

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023



**LOISIRS, CULTURE &
VIE COMMUNAUTAIRE**

Table des matières

1 **Calendrier des activités
et évènements de nos partenaires**

2 **Culture, loisir et sport**

24 **Cours aquatiques**

40 **Liste des organismes**

41 **Lieux des activités**

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : 13 au 19 mars | Pour tous : Dès le 20 mars

DÉBUT DES COURS

Semaine du 10 avril

(3 avril pour les cours aquatiques)

Vous trouverez ici tout ce qu'il faut savoir pour mener une vie active à la Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures (VSAD).

La VSAD travaille avec un partenaire majeur pour compléter sa programmation aquatique (cours) au Complexe sportif multifonctionnel, le groupe SODEM.

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 débiter 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

VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités.

Toutes les informations sont disponibles à VSAD.ca/inscriptions.

Inscriptions en continu pour les activités gratuites des pages 2 à 13, selon les places disponibles.

Photo de la page couverture : Zachary Wills et Isaac Frenette

Crédit photo : Pascal Duchesne

ADRESSES ET COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

**Centre communautaire multi-
fonctionnel 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 matériel peinture et dessin
- Règlements et renseignements importants pour les cours de musique
- Professeurs de musique



VSAD.ca/programmation

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

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

AVRIL

Samedi 8 avril,
13 h 30 et 19 h

**Spectacle annuel du
Club de patinage artistique
Saint-Augustin**

Complexe sportif multifonctionnel

Vendredi 21 avril, 19 h 30

**Conférence de
Mme Laura Boivin,
pdg de Fumoir Grizzly
Conférence organisée par
l'AFEAS Saint-Augustin**

Hôtel de ville

Entrée gratuite, inscription requise :
cbbedard@hotmail.com
ou 418 878-2888

Dimanche 30 avril, 15 h

**Concert du printemps
de CHANT LIBRE
(Société musicale de
Saint-Augustin-de-Desmaures)**

Hôtel de ville

Information : 581 986-4758

MAI

Dimanche 7 mai, 9 h et 11 h

**Concert-déjeuner
du Groupe Vocal La-Mi-Sol**

Hôtel de ville

Billets en vente au
www.groupevocallamisol.org
Information : 418 327-5872

Samedi 27 mai, de 13 h à 15 h

**Corvée de nettoyage
du Conseil de bassin
du lac Saint-Augustin**

Point de rencontre :
parc Riverain, près du quai du lac

Le CBLSA fournit les sacs, chaudières
et gants. Venez poser un geste
concret pour la revitalisation du lac
Saint-Augustin. Sur place se tiendra
également un atelier pour créer une
œuvre d'art sur un thème touchant à
un enjeu relié au lac, à partir des
déchets récoltés. Information :
lacsaintaugustin@gmail.com

Samedi 27 mai, 18 h

**Souper homard
MDJ St-Augustin**

Hôtel de ville

Billet en vente au coût de 110 \$/pers.
Information : 418 878-3801

MAI-JUIN

Du 31 mai au 3 juin, 20 h

**Pièce annuelle du
Théâtre Saint-Augustin :
« Les belles-filles de ma mère »,
pièce de Yves Billot**

Salle du Séminaire Saint-François

Détails et billets en vente au
theatrestaugustin.com

JUIN

Dimanche 11 juin, 14 h

**Concert de l'Harmonie
St-Augustin
(Société musicale de
Saint-Augustin-de-Desmaures)**

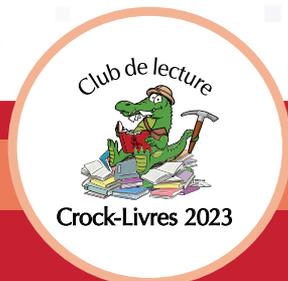
Salle du Séminaire Saint-François

L'Harmonie St-Augustin présentera
des pièces d'un répertoire varié,
musique de film et populaire.
Vous entendrez également la voix
de Mme Pascale Bourdages
accompagnée de l'harmonie.
Information : 581 995-7790 ou
www.societe-musicale-st-augustin.org/

CLUB DE LECTURE ESTIVAL CROCK-LIVRES

À la bibliothèque Alain-Grandbois
DE 3 ANS JUSQU'À SECONDAIRE 1

Inscription dès le 6 juin par courriel à crock.livres@vsad.ca | Surveillez les détails au VSAD.ca



ACTIVITÉS SPÉCIALES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Bingo musical	Jeudi 6 avril, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
Samedi de marcher, dans le cadre de la tournée <i>Ça marche doc!</i>	Samedi 20 mai, 10 h	Parc Riverain
Soirée intergénérationnelle	Vendredi 9 juin, 19 h 30	Maison des jeunes l'Intrépide et maison Omer-Juneau

INFORMATIONS

Fernand Delisle jouera au piano les airs à marquer sur vos cartes de bingo!

