti à Morea en passant par Bora-Bora.

Johanne Audy-Leblond vous présente des exercices complémentaires et sécuritaires à réaliser lors de vos entraînements en piscine. Atelier en bassin. Prévoir votre maillot de bain.

Pour la fête de l'amour, laissez-vous envôuter par la musique de ce pianiste talentueux. Une soirée passionnante pour les amoureux de la musique!

Une ambiance festive vous attend grâce à la musique énergisante de notre chansonnier!

Forte de son parcours de vie déchirée par la guerre, Jiliana Saad, vous présente des idées et techniques pratiques pour approfondir votre résilience.

Benoit Moisan, chansonnier, vous accompagne avec sa guitare sur des airs connus où vous êtes invité à chanter pour le plaisir.

Une soirée avec celui qu'on surnomme « le prince du bal musette » et qui se fait le porte-parole de la rive gauche française. Des compositions à découvrir.





Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

Un billet gratuit vous permet de garantir votre place jusqu'à 10 minutes avant le début de l'activité, seulement si vous voyez ce pictogramme.

BILLET
GRATUIT

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier de visualisation créative avec Diane Demers	Samedi 16 mars, 9 h à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Conférence « Rire pour notre santé » avec Sylvie Dagenais-Douville	Mercredi 20 mars, 19 h	Centre Delphis-Marais et en virtuel
 Autour du piano avec Sylvain Martel 	Jeudi 28 mars, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS




Créez votre tableau de visualisation grâce à la réalisation de différents exercices de réflexion et de méditation.

L'Institut du rire vous présente comment le yoga du rire permet d'entretenir une bonne santé mentale, de générer des états d'esprit positifs et de mieux gérer les douleurs chroniques.

Passez une soirée extra en compagnie de ce pianoman qui navigue aisément à travers les styles musicaux et les époques. Comme il adore interagir avec son public et improviser, préparez vos demandes spéciales!



ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte avec Martine Hébert 0-6 ans	Les lundis 15 janvier, 12 février et 11 mars, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Heure du conte emmitouflée dans le cadre du MTBL 	Samedi 10 février, 10 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Pédago en manteaux Activités extérieures avec Youpi et cie dans le cadre du MTBL 	Vendredi 16 février, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Spectacle jeunesse « Capitaine Merluce » dans le cadre de la Semaine de relâche 	Vendredi 8 mars, 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Entre dans l'univers coloré d'une conteuse animée!

Habille-toi chaudement et assiste à une heure du conte à l'extérieur.

Doris et Jean-Marc ont un petit moment de répit avant que l'eau d'érable se mette à couler à flots. Ils ont donc décidé de sortir du bois et de venir nous initier à leurs activités préférées. Course à obstacles, rallye animé et dégustation de barbe à papa à l'érable sont prévus pour l'occasion.

Vis le plus original des moments en compagnie de Merluce l'explorateur. Son aventure interactive te plongera dans un univers magique, rempli d'énigmes, d'épreuves et de chansons entraînantes. Seras-tu assez courageux pour faire partie de cette expédition en eaux profondes vers le Festival des talents poissonneux du Roi Omar? Prends garde, car si tu échoues, tu pourrais être frappé par une malédiction.



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

Un billet gratuit vous permet de garantir votre place jusqu'à 10 minutes avant le début de l'activité, seulement si vous voyez ce pictogramme.

BILLET
GRATUIT

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte spécial Pâques avec Brigitte Brideau	Samedi 23 mars, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse pour Pâques « La magie du printemps avec Balthazar le castor »	Dimanche 24 mars, 10 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

i INFORMATIONS

Viens entendre de fabuleuses histoires pour la fête de Pâques. Des petits poussins, un lapin... et tout plein d'histoires de chocolat qui vont te faire rire aux éclats!

Balthazar, le castor, répare et recycle les objets utiles des habitants de la forêt aux mouches. Grand-mère Tortue et Sploush le phoque, ont besoin des bons services de réparation du castor. Balthazar se prépare aussi à présenter sa collection d'œufs de Pâques aux habitants de la forêt. Assiste aux préparatifs de cette belle fête.



ATELIERS CRÉATIFS ET EXPOSITIONS

Les expositions à la Bibliothèque Alan-Grandbois sont accessibles gratuitement sur les heures d'ouverture.

