



**SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES**

LOISIRS, CULTURE &
VIE COMMUNAUTAIRE



LES BEAUX MARDIS

ALERTES ESTIVALES VIBREZ AU RYTHME DE L'ÉTÉ

LES JEUDIS ANIMÉS



Détachez le
calendrier central
et affichez-le
pour ne rien manquer!

Table des matières

2 Les BEAUX MARDIS

4 Les JEUDIS ANIMÉS

10 Calendrier estival 2023

13 Club de lecture Crock-Livres
et Marché public

14 Cours aquatiques

21 Localisation des installations
récréatives extérieures

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION (cours aquatiques)

Pour les résidents : 5 juin au 11 juin

Pour tous : Dès le 12 juin

DÉBUT DES COURS

Lundi 26 juin

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.
- La tarification est majorée de 50 % pour les non-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.ca/programmation

ADRESSES ET COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

Pour savoir où se trouvent les lieux des activités extérieures, consultez la page 21

PARCOURS INTERACTIF DE MARCHÉ

permettant de découvrir l'Histoire de
Saint-Augustin-de-Desmaures (secteur Centre)



Balado
Découverte



V-SQUAD

POUR LE RESPECT DU CODE DE VIE

AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

PARC DU MILLÉNAIRE
160, RUE JEAN-JUNEAU

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES
4850, RUE DU SOURCIN

DÉCOUVRE LE
CODE DE VIE
ET NOS
INSTALLATIONS
EN VIDÉO ICI



**ÉVÉNEMENTS
PLANCHE À ROULETTES**

24 JUIN • 13 H 30

PARC DU MILLÉNAIRE AVEC ZONE SKATE

4 JUILLET • 18 H

GSR LES BOCAGES AVEC QC.SKATEBOARD.CAMP

ÉVÉNEMENT TROTTINETTE

15 AOÛT • 16 H 30

PARC DU MILLÉNAIRE AVEC TOURNÉE VERSUS

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

ZacharyWills, photo: Pascal Duchesne

Aires de barbecue

ABRI • TABLE À PIQUE-NIQUE • CHARBON NON INCLUS

LOCALISATION

PARC DELPHIS-MAROIS

**CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES**

PARC PLACE-PORTNEUF

PARC LE BIVOUC

**POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ
À SUIVRE ET POUR RÉSERVER**



LES BEAUX MARDIS

Des activités pour profiter du grand air, se divertir, s'épanouir et découvrir.

«On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si on doit déplacer une activité à l'intérieur vous le saurez avant 16 h le jour même». Suivez notre page Facebook pour rester informé.  **Les Augustinois actifs**

4 JUILLET

18 h à 21 h

Soirée planche à roulettes Démonstration et compétition

V-SqAD

Centre socio-récréatif Les Bocages

Participez à une des soirées les plus enlevantes de l'été. L'équipe de QcSkateboardCamp débarque pour une démonstration éblouissante suivi d'une compétition ouverte à tous. Prix à gagner!



2

11 JUILLET



10 h à 16 h

Groupe de randonnée Cap-Tourmente

Plein air actif

Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

Randonnée de niveau débutant guidée par Cardio Plein Air dans le sentier de Cap-Tourmente. Inscription à VSAD.ca/inscriptions

18 h 30 à 20 h

Soirée créative

Activité découverte

Parc des Artisans

Ajoutez votre touche à deux activités d'art collectif et venez rencontrer notre professeure de peinture Joanne St-Cyr.

18 JUILLET

20 h 15

Soirée nature Les chauves-souris du parc des Hauts-Fonds

Activité découverte

Parc des Hauts-Fonds

Soirée d'observation des chauves-souris. Les participants pourront apprendre à reconnaître les différentes espèces qui fréquentent le parc et les observer en plein vol. Reporté au lendemain en cas de mauvais temps.



1^{er} AOÛT

18 h 30 à 20 h

Soirée zen

Activité découverte

Parc des Bosquets

Venez expérimenter le yoga parent-enfant dès 18 h 30 avec Clinique Lebourg et le Qi Gong dès 19 h 15 avec Réjean Paquet.