Arpentez les sentiers du parc Riverain en compagnie de spécialistes de la santé et d'aménagement urbain. Une bonne manière de bouger et d'explorer les lieux sous un nouvel angle. Le point de rencontre est le stationnement du parc.

Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.

La maison des jeunes et la maison Omer-Juneau reçoivent le chansonnier Benoit Plamondon autour du feu pour une prestation intime qui marie les chansons d'hier et d'aujourd'hui.



LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Tricot-Thé	Les mardis 18 avril, 16 mai et 6 juin, entre 10 h et 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise	Les jeudis du 6 avril au 11 mai, 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

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.

Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.

Discussion en petits groupes dans la langue de Shakespeare pour conserver les acquis. Niveau intermédiaire.



nouvelle
SECTION
JEUNESSE
BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS



Rénovée depuis septembre

Espaces bonifiés
Zone de jeux vidéo avec une PS5 et des ordinateurs
Espace de consultation et d'étude
Aire de jeux de société
De tout pour divertir notre clientèle jeunesse!
Bienvenue à tous!

LES RENDEZ-VOUS (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Club Latulu	Les mercredis 12 avril, 10 mai et 14 juin, entre 14 h et 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Rencontre Lire et Découvrir	Mardi 18 avril, de 13 h à 16 h Jeudi 25 mai, de 18 h à 21 h Samedi 17 juin, de 9 h à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

2 NOUVEAUTÉS!

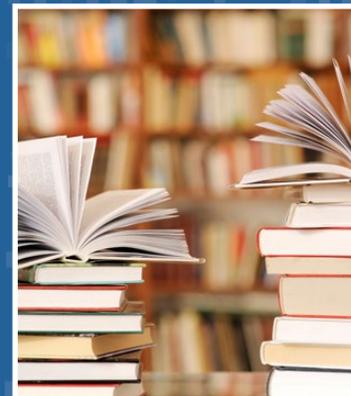
INFORMATIONS

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

Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.

Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois vient à votre rencontre une fois par mois au Centre communautaire multifonctionnel secteur est. Venez rencontrer l'agente responsable de la bibliothèque et voir ce qu'elle a à vous offrir pour meubler vos moments de lecture. Il sera possible d'emprunter directement sur place! N'oubliez pas votre carte d'abonné..

Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier en piscine : Comment maximiser votre période de bain libre	Jeudi 13 avril, 10 h	Complexe sportif multifonctionnel
Autour du piano avec Stéphanie Boutet 	Jeudi 13 avril, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Johanne Audy-Leblond vous présente des exercices complémentaires et sécuritaires à faire lors de vos entraînements en piscine.

Atelier en bassin, prévoir votre maillot de bain.

Un numéro de piano-bar unique et diversifié, de tous les styles et de toutes les époques. Avec sa voix hors du commun, une ambiance chaleureuse et un répertoire inépuisable, Stéphanie saura à coup sûr vous faire passer un moment mémorable. Vos demandes spéciales sont les bienvenues!



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Conférence voyage : Conseils pour économiser lors d'un voyage en Europe	Mercredi 19 avril, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
Spectacle : Soirée d'espoir interculturelle	Samedi 22 avril, 19 h	Hôtel de ville
Conférence : Trucs et astuces pour les jardiniers	Jeudi 27 avril, 19 h	Maison Omer-Juneau
Conférence : L'entraînement en période pré et post-partum	Mercredi 3 mai, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
Apéro au grenier avec Maxime Landry 	Jeudi 11 mai, 17 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel
Conférence : ABC des pousses et germinations	Mercredi 17 mai, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Jennifer Doré Dallas, voyageuse d'expérience, vous présente ses meilleurs trucs pour sauver un peu d'argent en Europe et dans votre planification de voyage.

