

PROGRAMMATION HIVER 2023

LOISIRS, CULTURE &
VIE COMMUNAUTAIRE



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



Table des matières

1 Mois Tuques et bas de laine

2 Calendrier des activités et événements de nos partenaires

3 Semaine de relâche

4 Culture, loisir et sport

26 Cours aquatiques

41 Lieux des activités

Renseignements généraux

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : du lundi 5 décembre au dimanche 11 décembre

Pour tous : du lundi 12 décembre au lundi 2 janvier

DÉBUT DES COURS

Semaine du 16 janvier

(à l'exception des cours de musique qui débutent le 9 janvier)

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.

MODALITÉ 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 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.

Il est possible de s'inscrire à l'ensemble des activités dès maintenant.
Un rappel par courriel sera envoyé aux participants quelques jours avant l'activité.

ADRESSES ET COORDONNÉES DES CENTRES

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



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMARES

LE MOIS ET TUQUES BAS DE LAINE



EN FÉVRIER ON JOUE DEHORS



PÂTINAGE AUX FLÂMBEAUX DES PAS FRIEUX!

VENDREDI 27 JANVIER 18 H À 20 H

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



ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

FESTIVAL POND HOCKEY

4 ET 5 FÉVRIER 12 H À 15 H

Venez célébrer notre sport national
Mascottes - D.J. - Hockey

ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

PÂTINAGE AUX FLÂMBEAUX DES AMOUREUX

VENDREDI 10 FÉVRIER 18 H À 20 H

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

ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

LA FÊTE DES PATINS

SAMEDI 11 FÉVRIER 10 H À 15 H

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

ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

RÂNDONNÉE AUX FLÂMBEAUX

VENDREDI 17 FÉVRIER 18 H À 20 H

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

PARC DES HAUTS-FONDS



LA FÊTE DES TUQUES

SAMEDI 25 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



Préparez vos tuques et vos bas de laine et consultez le VSAD.ca/mtbl dès le jeudi 12 janvier pour connaître tous les détails des activités.

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

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

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
M18AAA - Albatros CND VS SSF	6 janvier, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Riverains CCL VS SSF	13 janvier, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Lévis VS SSF	20 janvier, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Magog VS SSF	21 janvier, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - Lévis VS SSF	27 janvier, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
Frontenac, ce grand méconnu* Conférencier : Roger Barrette, historien, auteur.	24 janvier, 19 h 30	Salle Jobin de l'hôtel de ville
M18AAA - Albatros CND VS SSF	1 ^{er} février, 13 h 15	Complexe sportif multifonctionnel
M18AAA - St-Hyacinthe VS SSF	10 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel
Tournoi scolaire Challenge RSEQ	23 au 26 février	Complexe sportif multifonctionnel
Parce que la vie ne vient pas que du père* Conférencière : Gabrielle Dussault, généalogiste recherchiste.	28 février, 19 h 30	Salle Jobin de l'hôtel de ville
La France impériale et la Nouvelle-France. Un regard neuf sur 1759* Conférencier : Michel Brunet, auteur..	28 mars, 19 h 30	Salle Jobin de l'hôtel de ville
Spectacle annuel du Club de patinage artistique St-Augustin	8 avril	Complexe sportif multifonctionnel
Régionaux Hockey-Québec Chaudière-Appalaches	22-23 avril et 29-30 avril	Complexe sportif multifonctionnel
Tournoi M11-M13 Banque Scotia de St-Augustin AHMCRSA	22 au 26 novembre	Complexe sportif multifonctionnel

*Entrée gratuite, réservation requise. | Voir : www.histoirestaugustin.com



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMARES

3 AU 13 MARS

SEMAINE DE RELÂCHE

Inscription requise pour certaines activités.

Soirée Cinéma/Disco
VENDREDI 3 MARS 18 H 30
 SALLE JOBIN
 En collaboration avec le Club Optimiste Cap-Rouge-Saint-Augustin.
 Film à 18 h 30 suivi d'une disco à 20 h.

Bingo pour tous
LUNDI 6 MARS 13 H 30
 SALLE JOBIN
 Anita, personnage hilarant, vous accueille pour ce bingo coloré où gens de tous âges sont les bienvenus! Prix à gagner.

Atelier de création de mangas
MARDI 7 MARS
 BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS
14 H 15 ET 15 H 30
 Que tu sois un adepte ou non de mangas, viens découvrir comment dessiner ces personnages emblématiques de la culture japonaise.