8 AOÛT

10 h à 12 h 30

Groupe de randonnée Station touristique Duchesnay

Plein air actif

Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

Randonnée de niveau débutant guidée par Cardio Plein Air dans un sentier de Duchesnay. Inscription à VSAD.ca/inscriptions

18 h 30 à 20 h 30

Soirée sportive

Activité découverte

Parc Le Bivouac

Découvrez trois nouvelles activités amusantes avec nos animateurs : jouer au golf avec des disques volants (disc golf), dribbler des ballons comme aux Jeux olympiques (basketball 3 X 3) et frapper une balle avec la paume de votre main sur un trampoline (spikeball!)

15 AOÛT



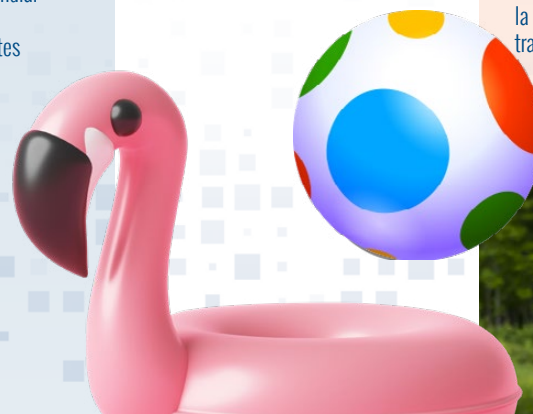
17 h à 21 h

Soirée trottinette Démonstration et compétition

V-SqAD

Parc du Millénaire

Les pros de la Tournée Versus seront des nôtres pour vous en mettre plein la vue! Assistez à cette démonstration électrisante et prenez part ensuite à la compétition. Prix à gagner.



3

LES JEUDIS ANIMÉS

NOUVEAUTÉ!
Activité sur le site
dès 18h



Des prestations variées, présentées dans nos parcs, pour danser, chanter et vous amuser!

«On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si on doit déplacer une activité à l'intérieur vous le saurez avant 16 h le jour même». Suivez notre page Facebook pour rester informé. **f Les Augustinois actifs**



6 JUILLET

19 h

Lipstick Rodéo

Country

Parc du Millénaire

Un groupe country-rock autant pour les amateurs que pour les nouveaux fans de ce style indémodable! Guitares flamboyantes et violons festoyants! Une célébration du bon vieux Country Américain et du Southern Rock.

Et pour débiter, dès 18 h...

Préparez-vous à enflammer la piste de danse! C'est un rendez-vous pour un cours express de danse country avec MP Danse.



13 JUILLET



19 h

Rumba Caliente par Guillermo Saldana

Musique argentine

Terrain Pierre-Georges-Roy

Amoureux du public, des rythmes chauds et des fusions audacieuses, Guillermo Saldana reprend de grands succès latino et exprime le vrai sens de la fête et de la vie.

Et pour débiter, dès 18 h...

Un atelier participatif de percussions est offert en continu. Bienvenue à tous!



20 JUILLET

19 h

Autour du piano avec Jean-Benoît Lemire et Stéphanie Boutet

Pop francophone et anglophone

Parc du Grand-Hunier

Revivez les grands classiques autrement avec ce duo envoûtant aux voix mélodieuses et aux pianos agiles. Une soirée qui vous charmera! Préparez vos demandes spéciales!

Et pour débiter, dès 18 h...

Animation ambulante avec le chansonnier André Thériault pour vous divertir et vous dégourdir!



Photo : Guylaine Charest

27 JUILLET

19 h

Bestov en spectacle et en formule karaoké

Pop rock

Parc du Millénaire

Une soirée de spectacle où vous êtes la vedette! Des prestations de la chanteuse Kathleen Bujold mais surtout un méga-karaoké extérieur. Le band attend vos demandes spéciales!

Et pour débiter, dès 18 h...

Participez à un quiz musical interactif pour le plaisir de tester vos connaissances!