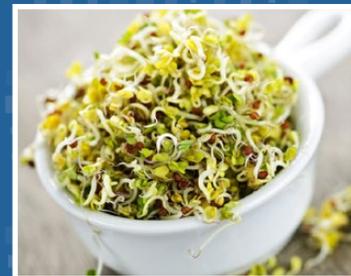
Une soirée interculturelle où les arts de la scène se côtoient pour vous offrir une programmation de musique, de chant, de danse et d'histoire. L'espoir et la diversité des cultures viennent ainsi à la rencontre du public. Une soirée à ne pas manquer!

Simon Yargeau, de la Ferme aux mille idées, vous partagera tout ce qu'il aurait aimé savoir avant de commencer son premier jardin. Des trucs et astuces pour avoir un jardin productif, diversifié et savoureux.

Future ou nouvelle maman qui souhaite s'entraîner? Venez y voir plus clair à travers tous les conseils et tendances par rapport à l'exercice physique pendant et après la grossesse. En collaboration avec Cardio Plein Air.

Gagnant de Star Académie en 2009, Maxime Landry est surtout connu pour son succès dans le monde musical. Il est aussi animateur et écrivain et c'est avec enthousiasme qu'il échangera avec vous sur son parcours et ses projets. Découvrez ou redécouvrez cet artiste de talent à travers une entrevue et une prestation unique. Une rencontre à vivre dans le chaleureux grenier de la maison Thibault-Soulard ou en virtuel dans le confort de votre foyer.

Apprenez les notions de base de la pratique des pousses et germinations, ainsi que son intérêt nutritionnel et écologique. Vous fabriquerez aussi un ensemble de départ.



Loisirs pour tous

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures met gratuitement à la disposition de la clientèle vivant une situation économique difficile, les places excédentaires pour certaines activités, incluant le camp de jour Kéno.

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 POUR LES JEUNES ET LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Spectacle jeunesse : Lapin de Pâques, où es-tu?	Dimanche 2 avril, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Heure du conte spéciale de Pâques avec Brigitte Brideau, pour les 0-5 ans	Samedi 8 avril, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Heure du conte avec Martine Hébert, pour les 0-6 ans	Les mardis 25 avril, 23 mai et 13 juin, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Pédago à la biblio : Requinologie extrême, pour les 7-12 ans	Vendredi 19 mai, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse : Les aventures de pirate de Bredouille	Dimanche 21 mai, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Le lapin de Pâques ne répond plus à l'appel! Pars à sa recherche avec l'aide de Lapidoux et de son caillou méga-giga-magique. Ensemble, réussirez-vous à amadouer le renard à la dent sucrée et à retrouver le lapin de Pâques?

Assiste à une lecture animée qui te mettra dans l'ambiance de cette fête. L'activité se terminera par un atelier créatif. Apporte ton couvre-tout!

Un mardi matin par mois, entre dans l'univers coloré d'une conteuse animée. Découvertes et plaisir garantis!

Apprenti-détective, sors ta loupe pour découvrir tous les secrets des requins les plus étranges et loufoques qu'on retrouve aux quatre coins de l'océan.

Pendant ses vacances, le clown Bredouille découvre un coffre de pirate. Mais que s'y cache-t-il? Joins-toi à ses aventures pour le découvrir!



ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier créatif en continu	Samedi 1 ^{er} avril, entre 9 h et 12 h	Complexe sportif multifonctionnel
Créature spécialiste du recyclage Atelier créatif en continu dans le cadre du <i>Jour de la Terre</i>	Samedi 22 avril, entre 13 h 30 et 16 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Jeunes et moins jeunes, venez créer en toute simplicité.
Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.

Crée ta propre créature originale à partir d'objets recyclés du quotidien.

Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.





ATELIERS CRÉATIFS (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<p>Cache-pot rigolo Atelier pour la fête des Mères, pour les 6 ans et plus</p>	Dimanche 7 mai, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS
Laisse aller ta créativité et crée un cache-pot que tu pourras offrir à une maman de ton entourage. L'atelier est ouvert à tous, tu peux même t'inscrire avec ton parent pour une activité familiale unique!

EXPOSITIONS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<p>« Terra Nostra » par Brigitte Labbé</p>	Du 25 mars au 23 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois
<p>« Une image vaut 100 mots » par Line Desrochers et Karen Picard</p>	Du 29 avril au 28 mai	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS
Une exposition qui se veut un hommage à la Terre dans toute sa grandeur et sa dignité.
Une exposition en duo mère-fille mariant la photographie et la peinture. Une exploration et une illustration très personnelles des deux artistes en arts visuels.