Jeux libres pour tous
MERCREDI 8 MARS 14 H À 17 H
 BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS
 Viens t'amuser en famille ou entre amis. Aucune inscription, présente-toi directement sur place.

Club Lego en duo
JEUDI 9 MARS 14 H 30
 BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS
 À partir du thème spécial qui te sera proposé, réalise en équipe de deux un montage créatif et original en briques LEGO.

Spéctacle jeunesse
VENDREDI 10 MARS 13 H 30
 CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

Patinage Festif
JEUDI 9 MARS 13 H À 15 H 20
 COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL
 Beau temps, mauvais temps, viens patiner en famille ou entre amis dans une ambiance festive.
 En collaboration avec le Club Lions Saint-Augustin-Cap-Rouge.

Maison des jeunes
PROGRAMMATION SPÉCIALE DU 6 AU 10 MARS
 Détails à venir
 mdjstaugustin.com

Maison Omer-Juneau
PROGRAMMATION SPÉCIALE DU 3 AU 13 MARS



Activités libres au Complexe sportif multifonctionnel
 Tout au long de la semaine de relâche, viens t'amuser à la piscine ou sur la glace avec tes amis!
 Surveille l'horaire, on aura un moment pour toi!

Activités libres au Centre communautaire multifonctionnel secteur est
 BADMINTON, BASKETBALL, SOCCER, VOLLEYBALL
 Viens pratiquer ton sport favori avec tes amis!

Consulte le VSAD.ca/relache dès le jeudi 9 février pour connaître les détails des activités. D'autres surprises t'attendent!

LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Tricot-Thé	Tout public	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. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>Conversation anglaise</u>	Tout public	Séances de discussion dirigées par des bénévoles pour conserver les acquis dans cette langue.
<u>Cours de billard débutant</u>	Tout public	Nicolas Gravel, joueur passionné, vous présente les bases du billard et ses secrets.

DATE ET HEURE	LIEU
31 janvier, 28 février et 28 mars, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Tous les jeudis, 13 h 30 à 15 h À partir du 16 janvier 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
18 janvier, 1 ^{er} février, 15 février, 1 ^{er} mars, 15 mars, 29 mars, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>Autour du piano « Les chansons de vos amours »</u> Spectacle	Pour tous	Autour du thème de l'amour, Jean-Benoît Lemire interprétera plusieurs pièces devenues des classiques, en plus de répondre à vos demandes spéciales!
<u>Apéro au grenier avec l'acteur et musicien Stéphane Côté</u> Entrevue interactive et prestation	Pour tous	L'acteur qui a notamment popularisé Maître Durand de la populaire télésérie District 31, Stéphane Côté, échangera avec vous. Aussi musicien, il vous partagera sa passion pour l'œuvre de Félix Leclerc.

2 NOUVEAUTÉS!

DATE ET HEURE	LIEU
16 février, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
23 mars, 17 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>La grande traversée du Canada à vélo</u> <u>Conférence voyage</u>	Pour tous	Daniel Charbonneau vous présente son voyage en cyclo-tourisme effectué en 2019. Un parcours de trois mois des Rocheuses jusqu'à Terre-Neuve.
Prose et piano: duo de morceaux choisis dans le cadre de la Nuit de la lecture Prestation musicale	Pour tous	Le comédien Karl-Patrice Dupuis et le pianiste Denis Leblond vous invitent à ce concert unique réunissant des textes québécois marquants et des pièces musicales interprétées au piano. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
Chansonnier Ti-Lou en duo dans le cadre du Mois Tuques et bas de laine Spectacle	Pour tous	Profitez du patinage aux flambeaux du Mois Tuques et bas de laine pour venir festoyer autour du feu avec ce duo dynamique. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>La puissance de la visualisation</u> <u>Atelier-conférence</u>	Pour tous	Diane Demers vous invite à créer votre tableau de visualisation à travers différents exercices de réflexion et de méditation.
Rendez-vous découverte de carnets d'artistes Rencontre et échanges	Pour tous	Des artistes de l'exposition <i>Papier en folie</i> seront sur place pour présenter leur démarche, leurs carnets d'artistes et divers croquis qui mènent à la création d'une œuvre. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>

DATE ET HEURE	LIEU
19 janvier, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
21 janvier, 20 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
27 janvier, 18 h	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
2 février, 13 h	Maison Omer-Juneau
2 février, entre 14 h et 17 h	Bibliothèque Alain-Grandbois



ÉVÈNEMENT SPÉCIAL

Nuit de la lecture

le 21 janvier, de 18 h à 22 h à la bibliothèque Alain-Grandbois

Rallye, atelier créatif, lectures publiques, contes et musique pour les jeunes et les moins jeunes : c'est ce qui vous attend lors de cette soirée unique à la bibliothèque. Programmation variée pour tous!