NOUVEAUTÉ!
Activité sur le site
dès 18h



LES JEUDIS ANIMÉS (suite)

3 AOÛT

Les Colocs-Ensemble, le Trio

Mike Sawatzky Jason Hudon Dominic DeGrasse



19 h

Il nous parle de bonheur par Les Colocs - Ensemble en trio acoustique

Pop francophone

Terrain Pierre-Georges-Roy

Entrez dans l'univers du groupe Les Colocs dans cette formule épurée, feutrée et intime de leur œuvre. La même musique que l'on aime, revisitée et bonifiée par des échanges de souvenirs ou d'anecdotes.

Et pour débiter, dès 18 h...

De l'animation sur le site avec Youpi et sa zone ludique. Jeux de table et jeux géants pour tous!

10 AOÛT

19 h

PROGRAMME DOUBLE

La soirée cinéma débitera au coucher du soleil vers 20 h 30

Arthur L'aventurier au bout du monde en Australie, suivi d'un cinéma en plein air

Pour toute la famille

Parc du Millénaire

Partez à l'aventure avec Arthur! Le voyageur préféré des enfants vous transporte en Australie avec des chansons rythmées et des images splendides du pays des kangourous!

Pour les «couche-tard», dès le coucher du soleil, installez-vous confortablement et profitez d'une séance de cinéma en plein air. Suivez notre page Facebook pour rester informé. **Les Augustinois actifs**

Et pour débiter, dès 18 h...

Zone de jeux avec la biblio-tente et de l'animation ambulante.



17 AOÛT

19 h

Génération Crooners avec Steve Matthews

Crooners

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

En formule quatuor, c'est dans un feu roulant d'énergie que Steve Matthews nous fait revivre l'époque la plus glorieuse des chanteurs de charme, en plus de nous offrir les plus grands succès des années 50 à 70. Un vrai crooner débordant de charisme comme à la belle époque.

Et pour débiter, dès 18 h...

De belles voitures d'autrefois vous attendent pour le plaisir de vos yeux et pour raviver votre côté nostalgique!



MARCHE ET RANDONNÉE

VSAD.ca/parcs

PARC RIVERAIN
RIVE DU LASAINT-AUGUSTIN

PARC BOISÉ SAINT-FÉLIX
FALAISE BORDANT LE FLEUVE SAINT-LAURENT

PARC DES HAUTS-FONDS
SITE NATUREL SITUÉ AUX ABORDS DU FLEUVE



CIRCUITS BALISÉS DE MARCHÉ ET
DE COURSE À PIED DANS CHACUN
DES DEUX PÔLES RÉSIDENTIELS
(SECTEUR CENTRE ET SECTEUR LES BOCAGES)



PARCOURS DES LIONS
PARCOURS ACTIFS

RÉSEAU CYCLABLE

CONSULTEZ LA CARTE DU RÉSEAU ICI



VOLLEYBALL

ACCÈS LIBRE SANS RÉSERVATION

PARC PLACE-PORTNEUF
RUE DU TRÉFLE • 1 TERRAIN

PICKLEBALL

PARC PLACE-PORTNEUF
RUE DU TRÉFLE • 2 TERRAINS (ACCÈS LIBRE SANS RÉSERVATION)

**CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST**
RUE DU TRÉFLE • 2 TERRAINS (OUVERTURE ET MODE DE RÉSERVATION À CONFIRMER)

TENNIS

CENTRE DELPHIS-MAROIS
300, RUE DE L'ENTRAIN • 4 TERRAINS

**CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES**
4850, RUE DU SOURCIN • 4 TERRAINS



RÉSERVATION
tennisenligne.ca/vsad



Photo de Todd Trapani sur Unsplash



**SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES**

LA FÊTE NATIONALE
DU
QUÉBEC



**ENTREZ
DANS LA DANSE**
SAMEDI 24 juin 2023

**CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES**

10 h à 15 h

JEUX GONFLABLES • JEUX DE LA REVANCHE • ATELIER CRÉATIF
MAQUILLAGE • CANON À MOUSSE • MASCOTTES & PERSONNAGES
BONNE BOUFFE