Une initiative de



C'EST LE SAMEDI 3 JUIN

Parlez-en à vos voisins et planifiez votre Fête de quartier!
Présentez-nous votre fête au culture@vsad.ca avant le 15 mai.
La Ville pourra vous venir en support pour certains prêts de matériel et pour animer votre fête!

Surveillez nos publications et le [VSAD.ca](https://vsad.ca) pour les détails à partir du 5 avril.



ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Viactive – Mardi	Les mardis du 11 avril au 30 mai, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Viactive – Vendredi	Les vendredis du 14 avril au 2 juin, 10 h 30 à 11 h 30	Maison Omer-Juneau
Groupe de randonnée Rivière St-Charles, secteur de l'Anse-à-Cartier	Mardi 9 mai, 10 h à 12 h	Départ du Complexe sportif multifonctionnel
Groupe de randonnée Promenade Jacques-Cartier (Pont-Rouge)	Mardi 6 juin, 10 h à 12 h	Départ du Complexe sportif multifonctionnel
Viactive extérieure	Mercredi 7 juin, 11 h	Parc du Millénaire

INFORMATIONS
Séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Activité offerte par des bénévoles formés.
Séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Activité offerte par des bénévoles formés.
Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 10 h, retour vers 12 h 15.
Randonnée de niveau débutant guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Départ en autobus à 10 h, retour vers 12 h 15.
Séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Exceptionnellement en séance extérieure.



AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

PARC DU MILLÉNAIRE
160, RUE JEAN-JUNEAU
CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES
4850, RUE DU SOURCIN

*"Construire
un climat Cool
C'est l'affaire de Tous!"*



- « SOIS COURTOIS, SALUE LES AUTRES RIDERS »
- « QUAND TU RIDES, REGARDE AUTOUR DE TOI »
- « LE SKATEPARK C'EST POUR TOUT LE MONDE »
- « ÇA GOSSE VRAIMENT QUAND Y'A DES DÉCHETS QUI TRAINENT PARTOUT »
- « PORTE UN CASQUE, C'EST JUSTE LA BASE »

DÉCOUVRE LE
CODE DE VIE
ET NOS
INSTALLATIONS
EN VIDÉO ICI



AIRES DE BARBECUE

ABRI
TABLE À PICNIC
CHARBON NON INCLUS

LOCALISATION
PARC DELPHIS-MAROIS
CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES
PARC PLACE-PORTNEUF
PARC LE BIVOUAC



POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ
À SUIVRE ET POUR RÉSERVER





ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Peinture à l'huile et acrylique Joanne St-Cyr	Adulte	Initiez-vous ou perfectionnez-vous à la peinture à travers un enseignement individualisé selon votre choix d'expression picturale et votre rythme d'apprentissage. <i>Matériel : voir compléments d'informations au VSAD.ca/programmation.</i>
Piano (60 min) Stéphane St-Laurent	6 ans et plus	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. <i>Pour découvrir votre professeur, les règlements et autres renseignements importants : voir compléments d'informations au VSAD.ca/programmation. Pour information : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com</i>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les mardis, 19 h à 22 h À partir du 18 avril – 6 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	88 \$
Tous les mercredis, 12 h 30 à 15 h 30 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre Delphis-Marois	88 \$
À partir du 8 mai – 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages	152 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Step Par Janie Bellemare	Adulte	Le cours de step est un cours dans lequel votre endurance cardiovasculaire, votre endurance musculaire et votre coordination seront mises à l'épreuve. L'entraînement avec step entraînera une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir. Accessible à tous, ce cours vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. <i>Matériel : tapis d'entraînement</i>
Abdominaux et fessiers Par Janie Bellemare	Adulte	Mettant un accent spécifique sur le gainage, ce cours vise à renforcer les abdominaux, les fessiers et le bas du dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. Accessible à tous, ce cours de musculation vous offre des alternatives selon votre niveau de condition physique. <i>Matériel : tapis d'entraînement</i>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les jeudis, 18 h à 19 h À partir du 20 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	70 \$
Tous les jeudis, 19 h à 20 h À partir du 20 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	70 \$