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
<u>À la découverte d'Instagram</u> <u>Conférence-atelier</u>	Pour tous	Marie-Claude Larouche, influenceuse et illustratrice, vous introduit à la plateforme Instagram, à ses fonctionnalités de base et aux moyens pour diffuser soi-même du contenu intéressant.
Animation ambulante par Les fous du roi dans le cadre du Mois Tuques et bas de laine Cirque et animation ambulante	Pour tous	Assistez aux prouesses impressionnantes de ces personnages-patineurs flamboyants! <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>Café de la St-Valentin et atelier de fabrication de guimauves</u> <u>Café-rencontre et atelier</u>	Pour tous	Jocelyne Boutin vous enseignera sa fameuse recette de guimauves autour d'un bon café.
Chansonnier André Thériault dans le cadre du Mois Tuques et bas de laine Spectacle	Pour tous	Musique et marche aux flambeaux : de quoi ravir petits et grands! <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
Animation ambulante dans le cadre du Mois Tuques et bas de laine	Pour tous	Ce duo circassien saura vous surprendre avec ses acrobaties et ses numéros clownesques. Animation surprise. Portez votre plus belle tuque! <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>Manger sainement à petit prix</u> <u>Conférence</u>	Pour tous	Le coût du panier d'épicerie des Québécois a augmenté de façon remarquable. Venez rencontrer Audrey Couture, nutritionniste, qui vous prodiguera conseils et astuces pour manger sainement tout en respectant votre budget.
<u>Chanter pour chanter avec le chansonnier Benoît Moisan</u>	Pour tous	1 h 30 de chants, juste pour le plaisir, accompagné de Benoît Moisan

  DATE ET HEURE	 LIEU
9 février, 10 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
10 février, 18 h 15	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
14 février, 10 h	Maison Omer-Juneau
17 février, 18 h	Parc des Hauts-Fonds
25 février, 13 h 30	Parc Place-Portneuf
27 février, 13 h 30	Maison Omer-Juneau et en virtuel
2 mars, 13 h 30	Maison Omer-Juneau

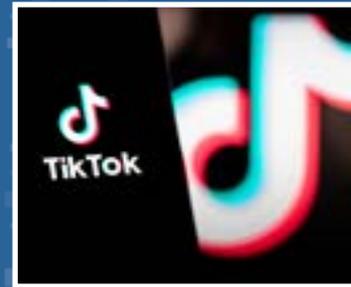


Photo : Guylaine Charest

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
<u>À la découverte de TikTok</u> Conférence-atelier	Pour tous	Marie-Claude Larouche, influenceuse et illustratrice vous introduit à la plateforme TikTok. Les fonctionnalités de base et diffuser du contenu intéressant.
<u>À la découverte des liseuses et livres numériques</u> Conférence-atelier	Pour tous	Venez découvrir les fonctionnalités d'une liseuse ainsi que les opérations nécessaires à l'emprunt de livres numériques à la bibliothèque. Apportez vos appareils afin d'expérimenter et de poser vos questions durant l'atelier.

  DATE ET HEURE	 LIEU
16 mars, 10 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
23 mars, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
<u>Heure du conte tamisée en famille avec Madame Adame dans le cadre de la Nuit de la lecture</u>	Pour toute la famille	Viens assister à un conte tout spécial avant d'aller au lit. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>Heure du conte avec Martine Hébert</u>	0-6 ans	Un mardi matin par mois, entre dans l'univers coloré d'une conteuse animée! Ne manque pas ça!
<u>Heure du conte emmitouflée dans le cadre du Mois Tuques et bas de laine</u>	Pour toute la famille	Habille-toi chaudement et assiste à une heure du conte à l'extérieur. <i>Aucune inscription, présentez-vous directement sur place.</i>
<u>Pédago à la biblio : Les trucages au cinéma</u>	8-14 ans	Deviens producteur en mettant en pratique des effets visuels utilisés au cinéma. L'animation image par image, la disparition et l'écran vert n'auront plus de secret pour toi!

