

# PROGRAMMATION PRINTEMPS 2024



**SAINT-AUGUSTIN**  
DE-DESMAURES

## LOISIRS, CULTURE & VIE COMMUNAUTAIRE



# Table des matières

- 1 À la VSAD, comment participer selon le type d'activités?
- 2 Culture, loisir et sport
- 22 Cours aquatiques
- 36 Liste des organismes partenaires
- 37 Calendrier des activités et événements de nos partenaires

## Renseignements généraux

### DATES D'INSCRIPTION

**Pour les résidents : Du lundi 11 mars, à 9 h, au vendredi 29 mars**

**Pour tous : Du lundi 18 mars, à 9 h, au vendredi 29 mars**

### DÉBUT DES COURS

**Semaine du 8 avril**

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

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

### 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.
- Les activités libres sont gratuites pour les résidents.

### POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE :

#### Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire :

Complexe sportif multifonctionnel et activités de loisirs  
418 878-5473 poste 5800 ou à loisirs@vsad.ca

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

#### SODEM - Cours aquatiques

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

Photo de la page couverture : Louis Liberté et Pierre Wall

Crédit photo : Sylvain Mercier

### ADRESSES ET COORDONNÉES DES LIEUX D'ACTIVITÉS

#### Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

#### Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

#### Centre Delphis-Marois

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

#### Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

#### Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

#### Hôtel de ville

200, route de Fossambault | 418 878-2955

#### Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

### Consultez la totalité des renseignements généraux et informations complémentaires ici :

- Liste matériel peinture
- Règlements et renseignements importants pour les cours de musique
- Professeurs de musique



VSAD.ca/programmation

# 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.

Activités sans inscription  
« Premier arrivé, premier servi »

## ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Grande fête du printemps 	Samedi 20 avril, 10 h à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Café au jardin	Mercredi 15 mai, 9 h 30	Maison Omer-Juneau
Lancement de la programmation estivale	Jeudi 23 mai, 17 h à 19 h	Parc du Millénaire et Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Soirée intergénérationnelle	Jeudi 6 juin, 18 h	Maison des jeunes L'Intrépide et Maison Omer-Juneau

### INFORMATIONS

L'évènement printanier à ne pas manquer pour découvrir les partenaires du milieu et participer à des activités enlevantes pour toute la famille!

Autour d'un café, venez échanger des pousses ou des semis et placoter de vos jardins.

Viens chercher ta brochure pour tout savoir des activités estivales 2024!

La Maison des jeunes et la Maison Omer-Juneau vous accueillent pour fabriquer vos pizzas dans le four à pain extérieur.



  
**la Vitrine**  
 Grande fête du printemps



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

Samedi  
**20**  
**Avril**

Entre 10 h et 15 h  
 Centre communautaire  
 multifonctionnel  
 secteur est

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
<p><b>Conférence voyage :</b> Le Chili et l'Argentine</p>	Mercredi 17 avril, 19 h	Centre Delphis-Marois et en virtuel
<p><b>AUTOUR DU PIANO</b> Autour du piano avec Christian Marc Gendron</p> <p>BILLET GRATUIT</p>	Judi 2 mai, 19 h	Bibliothèque Alain-Grandbois et en virtuel
<p><b>Conférence :</b> Installer des mangeoires pour oiseaux – les conditions gagnantes</p>	Mercredi 8 mai, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p><b>Conférence :</b> Un potager prêt à affronter les défis de l'été</p>	Mercredi 22 mai, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

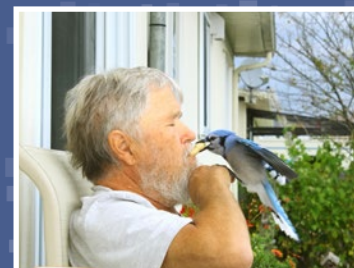
### i INFORMATIONS

Pierre-Luc Côté vous présente son aventure d'Ushuaïa, en Argentine, à l'Île de Pâques, au Chili : une expérience de plein air et de rencontres hors du commun.

Venez à la rencontre de ce PianoMan d'exception qui vous racontera son histoire à travers une discussion passionnante sur son parcours, la musique et son livre paru récemment. Le tout, bien sûr, accompagné de quelques interprétations au piano pour votre grand bonheur!

Robert Morin, alias monsieur Moineau, répond aux questions les plus courantes sur les oiseaux qu'on peut nourrir dans notre région. Il vous présente des idées pour fabriquer vos mangeoires et vous donne des conseils pour acheter les meilleurs modèles.

Simon Yargeau, de la Ferme aux milles idées, vous présente ses conseils pour cultiver un potager prolifique : la préparation du sol, les différents tuteurs et la façon de repousser les insectes nuisibles.



## ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<p><b>Heure du conte avec Martine Hébert</b> Pour les 0 à 6 ans</p>	Les lundis 8 avril, 13 mai et 10 juin, 10 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<p><b>Pédago à la biblio avec Monsieur Reptile</b> Pour les 5 à 12 ans</p>	Vendredi 12 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

### i INFORMATIONS





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

Viens en apprendre sur l'univers des reptiles et démystifie les mythes entourant leur mode de vie. Monsieur Reptile t'étonnera par sa passion et te fera découvrir plusieurs spécimens vivants tels que des lézards, des tortues, et des serpents.