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Yoga Parent/Enfant Par Clinique Lebourg	Parent/ enfant de 2 ans et plus	Le yoga parent-enfant est un cours adapté pour les enfants entre 2 et 5 ans. Ce cours 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 toute la prestation.
Yoga Parent/Bébé Par Clinique Lebourg	Parent/bébé de 2 ans et moins	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 assurant que les enfants vivent une belle expérience.
Fit Training (débutant) Par Clinique Lebourg	Adulte	Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires et cardiovasculaires. Cours non chorégraphié.
Fit Training (intermédiaire) Par Clinique Lebourg	Adulte	Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés. Cours non chorégraphié.
Tennis junior (4-5 ans) Par Complexe Tennis St-Augustin	4 à 5 ans	Courir, ralentir, sauter, lancer et attraper, quel que soit l'âge. Chaque groupe aura ses propres objectifs tactiques, techniques et physiques. <i>Cours pour 4-5 ans : en formule parent-enfant.</i>
Tennis junior (6-8 ans) Par Complexe Tennis St-Augustin	6 à 8 ans	<i>En cas de pluie : les cours sont déplacés sur des terrains intérieurs.</i>
Tennis junior (9-11 ans) Par Complexe Tennis St-Augustin	9 à 11 ans	
Tennis junior (12-14 ans) Par Complexe Tennis St-Augustin	12 à 14 ans	



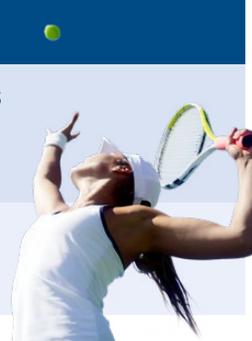
DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les samedis, 9 h à 10 h À partir du 22 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les lundis, 9 h à 9 h 45 À partir du 17 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les mardis, 18 h à 18 h 50 À partir du 18 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les mardis, 19 h à 19 h 50 À partir du 18 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les samedis, 9 h à 10 h À partir du 13 mai – 6 semaines	Centre Delphis-Marois <i>En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)</i>	90 \$
Tous les samedis, 10 h à 11 h À partir du 13 mai – 6 semaines		90 \$
Tous les samedis, 11 h à 12 h À partir du 13 mai – 6 semaines		90 \$
Tous les samedis, 12 h 30 à 14 h À partir du 13 mai – 6 semaines		90 \$





2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Tennis Adulte Initiation Par Complexe Tennis St-Augustin	Adulte	 <p>Pour tous ceux qui n'ont jamais joué au tennis.</p>
Tennis Adulte – Initié Par Complexe Tennis St-Augustin	Adulte	<p>Pour les gens qui ont déjà joué, mais qui désirent apprendre les bases du tennis.</p>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Lundi 19 h à 21 h À partir du 15 mai – 6 semaines	Centre Delphis-Marois <i>En cas de pluie :</i> Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)	120 \$
Mardi 19 h à 21 h À partir du 16 mai – 6 semaines		120 \$

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Conditionnement physique sur musique Par Rest'actif	50 ans et plus	<p>Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la capacité cardio-vasculaire et la force musculaire. Une séance d'entraînement dynamique qui débute par un échauffement actif, suivi d'exercices cardio et de musculation.</p> <p><i>Matériel : port d'espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette</i></p>
Stretching et tonus Par Rest'actif	50 ans et plus	<p>Mise en forme sur musique dans le but d'améliorer la force musculaire et la souplesse. Une séance d'entraînement qui débute par un échauffement actif, suivi d'exercices de musculation et d'étirements.</p> <p><i>Matériel : port d'espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette</i></p>
Gym douce Par Rest'actif	50 ans et plus	<p>Vous désirez reprendre la forme en douceur ou avez des limitations physiques particulières? 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><i>Matériel : port d'espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette</i></p>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les mercredis, 9 h à 10 h À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les vendredis, 9 h à 10 h À partir du 21 avril – 6 semaines		50 \$
Tous les mercredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$
Tous les vendredis, 10 h 05 à 11 h 05 À partir du 21 avril – 6 semaines		50 \$
Tous les mercredis, 11 h 10 à 12 h 10 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	50 \$



Inscription à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)

LOCATIONS SAISONNIÈRES

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Badminton	Adulte	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles en location saisonnière. <i>Limite de 4 joueurs par terrain</i> <i>Matériel à apporter : raquette et volant</i>
Pickleball	Adulte	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles en location saisonnière. <i>Limite de 4 joueurs par terrain</i> <i>Matériel à apporter : raquette et balle</i>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les mercredis, 12 h à 13 h À partir du 19 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	100 \$
Tous les jeudis, 18 h à 19 h À partir du 20 avril – 8 semaines		
Tous les mercredis, 12 h à 13 h À partir du 19 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	100 \$