  DATE ET HEURE	 LIEU
21 janvier, 18 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
24 janvier, 21 février et 21 mars, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
11 février, 10 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
10 février, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE (suite)

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>Spectacle jeunesse : La Valentine magique</u>	Pour toute la famille	Le roi Claudius déteste la St-Valentin et a décidé d'enfermer Cupidon dans la tour de son château. Ce dernier demande à son amie Tara de l'aider. Joins-toi à eux pour le libérer et faire redécouvrir l'amour au roi!
<u>Pédago à la biblio avec Educazoo</u>	6-12 ans	Découvre le monde fascinant des reptiles, des mammifères et des amphibiens. Tu pourras même manipuler plusieurs animaux différents.

DATE ET HEURE	LIEU
12 février, 14 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
31 mars, 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois



ATELIERS CRÉATIFS

Aucune inscription requise, présentez-vous directement sur place

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Atelier créatif en continu : Monstres-nouilles	Pour tous	Laissez libre cours à votre imagination et à votre spontanéité en créant un monstre-nouille rigolo.
Atelier créatif dans le cadre de la Nuit de la lecture	Pour la famille	Fabrique ton propre marque-page rigolo!
Animation artistique dans le cadre de l'exposition « Papier en folie »	Pour tous	Accompagné par les artistes, participez à la création d'œuvres collectives qui seront ajoutées à l'exposition.
Atelier créatif en continu	Pour tous	Venez créer en toute simplicité.

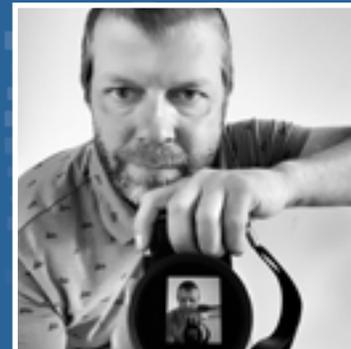
DATE ET HEURE	LIEU
14 janvier, entre 10 h 30 et 12 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
21 janvier, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
22 janvier, entre 14 h et 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
4 février, entre 10 h et 13 h	Complexe sportif multifonctionnel



EXPOSITIONS

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
« Papier en folie », par un collectif d'artistes et de jeunes d'âge scolaire	Tout public	Une exposition mettant en vedette ce support prioritaire dans plusieurs domaines créatifs. Un lien avec l'imaginaire des artistes et l'exploration créatrice de chacun d'eux.
Désanxiogène par Sylvain Mercier	Tout public	Venez découvrir cette étonnante exposition de photographies. La désanxiété est un bonheur psychique dont les images sont variables et accompagnées d'émotions comme le plaisir « des yeux », la curiosité ou un regard différent sur ce qui nous entoure.
Terra Nostra par Brigitte Labbé	Tout public	Une exposition qui se veut un hommage à la terre dans toute sa grandeur et sa dignité.

  DATE ET HEURE	 LIEU
Du 14 janvier au 12 février	Bibliothèque Alain-Grandbois
Du 18 février au 19 mars	Bibliothèque Alain-Grandbois
Du 25 mars au 23 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois



ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

 ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	 INFORMATIONS
<u>Viactive - Mardi</u>	Adulte	1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Animé par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.
<u>Viactive - Vendredi</u>	Adulte	1 heure d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Animé par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.
<u>Danse en ligne country intermédiaire</u>	Adulte	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 ensuite.

  DATE ET HEURE	 LIEU
17 janvier au 4 avril, 13 h 30 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
20 janvier au 7 avril, 10 h 30 12 semaines	Maison Omer-Juneau
1 ^{er} février au 22 mars, 9 h 30 8 semaines	Centre Delphis-Marois





ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Peinture à l'huile et acrylique Par Joanne St-Cyr	Adulte	Ces ateliers dirigés s'adressent à ceux qui désirent s'initier à la peinture ou perfectionner leurs techniques. Il s'agit d'un enseignement individualisé selon le choix d'expression picturale et le rythme d'apprentissage des participants. <i>Matériel : voir VSAD.ca/programmation. Prévoir environ 100 \$ à 150 \$.</i>
Piano (45 min) (débutant) Professeur : Stephane St-Laurent	6 à 16 ans	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. Les élèves inscrits en piano peuvent être encouragés à passer un examen pour compléter leur formation musicale. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. <i>Pour info : 418 683-1228 ou pianoslaurent@gmail.com</i>
Piano (60 min) Professeur : Stephane 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. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. <i>Pour info : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com</i>
Guitare (45 min) Professeur : Alexandre Belzile	6 à 16 ans	Lors du premier cours, le professeur et l'élève déterminent ensemble les objectifs à poursuivre. Les cours sont individuels, personnalisés et adaptés au niveau du participant. Le professeur cible des objectifs pour améliorer la technique instrumentale et les connaissances musicales de chacun. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. <i>Pour info : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com</i>
Guitare (60 min) Professeur : Alexandre Belzile	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. L'élève peut participer à un spectacle à la fin de la session s'il le désire. <i>Pour info : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com</i>

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les mardis, 19 h à 22 h <u>A partir du 17 janvier – 12 semaines</u>	Centre socio-récréatif Les Bocages	175 \$
Tous les mercredis, 12 h 30 à 15 h 30 <u>A partir du 18 janvier – 12 semaines</u>	Centre Delphis-Marais	175 \$
Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription. A partir du 9 janvier – 16 semaines	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	462 \$
	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	608 \$
Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription. A partir du 9 janvier – 16 semaines	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	462 \$
	Bibliothèque Alain-Grandbois, Centre Delphis-Marais, Centre socio-récréatif Les Bocages	608 \$

ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

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



Badminton, pickleball, patinage, baignade, bridge, jeux de société et autres

ACTIVITÉS SPORTIVES

2 NOUVEAUTÉS!

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>Yoga Parents/Enfants</u> 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.
<u>Yoga Parents/Bébés</u> 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.

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>Escrime (débutant)</u> Par Club école d'escrime l'Esquadra	8 ans et plus	Les débutants seront initiés au fleuret, à l'épée et au sabre. Ils apprendront les rudiments de l'arbitrage et un mini-tournoi aura lieu à la fin de la session. <i>Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.</i> <i>Note: Le matériel est fourni pour les débutants. Possibilité de faire le cours en formule parent/enfant.</i>
<u>Escrime (intermédiaire)</u> Par Club école d'escrime l'Esquadra	12 ans et plus	Au niveau intermédiaire, le développement se poursuit avec l'arme préférée du participant. À ce niveau, il pourra également se préparer à participer au circuit provincial. <i>Tenue : Espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main habilitée à la tenue de l'arme.</i> <i>Note : Les participants sont invités à se procurer leur équipement.</i>
<u>Fit Training (débutant)</u> Par Clinique Lebourg	Adulte	Apprenez les bases de l'entraînement en améliorant tout en douceur vos capacités musculaires ainsi que vos capacités cardiovasculaires (cours non-chorégraphié).
<u>Fit Training (intermédiaire)</u> Par Clinique Lebourg	Adulte	Optimisez vos capacités musculaires et cardiovasculaires à votre guise grâce à des enchaînements d'exercices variés (cours non-chorégraphié).

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les samedis, 9 h à 10 h À partir du 21 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les lundis, 9 h à 9 h 45 À partir du 16 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Tous les dimanches, 10 h 30 à 11 h 30 À partir du 22 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les dimanches, 9 h à 10 h 30 À partir du 22 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	120 \$
Tous les mardis, 18 h à 18 h 50 À partir du 17 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les mardis, 19 h à 19 h 50 À partir du 17 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$



ACTIVITÉS SPORTIVES (suite)

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

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
<u>Tous les mercredis, 9 h à 10 h</u> <u>A partir du 18 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
<u>Tous les vendredis, 9 h à 10 h</u> <u>A partir du 20 janvier – 12 semaines</u>		
<u>Tous les mercredis, 10 h 05 à 11 h 05</u> <u>A partir du 18 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
<u>Tous les vendredis, 10 h 05 à 11 h 05</u> <u>A partir du 20 janvier – 12 semaines</u>		
Tous les mercredis, 11 h 10 à 12 h 10 A partir du 18 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
Tous les lundis, 11 h 45 à 12 h 45 A partir du 16 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	140 \$
Tous les lundis, 13 h à 14 h A partir du 16 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	140 \$

BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
Qi gong Par Réjean Paquet	Adulte	Exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation vous feront vivre des moments remplis de découvertes et de détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.
Tai Chi Chuan Par Réjean Paquet	Adulte	Venez découvrir votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.
Yogalates Par 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, à gagner en endurance et à améliorer la posture en général. Les exercices sont réalisés avec différents accessoires.
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.
Ateliers d'initiation à la méditation pleine présence - pleine conscience Par Diane Demers	Adulte	Ce programme s'adresse à toute personne qui souhaite goûter aux richesses du moment présent. Des chaises seront mises à votre disposition. Apportez votre tapis de yoga personnel, un coussin, une petite couverture et un petit banc de méditation, si vous en avez un.