Maude Carrier

Chansons québécoises

Bill Bestiole

Spectacle pour la famille

Double Faute

Spectacle de cirque

**AIRE DE PLANCHE À ROULETTES
DU PARC DU MILLÉNAIRE**

16 h à 17 h 30

CONCOURS (à partir de 13 h 30) • DÉMONSTRATION (16 h) • ATELIER CRÉATIF & PARTICIPATIF
MUSIQUE QUÉBÉCOISE AVEC DJ • INITIATION À LA SLACKLINE (jusqu'à 20 h)

16 h à 21 h

PARC DU MILLÉNAIRE

JEUX GONFLABLES • ATELIER CRÉATIF • ANIMATION
ROULOTTE DÉFI ÉVASION MOBILE • BONNE BOUFFE

François Duchesne Chansons québécoises

19 h

DISCOURS PATRIOTIQUE

Spectacle de : **RÉMI CHASSÉ**

en première partie : MEG ANN MONTPLAISIR-BERGER
GAGNANTE DU PRIX DE LA VILLE DE SECONDAIRE EN SPECTACLE

Programmation complète au

VSAD.ca/fetenationale



Mouvement national
des Québécoises
et Québécois

En partenariat avec:



Présentateur officiel



Desjardins

Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada



CALENDRIER estival 2023



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



EN JUIN

Dès 10 h
Centre socio-récréatif
Les Bocages

Dès 16 h
Parc du Millénaire

LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC

24
SAM



EN JUILLET

18 h

Soirée planche
à roulettes
Démonstration et
compétition

Centre socio-récréatif Les Bocages

4
MAR



19 h

Lipstick Rodéo
Parc du Millénaire

6
JEU



10 h

Groupe de
randonnée
Cap-Tourmente

Départ en autobus du Complexe
sportif multifonctionnel

11
MAR

18 h 30

Soirée créative
Parc des Artisans

11
MAR

19 h

Rumba
Caliente par
Guillermo Saldana
Terrain Pierre-Georges-Roy

13
JEU

20 h 15

Soirée nature
Les chauves-souris
du parc des Hauts-Fonds
Parc des Hauts-Fonds

18
MAR

19 h

Autour
du piano avec
Jean-Benoît Lemire
et Stéphanie Boutet
Parc du Grand-Hunier

20
JEU



18 h 30

Soirée
culinaire
Parc Place-Portneuf

25
MAR

19 h

Bestov
en spectacle et
en formule karaoké
Parc du Millénaire

27
JEU



EN AOÛT

18 h 30

Soirée zen
Parc des Bosquets

1
MAR

19 h

Il nous parle
de bonheur par
Les Colocs - Ensemble
en trio acoustique
Terrain Pierre-Georges-Roy

3
JEU

10 h

Groupe de
randonnée Station
touristique Duchesnay
Départ en autobus
du Complexe sportif
multifonctionnel

8
MAR

18 h 30

Soirée sportive
Parc Le Bivouac

8
MAR



PROGRAMME DOUBLE

Dès 19 h

Arthur L'aventurier au bout
du monde en Australie – Une SOIRÉE CINÉMA
débutera au coucher du soleil, au plus tard à 20 h 30
Parc du Millénaire

10
JEU

17 h

Soirée
trottinette
Démonstration
et compétition
Parc du Millénaire

15
MAR

18 h 30

Génération
Crooners avec
Steeve Matthews
Centre communautaire
multifonctionnel secteur est

17
JEU



L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

Dès 18 h
Parc Riverain

24
JEU



L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

ÉDITION 2023

JEUDI
24
AOÛT

AU PARC RIVERAIN

VSAD.ca/lavantnuit

LA POINTE

18 H **LES LIVREURS D'AGRÉMENT** • Musique folklorique et festive

& 20 H

18 H 30 **BOSKO BAKER** • Blues de rue en pleine nature

19 H 15 & 20 H 30

LA ROCHE

DÈS 18 H **YANN LEMIEUX** • Art fluorescent et participatif

LE QUAI

18 H **CASSANDRE PICARD** • Folk-soul

& 20 H

19 H 15 **LES LIVREURS D'AGRÉMENT** • Musique folklorique et festive

LA FORÊT DES GÉANTS

DÈS 18 H **CIRCUS MINUS** • Le plus petit cirque au monde

LES SCIENTIFIQU'EAUX • Un laboratoire musical ambulant

19 H 45 **GUEULES DE BOIS** • Folk-rock festif et rassembleur

SENTIERS ÉCLAIRÉS ET ANIMATION SURPRISE

UN ÉVÉNEMENT CULTUREL UNIQUE
EN PLEIN COEUR DE LA NATURE MAJESTUEUSE
DU PARC RIVERAIN.