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!**



**Ouverture des terrains de
tennis extérieurs à venir en mai**



BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
Yogalates Par Lucy Dallaire	Adulte	Fusion du yoga et du Pilates, cette approche englobe les postures classiques et les techniques respiratoires propres au yoga, combinées à des exercices de renforcement des muscles profonds du corps (abdominaux, plancher pelvien, transverse, dos). Une discipline très complète, à la fois relaxante et sportive visant à assouplir le corps, gagner en endurance et améliorer la posture en général. Les exercices sont réalisés avec différents accessoires. <i>Matériel : Tapis de yoga et couverture</i>
Hatha Yoga Par Lucy Dallaire	Adulte	Chaque cours débute par une centration suivie d'un échauffement. Ensuite, diverses postures de base sont tenues pendant de courtes périodes en respectant les capacités physiques individuelles. La séance se termine par une relaxation. Une douzaine de postures classiques ainsi que la respiration abdominale et yogique (technique de pranayama) seront étudiées. <i>Matériel : Tapis de yoga et couverture</i>
Qi Gong Par Réjean Paquet	Adulte	Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découvertes et de détente. Cours tous niveaux. <i>Matériel : tenue légère et confortable seulement</i>
Tai Chi Chuan Par Réjean Paquet	Adulte	Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement, guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Cours tous niveaux. <i>Matériel : tenue légère et confortable seulement</i>
Ateliers d'initiation à la méditation Par Diane Demers	Adulte	Ce programme s'adresse à toute personne qui souhaite goûter aux richesses du moment présent. <i>Matériel : tapis de yoga, coussin, couverture et petit banc de méditation si vous en avez un.</i>

  DATE ET HEURE	 LIEU	 COÛT
Tous les mercredis, 18 h à 19 h 15 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	53 \$
Tous les mercredis, 19 h 30 à 20 h 45 À partir du 19 avril – 6 semaines		
Tous les jeudis, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 20 avril – 6 semaines		
Tous les mercredi, 9 h 30 à 10 h 45 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	53 \$
Tous les mardis, 9 h 30 à 10 h 30 À partir du 18 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	66 \$
Tous les jeudis, 18 h 45 à 19 h 45 À partir du 20 avril – 8 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	66 \$
Tous les mardis, 10 h 45 à 11 h 45 À partir du 18 avril – 8 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	66 \$
Tous les jeudis, 20 h à 21 h À partir du 20 avril – 8 semaines	Centre socio-récréatif Les Bocages	66 \$
Tous les lundis, 10 h 30 à 11 h 45 À partir du 17 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	102 \$
Tous les mercredis, 14 h à 15 h 15 À partir du 19 avril – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	102 \$

Inscription à VSAD.ca/inscriptions
 Infos : 418 878-5473, poste 5821
 Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel



NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 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	76 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h – Samedi, 16 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h	76 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 17 h	76 \$

INFORMATIONS

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

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Préscolaire 1 Enfants 3 à 5 ans	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	76 \$
Préscolaire 2 Enfants 3 à 5 ans	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	76 \$
Préscolaire 3 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 12 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 16 h	76 \$

INFORMATIONS

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

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

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



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Précolaire 4 Enfants 3 à 5 ans	Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 17 h	76 \$
Précolaire 5 Enfants 3 à 5 ans	Samedi, 9 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 16 h	76 \$

INFORMATIONS

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

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

MODULE NAGEUR | 6 ans et plus

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 1 Enfants 6 ans et plus	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	76 \$
Nageur 2 Enfants 6 ans et plus	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	76 \$
Nageur 3 Enfants 6 ans et plus	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	76 \$
Nageur 4 Enfants 6 ans et plus	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 17 h – Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30	76 \$

INFORMATIONS

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

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

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

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

MODULE NAGEUR | 6 ans et plus (suite)

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 5 Enfants 6 ans et plus	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 17 h Mercredi, 19 h 30	76 \$
Nageur 6 Enfants 6 ans et plus	Samedi, 11 h – Samedi, 16 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 17 h	76 \$

INFORMATIONS

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

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

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 7 Jeune sauveteur initié Enfants 8 ans et plus	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 15	93 \$
Nageur 8 Jeune sauveteur averti Enfants 8 ans et plus	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 15	93 \$
Nageur 9 Jeune sauveteur expert Enfants 8 ans et plus	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	93 \$

