

PROGRAMMATION AUTOMNE 2024



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



**LOISIRS, CULTURE &
VIE COMMUNAUTAIRE**

Table des matières

- 1 Le Tremplin
- 2 La Grande Marche
- 3 La Virgule
- 4 Culture, loisir et sport
- 32 Cours aquatiques
- 46 Liste des organismes partenaires
- 48 Calendrier des activités et événements de nos partenaires
- 49 À la VSAD, comment participer selon le type d'activités?

Renseignements généraux

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

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

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : Du lundi 19 août, à 9 h, au dimanche 8 septembre

Pour tous : Du lundi 26 août, à 9 h, au dimanche 8 septembre

Les inscriptions aux cours aquatiques se terminent le 2 septembre.

DÉBUT DES COURS

Semaine du 16 septembre

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EN LIGNE, via notre plateforme d'inscription Sport-Plus

Paiement par carte de crédit seulement

- Pour les participants âgés de 14 ans et moins, les taxes ne sont pas applicables.
- Les places sont limitées.
- Un minimum de participants est requis pour commencer un cours.
- Réduction de 10 % pour les personnes de 65 ans et plus (résidents VSAD).
- Supplément de 50 % pour les non-résidents.
- Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

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

ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

Centre Delphis-Marois

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

Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Consultez la totalité des renseignements généraux et informations complémentaires ici :

- Liste de matériel pour le cours de peinture
- Règlements et renseignements importants pour les cours de musique
- Autres règlements généraux (remboursement, annulation des activités, etc.)



LE Tremplin

6^e édition

Une rentrée sportive et festive

SAMEDI 14 SEPTEMBRE 2024

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

Entre 10 H et 15 H

ACTIVITÉS À L'EXTÉRIEUR

10 H À 15 H

BARBECUE DES ROYAUX



11 H ET 13 H
**THE FREE
WALKERS**



MUR D'ESCALADE - JEUX D'ADRESSE - JEUX GÉANTS

ACTIVITÉS À L'INTÉRIEUR

GRAND HALL 10 H À 15 H

DÉMONSTRATION ET ATELIER PARTICIPATIF

**BAZAR DU
CPA ST-AUGUSTIN**

BASSINS RÉCRÉATIF ET SPORTIF

13 H 45 À 15 H 30

ANIMATION À LA PISCINE

GLACE B

12 H 30 À 15 H

PATINAGE FESTIF

14 H À 15 H

RENCONTRE ET ATELIER CRÉATIF

EN PROLONGATION ASSISTEZ AU

MATCH D'OUVERTURE 15 H



ADMISSION : 0-16 ANS : GRATUIT
17 ANS ET PLUS : 10 \$



BLIZZARD
MIB AAA

VS

**ESTACADES
TROIS-RIVIÈRES**



PROGRAMMATION *complète*

VSAD.ca/LETREMPLEIN





LA GRANDE MARCHÉ

PRESCRITE
PAR LES
MÉDECINS
DE FAMILLE

SAMEDI 19 OCTOBRE

12 H 30 À 15 H 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST
4950, RUE LIONEL-GROULX



UN PAS VERS NOTRE SANTÉ

5 KM



PROGRAMMATION

12 H 30 À 15 H 30

Amusez-vous avec nos jeux géants

12 H 30 À 14 H

ATELIER DE PEINTURE SUR ROCHES
avec Isabelle Mercier

13 H À 15 H 30

ÉCHAUFFEMENT JEUNESSE
avec Mario Bros

12 H 45 À 13 H 45

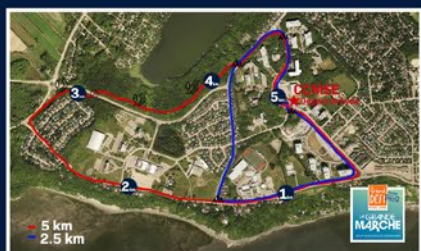
ÉCHAUFFEMENT MUSICAL
avec Benoit Plamondon

13 H 45 À 14 H

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE
avec Diane Brochu

14 H

DÉPART DE LA GRANDE MARCHÉ



INSCRIVEZ-VOUS ONMARCHÉ.COM

GRATUIT ET OUVERT À TOUS



FÉDÉRATION DES MÉDECINS
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto

Québec

PARTENAIRE D'ACTION

QUÉBÉCOR

PROGRAMMATION complète VSAD.ca/LAGRANDEMARCHÉ

La virgule

UNE PAUSE

CULTURELLEMENT ÉCLATÉE

SAMEDI
19 OCTOBRE
18 H À 22 H

BIBLIOTHÈQUE
ALAIN-GRANDBOIS

Dans
le cadre
de la  Semaine
des bibliothèques
publiques



18 H À 20 H
**MUSIQUE
D'AMBIANCE
AVEC CORDES**



18 H À 20 H 30
**PERSONNAGE
EN DÉAMBULATION**



19 H À 20 H
**ATELIER BD
MONSTRE**



18 H À 20 H
BRICOLAGE



18 H 30 À 20 H
**JASSETTE
LITTÉRAIRE
DÉCOMPLEXÉE**



20 H À 21 H
SLAM URBAIN



21 H À 22 H
**SOUL & BLUES
AU CŒUR DE LA BIBLIO**

PROGRAMMATION *complète*

VSAD.ca/LAVIRGULE



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Le Tremplin Une rentrée sportive et festive 	Samedi 14 septembre, 10 h à 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Soirée intergénérationnelle Pickleball	Vendredi 20 septembre, 18 h 30 à 20 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est (terrains extérieurs de pickleball)
Skatefest	Samedi 21 septembre, 13 h à 16 h	Parc du Millénaire
Journées de la culture 	Du vendredi 27 septembre au dimanche 29 septembre	Un peu partout dans la ville et dans la région
La Grande Marche 	Samedi 19 octobre, 12 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
La Virgule Une pause culturellement éclatée 	Samedi 19 octobre, 18 h à 22 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Semaine des bibliothèques publiques 	Du samedi 19 octobre au samedi 26 octobre	Bibliothèque Alain-Grandbois
Bingo musical halloweenesque	Jeudi 31 octobre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
La Grande semaine des tout-petits 	Du lundi 18 novembre au dimanche 24 novembre	Bibliothèque Alain-Grandbois et Complexe sportif multifonctionnel
Café de Noël avec le Cercle de fermières	Mercredi 11 décembre, 10 h	Maison Omer-Juneau
Rallye du temps des fêtes	Du vendredi 20 décembre au lundi 6 janvier	Parcours des Lions (secteur est)

INFORMATIONS

Participez à une journée sportive animée remplie de découvertes.

Découvrez le pickleball dans une séance guidée avec la Maison des jeunes pour encourager le jeu entre les générations.

Joignez-vous à nous pour une journée de skate automnal : démos éblouissantes, ateliers d'initiation et compétition ouverte à tous. Une activité en collaboration avec Zone Skate.

Vivez une incursion au cœur des pratiques culturelles et artistiques augustinoises. Découvrez plusieurs activités gratuites en visitant journesdelaculture.qc.ca.

Le rendez-vous de l'automne pour la promotion des saines habitudes de vie. Marche festive de 5 km, en collaboration avec le Grand défi Pierre Lavoie. Collations et animations vous attendent!

Avec La Virgule, c'est l'occasion de vous éclater et de lâcher votre fou! Découvrez des univers qui sortent de l'ordinaire et qui vous feront vivre une soirée mémorable.

C'est sous le thème « Ma biblio aux mille et un visages » que vous êtes invités à découvrir ou redécouvrir les diverses facettes de la bibliothèque Alain-Grandbois.

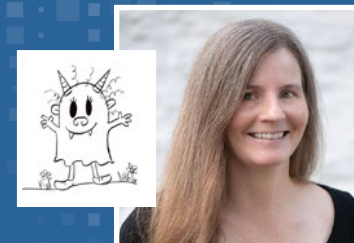
Déguisez-vous et relevez les défis musicaux de ce bingo pas ordinaire!