Du 25 JUIN au 13 AOÛT

Fais partie de l'aventure du Club de lecture Crock-Livres à la bibliothèque Alain-Grandbois. C'est un club gratuit pour tous les jeunes, dès l'âge de 3 ans et jusqu'en secondaire 1. Les inscriptions débutent le 6 juin. Pour tous les détails, visite le vsad.ca/crocklivres

Plusieurs animations auront lieu durant l'été, dont deux spectacles :

19 JUILLET

18 h 30

Spectacle surprise réservé aux membres Crock-Livres et à leur famille

Détails à venir auprès de l'animatrice du Club.

10 AOÛT

19 h

Spectacle Arthur L'aventurier au bout du monde en Australie suivi d'un cinéma en plein air

Parc du Millénaire

Soirée spéciale dans le cadre des Jeudis animés. Pour tous, mais une surprise sera distribuée aux membres du club de lecture Crock-Livres



MARCHÉ PUBLIC

**Du 9 JUILLET au
10 SEPTEMBRE 2023**



Le dimanche, de 10 h à 14 h

Chaque dimanche, de 10 h à 14 h, une cinquantaine d'exposants (une vingtaine par marché) de Saint-Augustin-de-Desmaures et des environs vous attendent au parc du Millénaire (voisin de la bibliothèque Alain-Grandbois). En cas de mauvais temps, le marché aura lieu à l'intérieur du gymnase de l'école secondaire Laure-Gaudreault. Tout au long de l'été, producteurs, transformateurs agroalimentaires et artisans seront présents en plus de 8 animations variées.

À NOUVEAU CETTE ANNÉE

**Les dîners au marché
en collaboration avec
Les Toques Gourmandes**







Marché public Saint-Augustin

Débutant le 26 juin selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 14 au 20 août

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




NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent-enfant 1 : Enfants 4 à 12 mois	Samedi, 9 h – 8 séances de 45 minutes	66 \$
Parent-enfant 2 : Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h – 8 séances de 45 minutes	66 \$
Parent-enfant 3 : Enfants 2 à 3 ans	Samedi, 9 h – 8 séances de 45 minutes	66 \$

INFORMATIONS

Cours permettant de développer une attitude positive de l'enfant dans un milieu aquatique par le biais d'interaction parent-enfant encadrée avec des moniteurs certifiés. En favorisant l'importance du jeu, l'enfant acquiert ses premiers pas en milieu aquatique et ses premières expériences d'immersion. Un environnement sécuritaire est mis en place et les moniteurs accompagnent les parents dans ces apprentissages. Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, l'inscription se fait selon l'âge de l'enfant. **Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.**

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans





 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Préscolaire 1	Samedi, 9 h et 11 h 8 séances de 45 minutes	66 \$
Cours combiné : Préscolaire 2-3	Samedi, 8 h et 10 h 8 séances de 45 minutes	66 \$

INFORMATIONS

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

Dans la poursuite des acquisitions sans aide, les enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de poitrine, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. **Sans parent dans l'eau, l'aide à la flottaison disparaît progressivement.**

MODULE NAGEUR | 6 ans et plus

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 1	Samedi, 9 h et 11 h 8 séances de 45 minutes	66 \$





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 à la flottaison disparaît durant le cours.**

Débutant le 26 juin selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 14 au 20 août

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

MODULE NAGEUR | 6 ans et plus (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 2	Samedi, 10 h et 11 h 8 séances de 45 minutes	66 \$
Nageur 3	Samedi, 10 h 8 séances de 45 minutes	66 \$
Nageur 4	Samedi, 8 h 8 séances de 45 minutes	66 \$
Cours combiné : Nageur 5-6	Samedi, 8 h 8 séances de 45 minutes	66 \$
JEUNES SAUVETEURS AVERTIS Cours combiné : Nageur 7 – Niveau initié Nageur 8 – Niveau averti Nageur 9 – Niveau expert	Samedi, 11 h 10 séances de 55 minutes	74 \$



INFORMATIONS

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 alternatifs (4 x 5 m).