**Activités sans inscription**  
« Premier arrivé, premier servi »

**ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE** (suite)

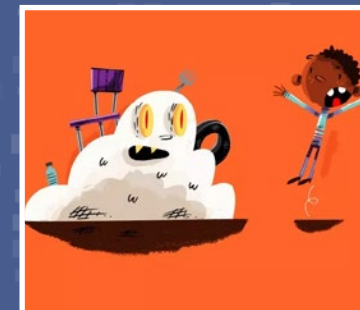
 <b>ACTIVITÉ</b>	  <b>DATE ET HEURE</b>	 <b>LIEU</b>
<b>Pédago à la biblio</b> Version pour les parents, avec le Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin	Vendredi 12 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Pédago à la biblio avec Les Neurones Atomiques : Polymères</b> Pour les 5 à 12 ans	Vendredi 17 mai, 13 h 30 à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Spectacle jeunesse : La chorale animale s'emballe</b> Pour les 2 à 8 ans	Samedi 25 mai, 13 h 30 à 14 h 15	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

 **INFORMATIONS**

Vous reconduisez vos enfants ou petits-enfants à l'activité de la pédago? Vous voulez en savoir plus sur les activités du Club Optimiste? Venez rencontrer des membres du Club afin d'en connaître davantage sur leur expérience auprès des jeunes.

La glue et les polymères sont à l'honneur dans cet atelier! Viens expérimenter l'impressionnante capacité d'absorption des objets du quotidien. Tu pourras aussi créer ta propre glue et la rapporter à la maison!

Madame Mirédo, fermière, est aussi amoureuse de la musique. Sa chorale animale occupe toutes ses journées à la ferme. Un jour, un nouveau défi lui trotte en tête : créer une chorale animale africaine. Avec l'aide de Béberre, son meilleur ami, elle part à la rencontre des animaux de la savane qui souhaitent faire partie de sa chorale! Joins-toi à Madame Mirédo afin de l'aider à réaliser son concert!



**ACTIVITÉS LIBRES  
DANS NOS INSTALLATIONS**

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

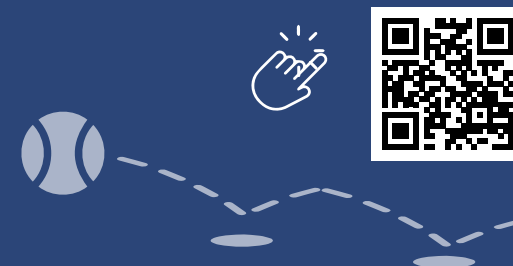
**Badminton, pickleball, patinage,  
baignade, jeux de société et bien plus!**

**Ouverture des terrains de tennis et  
de pickleball extérieurs à venir en mai.**



**ACTIVITÉS SPORTIVES  
LIBRES EN GYMNASSE**

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur



## ATELIERS CRÉATIFS ET EXPOSITIONS

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
« <b>Coin de pays miniature</b> » Atelier créatif en continu en collaboration avec l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	Samedi 13 avril, 11 h à 14 h	Complexe sportif multifonctionnel
« <b>Tête en herbe</b> » Atelier créatif en continu dans le cadre du Jour de la Terre, en collaboration avec l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	Dimanche 21 avril, 10 h à 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Atelier pour la fête des Mères</b> Couronne printanière pour maman Pour les 6 ans et plus (les enfants de 6 et 7 ans doivent être accompagnés d'un adulte)	Dimanche 5 mai, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
« <b>Un monde imaginaire</b> » Une exposition par LilieCréa	Du 23 mars au 21 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Exposition</b> des œuvres des participants aux ateliers de peinture à l'huile et à l'acrylique de la Ville. Sous la direction de Joanne St-Cyr	Du 27 avril au 26 mai	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Atelier pour la fête des Pères</b> Cadre personnalisé pour papa Pour les 6 ans et plus	Dimanche 9 juin, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

### i INFORMATIONS

Viens créer ta maison, ton petit jardin ou un décor extérieur. Les éléments de la nature seront utilisés pour offrir une multitude de possibilités de création.

Viens créer ton personnage loufoque aux cheveux d'herbe. Tu devras arroser sa tête en gazon pour faire germer les graines et ensuite tailler les brins à ton goût.

Viens utiliser des cartons d'œufs et autres accessoires de bricolage pour créer une couronne décorative parfaite que tu pourras offrir à une maman de ton entourage. L'atelier est ouvert à tous, pour une activité familiale unique!

Venez découvrir les créations de cette artiste et ses personnages qui nous rapprochent de la véritable valeur humaine par les textes, images et mots-clés en symbiose avec le sujet!

Découvrez tout le talent des artistes qui ont créé des œuvres uniques lors des ateliers de la session d'hiver. Les fruits d'un travail minutieux sur plusieurs semaines de création.

Laisse aller ta créativité et viens peindre des personnages colorés avec des cailloux que tu pourras offrir à un papa de ton entourage. L'atelier est ouvert à tous, pour une activité familiale unique!