Plusieurs activités pour célébrer et animer nos tout-petits!

Le Cercle de fermières vous donne rendez-vous pour un atelier de bricolage éclair et un délicieux dessert.

Prenez part à une marche interactive de 5 km et décidez les énigmes sur votre chemin.



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

BILLET
GRATUIT

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Conférence : La fermeture des jardins et les légumes d'hiver	Mercredi 25 septembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Midi-conférence : Bouge, apprends, mange	Mardi 1 ^{er} octobre, 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	Vendredi 4 octobre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
Concert : Les livreurs d'agrément <i>En collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures</i>	Vendredi 11 octobre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Formation en piscine : Aquajal	Mercredi 16 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel
APÉRITIF AU GRÈNER avec Alexandre Belliard	Judi 17 octobre, 17 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel
Conférence-voyage : Le Sénégal, pays de la teranga	Mercredi 23 octobre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois et en virtuel
Midi-Conférence : Vieillir et bien se nourrir	Mardi 5 novembre, 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
AUTOUR DU PIANO avec Sébastien Champagne	Judi 7 novembre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Simon Yargeau, de la Ferme aux mille idées, vous présente ses meilleurs conseils pour préparer votre jardin à affronter l'hiver et cultiver des légumes jusqu'en novembre.

Apportez votre lunch et profitez de cette conférence sur la découverte de soi. Au programme : des outils pratiques et des conseils inspirants pour cultiver un mode de vie équilibré, ainsi que des stratégies pour maximiser votre bien-être mental, physique et émotionnel.

Venez chanter pour le plaisir en compagnie de ce chansonnier et guitariste talentueux.

Une prestation intimiste en duo où vous découvrirez des mélodies folkloriques épicées de touches humoristiques, le tout servi par le violoniste Sylvain Neault et son complice Robert Cyr à la guitare.

Johanne Audy-Leblond vous présente un outil d'aérobic aquatique de sa création, l'aquajal, et vous explique comment l'utiliser pour bien faire travailler tout votre corps.

Alexandre Belliard est un auteur-compositeur-interprète, monoglogue, biographe, conférencier et chroniqueur québécois. Créateur du projet Légendes d'un peuple, il partage l'histoire des francophones d'Amérique sur les scènes du monde entier.

Daniel Charbonneau, nomade et globe-trotteur, vous invite à découvrir un peuple accueillant et une nature luxuriante. Bienvenue au pays de la teranga : l'hospitalité!

Apportez votre lunch et profitez de cette conférence d'Audrey Couture, une nutritionniste qui présentera ses meilleurs conseils pour optimiser votre alimentation après 50 ans.

Pianiste de formation, Sébastien Champagne est aussi compositeur, arrangeur, chef d'orchestre et enseignant. Il vous présentera son vaste répertoire et revisitera de nombreux airs connus.



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

BILLET
GRATUIT

SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Visite guidée de l'exposition <i>Helen McNicoll. Un voyage impressionniste</i> 	Mardi 12 novembre, 12 h 30 à 16 h	Musée national des beaux-arts du Québec
Le Jeudi animé de l'automne : Tout en chanson francophone et en Ferland, par Daniel Morissette 	Jeudi 14 novembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Conférence : Le 21 ^e siècle, une deuxième renaissance? 	Mercredi 20 novembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Atelier de création d'emballages-cadeaux originaux 	Mercredi 4 décembre, 19 h	Maison Omer-Juneau
 avec Grégoire Painchaud 	Jeudi 5 décembre, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Chanter pour chanter de Noël 	Vendredi 6 décembre, 13 h 30	Maison Omer-Juneau
Spectacle : Au cœur des rythmes trad 	Jeudi 12 décembre, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

i INFORMATIONS

Découvrez une artiste canadienne au destin aussi incroyable que fugace qui se distingue par sa maîtrise exceptionnelle de la lumière et des effets d'atmosphère. Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel.

Les Jeudis animés se poursuivent cet automne! Vibrez au rythme de l'œuvre du grand Jean-Pierre Ferland et des classiques de la chanson francophone. La promesse d'une belle soirée d'automne.

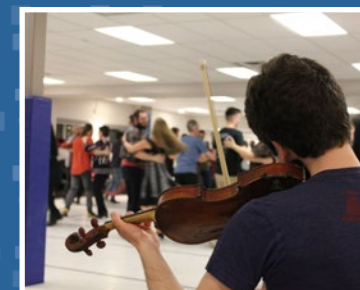
Françoise Besson, professeure de philosophie retraitée, vous partage une réflexion sur les parallèles à établir entre deux époques si différentes et semblables à la fois. Une occasion unique de voir l'histoire sous un autre angle.

Julie L'Italien vous présente ses créations personnalisées d'emballages-cadeaux et vous invite à créer les vôtres. Apportez quelques cadeaux à emballer pour développer vos talents!

Assistez à une prestation unique où le violon et le piano seront à l'honneur. De quoi se mettre dans l'ambiance du temps des fêtes!

Venez chanter pour le plaisir des chants du temps des fêtes, le tout accompagné par un pianiste bénévole.

Chanson, danse et musique seront à l'honneur dans ce spectacle festif et interactif. Le temps d'une soirée, laissez-vous porter par les rythmes traditionnels!



PARC DU MILLÉNAIRE
RUE JEAN-JUNEAU

**SAMEDI 21
SEPTEMBRE**
13 H À 16 H



SKATEFEST

VSAD.ca/programmation



DÉMONSTRATION DE SKATE ET DE TROTTINETTE
ATELIERS D'INITIATION
CONCOURS ET PRIX À GAGNER
MUSIQUE ET HOT-DOGS

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte avec Martine Hébert Pour les 0-6 ans	Les lundis 9 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 9 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Pédago à la biblio : Nos amis les dinosaures Pour les 6 à 12 ans	Vendredi 20 septembre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Pédago à la biblio : Version parents! <i>En collaboration avec le Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin</i>	Vendredi 20 septembre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier créatif : Dessine-moi un bonhomme! 	Samedi 28 septembre, 11 h à 14 h	Complexe sportif multifonctionnel
Pédago à la biblio : Étonnantes chauves-souris Pour les 6 à 12 ans	Vendredi 25 octobre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse d'Halloween : Roseline la sorcière	Dimanche 27 octobre, 10 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Atelier créatif : Enquête archéologique	Samedi 2 novembre, 11 h à 14 h	Complexe sportif multifonctionnel

INFORMATIONS

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

Entre dans le monde fascinant des dinosaures par le jeu, la manipulation et l'observation. Tu repartiras même avec ton propre fossile.

Vous passez par la bibliothèque pour déposer vos enfants ou petits-enfants à l'activité de la pédago? Profitez-en pour rencontrer les membres du Club Optimiste et en apprendre plus sur leur implication auprès des jeunes.

Initiez-vous au dessin de personnages et à la caricature avec un illustrateur professionnel. Aucune habileté requise... juste un sourire et le désir d'apprendre!

Juste à temps pour l'Halloween, découvrez les étonnantes habiletés de ce mammifère volant intriguant.

Victime d'une méchante sorcière joueuse de tours, la gentille sorcière Roseline a perdu tous ses pouvoirs! Des tours de magie, des chansons et beaucoup de plaisir t'attendent!

Découvrez la face cachée de l'archéologie et participez à une enquête fascinante. Une occasion unique de manipuler de véritables artefacts!