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Kermesse avec Services FTP	Samedi 27 janvier, 11 h à 14 h	Complexe sportif multifonctionnel
Ateliers pour apprentis magiciens avec Jean Deshaies	Samedi 24 février, 11 h et 14 h	Complexe sportif multifonctionnel
« Si les villes étaient ainsi... » par Roxane Paradis	Du 13 janvier au 11 février	Bibliothèque Alain-Grandbois
« Blanc sur blanc » par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin- de-Desmaures	Du 17 février au 17 mars	Bibliothèque Alain-Grandbois

i INFORMATIONS

Activité d'olympiades encadrés et structurés sous plusieurs thématiques touchant les arts du cirque, qui sont animées afin que les participants puissent y relever des défis circassiens dynamiques, innovateurs et plaisants.

Tu adores la magie et tu as toujours désiré apprendre quelques tours ? Alors, ne rate pas ta chance d'épater tes proches grâce à cette journée où mini spectacles et ateliers de magie sont offerts à tous.

Venez découvrir les toiles de cette artiste qui nous transportent dans un monde irréel rempli de rêveries où l'imaginaire prend toute la place. Vous découvrirez, dans chaque toile, un détail, un objet, un souvenir qui vous fera assurément sourire.

Ce collectif d'artistes s'unit dans la création d'œuvres inspirées du thème « Blanc ». Une exposition surprenante à visiter!






Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

Inscription obligatoire, seulement
si vous voyez ce pictogramme.
VSAD.ca/inscriptions



LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Ateliers d'initiation à la tablette (iPad) 	Lundi 15 janvier, 14 h à 16 h Mercredi 7 février, 19 h à 21 h Lundi 11 mars, 14 h à 16 h Mercredi 3 avril, 19 h à 21 h	Centre Delphis-Marois
Lire et découvrir	Samedi 27 janvier Mardi 27 février Mardi 26 mars, 9 h à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Club de lecture Latulu	Les mercredis 10 janvier, 14 février et 13 mars, 14 h à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Tricot-thé	Les lundis 29 janvier, 26 février et 25 mars, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise 	Les jeudis, du 25 janvier au 14 mars, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Cours de billard débutant 	Les mercredis, 24 janvier, 7 février, 21 février, 6 mars, 20 mars et 3 avril, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Café et quiz musical sous le thème de la St-Valentin	Mercredi 14 février, 10 h à 11 h 30	Maison Omer-Juneau
Café de Pâques	Jeudi 28 mars, dès 9 h	Maison Omer-Juneau

NOUVEAUTÉ!

INFORMATIONS

Venez vous initier aux rudiments de la tablette (iPad) avec Ronald Lampron.

La bibliothèque près de chez vous. Venez découvrir des nouveautés et emprunter des livres directement sur place. Vous avez besoin d'aide pour l'emprunt de livres numériques? Un employé répondra à vos questions et vous aidera dans vos recherches.

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.

Joignez-vous à d'autres adeptes du tricot et du crochet pour un moment de partage et de discussion. Apportez votre laine et vos projets: nous fournissons le thé et l'ambiance conviviale.

Venez discuter en anglais afin de conserver vos acquis dans la langue de Shakespeare. Les séances sont dirigées par de généreux bénévoles.

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

Autour d'un café, participez à un quiz musical sur les chansons d'amour tout en savourant un bon café et des douceurs concoctées par le Cercle de Fermières.

Venez prendre un café, socialiser et créer une décoration de Pâques.





ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Groupe de randonnée hivernale	Vendredi 2 février, 10 h	Départ du Centre communautaire multifonctionnel secteur est vers le parc Riverain
Viactive	Tous les mardis - 12 semaines A partir du 16 janvier, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Tous les jeudis - 12 semaines A partir du 18 janvier, 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marois
Danse en ligne country Intermédiaire	Tous les mercredis - 9 semaines A partir du 31 janvier, 9 h 30 à 11 h	Centre Delphis-Marois

INFORMATIONS

Cardio Plein Air vous guide pour une marche hivernale de 5 km dans un magnifique parc. Au retour, vous pourrez savourer un chocolat chaud pour vous féliciter de votre effort.

1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Animé par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.

Jeanne-D'Arc Proteau, grande amatrice de danse en ligne, vous présente des danses intermédiaires. Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.