### 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 :



Activités sans inscription  
« Premier arrivé, premier servi »

Inscription obligatoire  
si vous voyez ce pictogramme.  
[VSAD.ca/inscriptions](http://VSAD.ca/inscriptions)



## LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Club de lecture Latulu	Les mercredis 10 avril, 8 mai et 12 juin, 14 h à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Tricot-thé	Les lundis 29 avril, 27 mai et 17 juin, 10 h et 12 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Ateliers d'initiation à la tablette (iPad)	Lundi 15 avril, 14 h à 16 h Mercredi 24 avril, 19 h à 21 h Lundi 29 avril, 14 h à 16 h Mercredi 8 mai, 19 h à 21 h	Centre Delphis-Marois
Lire et découvrir	Les mardis 2 avril, 7 mai et 4 juin, 9 h à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

### i INFORMATIONS

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.

Joignez-vous à d'autres adeptes du tricot et du crochet pour un moment de partage et de discussion. Apportez votre laine et vos projets: nous fournissons le thé et l'ambiance conviviale.

Initiez-vous aux rudiments de la tablette (iPad) et apprenez-en davantage sur cet outil technologique avec Ronald Lampron.

Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois vient à votre rencontre une fois par mois au Centre communautaire multifonctionnel secteur est. Venez rencontrer un membre du personnel de la bibliothèque et voir ce qu'il vous propose pour meubler vos moments de lecture. Vous pourrez emprunter des livres directement sur place. N'oubliez pas votre carte d'abonné.



Une initiative de



## C'EST LE SAMEDI 1<sup>ER</sup> JUIN

Parlez-en à vos voisins et planifiez votre Fête de quartier!  
Présentez-nous votre fête au [culture@vsad.ca](mailto:culture@vsad.ca) avant le 13 mai.  
La Ville pourra vous venir en support pour certains prêts de matériel et pour animer votre fête!

Surveillez nos publications et le [VSAD.ca](http://VSAD.ca) pour les détails à partir du 8 avril.







## ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<b>Local de psychomotricité en accès libre</b> Enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis - 7 semaines À partir du 17 avril, 9 h à 11 h	Complexe sportif multifonctionnel
<b>Viactive</b>	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 9 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 11 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marois
<b>Groupe de randonnée</b>	Mardi 14 mai, 9 h 30 à 12 h	Base de plein air de Ste-Foy
	Mardi 11 juin, 9 h 30 à 12 h	Mont-Bélair
<b>Viactive extérieure</b>	Mardi 4 juin, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

## NOUVEAUTÉ!

### INFORMATIONS

Le local 313 du Complexe sportif multifonctionnel se transforme en parc intérieur de jeux libres pour les enfants de 0 à 5 ans. L'espace spécialement adapté propose un pont, des tunnels, des jeux et des modules souples et antidérapants de différentes formes pour le plaisir des tout-petits. C'est l'endroit parfait pour stimuler le développement moteur et social de vos enfants tout en s'amusant de façon sécuritaire.

Exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise. Animé par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.

Cardio Plein Air vous guide pour une marche en plein air de niveau débutant. Départ du Complexe sportif multifonctionnel.

Exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise, sur la scène extérieure.



## PROGRAMMATION ESTIVALE

# Été 2024

### Disponible le 24 mai

Inscription pour les résidents : **dès le 3 juin à 9 h**

Inscription pour tous : **dès le 10 juin à 9 h**

Ne manquez pas l'événement de lancement de la programmation le **23 mai**  
Restez à l'affût pour les détails!



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS LOISIRS, CULTURE ET COURS AQUATIQUES

# Automne 2024

### Disponible le 9 août

Inscription pour les résidents : **dès le 19 août à 9 h**

Inscription pour tous : **dès le 25 août à 9 h**





## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Peinture à l'huile et à l'acrylique</b> avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 16 avril, 19 h à 22 h	88 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 12 h 30 à 15 h 30	88 \$
<b>Piano (60 min)</b> avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +	À partir du 6 mai - 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	152 \$

INFORMATIONS	LIEU
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. <b>Matériel</b> : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$. Voir les informations complémentaires au <a href="http://VSAD.ca/programmation">VSAD.ca/programmation</a>	Centre socio-récréatif Les Bocages Centre Delphis-Marois
Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminerez vos objectifs avec le professeur afin d'améliorer votre technique instrumentale et vos connaissances musicales. <b>Pour information</b> : 418 683-1228 ou <a href="mailto:pianostlaurent@gmail.com">pianostlaurent@gmail.com</a>	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

**NOUVEAUTÉ!**

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Ateliers de montage de mouches pour la pêche</b> avec Mario Thivierge	Tous les mercredis - 7 semaines À partir du 17 avril, 19 h à 21 h	75 \$
<b>Yoga parent/bébé</b> avec Annie-Pier Collin Bébé de 2 ans et -	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 15 avril, 9 h à 9 h 45	50 \$
<b>Fit Training (Type Tabata)</b> avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 16 avril, 18 h à 18 h 50	50 \$