ON VOUS PRÉPARE UNE
SOIRÉE D'HALLOWEEN UNIQUE
À LA VSAD CETTE ANNÉE...
...EN COLLABORATION AVEC

FVOP
FABRIQUE



RÉSERVEZ VOTRE SOIRÉE DU
1^{ER} NOVEMBRE
DÉVOILEMENT LE 1^{ER} OCTOBRE

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE (suite)

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
Pédago à la biblio en formule intergénérationnelle : Musique et danse traditionnelles	Vendredi 15 novembre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier d'éveil à la musique Pour les 2-6 ans	Dimanche 24 novembre, 9 h et 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier créatif : Entournillage de Noël Pour les 7 ans et plus	Samedi 7 décembre, 13 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse : Noël ensemble	Dimanche 8 décembre, 10 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Heure du conte spéciale de Noël avec Madame Adame Pour les tout-petits et leur famille	Samedi 14 décembre, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

 **INFORMATIONS**

Expérimente la danse traditionnelle, la cuillère, les bonhommes gigueurs, le violon d'apprentissage et le mini-accordéon. Invite un parent ou un grand-parent pour que ce soit encore plus ludique et festif! Activité réalisée en collaboration avec Es TRAD, le Centre de valorisation du patrimoine vivant.

Dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits, les parents et les jeunes enfants sont conviés à un atelier qui vise à leur faire découvrir le chant, l'expression corporelle et divers instruments de musique. Une façon ludique de vivre un moment de connexion et de favoriser l'expression des émotions. Le même atelier est offert deux fois : choisissez l'heure qui vous convient le mieux!

Entre dans l'univers insolite et fascinant de la sculpeuse-entournilleuse Valérie Beaulieu. À l'aide de fils de cuivre récupérés, crée une décoration de Noël unique et originale.

Marguerite espère recevoir le plus précieux des cadeaux : une paire de vraies ailes pour pouvoir s'envoler. Chante des classiques de Noël en sa compagnie et danse avec des marionnettes géantes.

Noël approche à grands pas et pour te faire patienter, assiste à cette lecture animée!



AIDE À L'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Un employé du service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire sera sur place pour vous accompagner dans l'utilisation de la plateforme en ligne et vous aider à vous familiariser avec l'interface.

- Aide pour créer votre compte Sport-Plus
- Découvrez comment profiter de nos activités via la plateforme
- Apportez votre ordinateur ou votre tablette

Seules les demandes en lien avec la procédure d'inscription seront traitées.

Maison Omer-Juneau :
14 août - 9 h à 11 h

Complexe sportif multifonctionnel :
20 août - 9 h à 11 h

Centre communautaire multifonctionnel secteur est :
27 août - 16 h à 18 h







Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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



LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Ateliers de maquillage artistique avec Sica Artiste 12 ans et + 	<i>Thématique animaux</i> Mercredi 25 septembre, 18 h à 20 h <i>Thématique contes de fées</i> Mercredi 9 octobre, 18 h à 20 h <i>Thématique monstres</i> Mercredi 23 octobre, 18 h à 20 h	Centre Delphis-Marois
		NOUVEAUTÉ!
Lire et découvrir	Les mardis et samedis 3 et 21 septembre, 1 ^{er} et 19 octobre, 5 et 23 novembre, 3 et 21 décembre, 9 h à 12 h  MAINTENANT 2 FOIS PAR MOIS	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Club de lecture Latulu	Les mercredis 11 septembre, 9 octobre, 13 novembre, et 11 décembre, 14 h à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Groupe de tricot	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 10 septembre, 13 h à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise 	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 17 octobre, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Cours de billard débutant 	Les mercredis, 1 semaine sur 2 - 6 cours 18 septembre au 27 novembre, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau

i INFORMATIONS

Juste à temps pour l'Halloween, Sica Artiste vous enseigne les techniques pour créer des maquillages de fantaisie réussis. Chaque atelier aborde une thématique différente. Si vous le souhaitez, faites-vous accompagner d'un modèle. Matériel fourni.

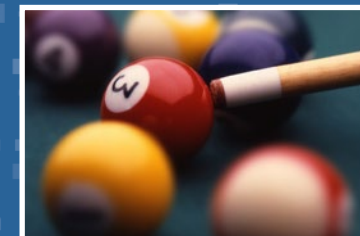
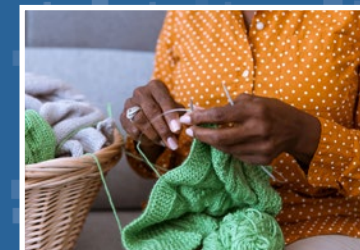
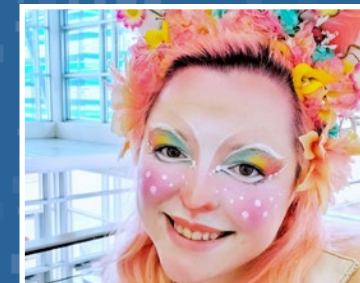
Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois se déplace vers vous. Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts. Venez découvrir des nouveautés et emprunter des livres directement sur place.

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

Apportez votre laine et votre projet et créez en compagnie d'autres adeptes du tricot ou du crochet. Une belle occasion d'apprendre de nouvelles techniques et d'avancer vos projet personnels tout en socialisant.

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

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



Programme Loisirs pour tous

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures met gratuitement à la disposition de la clientèle vivant une situation économique difficile des places pour les activités de sa programmation. Nous sommes là pour vous aider, n'hésitez pas à nous contacter.

En collaboration avec :



Présence-famille
SAINT-AUGUSTIN

UN SOUTIEN AU
DE VOTRE QUOTIDIEN



418 878-3811



presence-famille@videotron.ca

Tous les détails ici :



EXPOSITIONS

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

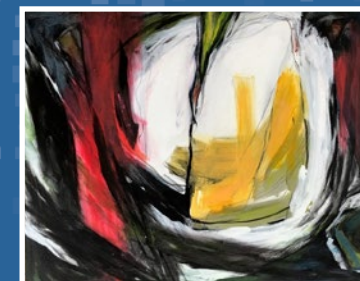
ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
« Reliance » par Francine Audet	5 octobre au 3 novembre	Bibliothèque Alain-Grandbois
« Histoire de contrastes » par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin- de-Desmaures	9 novembre au 8 décembre	Bibliothèque Alain-Grandbois
Exposition de Noël	14 décembre 2024 au 5 janvier 2025	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Parcourez l'exposition Reliance dans laquelle l'artiste présente sa vision du monde en mettant en œuvre des systèmes révélateurs de tensions, de chaos et d'ordre.

Un collectif d'artistes se réunit sous le thème des contrastes, que ce soit dans les formes, les couleurs, les sujets ou la lumière. Venez voir ce que les artistes vous proposent afin d'explorer ce thème inspirant!

Mettez-vous dans l'ambiance des fêtes en visitant notre salle aménagée pour l'occasion!



COMPLEXE

TENNIS

ST-AUGUSTIN

Dès le 14 septembre

Cours de tennis en
automne

- Juniors les samedis
- Adultes les soirs de semaine et fins de semaine

Inscrivez-vous dès maintenant!
tennis-sa.com/academie






DEKHOCKEY DE LA CAPITALE

SAISON JUNIOR AUTOMNE-HIVER 24-25

INSCRIVEZ VOTRE ENFANT AU SPORT DE L'HEURE !