INFORMATIONS

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

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

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

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR (suite)

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 10 Étoile de bronze Enfants 10 ans et plus	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 15	93 \$

INFORMATIONS

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

COURS PRIVÉS

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours privés 3 à 16 ans	Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h Samedi, 12 h – Samedi, 16 h – Samedi, 17 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h – Dimanche, 10 h Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Dimanche, 17 h – Lundi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30	200 \$
Cours privés 16 ans et plus	Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	200 \$

INFORMATIONS

Les cours privés offrent un apprentissage individuel permettant une mise à niveau ou encore un enseignement personnalisé afin d'optimiser l'apprentissage des techniques de nage.

Session 1 débutant le 3 avril selon votre horaire – 5 séances de 45 minutes
 Session 2 débutant le 8 mai selon votre horaire – 5 séances de 45 minutes

Les cours privés offrent un apprentissage individuel permettant une mise à niveau ou encore un enseignement personnalisé afin d'optimiser l'apprentissage des techniques de nage.

PARENT NAGEUR

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent nageur Adulte	Samedi, 8 h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h Samedi, 12 h – Samedi, 16 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h – Dimanche, 17 h Lundi, 19 h 30 – Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 30	54 \$

INFORMATIONS

Un couloir de nage est disponible pour les parents dont l'enfant suit un cours de natation. Inscription obligatoire.
 Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

MODULE NAGEUR ADULTE | 16 ans et plus

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte 1 16 ans et plus	Lundi, 19 h 30	93 \$
Adulte 2 16 ans et plus	Lundi, 19 h 30	93 \$
Adulte 3 16 ans et plus	Lundi, 19 h 30	93 \$

INFORMATIONS

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

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

Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous apprendrez à maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse.

MISE EN FORME | 16 ans et plus

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquacircuit 16 ans et plus	Jedi, 19 h 30	1 fois/sem. : 93 \$ 2 fois/sem. : 148 \$ 3 fois/sem. : 185 \$
Aquacomb 16 ans et plus	Lundi, 10 h	

NOUVEAUTÉ!

Aquacrossfit 16 ans et plus	Mardi, 20 h 30 – Jeudi, 20 h 30	1 fois/sem. : 93 \$ 2 fois/sem. : 148 \$ 3 fois/sem. : 185 \$
---------------------------------------	---------------------------------	---

INFORMATIONS

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

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

Ce cours de mise en forme est adapté pour les clients qui désirent un entraînement plus intense. C'est un mélange entre un entraînement de natation, un entraînement de CrossFit et un cours d'aquaforme. Les cours d'aquacrossfit se distinguent par le fait que les clients alternent entre des parties dans l'eau et en dehors de l'eau.

MISE EN FORME | 16 ans et plus (suite)

Débutant le 3 avril selon votre horaire – 10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquafitness 16 ans et plus	Mardi 9 h – Jeudi 9 h	1 fois/sem. : 93 \$ 2 fois/sem. : 148 \$ 3 fois/sem. : 185 \$
Aquaforme 16 ans et plus	Lundi, 9 h – Mardi, 11 h – Mardi, 18 h 30 Jeudi, 18 h 30 – Vendredi, 9 h	
Aquajogging 16 ans et plus	Mardi, 10 h – Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 9 h Jeudi, 11 h	
Aquapoussette 16 ans et plus	Vendredi, 10 h	
Aquaprénatal 16 ans et plus	Mercredi, 18 h 30	
Aquavélo 16 ans et plus	Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 10 h	
Entraînement et perfectionnement de style 16 ans et plus	Mardi, 6 h 30 Mercredi, 10 h – Jeudi, 6 h 30	



INFORMATIONS

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

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

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

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

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

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

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



UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE T'ATTEND!

ASSISTANT-SAUVETEUR
 SAUVETEUR
 MONITEUR DE NATATION
 MONITEUR EN SAUVETAGE
 MONITEUR MISE EN FORME

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



PROGRAMME DE FORMATION

Note : Le gouvernement du Québec, via le ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage.

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze 13 ans et plus à l'examen final <i>Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 ou Nageur 10</i>	À confirmer	Gratuit
Croix de bronze 13 ans et plus <i>Détenir le brevet Médaille de bronze</i>	À confirmer	Gratuit
Moniteur en natation 15 ans et plus <i>Détenir le brevet Croix de bronze</i>	À confirmer	Gratuit
Premiers soins – Général/DEA 13 ans et plus	À confirmer	Gratuit
Sauveteur national 15 ans et plus <i>Détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins – Général/DEA</i>	À confirmer	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.**

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. La présence à tous les cours est obligatoire.**

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.