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
<u>Tous les mardis, 9 h 30 à 10 h 30</u> <u>A partir du 17 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
<u>Tous les jeudis, 18 h 45 à 19 h 45</u> <u>A partir du 19 janvier – 12 semaines</u>	Centre socio-récréatif Les Bocages	99 \$
<u>Tous les mardis, 10 h 45 à 11 h 45</u> <u>A partir du 17 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	99 \$
<u>Tous les jeudis, 20 h à 21 h</u> <u>A partir du 19 janvier – 12 semaines</u>	Centre socio-récréatif Les Bocages	99 \$
<u>Tous les mercredis, 18 h à 19 h 15</u> <u>A partir du 18 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
<u>Tous les jeudis, 9 h 30 à 10 h 45</u> <u>A partir du 19 janvier – 12 semaines</u>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les mercredis, 9 h 30 à 10 h 45 A partir du 18 janvier – 12 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	105 \$
Tous les mercredis, 14 h à 15 h 15 A partir du 18 janvier – 6 semaines	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	102 \$



FORMATIONS

ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	INFORMATIONS
<u>Gardiens avertis</u> Par Formation Prévention secours	11 ans et plus Voir note 1	Ce cours permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants appartenant à divers groupes d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin.
<u>Prêts à rester seul</u> Par Formation Prévention secours	9 à 13 ans Voir note 2	Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

DATE ET HEURE	LIEU	COÛT
Mardi 7 mars, 8 h 30 à 16 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	70 \$
Mardi 7 mars, 9 h à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	65 \$

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

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

À METTRE À VOTRE AGENDA!

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2023

Dévoilement le 6 mars

Début des inscriptions le 13 mars

PROGRAMMATION ÉTÉ 2023

Dévoilement le 31 mai

Début des inscriptions le 5 juin



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

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

INFORMATIONS

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

Avec parent dans l'eau et aide de flottaison.

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

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

INFORMATIONS

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

Avec parent dans l'eau, qui quitte après le 6^e cours, et aide de flottaison.

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

Sans parent dans l'eau, l'aide de flottaison disparaît durant le cours.

Ces enfants 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, sans aide de flottaison.

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

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

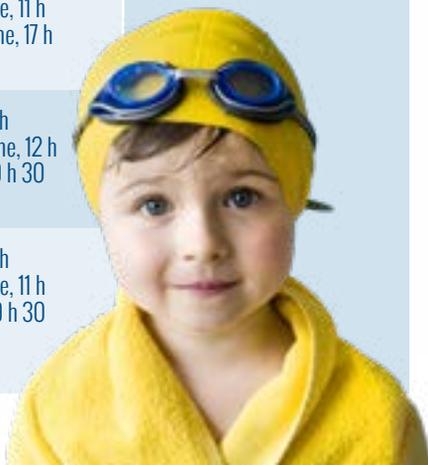
INFORMATIONS

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

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

MODULE NAGEUR | 5 ans et plus

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 1 Enfants 5 ans et plus	Samedi, 9 h – Samedi, 11 h Samedi, 12 h – Samedi, 17 h Dimanche, 8 h – Dimanche, 10 h Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Mardi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 16 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Nageur 2 Enfants 5 ans et plus	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h Samedi, 12 h – Samedi, 16 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 12 h – Dimanche, 17 h Mercredi, 19 h 30	
Nageur 3 Enfants 5 ans et plus	Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 12 h Dimanche, 16 h – Jeudi, 19 h 30 Vendredi, 19 h 30	
Nageur 4 Enfants 5 ans et plus	Samedi, 8 h – Samedi, 10 h Dimanche, 9 h – Dimanche, 11 h Dimanche, 17 h – Mardi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30	



INFORMATIONS

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

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

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

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

MODULE NAGEUR | 5 ans et plus (suite)

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

INFORMATIONS

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

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

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 7 Jeune sauveteur initié	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 16 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes
Nageur 8 Jeune sauveteur averti	Dimanche, 8 h – Vendredi, 19 h 30	
Nageur 9 Jeune sauveteur expert	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 30	

INFORMATIONS

Les nageurs amélioreront 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 chronométrés sur 100 m.