DDLC.CA

418.407.4466

- POUR LES JEUNES DE 4 A 17 ANS
- CATÉGORIES POUR TOUS LES NIVEAUX
- UNIQUEMENT LES DIMANCHES



COMPLEXE ST-AUGUSTIN: 190, ROUTE 138, ST-AUGUSTIN, QUEBEC, G3A 0G2



ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE
Psychomotricité en accès libre Enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 9 h à 11 h
Groupe de randonnée	Mardi 10 septembre, 9 h 30 à 15 h 30
	Mardi 8 octobre, 9 h 30 à 15 h
Viactive extérieure	Jeudi 12 septembre, 13 h 30
Viactive	Tous les mardis - 14 semaines À partir du 17 septembre, 13 h 30 à 14 h 30
	Tous les jeudis - 14 semaines À partir du 19 septembre, 13 h 30 à 14 h 30
Danse en ligne country avec Jeanne-D'Arc Proteau	Tous les mercredis - 10 semaines À partir du 2 octobre, 9 h 30

INFORMATIONS	LIEU
Un parc intérieur de jeux libres adapté avec un pont, des tunnels et des modules souples. C'est l'endroit parfait pour stimuler le développement moteur et social des tout-petits de façon sécuritaire. Matériel requis : chaussettes obligatoires	Complexe sportif multifonctionnel
Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel.	Parc des Sept-Chutes Marais du Nord
Venez tester Viactive : des exercices adaptés et d'intensité faible à moyenne avec chaise. Bienvenue aux débutants! En cas de pluie, l'activité sera déplacée au Centre Delphis-Marois.	Parc du Millénaire
Exercices adaptés et d'intensité faible à moyenne avec chaise. Une activité animée par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre Delphis-Marois
Poursuivez votre apprentissage de la danse country (niveau intermédiaire). Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.	Centre Delphis-Marois

SESSION D'AUTOMNE

Du 9 septembre au 22 décembre

15 semaines

LES INSCRIPTIONS DÉBUTENT LE 15 AOÛT

7 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENTS VARIÉS AVEC UNE FLEXIBILITÉ D'HORAIRE ET ACCESSIBLES À TOUS!

ESSAI GRATUIT
MYLÈNE MARTEL | 438 327-8787
st-augustin@cardiopleinair.ca



ÊTRE BIEN,
ACTIF.



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Comment devenir DJ avec Jonah Manotham 12 à 17 ans	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 19 septembre, 18 h à 19 h	150 \$
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 19 h à 22 h	175 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$
Guitare débutant (45 min) avec Alexandre Belzile - 6 à 16 ans	À partir du 9 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	400 \$
Guitare (60 min) avec Alexandre Belzile 6 ans et +		532 \$
Piano débutant (45 min) avec Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 9 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour, de soir et le midi pour les élèves de l'école Les Bocages)	400 \$
Piano (60 min) avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +		532 \$

INFORMATIONS	LIEU
Bienvenue dans le merveilleux monde du DJing. Curieux de savoir comment fonctionne un équipement de DJ? Passionné de musique électronique? Apprends les bases du DJing. Découvre les différentes techniques de mixage, comment utiliser les équipements de DJ ainsi que les coulisses du métier.	Centre Delphis-Marois
Initiez-vous à la peinture ou perfectionnez vos techniques. Profitez d'un enseignement individualisé selon votre choix d'expression picturale et votre rythme d'apprentissage.	Centre socio-récréatif Les Bocages
Matériel requis : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$.	Centre Delphis-Marois
Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique instrumentale et tes connaissances musicales. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session. Pour info : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique instrumentale et tes connaissances musicales. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session. Pour info : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Strong by Zumba avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 18 h à 18 h 50	99 \$

NOUVEAUTÉ!

INFORMATIONS	LIEU
Ce cours n'est pas un cours de danse; c'est un entraînement d'intervalles à haute intensité (HIIT), mais qui est synchronisé pour bouger sur le rythme de la musique. Un cours qui travaille tout le corps aussi amusant qu'efficace! Prérequis : vous devez être capable de se relever du sol facilement. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours de swing débutant avec La Swing Ambassade Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 18 h 30 à 20 h	150 \$
Abdominaux et fessiers avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h à 9 h 50	99 \$
Fit Training - (Type Tabata) avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h à 18 h 50	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 19 h à 19 h 50	99 \$
Pound Fit avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 19 h à 19 h 50	99 \$
Circuit Entraînement avec Audrey Billaudeau Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 18 h à 19 h	99 \$
Cardio tonus avec Audrey Billaudeau Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 19 h 15 à 20 h 15	99 \$
Essentrics avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 12 h à 13 h Pas de cours le 14 octobre	140 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Découvrez les bases de cette danse entraînante qui prend ses origines dans les années 20. Vous vous amuserez et danserez de manière fluide dès la première session. Matériel requis : chaussures confortables et bouteille d'eau.	Centre Delphis-Marois
Dans ce cours axé sur le gainage, vous allez renforcer vos abdominaux, vos fessiers et le bas de votre dos. Accessible à tous, ce cours de musculation vous offre des alternatives en fonction de votre condition physique. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Qu'est-ce que le Tabata? Un entraînement par intervalles qui enchaîne 20 secondes d'intensité et 10 secondes de repos, à répéter 8 fois. Il peut s'adapter à tous les niveaux : que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, vous trouverez votre compte! Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Squats, fentes, abdos... Enchaînez les exercices en battant avec des baguettes de batterie et suivez le rythme! Dans ce cours, vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation. Baguettes fournies. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Idéale pour muscler l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Ce cours sur musique allie des exercices cardio et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre ainsi que vos abdos, le tout sans équipement. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Participez à un entraînement doux et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps, tout en respectant vos limites. Les exercices sont effectués debout et au sol, parfois avec une chaise. Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est




ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)



 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Pilates avec Rest'actif Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 13 h 15 à 14 h 15 Pas de cours le 14 octobre	140 \$
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et + 	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 13 h 15 à 14 h 15 Pas de cours le 14 octobre	99 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 20 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 20 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 11 h 10 à 12 h 10	99 \$
Escrime (débutant) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 8 ans et +	Tous les dimanches - 13 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 30 à 11 h 30	105 \$
Escrime (intermédiaire) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 12 ans et +	Tous les dimanches - 13 semaines À partir du 15 septembre, 9 h à 10 h 30	120 \$



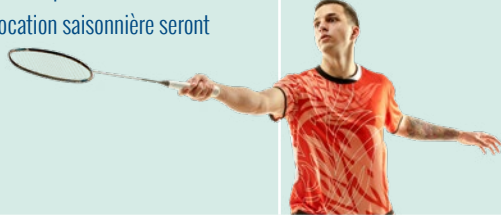
 INFORMATIONS	 LIEU
La méthode Pilates constitue un entraînement musculaire doux et efficace qui permet d'améliorer la force, l'endurance et la souplesse, en plus de procurer une sensation de bien-être. Prérequis : être en mesure d'effectuer des exercices au sol. Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, qui est suivi d'exercices de musculation et d'étirements. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Améliorez votre condition physique et votre bien-être en bougeant au rythme d'une musique entraînante. Chaque cours comprend 4 parties : un échauffement, une partie cardiovasculaire, un entraînement musculaire et une période d'étirements. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Vous désirez reprendre la forme en douceur? Améliorez graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Initiez-vous au fleuret, à l'épée et au sabre. Vous apprendrez les rudiments de l'arbitrage et vous participerez à un mini-tournoi à la fin de la session. Matériel requis : espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main qui tient l'arme. Le matériel est fourni pour les débutants.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Poursuivez votre développement avec votre arme préférée. Vous pourrez également vous préparer à participer au circuit provincial. Matériel requis : espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et un gant pour la main qui tient l'arme. Vous êtes invité à vous procurer votre équipement.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

🏃 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 18 h à 19 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 12 h à 13 h	
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 12 h à 13 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 18 h à 19 h	
Méditation Shen Gong avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 8 h 45 à 9 h 45	99 \$
Méditation pleine présence - pleine conscience (Niveau 1) avec Diane Demers Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 16 septembre, 9 h 45 à 11 h Pas de cours le 14 octobre	136 \$
Méditation pleine présence - pleine conscience (Niveau 1) avec Diane Demers Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 16 septembre, 18 h 30 à 19 h 45 Pas de cours le 14 octobre	136 \$
Yogalates débutant avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 16 h à 17 h 15	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 18 h 45 à 20 h	105 \$

NOUVEAUTÉ!