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, 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 de jambes 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. Ils feront 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.

Ce cours combine le niveau 5 et 6 des cours de la Société de Sauvetage du Québec. Les enfants évolueront selon leur niveau. Plus d'une session peut être nécessaire pour valider ce niveau selon l'enfant et ses acquis.

Niveau 5 : Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Niveau 6 : Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Ce cours combine le niveau 7, 8 et 9 des cours de la Société de Sauvetage du Québec. Les futurs sauveteurs évolueront selon leur niveau. Plus d'une session peut être nécessaire pour valider ce niveau selon l'enfant et ses acquis.

Niveau 7 : L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, 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.





Niveau 8 : En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Niveau 9 : Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras, entre autres, 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.

Débutant le 26 juin selon votre horaire
Fin prévue la semaine du 14 au 20 août

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

COURS DE NATATION PRIVÉS | 3 à 16 ans

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours privés	Samedi, 8 h, 9 h, 10 h, 11 h 5 séances de 45 minutes	200 \$

INFORMATIONS

Cette approche vise à mieux répondre aux besoins spécifiques des enfants ayant une condition particulière rendant le fonctionnement en groupe plus complexe. Il n'est pas possible de modifier le jour et l'heure du cours pendant la session. Si vous êtes absent, le cours n'est pas repris.

MISE EN FORME | 16 ans et plus

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquacircuit	Mercredi, 16 h 45 8 séances de 55 minutes	Voir note*
Aquafitness	Mardi, 18 h – Mercredi, 8 h 30 8 séances de 55 minutes	Voir note*
Aquaforme	Lundi, 8 h 30, 16 h 45 – Jeudi, 18 h Vendredi, 8 h 30, 16 h 45 8 séances de 55 minutes	Voir note*
Aquajogging	Mardi, 8 h 30 – Jeudi, 19 h 8 séances de 55 minutes	Voir note*
Aquavélo	Mercredi, 19 h – Jeudi, 8 h 30 8 séances de 55 minutes	Voir note*

INFORMATIONS

Ce cours a pour objectif d'améliorer et de maintenir votre condition physique grâce à des routines et des intervalles cardiovasculaires et musculaires. Il combine trois spécialités : l'aquajogging, l'aquaforme et, en alternance, l'aquapalmes, l'aquatrapoline, le conditionnement physique aquatique, l'aquafitness et l'aquavélo. **Le cours se déroule en eau peu profonde et profonde, il est donc important que vous soyez à l'aise dans l'eau.**

Ce cours a pour objectif d'améliorer et de maintenir votre condition physique grâce à des routines et des intervalles cardiovasculaires et musculaires. Le développement des fessiers et des abdominaux est particulièrement mis en avant dans ce cours. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Ce cours permet de travailler votre système cardiovasculaire et musculaire grâce à des déplacements, des exercices, des intervalles et des routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **Le cours se déroule en eau peu profonde.**

Ce programme d'entraînement aquatique se déroule en eau profonde et requiert l'utilisation d'une ceinture flottante. Il s'adresse à une clientèle à l'aise en partie profonde et les exercices proposés permettent d'augmenter la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire. **Le cours se déroule uniquement en eau profonde avec une ceinture flottante fournie par le CSM. Il est donc important que vous soyez à l'aise dans l'eau.**

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.**

*Note : 1 fois/sem.: 74 \$ – 2 fois/sem.: 118 \$ – 3 fois/sem.: 148 \$

**Automne
2023**

À VOS

AGENDAS !

**DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNALE
LE 21 JUILLET
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 14 AOÛT**



SAMEDI *des sportifs*

9 septembre



Les journées de la culture

**Culture
pour
tous !**

29, 30 septembre et 1^{er} octobre



SAMEDI 14 OCTOBRE

MARCHE DE 5 KM

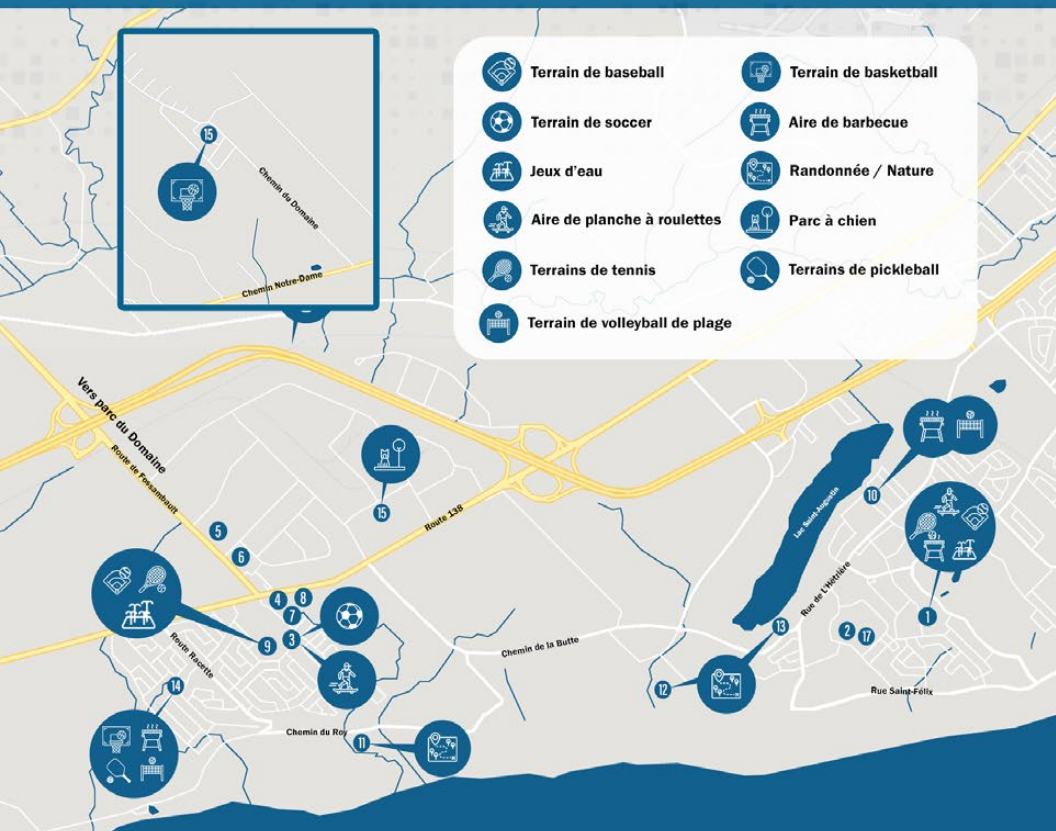


**27
novembre**

Dévoilement de la programmation hivernale

Début des inscriptions 4 décembre





- | | |
|--|--|
|  Terrain de baseball |  Terrain de basketball |
|  Terrain de soccer |  Aire de barbecue |
|  Jeux d'eau |  Randonnée / Nature |
|  Aire de planche à roulettes |  Parc à chien |
|  Terrains de tennis |  Terrains de pickleball |
|  Terrain de volleyball de plage | |

INSTALLATIONS

- 1 Centre socio-récréatif Les Bocages**
4850, rue du Sourcin, 418 872-3735
Maison des jeunes L'Illusion
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'Intrepide**
103, rue Jean-Juneau, 418 878-3801
- 8 Maison Omer-Juneau**
289, route 138, 418 878-5473 poste 1115
- 9 Centre Delphis-Marois**
300, rue de l'Entrain, 418 878-3639

PARCS

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

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



SUIVEZ-NOUS
sur les réseaux sociaux



VSAD.ca 



**LES AUGUSTINOIS
ACTIFS**