FORMATIONS

Note 1 : doit avoir terminé sa 5^e année. Avoir au moins 10 ans et 11 mois au moment de la formation.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Gardiens avertis avec Formation Prévention Secours 11 ans et + (voir note 1)	Lundi 4 mars, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$
Prêts à rester seul avec Formation Prévention Secours 8 à 13 ans (voir note 2)	Lundi 4 mars, 9 h à 15 h	65 \$



Note 2 : doit avoir terminé sa 3^e année. Avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation.

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 Delphis-Marois
Découvre des techniques de base en secourisme et acquiers 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 socio-récréatif Les Bocages



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Comment devenir DJ avec Jonah Manotham 12 à 17 ans	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 18 janvier, 18 h 30 à 20 h	150 \$
Ateliers de maquillage artistique avec Sica Artiste 15 ans et +	Tous les mercredis - 5 semaines À partir du 24 janvier, 18 h à 20 h	125 \$
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 janvier, 19 h à 22 h	175 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$
Piano débutant (45 min) Professeur : Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 8 janvier - 16 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir).	462 \$
Piano (60 min) Professeur : Stéphane St-Laurent 6 ans et +	Pas de cours du 4 au 8 mars. Concert prévu le 4 mai.	608 \$
Guitare (45 min) Professeur : Alexandre Belzile 6 à 16 ans	À partir du 8 janvier - 16 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir).	462 \$
	Pas de cours du 4 au 8 mars. Concert prévu le 4 mai.	608 \$
Guitare (60 min) Professeur : Alexandre Belzile 6 ans et +	Pas de cours du 4 au 8 mars. Concert prévu le 4 mai.	608 \$

INFORMATIONS	LIEU
Bienvenue dans le merveilleux monde du DJing. Curieux de savoir comment fonctionne un équipement de DJ? Passionné de musique électronique? Apprends les bases du DJing. Découvre les différentes techniques de mixage, comment utiliser les équipements de DJ ainsi que les coulisses du métier.	Centre Delphis-Marois
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
Initiez-vous à la peinture ou perfectionnez vos techniques. Profitez 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 \$. Exposition prévue à la bibliothèque Alain-Grandbois du 27 avril au 26 mai.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Centre Delphis-Marois
<p>Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminerez 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 concert à la fin de la session.</p> <p>Pour information : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com</p>	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminerez 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 concert à la fin de la session.</p> <p>Pour information : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com</p>	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages

Loisirs pour tous

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures met gratuitement à la disposition de la clientèle vivant une situation économique difficile, des places pour certaines activités.

Pour toute demande, communiquez avec Présence-famille.



418 878-3811



presence-famille@videotron.ca



Présence-famille
SAINT-AUGUSTIN

UN SOUTIEN AU
DE VOTRE QUOTIDIEN



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cardio tonus avec Audrey Billaudeau Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 7 février, 19 h 15 à 20 h 15	99 \$
Dek hockey en famille 4 à 12 ans	Tous les dimanches - 12 semaines À partir du 21 janvier, 14 h à 15 h	5 \$
Escrime (débutant) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 8 ans et +	Tous les dimanches - 12 semaines À partir du 21 janvier, 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 21 janvier, 9 h à 10 h 30	120 \$
Fit Training (type Tabata) avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 janvier, 18 h à 18 h 50 Pas de cours le 23 janvier	99 \$
Pound Fit avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 janvier, 19 h à 19 h 50 Pas de cours le 23 janvier	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Cours sur musique alliant des exercices cardio et musculaires. Améliorer votre endurance, votre cardio, votre équilibre ainsi que vos abdos, le tout sans équipement!</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Pratiquez ce sport en pleine croissance en famille au tarif de 5 \$ pour un enfant et un accompagnateur adulte. Réservez votre place en ligne chaque semaine pour le samedi à venir. L'accompagnateur adulte (18 ans et +) est obligatoire sur la surface.</p> <p>Matériel requis : casque, gants et bâton sans ruban</p> <p>L'équipement complet est disponible en location sur place au coût de 11 \$</p>	Dek hockey de la Capitale
<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.</p> <p>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.</p> <p>Note : location d'équipement disponible au coût de 25 \$.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Brûlez un grand nombre de calories en peu de temps. Cet entraînement alterne les séquences d'effort à haute intensité et les séquences de repos.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Entraînement avec des baguettes, le Pound Fit transforme le mouvement d'un batteur en un entraînement efficace. Squats, fentes, abdos... Muni de vos baguettes de batterie, suivez le rythme! Dans ce cours, vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation.</p> <p>Baguettes fournies.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est


ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Circuit Entraînement avec Audrey Billaudeau Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 5 février, 18 h à 19 h	99 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 7 février, 18 h à 19 h	99 \$
Step avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 18 h à 19 h	99 \$
Abdominaux et fessiers avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 19 h à 20 h	99 \$
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 9 h à 10 h	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 19 janvier, 9 h à 10 h	99 \$
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 13 h à 14 h Pas de cours le 4 mars	99 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 19 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 11 h 10 à 12 h 10	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Idéal pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre 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 aucun ou très peu de temps de récupération.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir!</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<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.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Améliorez votre condition physique et votre bien-être en bougeant au rythme d'une musique entraînante. Chaque cours comprend 4 parties : un échauffement, une partie cardiovasculaire, un entraînement musculaire et une période d'étirements.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, qui est suivi d'exercices de musculation et d'étirements.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Vous désirez reprendre la forme en douceur? Ce cours 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>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>






ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Essentricis avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 12 h à 13 h Pas de cours le 1 ^{er} avril	140 \$
Pilates avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 13 h 15 à 14 h 15 Pas de cours le 1 ^{er} avril	140 \$
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h à 19 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 12 h à 13 h	150 \$
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 12 h à 13 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 18 h à 19 h	150 \$
Yoga parent/bébé avec Annie-Pier Collin Bébé de 2 ans et -	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 9 h 30 à 10 h 15	99 \$
Qi Gong Santé et découverte avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 janvier, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 18 h 45 à 19 h 45	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<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.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</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.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. 3 terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle.</p> <p>Les terrains qui ne seront pas réservés en location saisonnière seront disponibles en location à la semaine, deux semaines après le début de la session au tarif de 12,50 \$/semaine.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	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>Vous allez réaliser des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. 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 sociocréatif Les Bocages



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Tai-chi-chuan Style Wu avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 janvier, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 20 h à 21 h	99 \$
Yogalates avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 janvier, 16 h à 17 h 15	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 18 h 45 à 20 h	105 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 10 h 30 à 11 h 45	105 \$
Yogalates initié avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 janvier, 9 h 15 à 10 h 15	105 \$
Hatha yoga avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 janvier, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$
Méditation (niveau 1) avec Diane Demers Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 15 janvier, 10 h à 11 h	136 \$
Méditation (niveau 2) avec Diane Demers Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 17 janvier, 13 h à 14 h	136 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre sociocréatif Les Bocages
Fusion du yoga et du Pilates, cette approche englobe les postures classiques et les techniques respiratoires propres au yoga et au Pilates, 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
Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates). Prérequis : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga, les postures de base de Pilates (avec la respiration latérale). Matériel requis : tapis de yoga, bande élastique et petit ballon de Pilates.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Asanas (postures) et Pranayama (exercices de respiration) sont au cœur de cette pratique. La salutation au soleil et diverses postures sont réalisées en combinant souffle et mouvement dans le respect du corps. Ce cours vise à améliorer la souplesse et à renforcer les muscles et les articulations. La séance se termine par une relaxation. Matériel requis : tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Goûtez aux richesses du moment présent et initiez-vous à la méditation. Grâce à des méditations guidées, des exercices de respiration et de prise de conscience du corps, vous ferez l'expérience des bienfaits associés à la pleine présence. Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Vous pratiquez la méditation et désirez accroître ses bienfaits? Ce cours est pour vous. Les méditations guidées et la synergie du groupe auront un effet bénéfique sur votre bien-être. Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Débutant le 15 janvier selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 18 mars au 24 mars

Inscription obligatoire à 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	79 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 16 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h	79 \$
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	79 \$

INFORMATIONS

Avec parent dans l'eau et aide à la flottaison. 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.