i INFORMATIONS	📍 LIEU
<p>Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. 3 terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle.</p> <p>Les terrains qui ne seront pas réservés en location saisonnière seront disponibles en location à la semaine, deux semaines après le début de la session au tarif de 12,50 \$/semaine.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p> 
<p>Dans une atmosphère conviviale et accessible à tous, vous pratiquerez différentes formes de méditation guidée dans le but d'acquiescer concentration, clarté de l'esprit (Ling), stabilité (Ting), calme (Jing) et vacuité (Xu). Venez explorer la force et la douceur de votre esprit par des méthodes simples et accessibles.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable. Des petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter vos coussins de méditation si vous le désirez.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Explorez la méditation de pleine présence en pratiquant des techniques faciles, que ce soit par le souffle ou par la visualisation guidée. Vous apprendrez à être « ici et maintenant ».</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Vous pratiquez la méditation et désirez accroître ses bienfaits? Ce cours est pour vous. Les méditations guidées et la synergie du groupe auront un effet bénéfique sur votre bien-être.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, coussin et couverture.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>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).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>


ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Yogalates intermédiaire avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h 15 à 10 h 15	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$
Hatha yoga avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$
Qi gong multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 18 h 45 à 19 h 45	99 \$
Qi Gong intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 10 h à 11 h	99 \$
Tai-chi-chuan multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 20 h à 21 h	99 \$
Tai-chi-chuan intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 11 h 15 à 12 h 15	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au minimum 3 sessions de cours de Yogalates (ou qui ont une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p>Prérequis : Connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga et de Pilates (avec la respiration latérale).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, bande élastique et petit ballon de Pilates.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Chaque cours débute par une centration suivie d'un réchauffement. Ensuite, vous tiendrez diverses postures de base pendant de courtes périodes en respectant vos capacités physiques. La séance se termine par une relaxation.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Vous réaliserez des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vivez des moments remplis de découvertes et de détente grâce à une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Venez approfondir des méthodes d'exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Ayant reçu la base de cette discipline, vous serez guidé pour mieux ressentir les bienfaits des exercices qui allient respiration et méditation.</p> <p>Prérequis : avoir déjà pratiqué le Qi Gong.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Découvrez 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 issue des arts martiaux chinois vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Venez approfondir cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Nous pratiquons les 33 mouvements du tai-chi-chuan de style Wu.</p> <p>Prérequis : avoir déjà pratiqué le tai-chi-chuan.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



FORMATIONS

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours de base sur Excel avec Myriam Paquet Adulte	Tous les mercredis - 11 semaines À partir du 18 septembre, 18 h 15 à 20 h 15	180 \$
	NOUVEAUTÉ!	
Anglais pour le voyage niveau 1 (débutant) avec Évoluciole - Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 octobre, 10 h à 12 h	160 \$
	NOUVEAUTÉ!	
Anglais pour le voyage niveau 2 (intermédiaire) avec Évoluciole - Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 octobre, 13 h à 15 h	160 \$
	NOUVEAUTÉ!	
Atelier de montage de mouches pour la pêche avec Mario Thivierge Adulte	Tous les mercredis - 7 semaines À partir du 2 octobre, 19 h à 21 h	75 \$
Gardiens avertis avec Formation Prévention Secours 11 ans et + <i>Doit avoir terminé sa 5^e année et avoir au moins 10 ans et 11 mois au moment de la formation</i>	Samedi 12 octobre, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$
Prêts à rester seul! avec Formation Prévention Secours 11 ans et + <i>Doit avoir terminé sa 3^e année et avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation</i>	Samedi 2 novembre, 9 h à 15 h	65 \$



INFORMATIONS	LIEU
Améliorez vos compétences en Excel et devenez plus efficace dans votre travail quotidien. Une formation qui s'adresse à tous ceux qui débutent avec Excel ou qui souhaitent rafraîchir leurs connaissances de base. Matériel requis : ordinateur portable avec la suite Office.	Centre Delphis-Marois
Voyagez la tête tranquille grâce à ce cours d'anglais pour le voyage. Vous pratiquerez des mises en situation pratiques : réserver une chambre d'hôtel, commander au restaurant, passer la douane, demander son chemin, etc. Vous apprendrez également les phrases et expressions utiles lorsque vous voyagez. Si vous avez des interrogations sur votre niveau, communiquez avec l'école de langues au 418 476-0269 ou au info@evoluciole.com . Matériel requis : cahier et crayons	Maison Omer-Juneau
Familiarisez-vous avec les principaux outils et matériaux utiles à la création de mouches pour la pêche à la truite. Confectionnez différentes mouches de qualité efficaces pour la pêche et acquérez des connaissances propres aux différents types de mouches : nymphes, mouches noyées et sèches ainsi que streamers.	Centre Delphis-Marois
Découvre les techniques de base en secourisme et acquiers les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi. Tu recevras une certification de la Croix-Rouge, un manuel Gardiens Avertis et une trousse de premiers soins format de poche. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler les soins.	Centre Delphis-Marois
Découvre les techniques de base en secourisme et acquiers les compétences nécessaires pour assurer la sécurité à tout moment sans la supervision d'un adulte. Tu recevras une certification de la Croix-Rouge, un cahier d'activités Prêts à rester seuls! et une trousse de premiers soins format de poche. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier.	Centre Delphis-Marois



Multipliez vos loisirs et
**doublez
votre plaisir**



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

carteloisir.ca



OPTION 1 : Session de 10 semaines | 1 fois par semaine | Du 13 septembre au 24 novembre

OPTION 2 : Session intensive de 4 semaines | 2 fois par semaine | Du 25 novembre au 22 décembre

25-26-27 octobre : les cours sont suspendus à partir du vendredi 15 h jusqu'au dimanche soir inclusivement.

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

8 ou 10 séances de 30 min. | Option 1 et 2 (voir NOUVEAUTÉ 2024 ci-haut)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois 	Option 1 Mardi, 18 h, Jeudi, 18 h, Vendredi, 15 h, Samedi, 8 h, 11 h 35, Dimanche, 9 h 10	53 \$
	Option 2 Mardi, 18 h et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h et dimanche, 9 h 45	43 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois 	Option 1 Mardi, 18 h, Jeudi, 18 h, Samedi, 8 h 35, 9 h 45 Dimanche, 8 h 35, 9 h 45	53 \$
	Option 2 Mardi, 18 h et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h et dimanche, 9 h 45	43 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans 	Option 1 Mardi, 18 h, Jeudi, 18 h, Samedi, 9 h 10, 12 h 10, Dimanche, 8 h, 11 h 35	53 \$
	Option 2 Mardi, 18 h et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h et dimanche, 9 h 45	43 \$

INFORMATIONS

Préalable : selon l'âge de l'enfant.

Objectifs

Enfant : initiation à l'eau avec parent et vivre des expériences positives dans l'eau.

Parent : apprentissage des techniques de soutien et d'immersion.

Les moniteurs vous invitent à prendre une photo de votre enfant sur le bord de la piscine au dernier cours.

Matériel requis : Couche aquatique obligatoire de type LITTLE SWIMMER.

Aide flottante recommandée : ceinture style hippopotame



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

8 ou 10 séances de 45 min. | Option 1 et 2 (voir NOUVEAUTÉ 2024 ci-haut)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1 	Option 1 Lundi, 17 h 45, Vendredi, 18 h 50, Samedi, 9 h 40, 11 h 35, 15 h 40, Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	79 \$
	Option 2 Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	64 \$

INFORMATIONS

Préalable : 3 à 5 ans.

Objectifs : initiation et apprentissage des habiletés de base en natation.

Parent dans l'eau avec une transition selon les consignes du moniteur.