INFORMATIONS	LIEU
Familiarisez-vous avec les principaux outils et matériaux utiles à la création de mouches pour la pêche à la truite. Confection de différentes mouches de qualité efficaces pour la pêche. Acquisition de connaissances propres aux différents types de mouches : nymphes, mouches noyées et sèches et streamers.	Centre Delphis Marois
Le yoga parent-bébé est un cours adapté pour les parents ayant un enfant de moins de 2 ans. Les postures sont adaptées pour mettre de l'avant le parent tout en faisant vivre une belle expérience aux enfants. <b>Matériel requis</b> : tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Brûlez un grand nombre de calories en peu de temps. Cet entraînement alterne les séquences d'effort à haute intensité et les séquences de repos. <b>Matériel requis</b> : 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
<b>Pound Fit</b> avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 16 avril, 19 h à 19 h 50	50 \$
<b>Step</b> avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 25 avril, 18 h à 19 h	70 \$
<b>Abdominaux et fessiers</b> avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 25 avril, 19 h à 20 h	70 \$
<b>Tennis Initiation</b> par le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 13 mai, 19 h à 21 h	120 \$
<b>Tennis Initié</b> par le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 14 mai, 19 h à 21 h	120 \$
<b>Tennis Junior</b> par le Complexe Tennis St-Augustin   4-5 ans	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 11 mai 9 h à 10 h (4-5 ans) 10 h à 11 h (6-8 ans) 11 h à 12 h (9-11 ans) 12 h 30 à 14 h (12-14 ans)	90 \$
<b>Tennis Junior</b> par le Complexe Tennis St-Augustin   6-8 ans		
<b>Tennis Junior</b> par le Complexe Tennis St-Augustin   9-11 ans		
<b>Tennis Junior</b> par le Complexe Tennis St-Augustin   12-14 ans		135 \$







INFORMATIONS	LIEU
Entraînement avec des baguettes, le Pound Fit transforme le mouvement d'un batteur en un entraînement efficace. Squats, fentes, abdos... Muni de vos baguettes de batterie, suivez le rythme! Dans ce cours, vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation. Baguettes fournies. <b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir! <b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Dans ce cours axé sur le gainage, vous allez renforcer vos abdominaux, vos fessiers et le bas de votre dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. <b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Pour tous ceux qui n'ont jamais joué au tennis. <b>Matériel requis</b> : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre Delphis-Marois En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)
Pour les gens qui ont déjà joué, mais qui désirent apprendre les bases du tennis. <b>Matériel requis</b> : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre Delphis-Marois En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)
Courir, ralentir, sauter, lancer et attraper. Chaque groupe d'âge aura ses propres objectifs tactiques, techniques et physiques. Cours pour 4-5 ans : en formule parent-enfant. <b>Matériel requis</b> : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre Delphis-Marois En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)





## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
<b>Badminton</b> Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 15 avril, 17 h 30 à 18 h 30	100 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 17 avril, 12 h à 13 h	
<b>Pickleball</b> Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 15 avril, 12 h à 13 h	100 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 17 avril, 17 h 30 à 18 h 30	
<b>Conditionnement physique sur musique</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 9 h à 10 h	50 \$
	Tous les vendredis - 6 semaines À partir du 19 avril, 9 h à 10 h	
<b>Stretching et tonus</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 15 avril, 13 h 10 à 14 h 10	50 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 10 h 05 à 11h 05	
	Tous les vendredis - 6 semaines À partir du 19 avril, 10 h 05 à 11 h 05	
<b>Gym douce</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 11 h 10 à 12 h 10	50 \$
<b>Yogalates</b> avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 15 avril, 16 h 15 à 17 h 30	53 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 18 h 45 à 20 h	

### INFORMATIONS

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.

**Matériel requis** : espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle.

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.



### LIEU

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

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

Vous désirez reprendre la forme en douceur? Ce cours a pour but d'améliorer 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

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).

**Matériel requis** : tapis de yoga et couverture.

Centre communautaire multifonctionnel secteur est



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

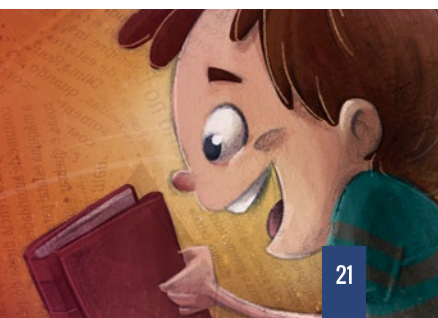
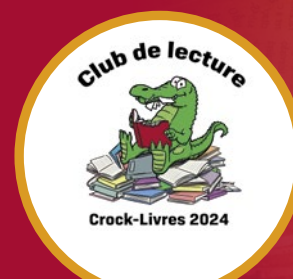
ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Yogalates (intermédiaire)</b> avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 15 avril, 15 h à 16 h	53 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 17 h 30 à 18 h 30	
<b>Hatha yoga</b> avec Lucy Dallaire	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 avril, 9 h 30 à 10 h 45	53 \$
<b>Qi Gong</b> <i>Santé et découverte</i> avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 16 avril, 9 h 30 à 10 h 30	66 \$
	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 18 avril, 18 h 45 à 19 h 45	
<b>Tai-chi-chuan</b> <i>Style Wu</i> avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 16 avril, 10 h 45 à 11 h 45	66 \$
	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 18 avril, 20 h à 21 h	
<b>Méditation (niveau 2)</b> avec Diane Demers Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 15 avril, 9 h 30 à 10 h 45	102 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p><b>Prérequis</b> : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga, les postures de base de Pilates (avec la respiration latérale).</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, deux blocs, petit ballon de Pilates et bande élastique.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Asanas (postures) et Pranayama (exercices de respiration) sont au cœur de cette pratique. La salutation au soleil et diverses postures sont réalisées en combinant souffle et mouvement dans le respect du corps. Ce cours vise à améliorer la souplesse et à renforcer les muscles et les articulations. La séance se termine par une relaxation.</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Vous allez réaliser des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vous vivrez 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><b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement. Une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Initiation et pratique mixte avec les étudiants intermédiaires.</p> <p><b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Ce cours est pour vous et vous permettra de goûter aux richesses du moment présent. Les méditations porteront sur l'énergie du printemps.</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, coussin et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