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1	Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 12 h – Samedi, 17 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h – Lundi, 18 h 30 – Vendredi, 18 h 30	79 \$
Préscolaire 2	Samedi, 8 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	79 \$
Préscolaire 3	Samedi, 8 h – Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 16 h	79 \$
Préscolaire 4	Samedi, 11 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 17 h	79 \$
Préscolaire 5	Samedi, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h	79 \$

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. 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.**

Votre enfant deviendra de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant, vêtu d'un VFI. Il pratiquera des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m et des entraînements par intervalles. **Sans parent dans l'eau. Sans aide à la flottaison.**

Débutant le 15 janvier selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 18 mars au 24 mars

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



MODULE NAGEUR | 6 ans et +

10 séances de 45 minutes

🏊 ACTIVITÉ	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Nageur 1	Samedi, 9 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	79 \$
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	79 \$
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	79 \$
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	79 \$
Nageur 5	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30	79 \$
Nageur 6	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 17 h	79 \$

i 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.**

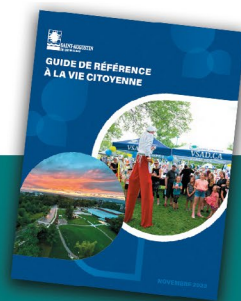
Débutant aux habiletés plus avancées, votre enfant sautera en eau plus profonde et apprendra à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Il pourra nager sur place sans aide à la flottaison, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Il s'initiera à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (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 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.

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 pied 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.



DANS LE BUT RESPECTIF DE GUIDER LA VIE CITOYENNE ET D'ENCADRER LE SOUTIEN OFFERT PAR LA VSAD À L'ENSEMBLE DES PARTENAIRES, DEUX NOUVEAUX OUTILS SONT DISPONIBLES LE **GUIDE DE RÉFÉRENCE À LA VIE CITOYENNE** ET LE **GUIDE D'ADMISSIBILITÉ ET DE SOUTIEN DES PARTENAIRES**.

POUR LES CONSULTER :

VSAD.ca

Débutant le 15 janvier selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 18 mars au 24 mars

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



PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et +

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 7 Jeune sauveteur initié	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	97 \$
Nageur 8 Jeune sauveteur averti	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	97 \$
Nageur 9 Jeune sauveteur expert	Vendredi, 19 h 15	97 \$
Nageur 10 Étoile de bronze Enfants 10 ans et +	Vendredi, 19 h 15	97 \$

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, d'exécuter 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 va développer les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.

COURS PRIVÉS ET PARENT NAGEUR

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, 19 h 30 – Vendredi, 18 h 30 – 19 h 30	206 \$
Cours privés 16 ans et +	Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	206 \$
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	60 \$

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.

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

Inscription obligatoire.



Débutant le 15 janvier selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 18 mars au 24 mars

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



NAGEUR ADULTE | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1	Lundi, 19 h 30	97 \$
Adulte 2	Lundi, 19 h 30	97 \$
Adulte 3	Lundi, 19 h 30	97 \$

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.

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.



Multipliez vos loisirs et
**doublez
votre plaisir**



Avec la Carte accompagnement loisir (CAL), en tant que personne handicapée, vous n'avez pas à payer pour l'entrée de votre accompagnateur dans les lieux touristiques, culturels ou de loisirs en général qui sont partenaires. Par contre, vous devez payer votre propre entrée. Recevoir la CAL, c'est gratuit!

carteloisir.ca

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 GYMNASSE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur



Débutant le 15 janvier selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 18 mars au 24 mars

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



MISE EN FORME | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquamat	Mardi, 9 h	1 fois/sem : 95 \$ 2 fois/sem : 151 \$ 3 fois/sem : 189 \$
Aquaparcours	Jeudi, 20 h 30	
Aquacircuit	Jeudi, 19 h 30	1 fois/sem : 95 \$ 2 fois/sem : 151 \$ 3 fois/sem : 189 \$
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	
Aquapoussette	Vendredi, 10 h	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 30	
Aquavélo	Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 10 h	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 10 h – Mardi, 6 h 30 – Mercredi, 10 h Jeudi, 6 h 30 – Vendredi, 10 h	

INFORMATIONS

Améliorez ou maintenez votre condition physique en utilisant un matelas Aquamat! Travaillez votre équilibre et vos stabilisateurs en augmentant vos capacités cardiovasculaires et votre tonus musculaire. **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.

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, aquatrampoline, 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 activités 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.**

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 | À partir de 13 ans

BIENVENUE AUX ADULTES !