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

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 10 Étoile de bronze	Samedi, 8 h – Vendredi, 19 h 30	Résidents : 76 \$ Non-résidents : 114 \$ Débutant le 16 janvier selon votre horaire – 10 séances de 45 minutes

 INFORMATIONS
L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il permet de 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. Les nageurs apprendront à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeront les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir leur propre sauveteur.

COURS PRIVÉS

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

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 8h – Samedi, 9 h – Samedi, 10 h – Samedi, 11 h – Samedi, 12 h Samedi, 16 h – Samedi, 17 h – Dimanche, 8 h – Dimanche, 9 h Dimanche, 10 h – Dimanche, 11 h – Dimanche, 12 h – Dimanche, 16 h Dimanche, 17 h – Lundi, 18 h 30 – Lundi, 19 h 30 – Vendredi, 18 h 30 Vendredi, 19 h 30	Résidents : 200 \$ Non-résidents : 300 \$ Session 1 débutant le 16 janvier selon votre horaire Session 2 débutant le 20 février selon votre horaire 5 séances de 45 minutes
Mardi, 19 h 30 – Mercredi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 30	

PARENT NAGEUR

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

  DATE ET HEURE	 COÛT
Samedi, 8h – 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	Résidents : 53 \$ Non-résidents : 79,50 \$

MODULE NAGEUR ADULTE | 16 ans et plus

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

INFORMATIONS

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

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

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

MISE EN FORME

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquacircuit 16 ans et plus	Mercredi, 9 h	Résidents : 1 fois/sem. : 93 \$ 2 fois/sem. : 148 \$ 3 fois/sem. : 185 \$ Non-résidents : 1 fois/sem. : 139,50 \$ 2 fois/sem. : 222 \$ 3 fois/sem. : 277,50 \$
Aquacombi 16 ans et plus	Lundi, 10 h	Débutant le 16 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes
Aquafitness 16 ans et plus	Mardi, 9 h – Jeudi, 9 h Jeudi, 18 h 30	

INFORMATIONS

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

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

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

MISE EN FORME (suite)

🏊 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Aquaforme 16 ans et plus	Lundi, 9 h – Mardi, 11 h Mardi, 18 h 30 Jeudi, 19 h 30 Vendredi, 9 h	Résidents : 1 fois/sem. : 93 \$ 2 fois/sem. : 148 \$ 3 fois/sem. : 185 \$ Non-résidents 1 fois/sem. : 139,50 \$ 2 fois/sem. : 222 \$ 3 fois/sem. : 277,50 \$
Aquajogging 16 ans et plus	Mardi, 10 h – Mardi, 19 h 30 Jeudi, 11 h	Débutant le 16 janvier selon votre horaire 10 séances de 55 minutes
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 permet de travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements et d'exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours.
Le cours se déroule en eau peu profonde.

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

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

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

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

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

UNE ÉQUIPE DYNAMIQUE T'ATTEND!

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

POUR NOUS JOINDRE : 418 878-5473 POSTE 5821
 OU VSA0COMPLEXE@SODEM.NET



PROGRAMME DE FORMATION

Note : Étant donné le manque d'instructeurs et la difficulté de recruter, le gouvernement du Québec, via le ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir sauveteur ou moniteur.

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze 13 ans et plus Bienvenue aux adultes!	Horaire : dimanche, 13 h à 16 h (théorie) et 16 h à 21 h (piscine) Calendrier : 29 janvier, 5 février, 12 février	Gratuit (voir note)
Croix de bronze 13 ans et plus Médaille de bronze	Horaire : dimanche, 13 h à 16 h (théorie) et 16 h à 21 h (piscine) Calendrier : 26 février, 5 mars, 12 mars	Gratuit (voir note)
Premiers soins - Général/DEA 13 ans et plus	Horaire : Samedi-dimanche 8 h à 17 h Calendrier : 21-22 janvier	Gratuit (voir note)
Sauveteur national 15 ans et plus Croix de bronze Premiers soins - Général/DEA	Horaire : Lundi de 17 h 30 à 21 h 30 Calendrier : 16 janvier au 27 mars	Gratuit (voir note)
Moniteur en natation 15 ans et plus Croix de bronze	Horaire : Samedi 13 h à 21 h Calendrier : 28 janvier, 4-11-18-25 février	Gratuit (voir note)

INFORMATIONS

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

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

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

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

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.