## CLUB DE LECTURE ESTIVAL CROCK-LIVRES

À LA BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS DE 3 ANS JUSQU'À SECONDAIRE 1

Inscription dès le 10 juin par courriel à [crock.livres@vsad.ca](mailto:crock.livres@vsad.ca) | Surveillez les détails au VSAD.ca





## NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Samedi, 9 h Dimanche, 11 h, 12 h	79 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Samedi, 9 h, 11 h Dimanche, 10 h, 11 h	79 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Samedi, 8 h, 10 h, 11 h Dimanche, 8 h, 9 h	79 \$

### 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

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1	Samedi, 9 h, 10 h, 11 h, 12 h Dimanche, 8 h, 9 h, 11 h, 12 h Lundi, 18 h 30 Vendredi, 18 h 30	79 \$
Préscolaire 2	Samedi, 8 h, 9 h, 10 h, 12 h, 16 h Dimanche, 8 h, 10 h, 12 h Lundi, 19 h 30 Vendredi, 19 h 30	79 \$
Préscolaire 3	Samedi, 8 h, 12 h Dimanche, 8 h, 10 h, 16 h	79 \$
Préscolaire 4	Samedi, 11 h Dimanche, 9 h, 11 h, 17 h	79 \$
Préscolaire 5	Samedi, 9 h Dimanche, 11 h, 17 h	79 \$

### INFORMATIONS

**Préalable** : 3 à 5 ans.

**Matériel requis** : aide flottante pour l'enfant.

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

**Préalable** : réussite des habiletés de base du préscolaire 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, effectuer une roulade latérale avec VFI, récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde et commencer une propulsion. Transition sans aide flottante.

**Préalable** : réussite des habiletés du niveau précédent.

**Objectifs** : perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance et nager sur le ventre et sur le dos avec un VFI.

**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 +

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1	Samedi, 9 h, 10 h, 12 h, 16 h Dimanche, 9 h, 10 h Mardi, 19 h 30	79 \$
Nageur 2	Samedi, 8 h, 10 h, 12 h, 16 h Dimanche, 9 h, 10 h, 12 h, 16 h Mardi, 19 h 30	79 \$
Nageur 3	Samedi, 8 h, 10 h, 12 h, 16 h Dimanche, 10 h, 12 h, 16 h Jeudi, 19 h 30	79 \$
Nageur 4	Samedi, 11 h, 16 h Dimanche, 9 h, 17 h Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 19 h 30	79 \$
Nageur 5	Samedi, 11 h, 16 h Mercredi, 19 h 30 Vendredi, 19 h 30	79 \$
Nageur 6	Samedi, 11 h, 16 h Mercredi, 19 h 30 Vendredi, 19 h 30	79 \$



## INFORMATIONS

**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 et sur le dos.

**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 et 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.

**Flexibus est arrivé à la VSAD**  
Réservez votre transport au [rtcquebec.ca/flexibus](http://rtcquebec.ca/flexibus)  
et participez à toutes les activités sur le territoire!

Téléchargez l'application.

Des questions? Communiquez avec le service à la clientèle du RTC.



**Débutant le 8 avril selon votre horaire  
Fin prévue la semaine du 10 au 16 juin**

**Inscription obligatoire à VSAD.ca/inscriptions**  
Activités aquatiques au Complexe sportif multifonctionnel



## PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et +

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Nageur 7</b> Jeune sauveteur initié	Vendredi, 19 h 15	97 \$
<b>Nageur 8</b> Jeune sauveteur averti	Vendredi, 19 h 15	97 \$
<b>Nageur 9</b> Jeune sauveteur expert	Dimanche, 17 h	97 \$
<b>Étoile de bronze</b> Enfants 10 ans et +	Dimanche, 17 h	97 \$

INFORMATIONS
<p><b>Préalables</b> : 8 ans et réussite des habiletés du niveau précédent. <b>Objectifs</b> : développer de l'endurance et de l'efficacité des techniques de nage, et s'initier aux premiers soins et au sauvetage.</p>
<p><b>Préalables</b> : 8 ans et réussite des habiletés du niveau précédent. <b>Objectifs</b> : perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style et acquérir des compétences en sauvetage sportif. <b>Premiers soins</b> : 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 sauvetage en piscine.</p>
<p><b>Préalables</b> : 8 ans et réussite des habiletés du niveau précédent. <b>Objectifs</b> : 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. <b>Premiers soins</b> : intervenir en cas d'urgence respiratoire, d'une blessure à une articulation ou d'une fracture.</p>
<p><b>Préalables</b> : 10 ans et l'équivalent des niveaux précédents. <i>L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze.</i> <b>Objectifs</b> : s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes et prendre des décisions en tant qu'individu ou membre d'une équipe. Réanimer une victime qui ne respire pas et développer des habiletés d'autosauvetage.</p>