Matériel requis : Aide flottante recommandée : ceinture aquafun (hippopotame)



NATATION PRESCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)


8 ou 10 séances de 45 min. | Option 1 et 2 (voir Nouveauté 2024 aux pages 32 et 33)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Précolaire 2	Option 1 Lundi, 17 h 45, Vendredi, 18 h 50, Samedi, 8 h 50, 11 h 35, 15 h 40, Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	79 \$
	Option 2 Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	64 \$
 Précolaire 3	Option 1 Lundi, 18 h 35, Vendredi, 18 h, Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40, Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40	79 \$
	Option 2 Samedi et dimanche, 9 h 35	64 \$
 Précolaire 4	Option 1 Lundi, 18 h 35, Mercredi, 17 h 15, Vendredi, 18 h, Samedi, 8 h 50, 12 h 25, Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	79 \$
	Option 2 Samedi et dimanche, 9 h 35	64 \$
 Précolaire 5	Option 1 Mercredi, 17 h 15, Vendredi, 18 h, Samedi, 9 h 40, Dimanche, 8 h 50	79 \$
	Option 2 Samedi et dimanche, 9 h 35	64 \$

INFORMATIONS
<p>Préalable : réussite des habiletés de base du préscolaire 1.</p> <p>Objectifs : flotter, glisser et sauter dans l'eau tout en s'amusant.</p> <p>Matériel requis : Aide flottante recommandée : ceinture aquafun (hippopotame)</p>
<p>Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent.</p> <p>Objectifs : sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale avec VFI, récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde et commencer une propulsion. L'aide à la flottaison disparaît durant le cours.</p>
<p>Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent.</p> <p>Objectifs : perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance: nager sur le ventre et sur le dos avec un VFI.</p>
<p>Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent.</p> <p>Objectifs : entrer dans l'eau par roulade avant avec VFI: nager le crawl et le dos crawlé sur 5 m.</p>

MODULE NAGEUR | 6 ans et +

8 ou 10 séances de 45 min. | Option 1 et 2 (voir NOUVEAUTÉ aux pages 32 et 33)




ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Nageur 1	Option 1 Jeudi, 19 h 10, Vendredi, 18 h 50, Samedi, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 15 h 40, Dimanche, 8 h, 11 h 30, 16 h 30	79 \$
	Option 2 Mardi, 19 h 15 et samedi, 10 h 40, Mercredi, 19 h 15 et dimanche, 10 h 40, Jeudi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40, Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	64 \$

INFORMATIONS
<p>Préalables : 6 ans, nageur débutant.</p> <p>Objectifs : développer son aisance dans l'eau, sauter avec un VFI, s'immerger, flotter, glisser et se déplacer sur le ventre ainsi que sur le dos.</p>



MODULE NAGEUR | 6 ans et + (suite)

8 ou 10 séances de 45 min. | Option 1 et 2 (voir Nouveauté 2024 aux pages 32 et 33)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Nageur 2	Option 1 Mardi, 19 h 10, Jeudi, 19 h 10, Vendredi, 18 h 50, Samedi, 8 h, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 15 h 40, 17 h 20, Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 25, 17 h 20	79 \$
	Option 2 Mardi, 19 h 15 et samedi, 11 h 35, Mercredi, 19 h 15 et dimanche, 11 h 35, Jeudi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40, Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	64 \$
 Nageur 3	Option 1 Lundi, 19 h 30, Mardi, 19 h 10, Mercredi, 19 h 10, Vendredi, 19 h 40, Samedi, 8 h, 11 h 30, 12 h 20, 16 h 30, 17 h 20, Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	79 \$
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	64 \$
 Nageur 4	Option 1 Lundi, 19 h 30, Mercredi, 19 h 10, Vendredi, 19 h 40, Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20, 15 h 40, 17 h 20, Dimanche, 8 h, 10 h 40, 12 h 20, 17 h 20	79 \$
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 16 h 30	64 \$
 Nageur 5	Option 1 Mercredi, 19 h 30, Vendredi, 19 h 40, Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 16 h 30, Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 15 h 40	79 \$
	Option 2 Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	64 \$
 Nageur 6	Option 1 Mercredi, 19 h 30, Vendredi, 19 h 40, Samedi, 11 h 30, 16 h 30, Dimanche, 8 h 50, 12 h 20, 15 h 40	79 \$
	Option 2 Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	64 \$

INFORMATIONS



Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent ou l'équivalent.

Objectifs : sauter en eau plus profonde, nager sur place sans aide flottant, battre des jambes et nager 10 m sur le ventre ainsi que sur le dos.

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.

Objectifs : plonger, effectuer des roulades avant dans l'eau, nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m ainsi que 10 m avec coup de pied rotatif simultané et développer son endurance au battement de jambes (4 x 15 m).

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.

Objectifs : nager 5 m sous l'eau et faire des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et les bras de brasse.

Atteinte de la Norme canadienne du programme Nager pour survivre.

Entraînement : sprint sur 25 m au crawl et enchaînement crawl et dos crawlé sur 4 x 25 m.

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.

Objectifs : plonger à fleur d'eau, faire un saut groupé (en boule), un coup de pied rotatif alternatif et une culbute arrière dans l'eau, ainsi que nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, et sur 25 m à la brasse.

Entraînement : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.

Objectifs : faire un saut d'arrêt, un saut compact, un coup de pied de sauvetage et développer d'autres habiletés aquatiques.

Entraînement : nager le crawl, le dos crawlé, la brasse et réaliser d'autres exercices d'entraînement sur une distance de 300 m.



SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

8 ou 10 séances de 55 min. | Option 1 et 2 (voir NOUVEAUTÉ aux pages 32 et 33)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur initié 	Option 1 Vendredi, 19 h 15, Samedi, 15 h 45	97 \$
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40	78 \$
Jeune sauveteur averti 	Option 1 Vendredi, 19 h 15, Samedi, 15 h 45, Dimanche, 16 h 50	97 \$
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40	78 \$
Jeune sauveteur expert 	Option 1 Vendredi, 19 h 15, Dimanche, 16 h 50	97 \$
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40	78 \$
Étoile de bronze Enfants 10 ans et + 	Samedi, 16 h 50	97 \$

INFORMATIONS

Préalables : 8 ans et réussite des habiletés du nageur 6.

Objectifs : développer de l'endurance et de l'efficacité des techniques de nage. S'initier aux premiers soins et au sauvetage.

Préalables : 8 ans et réussite du jeune sauveteur initié.

Objectifs : perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style. Acquérir des compétences en sauvetage sportif.

Premiers soins : réaliser l'examen primaire d'une victime inconsciente, donner les soins à une victime en état de choc, traiter une victime consciente qui s'étouffe et effectuer un sauvetage en piscine.

Préalables : 8 ans et réussite du jeune sauveteur averti.

Objectifs : réaliser des entraînements sur 600 m et des nages chronométrés sur 300 m. Maîtriser les méthodes de défense en sauvetage, les sorties de l'eau et le retournement avec maintien hors de l'eau.

Premiers soins : intervenir en cas d'urgence respiratoire, de blessure à une articulation ou d'une fracture.

Préalables : 10 ans et réussite du nageur 6.

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze.

Objectifs : s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes et prendre des décisions individuelles ou comme membre d'une équipe. Réanimer une victime qui ne respire pas et développer des habiletés d'autosauvetage.

COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

12 séances de 55 minutes | 13 septembre au 8 décembre

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Perfectionnement de style de nage	Lundi, 19 h 15	117 \$
	NOUVEAUTÉ!	
Perfectionnement de style de nage, sauvetage et sports aquatiques	Dimanche, 15 h 45, Jeudi, 20 h	117 \$
	NOUVEAUTÉ!	

INFORMATIONS

Préalables : avoir réussi nageur 6 ou l'équivalent et avoir entre 10 et 17 ans.

Il est recommandé de suivre ce cours avant de devenir moniteur en natation.

Objectifs : perfectionner les nages selon vos objectifs en natation.

Préalables : avoir réussi nageur 6 ou l'équivalent et avoir entre 10 et 17 ans.