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 Aérogym
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 de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)
Club Optimiste de Cap-Rouge - St-Augustin
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
Maison des jeunes de Saint-Augustin
Présence-Famille Saint-Augustin
Scout 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

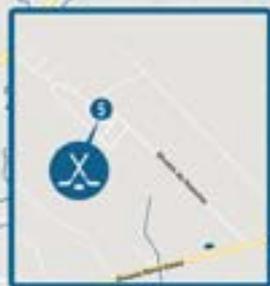
www.afeas.qc.ca
www.aroplongeon.ca
culturestaugustin.wordpress.com
www.baseballnoroit.com
www.hockeycrsa.com
www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures/
www.clubaerogym.com
www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com
www.cnq.club
www.cpastaugustin.com
www.cstrident.ca
www.tkd-crsa.ca
www.tennis-st-augustin.com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

AUTRES ORGANISMES (PARTENAIRES)

Association de jumelage de Cap-Rouge - Saint-Augustin
Camp école Kéno
Centre CASA - Maison de thérapie
Centre de traitement des dépendances Le Rucher
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)
Club de marche de Saint-Augustin
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.
Fondation Annie-Caron
Résidence Le Portail
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse

SITE INTERNET

www.jumelagecaprougestaugustin.org
www.campkeno.com
www.centrecasa.qc.ca
www.centrelerucher.org
www.bmxqsa.com
fr.dequen@videotron.ca
www.clublionscrsa.ca
www.facebook.com/fondationac
www.therapieportail.org
www.traicjeunesse.org



-  Zones ou anneaux de patinago libre sans bandes
-  Patinoires extérieures avec bandes
-  Patinoire extérieure de -Pond Hockey- sans bandes
-  Sentiers de randonnée pédestre entretenus
-  Sentier d'initiation au ski de fond
-  Butte de glisse

Vers parc de Dorval

INSTALLATIONS

- | | |
|---|---|
| 1 Centre socio-récréatif Les Bocages Maison des jeunes L'illusion
4850 rue du Suroît, 418 872-3735
418 872-4091 | 6 Hôtel de ville
200, route de Fossambault, 418 878-2955 |
| 2 Centre communautaire multifonctionnel secteur est
4950 Lionel-Groulx, 418 872-0239 | 7 Maison Thibault-Souard
297, route 138 |
| 3 Parc Riverain, rue de L'Héritière | 8 Maison Omer-Juneau
289, route 138, 418 878-5473 poste 1115 |
| 4 Parc Boisé-Saint-Félix, rue Adrienne Choquette | 9 Maison des jeunes L'Intégride
103, rue Jean-Juneau, 418 878-3801 |
| 5 Parc Richard-Gosselin, chemin de Dorval | 10 Bibliothèque Alain-Grandbois
160, rue Jean-Juneau, 418 878-5473 |
| 6 Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Accès via le parc Riverain, rue de L'Héritière | |
| 7 Complexe sportif multifonctionnel
230 route de Fossambault, 418 878-5473 poste 5800 | |
| 8 Parc Place-Portneuf, rue de l'Ossile/rue du Treffe | |
| 9 Parc Delphis-Marois
300 rue de l'Entrain, 418 878-3639 | |
| 10 Parc des Hauts-Fonds, chemin du Roy | |

HORAIRE D'OUVERTURE DES PATINOIRES

Lundi au vendredi	17 h à 22 h
Samedi et dimanche	10 h à 22 h
Congés scolaires	10 h à 22 h
24 et 31 décembre	10 h à 16 h 30
25 décembre et 1 ^{er} janvier	12 h à 17 h

Visitez notre site les installations, l'entretien et le développement sont gérés en fonction de l'heure et l'ouverture des patinoires.
Celles-ci sont accessibles si les conditions climatiques et l'état des surfaces le permettent.

TA CARRIÈRE SE TROUVE

ici



COLS BLEUS

Alexandre

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



COLS BLANCS

Chantal

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



CADRES ET PROFESSIONNELS

Cimon

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

**Découvre les opportunités
qui te sont offertes!**



vsad.ca/carriere