## COURS PRIVÉS ET PARENT NAGEUR

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Cours privés</b> Pour tous Adulte et enfant <i>Avec besoins particuliers</i>	1 - Inscription sur un bloc-période 2 - Vous serez contacté entre le 3 et le 5 avril par notre équipe afin de vous choisir un bloc-période de cours selon les disponibilités.  Plusieurs possibilités : Jour de semaine – Soir de semaine – Samedi – Dimanche	206 \$
<b>Parent nageur</b> Adulte	Samedi et dimanche, 8 h, 9 h, 10 h, 11 h, 12 h, 16 h, 17 h Lundi au vendredi, 19 h 30	60 \$

INFORMATIONS
<p><b>Clientèle prioritaire</b> : personne présentant des besoins particuliers ou mise à niveau. Formation adaptée pour fournir un complément en vue d'atteindre des objectifs particuliers. Cours individuel de 5 séances de 45 minutes. Possibilité de corriger le style de nage ou pour surmonter votre peur de l'eau.</p>
<p>Profitez d'un couloir pour nager pendant que votre enfant suit un cours. Début le 8 avril, selon votre horaire 10 séances de 55 minutes.</p>



Débutant le 8 avril selon votre horaire  
Fin prévue la semaine du 10 au 16 juin

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



## NAGEUR ADULTE | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1	Lundi, 19 h 30 Mardi, 10 h	97 \$
Adulte 2 et 3	Lundi, 19 h 30 Mardi, 9 h	97 \$



### INFORMATIONS

**Préalables :** 16 ans.

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

**Préalables Adulte 2 :** 16 ans et être à l'aise dans la partie profonde.

**Objectifs :** apprendre le crawl (respiration et coordination), le dos crawlé, la brasse et d'autres nages selon vos objectifs personnels. Nager sur place et développer votre aisance globale dans l'eau.

**Préalables Adulte 3 :** 16 ans et savoir nager minimalement sur 50 m.

**Objectifs :** perfectionner un ou plusieurs styles de nage selon vos objectifs personnels. Vous entraînez pour augmenter graduellement la distance et l'efficacité des techniques de nage. Les niveaux 2 et 3 seront jumelés.

## MISE EN FORME | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquamat	Mardi, 9 h Jeudi, 19 h 30	1 fois/sem : 95 \$ 2 fois/sem : 151 \$ 3 fois/sem : 189 \$
Aquacircuit	Jeudi, 19 h 30	
Aquaforme	Lundi, 9 h Mardi, 9 h, 11 h, 18 h 30* Mercredi, 10 h Jeudi, 9 h, 18 h 30* Vendredi, 9 h, 18 h 30*	



### INFORMATIONS

**Préalables :** être à l'aise en eau profonde. Déconseillé aux personnes souffrant de douleurs au cou, aux épaules, aux poignets ou au dos.

**Objectifs :** maintenir et améliorer votre condition physique. Travailler l'équilibre, les stabilisateurs, le tonus musculaire et les capacités cardiovasculaires.

**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'aquatrapline, le conditionnement physique aquatique et l'aquavélo. Une partie du cours se déroule en eau profonde.

**Préalables :** aucun. Vous n'avez pas besoin de savoir nager car le cours se déroule dans la partie peu profonde.  
**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.

\*Les cours de 18 h 30 ont lieu dans le bassin récréatif.

Débutant le 8 avril selon votre horaire  
Fin prévue la semaine du 10 au 16 juin

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



MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquajogging	Mardi, 10 h, 19 h 30 Mercredi, 8 h 45 Jeudi, 11 h	1 fois/sem : 95 \$ 2 fois/sem : 151 \$ 3 fois/sem : 189 \$
Aquapoussette	Lundi, 10 h Vendredi, 10 h	
Aquaprenatal	Mardi, 9 h Mercredi, 18 h 30*	
Aquavélo	Mercredi, 19 h 30 Jeudi, 10 h	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 9 h, 10 h – Mardi, 8 h Mercredi, 9 h, 10 h – Jeudi, 8 h Vendredi, 10 h	

### INFORMATIONS

**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.

**Préalables** : enfant âgé de 4 à 18 mois et capable de tenir sa tête.  
**Objectifs** : vous remettre en forme après l'accouchement avec bébé dans la poussette flottante et initier votre bébé à l'eau.

**Préalables** : être enceinte.  
**Objectifs** : maintenir la forme pendant votre grossesse, vous détendre et travailler la souplesse.  
Le cours se déroule en eau peu profonde.  
*\*Le cours de 18 h 30 a lieu dans le bassin récréatif.*

**Préalables** : avoir des chaussons (recommandés).  
**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.

**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 | 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 de sauvetage.

Seuls les articles individuels sont payants, excluant les volumes.  
LA PRÉSENCE À TOUS LES COURS EST OBLIGATOIRE.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Médaille de bronze 13 ans et +	Du 10 avril au 12 mai Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche, 15 h à 18 h 25 heures	Gratuit



### 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.



## PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Croix de bronze</b> 13 ans et +	Du 15 mai au 16 juin Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche, 15 h à 18 h 25 heures	Gratuit
<b>Médaille et Croix de bronze combinés</b> 18 ans +	25 h sur 10 semaines Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe.	Gratuit
<b>Challenge Médaille et Croix Bronze</b> 13 ans et +	Communiquez directement avec nous pour l'organisation d'un <i>challenge</i> .	150 \$
<b>Premiers soins - Général/DEA</b> 13 ans et +	7 et 8 mai, 17 h 30 à 20 h 30 6 heures en présentiel + Formation en ligne selon les normes de la Société de sauvetage du Québec	Gratuit
<b>Requalification Premiers soins - Général/DEA</b>	28 avril, 13 h 30 à 17 h 30	50 \$
<b>Sauveteur national</b> 15 ans et +	Du 25 au 29 juin, 8 h 30 à 14 h 30 Examen : 30 juin, 8 h 30 à 12 h 30 28 heures en présentiel + examen + Formation en ligne selon les normes de la Société de sauvetage du Québec	Gratuit
<b>Requalification Sauveteur national</b>	Samedi 11 mai, 14 h 30 à 19 h	150 \$