Objectifs : maintenir les acquis des cours avant une formation en sauvetage, s'initier à des sports aquatiques (ex : water-polo, volleyball,...) ou perfectionner les nages et les compétences en sauvetage. Utilisation de la majorité du matériel existant à la piscine (trampoline, vélo aquatique, aquamat).



COURS DE NATATION PRIVÉS

Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés Pour tous Adulte et enfant Avec besoins particuliers	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur.	206 \$

5 séances de 45 minutes | 13 septembre au 22 décembre

Pour inscription communiquez avec nous à vsadcomplexe@sodem.net (aucune inscription en ligne)

INFORMATIONS

Clientèle prioritaire : personne présentant des besoins particuliers ou pour une mise à niveau.
 Formation adaptée pour fournir un complément en vue d'atteindre des objectifs spécifiques. Possibilité de corriger le style de nage ou de surmonter votre peur de l'eau.

PARENT NAGEUR

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant	60 \$

10 séances de 55 minutes | 13 septembre au 24 novembre

INFORMATIONS

Profitez d'un couloir pour nager pendant que votre enfant suit un cours.
Inscription obligatoire, selon les places disponibles. Détails à l'inscription en ligne.

NATATION ADULTE | 16 ans et +

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 15 Mardi, 9 h 40	117 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 15 Mardi, 8 h 35	117 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 15, Mardi, 8 h 35	117 \$



12 séances de 55 minutes | 13 septembre au 8 décembre

INFORMATIONS

Préalables : 16 ans et +
Objectifs : vaincre la peur de l'eau et développer de l'aisance, flotter et nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos.

Préalables : 16 ans et + et être à l'aise dans la partie profonde.
Objectifs : apprendre le crawl (respiration et coordination), le dos crawlé, la brasse et les autres nages, selon vos objectifs personnels. Nager sur place et avoir une aisance globale dans l'eau.

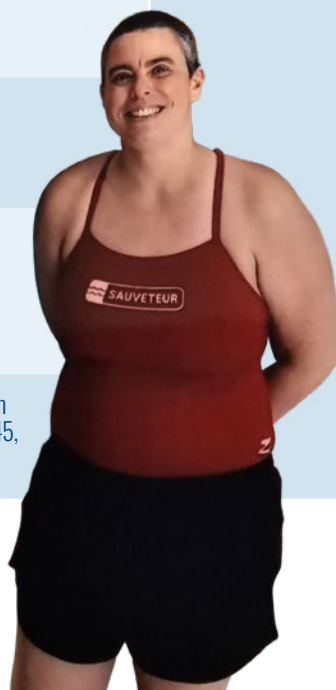
Préalables : 16 ans et + et savoir nager minimalement 50 m.
Objectifs : perfectionner les styles de nage selon vos objectifs personnels. Réaliser des entraînements graduels pour augmenter la distance et l'efficacité des techniques de nage.
 Possibilité d'analyse vidéo.



MISE EN FORME | 16 ans et +

12 séances de 55 minutes | 13 septembre au 8 décembre

🏊 ACTIVITÉ	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Aquaforme	Lundi, 9 h 45, Mardi, 10 h 45, 18 h 40*, Mercredi, 8 h 50, Jeudi, 8 h 55, 19 h 50, Vendredi, 9 h 35	1 fois/sem. : 114 \$ 2 fois/sem. : 182 \$ 3 fois/sem. : 227 \$
Aquajogging	Mardi, 9 h 40, 19 h 45, Jeudi, 10 h 10	
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	
Aquapoussette	Lundi, 14 h 45, Vendredi, 10 h 45	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 15*	
Aquavélo	Jeudi, 11 h	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, Mardi, 13 h 30, 20 h Mercredi, 10 h, Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, Vendredi, 8 h 30	



i INFORMATIONS

Préalable : aucun.

Le cours se déroule dans la partie peu profonde et vous n'avez pas besoin de savoir nager.

Objectifs : travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines. Le moniteur propose des variantes pouvant s'adapter à votre niveau avec du matériel varié, sur de la musique entraînante.

**Le cours du mardi 18 h 40 a lieu dans le bassin récréatif.*

Préalables : être à l'aise en eau profonde.

Objectifs : augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire.

Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le CSM.

Préalables : être à l'aise en eau profonde.

Objectifs : améliorer ou maintenir votre condition physique par des intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'aquacircuit combine l'aquajogging, l'aquaforme, l'aquapalmes, l'aquatrapoline, le conditionnement physique aquatique et l'aquavélo. Une partie du cours se déroule en eau profonde.

Préalables : enfant âgé de 4 à 18 mois et capable de tenir sa tête.

Objectifs : se remettre en forme après l'accouchement avec bébé dans la poussette flottante et l'initier à l'eau.

Préalables : être enceinte.

Objectifs : maintenir la forme pendant votre grossesse, vous détendre et travailler la souplesse.

** Le cours de 18 h 15 a lieu dans le bassin récréatif.*

Préalable : aucun.

Objectifs : garder la forme grâce à des exercices d'endurance, de tonicité, d'intensité et d'intervalles cardiovasculaires.

Ce cours de mise en forme utilise des vélos aquatiques et se déroule en eau peu profonde.





Préalables : connaître ou maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse.

Objectifs : s'entraîner en longueurs, sous la supervision d'un moniteur, afin d'apporter des corrections aux styles de nage. Les objectifs sont individuels.



PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans

LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, par l'entremise du ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir moniteur de natation et sauveteur. Seuls les articles individuels sont payants, excluant les volumes. LA PRÉSENCE À TOUS LES COURS EST OBLIGATOIRE.

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <p>Médaille de bronze</p>	6 semaines Du 15 septembre au 20 octobre Examen le 20 octobre Dimanche, 15 h 30 à 18 h 30	Gratuit Masque de poche 28 \$
 <p>Croix de bronze</p>	8 semaines Du 3 novembre au 22 décembre Examen le 22 décembre Dimanche de 15 h 30 à 18 h 30	Gratuit
 <p>Premiers soins - Général/DEA</p>	21 septembre, 9 h à 16 h, en présentiel <i>*Formation en ligne, selon les normes de la Société de sauvetage du Québec</i>	Gratuit
 <p>Sauveteur national</p>	22, 28 et 29 sept., 6, 13, 20 oct., 3 nov., 16 h à 20 h Examen : 10 novembre <i>*Formation en ligne, selon les normes de la Société de sauvetage du Québec</i>	Gratuit

i INFORMATIONS

Préalables : avoir 13 ans et + à l'examen final OU détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les connaissances et les habiletés équivalentes au Nageur 6 de la société de sauvetage.
Objectifs : développer les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Apprendre les techniques de base pour venir en aide à une victime dans l'eau.
 Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

Préalables : avoir réussi l'examen médaille de bronze.
Objectifs : acquérir les notions de base en surveillance d'installation aquatique. Atteindre les critères de réussite de sauvetage complet des victimes potentielles en milieu aquatique.
 Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès l'âge de 15 ans.

Préalables : avoir 15 ans et + et détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA
Objectifs : cours de niveau avancé où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaires. Les situations d'urgence secondaires incluent, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes reliés à la glycémie, empoisonnement, noyades, etc.), environnementaux (problèmes reliés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.) et les traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.).
 Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen

Préalables : avoir 15 ans et avoir réussi la formation Premiers soins - Général/DEA.
Objectifs : cette formation met l'accent sur les habiletés, les principes, les pratiques et les processus de la surveillance aquatique qui permettront au surveillant-sauveteur d'effectuer une supervision sécuritaire et efficace dans une piscine.
 Le brevet de Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans.

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, jeux de société et bien plus!



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur



Liste des organismes partenaires

Apprenez-en davantage au www.vsad.ca/partenaires

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures Artistes professionnels, amateurs et débutants	www.culturestaugustin.wordpress.com/culturestaugustin@gmail.com
École de danse Espace danse Danse pour adultes et enfants	www.eddespacedanse.com marcelleturgeon@gmail.com
Groupe Vocal La-Mi-Sol Ensemble vocal (choristes)	www.groupevocallamisol.org info@groupevocallamisol.org
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures Harmonie et groupe de chant libre	www.societe-musicale-st-augustin.org info@societe-musicale-st-augustin.org
Théâtre de Saint-Augustin Troupe de théâtre amateur	www.theatrestaugustin.com theatrestaugustin@gmail.com

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

AFEAS Saint-Augustin Égalité entre les femmes et les hommes	www.afeas.qc.ca cbbedard@hotmail.com
Camp école Kéno Camps de jour et camps de vacances	www.campkeno.com info@campkeno.com
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures Conditions de vie de la femme et de la famille	www.facebook.com/FermeriesStAugustindeDesmaures/fermieresstaug@gmail.com
Club FADOQ La Moisson d'Or Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	www.club.fadoq.ca/1032 staugustin@fadoq-quebec.qc.ca
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.clublionscrsa.org clublionscrsa@gmail.com
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.facebook.com/optimistecrsa optimistecrsa@gmail.com
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers Support d'initiatives encourageant le dynamisme intellectuel et sportif	www.fondationac.com fondationac2000@gmail.com
Fondation d'aide aux athlètes CRSA Remise de bourses aux athlètes de Cap-Rouge/Saint-Augustin	www.fondationathletecarougeois.ca fondationathletecarougeois@gmail.com
Friperie St-Augustin Entreprise d'économie sociale	www.friperiest-augustin.org friperiest-augustin@videotron.ca
Le Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin Aventures pour les 7 à 17 ans	www.facebook.com/124groupegroupe_scout_caprouge@hotmail.com
Ligue navale du Canada - Succursale Cap-Rouge/Saint-Augustin Corps de cadets de la Marine	www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge-cap-rouge-st-augustin@ligenavaleducanada.qc.ca
Maison des jeunes de Saint-Augustin Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	www.mdjstaugustin.com mdjintrepide@videotron.ca
Marché public de Saint-Augustin Marché estival de producteurs locaux et régionaux	www.facebook.com/marchepublicstaugustin marchepublicsaintaugustin@gmail.com
Présence-Famille Saint-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.presencefamille.org presence-famille@videotron.ca

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures Histoire et patrimoine	www.histoirestaugustin.com shsad@videotron.ca
Société Saint-Vincent-de-Paul Services bénévoles à la collectivité	Téléphone : 418 809-7787 ssvp-staug@hotmail.com

ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri Activités horticoles et jardins communautaires	www.embellissementstaugustin.ca info@embellissementstaugustin.ca
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge Mise en valeur de la rivière du Cap Rouge	www.cbrcr.org info@cbrcr.org
Conseil de bassin du lac Saint-Augustin Revitalisation du lac Saint-Augustin	www.lacsaintaugustin.com lacsaintaugustin@gmail.com
Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN) Protection et mise en valeur des baatures	www.fqppn.org fondation.patrimoine@fqppn.org

ACTIVITÉS SPORTIVES

Association de baseball Noroît Baseball	www.baseballnoroit.com info@baseballnoroit.com
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin Hockey	www.hockeycrsa.com antoine.lemire@hockeycrsa.com
Blizzard M18 AAA Hockey	www.facebook.com/BlizzardHockeyM18AAA/blizzardm18aaa@ss-f.com
Club de badminton de Saint-Augustin Badminton (adultes)	www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com mikejuno@videotron.ca
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA) BMX	www.bmxqsa.com clubbmxqsa@gmail.com
Club de natation région de Québec (CNQ) Natation	www.cnq.club administration@cnq.club
Club de patinage artistique de St-Augustin Patinage artistique	www.cpastaugustin.com cpa-staugustin@hotmail.com
Club de plongeon de Québec (ARO) Plongeon	www.aroplongeon.ca infoplongeon.aro@gmail.com
Club de soccer Trident Soccer	www.cstrident.ca info@cstrident.ca
Club de taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin Taekwondo	www.tkd-crsa.ca info@tkd-crsa.ca
Club de tennis St-Augustin Tennis	www.tennis-st-augustin.com info@tennis-st-augustin.com
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo) Karaté	www.ybstaugustin.org ybstaugustin@gmail.com
Le Club Aérogym Gymnastique récréative	www.clubaerogym.com clubaerogym.inc1@gmail.com



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

POUR LES CONSULTER :

VSAD.ca

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

Liste partielle des événements confirmés sur le territoire. Plusieurs événements s'ajouteront au cours de l'automne. Suivez nos différentes plateformes pour les détails et abonnez-vous aux plateformes de nos organismes partenaires pour toute connaître sur leurs activités.

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
14 septembre, 15 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Estacades de Trois-Rivières VS Blizzard SSF <i>Ouverture officielle (\$)</i>
20 septembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF (S)
24 septembre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « James McPherson Lemoine, le grand historien romantique de Québec ». Conférencier : Jean-Marie Lebel, historien
25 septembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Érites de Jonquière VS Blizzard SSF (S)
28 septembre, 10 h à 16 h	Maison Omer-Juneau	Portes ouvertes du local du Cercle de Fermières de Saint-Augustin dans le cadre des Journées de la culture
5 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Phénix du Collège Esther-Blondin VS Blizzard SSF (S)
6 octobre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Riverains du Collège Charles-Lemoyne VS Blizzard SSF (S)
22 octobre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « Louis Jolliet, explorateur et entrepreneur ». Conférencier : Roger Barette, historien
25 au 27 octobre	Complexe sportif multifonctionnel	Compétition - Club de natation région de Québec (CNO)
17 octobre, 19 h 30	Centre Delphis-Marois	Conférence du Cercle de Fermières de Saint-Augustin : Conservons nos textiles
18 octobre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Estacades de Trois-Rivières VS Blizzard SSF (S)
30 octobre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Cantonniers de Magog VS Blizzard SSF (S)
7 au 10 novembre	Complexe sportif multifonctionnel	Tournoi M17 AAA Blizzard LHEQ
15 novembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Forestiers d'Amos VS Blizzard SSF (S)
16 novembre, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Forestiers d'Amos VS Blizzard SSF (S)
17 novembre, 10 h à 16 h	Complexe sportif multifonctionnel	Marché de Noël du Cercle de Fermières de Saint-Augustin
22 au 24 novembre	Complexe sportif multifonctionnel	Tournoi M11- M13 Banque Scotia de St-Augustin
26 novembre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « François-Xavier Garneau, notaire, poète, journaliste et historien national ». Conférencier : Patrice Groulx, historien
4 décembre, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18AAA - Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF (S)
8 décembre, 15 h	Église de Saint-Augustin	Concert de Noël du groupe vocal Chant Libre (S)
15 décembre, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert de Noël de l'Harmonie de St-Augustin-de-Desmaures (S)

Pour les activités payantes (S.) consultez le site web du partenaire

À la VSAD

comment participer selon le type d'activités?

**INSCRIPTION
OBLIGATOIRE**



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

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

*Premier arrivé,
premier servi*

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



Inscription obligatoire, seulement si vous voyez ce pictogramme.



*Premier arrivé,
premier servi*

LES RENDEZ-VOUS

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



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

HIVER 2025

À METTRE À VOS AGENDAS



25 NOV. DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION HIVERNALE
Début des inscriptions le 2 décembre

LE MOIS
ET TUQUES
DES BAS DE LAÎNE

EN
FÉVRIER



[VSAD.ca/MTBL](https://vsad.ca/MTBL)



1^{er} au 9
MARS

2025
SEMAINE
DE
RELÂCHE

[VSAD.ca/RELACHE](https://vsad.ca/RELACHE)

DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION PRINTANIÈRE
Début des inscriptions le 10 mars

3
MARS



»»»»» SUIVEZ-NOUS !

 LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS



[VSAD.ca](https://vsad.ca)