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE
Médaille de bronze 13 ans et + <i>Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 ou Nageur 10</i> <i>Avoir 13 ans à l'examen final.</i>	27 janvier, 3 et 10 février, 13 h à 18 h Examen : samedi 17 février
Croix de bronze 13 ans et + <i>Détenir le brevet Médaille de bronze</i>	24 février, 2-9-16 mars, 13 h à 18 h Examen : 23 mars
Premiers soins - Général/DEA 13 ans et +	Dévoilement des dates en janvier. Restez à l'affût sur nos réseaux sociaux!
Sauveteur national 15 ans et + <i>Détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA</i>	4-5-6 janvier, 8 h à 13 h 8-15-22-29 janvier, 18 h à 21 h Examen : lundi 5 février
Moniteur en natation 15 ans et + <i>Détenir le brevet Croix de bronze</i>	Mardi, 18 h à 21 h 30 16 janvier au 21 mars

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 défense et de dégagement 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.

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 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.

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 QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR À PARTIR DE L'ÂGE DE 17 ANS*.

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.



LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC,
par l'entremise du ministère de l'Éducation, offre gratuitement
les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage.

Seuls les articles individuels sont payants, excluant les volumes.
LA PRÉSENCE À TOUS LES COURS EST OBLIGATOIRE.

Liste des organismes partenaires

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
Camp école Kéno	www.campkeno.com
Centre CASA - Maison de thérapie	www.centrecasa.qc.ca
Centre de traitement des dépendances Le Rucher	www.centrelerucher.org
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures	www.facebook.com/FerrieresStAugustindeDesmaures/
Club FADOQ La Moisson d'Or	www.club.fadoq.ca/t032
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.	www.clublionscrsa.ca/
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin	www.facebook.com/optimistecrsa
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers	www.facebook.com/fondationac
Friperie St-Augustin	www.friperiest-augustin.org
Le Groupe scout Saint-Augustin	www.facebook.com/124groupe
Maison des jeunes de Saint-Augustin	www.mjstaugustin.com
Présence-Famille Saint-Augustin	www.presencefamille.org
Résidence Le Portail	www.therapieleportail.org
Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures	www.histoirestaugustin.com
Société Saint-Vincent-de-Paul	Téléphone : 418 809-7787
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse	www.traicjeunesse.org

ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri	www.embellissementstaugustin.ca
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge	www.cbcr.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.hockeycrsa.com
Club de badminton de Saint-Augustin	www.badmintonstaugustin.blogspot.com
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)	www.bmxqsa.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

Calendrier des activités et évènements de nos partenaires

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

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
7 janvier, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Trois-Rivières VS SSF
18 au 21 janvier	Complexe sportif multifonctionnel	Tournoi scolaire Challenge RSEQ
28 janvier, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Laval-Montréal VS SSF
2 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Lévis VS SSF
16 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Collège Notre-Dame VS SSF
23 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Magog VS SSF
6 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Spectacle annuel du Club de patinage artistique St-Augustin
20-21 avril et 27-28 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Régionaux Hockey Québec-Chaudière-Appalaches

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

**Salle Jeanne-Landry du Pavillon André-Coindre, Campus Notre-Dame-de-Foy,
5030, rue Clément-Lockquell**

- Mardi 23 janvier 2024, 19 h 30 : « **Talon, Boswell, Molson et Dow : l'histoire des grandes brasseries de bière au Québec, 17^e au 20^e siècle** » Conférencier : Luc Nicole-Labrie
- Mardi 27 février 2024, 19 h 30 : « **Duplessis. L'invention du marketing politique** » Conférencier : Alain Lavigne
- Mardi 26 mars 2024, 19 h 30 : « **Grandeurs et misères de nos ancêtres sous l'Empire britannique, 1763-1841** » Conférencier : Michel Brunet

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





VOS ÉVÉNEMENTS 2024

À METTRE À VOS AGENDAS :



VSAD.ca/MTBL

EN
FÉVRIER
ON
JOUE
DEHORS



20
AVRIL

VSAD.ca/LAVITRINE



14^e FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC

VSAD.ca/FETENATIONALE

24
JUN



22
AOÛT

VSAD.ca/LAVANTNUIT



Une rentrée sportive et festive

VSAD.ca/LETREPLIN

14
SEPT.



12
OCT.

VSAD.ca/LAGRANDEMARCHE



»»»»» DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMMATION SAISONNIÈRE



LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS



VSAD.ca ///////////////