### INFORMATIONS

**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 avec dérogation dès l'âge de 14 ans.

**Préalables** : avoir 18 ans et + et être capable de nager 200 m sans arrêt.  
 Cours pour les nageurs à la retraite, en réorientation de carrière ou à la recherche de nouveau défi. Également pour les personnes étrangères devant refaire ces certifications.  
**Objectifs** : nager 400 m en moins de 11 minutes.  
 Ce brevet est un permis de travail en tant qu'assistant-surveillant sauveteur option piscine.

**Préalables** : avoir 13 ans et + et être capable de nager 400 m en moins de 11 minutes. Fournir 2 bénévoles lors de l'examen d'une durée de 3 heures.  
 Le *challenge* permet d'obtenir rapidement le brevet Médaille et Croix de bronze en effectuant uniquement l'examen. Le tarif comprend le brevet et le moniteur pour l'examen. Sur demande, un temps de préparation supplémentaire peut être planifié.

**Préalables** : avoir 13 ans et +.  
 Le cours de premiers soins en secourisme général de la Société de sauvetage du Québec est un cours de niveau avancé où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d'urgences secondaires. Les situations d'urgence secondaires incluent, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes reliés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.), environnementaux (problèmes reliés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.).

**Préalables** : détenir un brevet qui est expiré depuis moins d'un an ou avoir le brevetle Sauveteur national à jour. Les brevets préalables doivent être présentés au moment de l'examen.  
**Objectifs** : réviser et pratiquer l'ensemble des premiers soins.

**Préalables** : avoir 15 ans et + et détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA.  
 Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen.  
 Cette formation met l'accent sur les habiletés, les principes, les pratiques et les processus de 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 surveillant-sauveteur dès l'âge de 17 ans (16 ans dans certains établissements avec dérogation).

**Préalables** : détenir le certificat Sauveteur national à jour.  
 Examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont réévaluées.



PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Moniteur en natation</b> 15 ans et +	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible – Horaire à déterminer 32 heures	Gratuit
<b>Moniteur mise en forme</b> 14 ans et +	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible - Horaire à déterminer	150 \$
<b>Soins d'urgence aquatique</b>	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible – Horaire à déterminer 20 h ou 6 h (voir préalables)	75 \$

**i** INFORMATIONS

**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.

**Préalables :** 14 ans et +. Cours accessible à tous.  
Cette formation vous permettra de donner des cours de mise en forme (entraînement, aquaforme, aquavélo...).  
Apprentissage des connaissances concernant l'anatomie, la conception des entraînements, les divers exercices et les cours associés.

**SUA - 20 h :** aucun préalable.  
**SUA - 6 h :** détenir le brevet Premiers soins général à jour ou le 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.

AIRES DE  
PLANCHE  
À ROULETTES

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

NOUVEAU  
ÉTÉ 2024  
PISTE À VAGUES  
D'INITIATION



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

DÉCOUVRE LE  
CODE DE VIE  
ET NOS  
INSTALLATIONS  
EN VIDÉO ICI



AIRES DE  
BARBECUE

ABRI  
TABLE À PICNIC  
CHARBON NON INCLUS



**LOCALISATION**  
PARC DELPHIS-MAROIS



CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF  
LES BOCAGES



PARC PLACE-PORTNEUF  
PARC LE BIVOUAC

PARC DU CENTRE COMMUNAUTAIRE  
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST (ÉTÉ 2024)



POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ  
À SUIVRE ET POUR RÉSERVER



# Liste des organismes partenaires

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	<a href="http://www.culturestaugustin.wordpress.com/">www.culturestaugustin.wordpress.com/</a>
École de danse Espace danse	<a href="http://www.eddespacedanse.com">www.eddespacedanse.com</a>
Groupe Vocal La-Mi-Sol	<a href="http://www.groupevocallamisol.org">www.groupevocallamisol.org</a>
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures	<a href="http://www.societe-musicale-st-augustin.org">www.societe-musicale-st-augustin.org</a>
Théâtre de Saint-Augustin	<a href="http://www.theatrestaugustin.com">www.theatrestaugustin.com</a>