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

Le certificat vise à inculquer les principes et les processus décisionnels de sauvetage qui aideront les candidats à évaluer les diverses situations et à s'y adapter. Cette formation te permet d'être sauveteur dès l'âge de 15 ans.

PROGRAMME DE FORMATION (suite)

Note : Le gouvernement du Québec, via le ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage.

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Moniteur en sauvetage 16 ans et plus <i>Détenir le brevet Croix de bronze</i>	À confirmer	Gratuit
Moniteur mise en forme 14 ans et plus	À confirmer	150 \$
Croix de bronze – Requalification	À confirmer	Gratuit
Sauveteur national – Requalification	À confirmer	Gratuit

INFORMATIONS

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.

Cette formation vous permet de donner tous les cours de mise en forme offerts (entraînement, aquaforme, aquavélo et plus). Vous aurez des notions sur le corps humain, les planifications d'entraînement, les exercices, les cours. Bref, une formation complète accessible à tous !

Mise à jour du brevet à chaque 2 ans.

Mise à jour du brevet à chaque 2 ans.

À METTRE À VOTRE AGENDA!

PROGRAMMATION ESTIVALE 2023

Dévoilement le mercredi 31 mai
 Début des inscriptions le lundi 5 juin

PROGRAMMATION AUTOMNE 2023

Dévoilement le mercredi 16 août
 Début des inscriptions le lundi 21 août



Liste des organismes

ORGANISMES RECONNUS

AFEAS Saint-Augustin
ARO Club de plongeon de Québec
Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
Association de baseball Noroît
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures

Club de badminton de Saint-Augustin
Club de natation région de Québec (CNQ)
Club de patinage artistique de St-Augustin
Club de soccer Trident
Club de Taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin
Club de tennis St-Augustin
Club FADOQ La Moisson d'Or
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
Comité d'embellissement St-Augustin fleuri
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge
Conseil de bassin du lac Saint-Augustin
École de danse Espace danse
Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)
Friperie St-Augustin
Groupe Vocal La-Mi-Sol
Le Club Aérogym
Le Groupe scout Saint-Augustin
Maison des jeunes de Saint-Augustin
Présence-Famille Saint-Augustin
Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures
Société Saint-Vincent-de-Paul
Théâtre de Saint-Augustin

SITE INTERNET

www.afeas.qc.ca
www.aroplongeon.ca
www.culturestaugustin.wordpress.com/
www.baseballnoroit.com
www.hockeycrsa.com
[www.facebook.com/
FermieresStAugustindeDesmaures/](http://www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures/)
www.badmintonstaugustin.blogspot.com
www.cnq.club
www.cpastaugustin.com
www.cstrident.ca
www.tkd-crsa.ca
www.tennis-st-augustin.com
www.club.fadoq.ca/t032
www.facebook.com/optimistecrsa
www.ybstaugustin.org
www.embellissementstaugustin.ca
www.cbrcr.org
www.lacsaintaugustin.com
www.eddespacedanse.com
www.fqppn.org
www.friperiest-augustin.org
www.groupevocallamisol.org
www.clubaerogym.com
www.facebook.com/124groupe
www.mdjstaugustin.com
www.presencefamille.org
www.histoirestaugustin.com
www.societe-musicale-st-augustin.org
Téléphone: 418-809-7787
www.theatrestaugustin.com

AUTRES ORGANISMES (PARTENAIRES)

Camp école Kéno
Centre CASA - Maison de thérapie
Centre de traitement des dépendances Le Rucher
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers
Le Grand Circuit Familial
Résidence Le Portail
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse

SITE INTERNET

www.campkeno.com
www.centrecasa.qc.ca
www.centrelerucher.org
www.bmxqsa.com
www.clublionscrsa.ca/
www.facebook.com/fondationac
www.grandcircuitfamilial.ca
www.therapieportail.org
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 Tréfle
- 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



Quand un camp fait un monde de différence.

Camp municipal, multisports et programmes spécialisés!

Inscriptions en ligne dès le 22 mars 2023
campkeno.com

K É N O

DEVENIR PLUS GRAND
QUE NATURE



**SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES**