



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAYRES



Alerte estivale

VIBREZ AU RYTHME DE L'ÉTÉ



DÉTACHEZ LE CALENDRIER CENTRAL
ET ATTACHEZ-LE POUR
NE RIEN MANQUER!



Table des matières

- 1 Club de lecture Crock-Livres
- 2 Les BEAUX MARDIS
- 4 Les JEUDIS ANIMÉS
- 8 Marché public et Concert de nos partenaires
- 10 Calendrier estival 2024
- 13 Marche et randonnée
- 14 Cours aquatiques
- 24 Aires de planche à roulettes et aires de barbecue
- 25 Terrains sportifs extérieurs

Renseignements généraux

PROGRAMMATION AQUATIQUE

Dates de la session :

Du mardi 25 juin au dimanche 25 août

Inscription résidents :

Du lundi 3 juin, à 9 h, au vendredi 14 juin

Inscription pour tous :

Du lundi 10 juin, à 9 h, au vendredi 14 juin

DÉBUT DES COURS

Mardi 25 juin

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Paiement par carte de crédit seulement

Notes :

- Pour les participants âgés de 14 ans et moins, les taxes ne sont pas applicables.
- Les places sont limitées.
- Un minimum de participants est requis pour commencer un cours.

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 loisirs@vsad.ca

Bibliothèque Alain-Grandbois et activités culturelles
418 878-5473 poste 6602 ou culture@vsad.ca

SODEM – Cours aquatiques

418 878-5473 poste 5821 ou vsadcomplexe@sodem.net

ADRESSES ET COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

Centre Delphis-Marois

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

Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473, poste 1115

Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Pour savoir où se trouvent les lieux des activités extérieures, **consultez la page 13**

Consultez la totalité
des renseignements généraux et
les détails de la programmation en cours.



VSAD.ca/programmation



Club de lecture **CROCK-LIVRES**

Desjardins
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

Du 25 JUIN au 18 AOÛT

Fais partie de l'aventure du Club de lecture Crock-Livres à la bibliothèque Alain-Grandbois. C'est gratuit et les inscriptions débutent le 10 juin. Pour tous les détails, visite le vsad.ca/crocklivres.

Plusieurs animations auront lieu durant l'été, dont celles-ci :

Activités réservées aux membres Crock-Livres

SAMEDI 13 JUILLET

10 h 30

L'heure du conte des cowboys et des cowgirls

Parc du Millénaire

Découvre l'univers du Far West à travers des histoires drôles aux personnages attachants. Tu es invité à te costumer pour l'occasion!

MERCREDI 31 JUILLET

18 h 30

Initiation au monde western, au chant et à la danse en ligne

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Si tu aimes le rodéo, le chant et la danse, viens t'amuser avec nous!

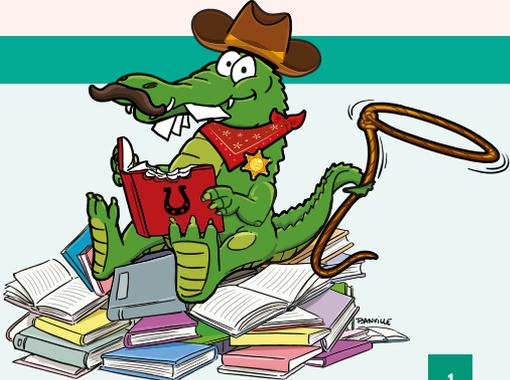
SAMEDI 10 AOÛT

10 h 30

Atelier d'improvisation théâtrale – thématique Far West

Bibliothèque Alain-Grandbois

Inspire-toi de nos accessoires et deviens un personnage du Far West le temps de cette activité spéciale d'improvisation. Plaisir et rires garantis!



Les beaux mardis ✨

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

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



9 JUILLET

9 h 30 à 12 h 30

Groupe de randonnée Rivière St-Charles, secteur Chauveau

Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

Prenez part à cette randonnée guidée par Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Inscription à VSAD.ca/inscriptions

16 JUILLET



18 h 30 à 20 h 30

Soirée sportive et culinaire

Parc Place-Portneuf

Partagez les plaisirs du sport avec nous! Au programme : disque-golf (un mixte de golf et de frisbee), basketball, pickleball et volleyball. De plus, découvrez l'art de la cuisine au BBQ.

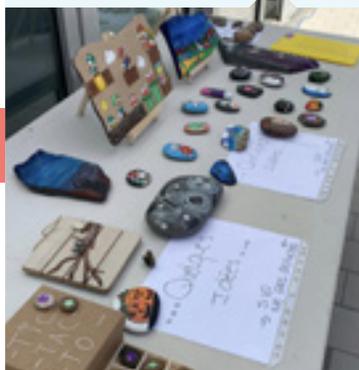
30 JUILLET

18 h 30 à 20 h

Soirée créative

Parc des Artisans

Participez à la création de toiles natures avec Luce Théberge (apportez vos décorations natures favorites : cocottes, écorces, feuilles...), pratiquez vos habiletés au maquillage pour enfants avec Sica Artiste, découvrez la décoration de roches avec Roches cool en voyage et goûtez au plaisir de l'improvisation musicale avec le professeur de guitare Alexandre Belzile.



6 AOÛT



18 h 30 à 20 h

Soirée zen

Parc des Bosquets

Commencez par une heure du conte en forêt avec Colette Parayre, puis expérimentez le yoga parent-enfant et terminez par une séance de tai-chi-chuan.

13 AOÛT

9 h 30 à 15 h

Groupe de randonnée Parc national de la Jacques-Cartier

Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

Prenez part à cette randonnée guidée par Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Inscription à VSAD.ca/inscriptions



13 AOÛT

18 h 30 à 20 h 30

Soirée sportive Activité découverte

Centre socio-récréatif Les Bocages

Une superbe occasion de bouger! Au programme : découvrez l'athlétisme avec le club de Québec, jouez au tennis avec nos amis du Complexe de tennis de Saint-Augustin, développez votre agilité à vélo sur notre nouvelle piste à vagues et profitez d'une séance de Fit Training pour dynamiser votre corps.



9 JUILLET

18 h à 21 h

Soirée skate et BBQ

Centre socio-récréatif Les Bocages

Participez à cette soirée en collaboration avec la Maison des jeunes l'illusion et QCSkate-boardCamp! Au programme : démos époustouflantes et compétition ouverte à tous, avec des prix à gagner. Savourez des hot-dogs délicieux pendant que vous assistez aux performances. Ne manquez pas cette soirée d'été inoubliable!



23 JUILLET

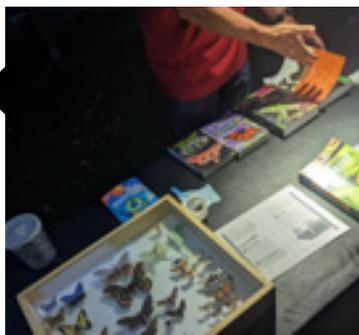
19 h 15 à 21 h

Soirée nature

Parc des Hauts-Fonds

Assistez aux contes en forêt de Anouk Stephan de 1001 secrets et venez observer les chauves-souris en compagnie de la Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel. Profitez également de l'occasion pour capturer quelques insectes avec Yves Dubuc.

Activité reportée au lendemain en cas de mauvais temps.



Les jeudis animés

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

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

De retour cette année
Activités sur les sites
dès 18 h



4 JUILLET

En préambule dès 17 h...

Venez pique-niquer sur le site, profiter du camion de cuisine de rue (\$) ou faire l'expérience de la slackline.

19 h

Spectacle Santé! du Cirque Kikasse

Parc Bivouac

Préparez-vous à une soirée haute en couleur! Acrobaties de haute voltige, énergie contagieuse et numéros d'équilibre à couper le souffle. Voilà ce que vous propose le Cirque Kikasse, une troupe hors du commun! Une navette sera disponible au départ du Centre communautaire multifonctionnel secteur est, entre 17 h et 21 h.



11 JUILLET

En préambule dès 18 h...

Un quiz musical interactif avec nos animateurs dynamiques! Venez tester vos connaissances et en apprendre davantage sur l'univers musical.



19 h

Bestov (pop-rock) en version Karoké

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Participez à ce grand karaoké extérieur avec le band Bestov qui vous accompagnera! Le groupe présentera ensuite un spectacle pop-rock pour vous faire danser!

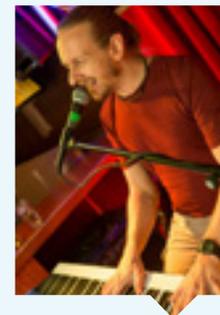


18 JUILLET

En préambule dès 18 h...

Profitez de notre zone de jeux extérieurs en accès libre! Et, en première partie du spectacle, venez entendre Alycia Giguère, artiste de la relève et gagnante du prix spécial de la Ville à la dernière édition de Secondaire en spectacle.

19 h



Parc Place-Portneuf

Après leurs prestations respectives en solo sur le piano de la salle La Chrysalide l'hiver dernier, Guillaume Lecompte et Sylvain Martel, deux pianistes au répertoire varié, se rejoindront sur la scène du parc du Millénaire! Préparez vos demandes spéciales et laissez-vous entraîner dans une vague de succès pop francophones et anglophones!



25 JUILLET

En préambule dès 18 h...

Bougez avec Les Malchaussées et leurs jeux de percussions corporelles et de gumbot.



19 h

PROGRAMME DOUBLE

La soirée cinéma débutera au coucher du soleil, vers 20 h 30

Spectacle « Petits mots pour grands enfants » et cinéma en plein air pour toute la famille

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Un spectacle musical pour toute la famille avec Jérôme Charlebois et Annie Roy, deux artistes qui ont à cœur la culture québécoise et la réalité des jeunes d'aujourd'hui. Venez danser et chanter avec eux! Dès le coucher du soleil, profitez d'un bon film en plein air. Suivez la page Facebook afin de voter pour le film qui sera présenté. **f Les Augustinois actifs**

**De retour
cette année**

Activités sur les sites
dès 18 h



Les jeudis animés

1^{er} AOÛT

En préambule dès 18 h...

Les illusions et les tours du magicien François Tremblay vous en mettront plein la vue!



8 AOÛT

En préambule dès 18 h...

Admirez les voitures anciennes de collectionneurs passionnés et discutez avec Samuel Lessard, journaliste automobile et animateur de l'équipe RPM.

19 h

Ravel chante Dubois

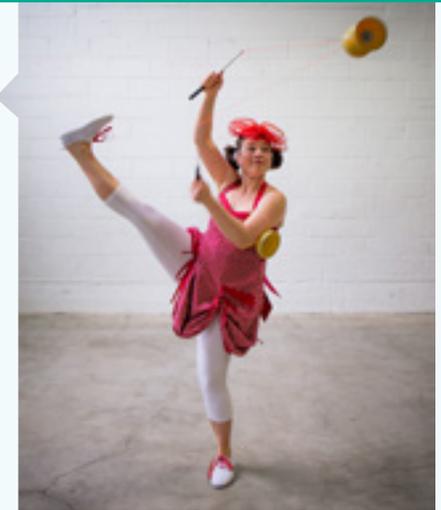
Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Une rétrospective respectueuse d'un des plus prolifiques auteurs-compositeurs-interprètes du Québec réalisée par le chanteur Jean Ravel. Découvrez ou redécouvrez les textes et les superbes mélodies de Claude Dubois le rebelle, le romantique, l'amoureux des femmes et l'esprit libre!

15 AOÛT

En préambule dès 18 h...

Venez rencontrer Fraisinette, une jongleuse colorée qui mettra du soleil dans votre soirée.



19 h

Guillaume Lafond (country folk)

Parc Place-Portneuf

Artiste country-folk et participant de l'édition 2021 de Star Académie, Guillaume Lafond vous offrira ses plus belles chansons pour une soirée époustouflante!



19 h

PROGRAMME DOUBLE

La soirée cinéma débutera au coucher du soleil, vers 20 h 30

Spectacle familial de jonglerie et cinéma en plein air pour toute la famille

Parc Place-Portneuf

Assistez au spectacle familial de jonglerie avec deux artistes qui n'ont pas peur de vous démontrer leurs prouesses de toutes sortes! Au coucher du soleil, profitez d'une séance de cinéma en plein air. Suivez la page Facebook afin de voter pour le film qui sera présenté. **Les Augustinois actifs**





MARCHÉ PUBLIC

**Du 7 JUILLET au
8 SEPTEMBRE 2024**

Le dimanche, de 10 h à 14 h

Lieu : parc du Millénaire (voisin de la bibliothèque Alain-Grandbois).
En cas de mauvais temps, le marché aura lieu à l'intérieur du gymnase du pavillon Laure-Gaudreault

Nombre d'exposants : une vingtaine par marché

Type d'exposants : producteurs agricoles, transformateurs agroalimentaires, artistes et artisans

Provenance des exposants : Saint-Augustin-de-Desmaures et les environs

Plusieurs animations variées sont prévues à l'horaire pour la saison.

**NOUVELLE OFFRE
GOURMANDE SUR LE SITE
CETTE ANNÉE :**

Les dîners au marché,
en collaboration avec la
Pâtisserie Ramona Tannous.



Marché public Saint-Augustin

CONCERT DE NOS PARTENAIRES

SAMEDI 15 JUIN

19 h 30

Québec Jazz Big Band

En collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures

Scène extérieure du centre communautaire multifonctionnel secteur est

Assistez à ce spectacle unique regroupant 17 musiciens et une chanteuse, tous passionnés de musique jazz. Découvrez la période du Big Band allant du swing des grands compositeurs à la musique de chanteurs connus.



LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC
RETROUVONS-NOUS À LA
BELLE ÉTOILE

LUNDI
24 JUIN

PARC PLACE-PORTNEUF 10 h à 15 h

JEUx GONFLABLES • ATELIERS CRÉATIFS • MAQUILLAGE
MASCOTTES & PERSONNAGES • BONNE BOUFFE



PLOUFI!

Spectacle pour la famille
10 h / 13 h



JÉRÔME CASABON

Chansons québécoises
10 h 45 / 12 h 15 / 13 h 45



LE BOUQUET

Spectacle de cirque
11 h 30 / 14 h 30

**16 h à 21 h CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST**

ATELIER CRÉATIF • ANIMATIONS • JEUx D'ADRESSE • BONNE BOUFFE



**BALADE
EN PETIT TRAIN**

16 h à 21 h



HISSE HO!

Spectacle pour la famille
16 h



BENOÎT MOISAN

Chanter pour chanter
18 h

DISCOURS PATRIOTIQUE AVEC : **Théâtre St-Augustin**

19 h L'ESPRIT DE VEILLÉE

Succès québécois d'hier et d'aujourd'hui

En première partie : **JÉRÔME CASABON**



VSAD.CA/FETENATIONALE

 Desjardins
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

 Gouvernement national
des Québécoises
et Québécois

En partenariat avec
Québec 

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

Partenaire officiel
Hydro Québec

Canada 

CALENDRIER estival 2024



EN JUIN

Entre 10 h et 15 h

Parc Place-Portneuf

Entre 16 h et 21 h

Centre communautaire
multifonctionnel secteur est

FÊTE NATIONALE
QUÉBEC
RETROUVONS-NOUS À LA
BELLE ÉTOILE

24
LUN



LES
BEAUX
MARDIS

LES
JEUDIS
ANIMÉS

CLUB
DE
LECTURE

EN JUILLET

17 h

Spectacle Santé!
du Cirque Kikasse
Prestation à 19 h
Parc Bivouac

4
JEU

9 h 30

**Groupe
de randonnée**

Rivière St-Charles, secteur Chauveau
Départ en autobus du Complexe sportif
multifonctionnel
Inscription à VSAD.ca/inscriptions

9
MAR

18 h

**Soirée skate
et BBQ**

Centre
socio-récréatif
Les Bocages

9
MAR

19 h

**Karoké,
et spectacle
pop-rock avec Bestov**

Centre communautaire
multifonctionnel secteur est

11
JEU



10 h 30

**L'heure
du conte des
cowboys et des cowgirls**

Parc du Millénaire
*Réservé aux membres Crock-Livres

13
SAM

18 h 30

**Soirée sportive
et culinaire**
Parc Place-Portneuf

16
MAR



19 h

**avec
Guillaume Lecompte
et Sylvain Martel**

Parc Place-Portneuf

18
JEU



19 h 15

Soirée nature

Parc des
Hauts-Fonds

23
MAR



19 h

**PROGRAMME
DOUBLE**

**Spectacle « Petits mots
pour grands enfants » et cinéma
en plein air pour toute la famille**

Centre comm. multifonctionnel secteur est

25
JEU

18 h 30

Soirée créative

Parc des Artisans

30
MAR



18 h 30

**Initiation au
monde western,
au chant et à la danse en ligne**

Centre comm. multifonctionnel secteur est
*Réservé aux membres Crock-Livres

31
MER

EN AOÛT

19 h

**Soirée musicale
country folk
avec Guillaume Lafond**
Parc Place-Portneuf

1
JEU

18 h 30

Soirée zen
Parc des Bosquets



6
MAR



19 h

**Ravel
chante Dubois
avec Jean Ravel**

Centre communautaire
multifonctionnel secteur est

8
JEU

10 h 30

**Atelier
d'improvisation
théâtrale**

Thématique Far West

Bibliothèque Alain-Grandbois
*Réservé aux membres Crock-Livres

10
SAM

9 h 30

**Groupe
de randonnée**

Parc national de la Jacques-Cartier
Départ en autobus du Complexe sportif
multifonctionnel

Inscription à VSAD.ca/inscriptions

13
MAR

18 h 30

Soirée sportive
Centre socio-récréatif
Les Bocages



13
MAR



19 h
**PROGRAMME
DOUBLE**

**Spectacle familial de
jonglerie et cinéma en plein air
pour toute la famille**

Parc Place-Portneuf

15
JEU

L'AVANT-NUIT
PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

Entre
18 h et 21 h

Parc Riverain

22
JEU





JEUDI
22
AOÛT
18 H À 21 H

L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

ÉDITION 2024

AU PARC RIVERAIN

SENTIERS ÉCLAIRÉS ET ANIMATIONS SURPRISES



LA POINTE

18 H & 20 H **LES 6DS**
A CAPPELLA SOUS LE GRAND SAULE

18 H 30 & 19 H 15 & 20 H 30
VÉRANDA
COUNTRY-FOLK SUR LA BERGE

LA ROCHE

DÈS 18 H
YANN LEMIEUX
ART FLUORESCENT ET PARTICIPATIF

+
OEUVRES VIRTUELLES
AVEC DES ÉLÈVES DU SSF

LA FORÊT DES GÉANTS

VOLET JEUNESSE

EN OUVERTURE **LES GAVROCHES** CIRQUE À SAVEUR D'ANTAN

18 H 30 **LA FAMILIA** SPECTACLE DE RUE FESTIF EN FORÊT

19 H 45 **WORK IN PROGRESS (WIP)**
ROCK FORESTIER ACOUSTIQUE

LE QUAI

18 H & 20 H **MAUDE CARRIER**
POPFOLK AU GRÉ DES VAGUES

19 H 15 **LES 6DS**
A CAPPELLA SUR LES FLOTS



PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

VSAD.ca/LAVANTNUIT

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

MARCHE ET RANDONNÉE

VSAD.ca/parcs

PARC RIVERAIN
RIVE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

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

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

LE FLEUVE SAINT-LAURENT, RIVE DU LAC SAINT-AUGUSTIN



PARCOURS DES LIONS
PARCOURS ACTIFS

Balado 
Découverte

PARCOURS INTERACTIF
DE MARCHÉ
PERMETTANT DE DÉCOUVRIR
L'HISTOIRE DE
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESHAURES
(SECTEUR CENTRE)

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



RÉSEAU CYCLABLE

CONSULTEZ LA CARTE DU RÉSEAU ICI



»»»»» DÉCOUVREZ LES PARCS DE LA VSAD



VSAD.ca/PARCS





OPTION 1 : 2 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 SEMAINES

Session 1 : du 25 juin au 21 juillet | **Session 2 :** du 22 juillet au 18 août

OPTION 2 : 4 FOIS PAR SEMAINE, DU MARDI AU VENDREDI, PENDANT 2 SEMAINES

Session 1 : du 25 juin au 5 juillet | **Session 2 :** du 9 juillet au 19 juillet

Session 3 : du 23 juillet au 2 août | **Session 4 :** du 6 août au 16 août

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

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

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Mardi, 8 h et jeudi, 9 h 15 – Mardi et jeudi, 15 h 10 Sam. et dimanche, 8 h – Sam. et dimanche, 11 h 10	43 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Mardi, 8 h et jeudi, 9 h 15 – Mardi et jeudi, 15 h 10 Sam. et dimanche, 8 h 35 – Sam. et dimanche, 11 h 45	43 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Mardi, 8 h et jeudi, 9 h 15 – Mardi et jeudi, 15 h 10 Sam. et dimanche, 9 h 10 – Sam. et dimanche, 11 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.



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Précolaire 1-2	Option 1 Mardi et jeudi, 15 h 15 – Mardi et jeudi, 18 h 15 Mercredi et vendredi, 16 h 50 Sam. et dimanche, 8 h 15 – Sam. et dimanche, 11 h 15 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h	64 \$
Précolaire 3	Option 1 Mardi et jeudi, 18 h 15 – Mercredi et vendredi, 16 h Sam. et dim., 9 h 05 – Sam. et dim., 12 h 05 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h 50	64 \$
Précolaire 4-5	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h – Sam. et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h 50	64 \$

INFORMATIONS

Précolaire 1

Préalable : 3 à 5 ans. **Matériel requis :** aide flottante pour l'enfant. **Objectifs :** initiation et apprentissage des habiletés de base en natation. Parent dans l'eau avec une transition, selon les consignes du moniteur.

Précolaire 2

Préalable : réussite des habiletés de base du précolaire 1. **Matériel requis :** aide flottante pour l'enfant. **Objectifs :** flotter, glisser et sauter dans l'eau tout en s'amusant. Parent dans l'eau avec une transition, selon les consignes du moniteur.

Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent. **Matériel requis :** aide flottante pour l'enfant (en début de session). **Objectifs :** sauter en eau profonde, récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde et commencer une propulsion.

Précolaire 4

Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent. **Objectifs :** perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance. Nager sur le ventre et sur le dos avec un VFI.

Précolaire 5

Préalable : réussite des habiletés du niveau précédent. **Objectifs :** entrer dans l'eau par roulade avant avec VFI. Nager le crawl et le dos crawlé sur 5 m.



NAGEUR 1 À 6 | 6 ans et +

8 séances de 55 min. | Options 1 et 2 (voir NOUVEAUTÉ 2024 aux pages 14 et 15)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1-2	Option 1 Mardi et jeudi, 15 h 15 Mardi et jeudi, 19 h 10 – Mercredi et vendredi, 16 h Sam. et dimanche, 8 h 15 – Sam. et dimanche, 11 h 15 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h	64 \$
Nageur 3	Option 1 Mardi et jeudi, 19 h 10 – Mercredi et vendredi, 16 h 50 Mercredi et vendredi, 19 h 40 Sam. et dimanche, 8 h 15 – Sam. et dimanche, 11 h 15 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h	64 \$
Nageur 4	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h – Mercredi et vendredi, 19 h 40 Sam. et dimanche, 9 h 05 – Sam. et dimanche, 12 h 05 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h 50	64 \$
Nageur 5-6	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h Mercredi et vendredi, 19 h 40 Samedi et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05 Option 2 Mardi au vendredi, 8 h 50	64 \$



INFORMATIONS

Nageur 1

Préalables : 6 ans, nageur débutant. **Matériel requis** : aide flottante (début de session).

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.

Nageur 2

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

Objectifs : sauter en eau plus profonde, nager sur place sans aide flottante, 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 crawl et enchaînement crawl et dos crawlé sur 4 x 25 m.

Nageur 5

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.

Nageur 6

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent. **Objectifs** : faire un saut d'arrêt, un saut compact et un coup de pied de sauvetage, et développer d'autres habiletés aquatiques.

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

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et +

8 séances de 55 min. | Option 1 (voir NOUVEAUTÉ 2024 aux pages 14 et 15)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur initié	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	78 \$

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.



PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et + (suite)

8 séances de 55 min. | Option 1 (voir NOUVEAUTÉ 2024 aux pages 14 et 15)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur averti	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	78 \$
Jeune sauveteur Expert	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	78 \$

INFORMATIONS
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, d'une blessure à une articulation ou d'une fracture.

COURS DE NATATION PRIVÉS

5 séances de 45 minutes

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

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés Adulte et enfant	Selon vos disponibilités et celles du moniteur, adapté à vos besoins	206 \$

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 particuliers. Possibilité de corriger le style de nage ou de surmonter votre peur de l'eau.

COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 ans et +

8 séances de 55 minutes

NOUVEAUTÉ!

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Natation Ados : Perfectionnement de style de nage + sports aquatiques	Lundi, 19 h 45	68 \$
	Samedi et dimanche, 14 h 45	78 \$
Camp de sauvetage: sauvetage et sports aquatiques	Mardi au vendredi, 10 h 45	78 \$

INFORMATIONS
Préalables : Nageur 6 réussi ou l'équivalent. Objectifs : Maintenir les acquis, perfectionner les nages, réaliser un sauvetage, pratiquer des sports aquatiques (ex : water polo, volleyball).
Une fois par semaine pendant 7 semaines : 1 ^{er} juillet au 12 août 2 fois par semaine pendant 4 semaines : Session 1 : 25 juin au 21 juillet Session 2 : 22 juillet au 18 août
Session intensive du 6 au 16 août pendant 2 semaines



NATATION ADULTE | 16 ans et +

7 ou 8 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte 1 – 2 – 3	Du 1 ^{er} juillet au 12 août (7 semaines) Lundi, 8 h 30	68 \$
	Du 27 juin au 14 août (8 semaines) Jeudi, 19 h 15	78 \$



INFORMATIONS

Adulte 1

Préalables : 16 ans **Objectifs :** vaincre la peur de l'eau et développer de l'aisance, flotter et nager de 10 à 1 m sur le ventre ainsi que sur le dos.

Adulte 2

Préalables : 16 ans et être à l'aise dans la partie profonde. **Objectifs :** apprendre des techniques de base de natation.

Adulte 3

Préalables : 16 ans et nager au moins sur 50 m. **Objectifs :** perfectionner un ou plusieurs styles de nage.

MISE EN FORME | 16 ans et +

8 séances de 55 minutes | Du 25 juin au 17 août, selon votre horaire

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquaforme	Lundi, 8 h 30 – Mardi, 18 h 10 Jeudi, 18 h 10 – Vendredi, 8 h 50	1 fois/sem. : 75,50 \$ 2 fois/sem. : 120 \$ 3 fois/sem. : 151 \$
Aquajogging	Lundi, 16 h 45 – Mardi, 8 h 40 Mardi, 19 h 15	
Aquapoussette	Lundi, 15 h 40 Mercredi, 9 h	
Aquavélo	Jeudi, 8 h	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h – Mercredi, 8 h Vendredi, 7 h 45	



INFORMATIONS

Préalables : aucun. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour vous inscrire. **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. Le cours se déroule dans la partie peu profonde.

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 : 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 initier bébé à l'eau.

Préalables : avoir des chaussons (recommandé). **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 les styles de nage suivants : crawl, dos crawlé et brasse. **Objectifs :** entraînement en longueurs supervisé par un moniteur, adapté au rythme de chacun avec corrections des styles de nage. Les objectifs sont individuels.



PROGRAMME DE FORMATION | 13 ans et +

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze	Du 29 juillet au 2 août 5 août examen 8 h 30 à 11 h 30	Gratuit
Croix de bronze	Du 6, 7, 9, 12, 13 et 14 août 16 août examen 8 h à 11 h 30	
Moniteur de natation	Du 11 au 14 août et 16 août 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h à 15 h 30	
Soins d'urgence aquatique	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible. Horaire à déterminer. 20 h ou 6 h (voir les préalables)	75 \$



 **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 du Québec. **Objectifs** : développer les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Apprentissage des techniques de base pour venir en aide à une victime dans l'eau. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

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 du Québec. **Objectifs** : développer les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Apprentissage des techniques de base pour venir en aide à une victime dans l'eau. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

Préalables : avoir 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur). Formation permettant d'enseigner et d'évaluer les styles de nage. Les candidats acquièrent les méthodes pédagogiques de la Société de sauvetage du Québec. 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*.

SUA 20 h : aucun préalable.

SUA 6 h : brevet Premiers soins/Général à jour ou brevet Secourisme en milieu de travail de la CNESST à jour.

Contenu : l'ensemble des notions de premiers soins ainsi que les techniques de base en milieu aquatique.



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.

AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

PARC DU MILLÉNAIRE
160, RUE JEAN-JUNEAU

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES
4850, RUE DU SOURCIN
NOUVEAU!
PISTE À VAGUES D'INITIATION

ÉVÈNEMENT
PLANCHE À ROULETTES

9 JUILLET • DÈS 17 H
CSR LES BOCAGES

EN COLLABORATION AVEC
QC.SKATEBOARD.CAMP
ET LA MDJ L'ILLUSION

DÈS 17 H

HOT-DOGS GRATUITS
D.J. JONAH

18 H
19 H À 21 H

DÉMONSTRATIONS DE SKATE
COMPÉTITION (OUVERT À TOUS)



Un code de vie
pour tous!
Découvre-le ici
et sois toi aussi un
ambassadeur
inspirant!



ZacharyWills, photo : Pascal Duchesne

AIRES DE BARBECUE

ABRI • TABLES À PIQUE-NIQUE • CHARBON NON INCLUS

LOCALISATION

- Parc Delphis-Marois
- Centre socio-récréatif Les Bocages
- Parc Place-Portneuf
- Parc Le Bivouac
- Centre communautaire multifonctionnel secteur est (été 2024)

POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ
À SUIVRE ET RÉSERVER



TERRAINS SPORTIFS EXTÉRIEURS

ACCÈS LIBRE SANS RÉSERVATION LORSQUE LE TERRAIN EST DISPONIBLE

TERRAINS DE BASEBALL

PARC DELPHIS-MAROIS • 2 TERRAINS
CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF LES BOCAGES • 1 TERRAIN

TERRAINS DE SOCCER

PARC DELPHIS-MAROIS • 3 TERRAINS
PARC PIERRE-GEORGES-ROY • 1 TERRAIN

VOLLEYBALL DE PLAGE

PARC PLACE PORTNEUF • 1 TERRAIN

TERRAINS DE BASKETBALL

PARC PLACE-PORTNEUF • 1 TERRAIN
PARC RICHARD-GOSSELIN • 1 TERRAIN

PICKLEBALL

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

CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST
• 2 TERRAINS
(ACCÈS LIBRE AVEC ET SANS RÉSERVATION)



POUR DÉTAILS ET INFORMATIONS

TENNIS

PARC DELPHIS-MAROIS
• 4 TERRAINS

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF LES BOCAGES
• 4 TERRAINS



RÉSERVATION
TENNISENLIGNE.CA

»»»»» DÉCOUVREZ LES TERRAINS SPORTIFS DE LA VSAD



VSAD.ca/LOISIRS



AUTOMNE 2024

À METTRE À VOS AGENDAS



9
AOÛT

DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNALE
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 19 AOÛT



Une semaine sportive et festive

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

14
SEPT.



Culture
pour
tous!

27 AU 29
SEPT.



Les journées
de la culture

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



Semaine
des bibliothèques
publiques

19 AU 26
OCT.



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



19
OCT.

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



DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION HIVERNALE
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 2 DÉCEMBRE

25
NOV.



▶▶▶▶▶ SUIVEZ-NOUS !



LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS

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