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

AFEAS Saint-Augustin	<a href="http://www.afeas.qc.ca">www.afeas.qc.ca</a>
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures	<a href="http://www.facebook.com/FerrieresStAugustindeDesmaures/">www.facebook.com/FerrieresStAugustindeDesmaures/</a>
Club FADOQ La Moisson d'Or	<a href="http://www.club.fadoq.ca/1032">www.club.fadoq.ca/1032</a>
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin	<a href="http://www.facebook.com/optimistecrsa">www.facebook.com/optimistecrsa</a>
Friperie St-Augustin	<a href="http://www.friperiest-augustin.org">www.friperiest-augustin.org</a>
Le Groupe scout Saint-Augustin	<a href="http://www.facebook.com/124groupe">www.facebook.com/124groupe</a>
Maison des jeunes de Saint-Augustin	<a href="http://www.mdjstaugustin.com">www.mdjstaugustin.com</a>
Présence-Famille Saint-Augustin	<a href="http://www.presencefamille.org">www.presencefamille.org</a>
Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures	<a href="http://www.histoirstaugustin.com">www.histoirstaugustin.com</a>
Société Saint-Vincent-de-Paul	Téléphone: 418 809-7787
Camp école Kéno	<a href="http://www.campkeno.com">www.campkeno.com</a>
Centre CASA - Maison de thérapie	<a href="http://www.centrecasa.qc.ca">www.centrecasa.qc.ca</a>
Centre de traitement des dépendances Le Rucher	<a href="http://www.centrelerucher.org">www.centrelerucher.org</a>
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin inc.	<a href="http://www.clublionscrsa.ca/">www.clublionscrsa.ca/</a>
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers	<a href="http://www.facebook.com/fondationac">www.facebook.com/fondationac</a>
Résidence Le Portail	<a href="http://www.therapieleportail.org">www.therapieleportail.org</a>
Travail de rue actions initiative communautaire (T.R.A.I.C.) Jeunesse	<a href="http://www.traicjeunesse.org">www.traicjeunesse.org</a>

## ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

Comité d'embellissement St-Augustin fleuri	<a href="http://www.embellissementstaugustin.ca">www.embellissementstaugustin.ca</a>
Conseil de bassin de la rivière du Cap Rouge	<a href="http://www.cbrcr.org">www.cbrcr.org</a>
Conseil de bassin du lac Saint-Augustin	<a href="http://www.lacsaintaugustin.com">www.lacsaintaugustin.com</a>
Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel (FQPPN)	<a href="http://www.fqppn.org">www.fqppn.org</a>

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Association de baseball Noroît	<a href="http://www.baseballnoroit.com">www.baseballnoroit.com</a>
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin	<a href="http://www.hockeycrsa.com">www.hockeycrsa.com</a>
Club de badminton de Saint-Augustin	<a href="http://www.badmintonstaugustin.blogspot.com">www.badmintonstaugustin.blogspot.com</a>
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)	<a href="http://www.bmxqsa.com">www.bmxqsa.com</a>
Club de natation région de Québec (CNQ)	<a href="http://www.cnq.club">www.cnq.club</a>
Club de patinage artistique de St-Augustin	<a href="http://www.cpastaugustin.com">www.cpastaugustin.com</a>
Club de plongeon de Québec (ARO)	<a href="http://www.aroplongeon.ca">www.aroplongeon.ca</a>
Club de soccer Trident	<a href="http://www.cstrident.ca">www.cstrident.ca</a>
Club de Taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin	<a href="http://www.tkd-crsa.ca">www.tkd-crsa.ca</a>
Club de tennis St-Augustin	<a href="http://www.tennis-st-augustin.com">www.tennis-st-augustin.com</a>
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)	<a href="http://www.ybstaugustin.org">www.ybstaugustin.org</a>
Le Club Aérogym	<a href="http://www.clubaerogym.com">www.clubaerogym.com</a>

# Calendrier des activités et évènements de nos partenaires

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

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
6 avril, 13 h 30 et 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	Spectacle annuel du Club de patinage artistique Saint-Augustin
20-21 avril et 27-28 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Régionaux Hockey Québec-Chaudière-Appalaches
21-27 et 28 avril	Collège St-Charles-Garnier	Spectacle de l'École de danse Espace Danse
27 avril, 9 h et 13 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Spectacle de fin d'année du Club Aérogym
4 mai, 13 h à 15 h	Parc des Hauts-Fonds	Découverte des insectes avec la Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel dans le cadre du 24 heures de sciences
4 mai, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy	Le Groupe Vocal La-Mi-Sol présente Québec/New York
5 mai, 15 h	Campus Notre-Dame-de-Foy	Concert du printemps de CHANT LIBRE (Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures)
11 mai, 9 h à 18 h	Académie St-Louis	Qualification provinciale (Club de taekwondo CRSA)
25 mai, 18 h	Campus Notre-Dame-de-Foy	Souper homard de la Maison des jeunes de Saint-Augustin
Du 29 mai au 1 <sup>er</sup> juin, 20 h	Séminaire Saint-François	Pièce annuelle du Théâtre Saint-Augustin « Semi-autonome », une comédie de Michel Cormier
9 juin, 14 h 30	Église Saint-Augustin	Concert de l'Harmonie St-Augustin Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures


## PARCS, ESPACES VERTS ET INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES EXTÉRIEURES

SAVEZ-VOUS QUE LA VILLE COMPTE  
SUR SON TERRITOIRE PLUS  
DE 20 PARCS ET ESPACES VERTS?

PLANIFIEZ VOTRE SORTIE IDÉALE!

Visitez le [VSAD.ca/parcs](http://VSAD.ca/parcs) pour connaître la liste complète  
des parcs à Saint-Augustin-de-Desmaures





# Quand un camp fait un monde de différence.

Camp municipal, multisports et programmes spécialisés!

Programmation 2024 et informations au  
[campkeno.com](http://campkeno.com)

**K É N O**

DEVENIR PLUS GRAND  
QUE NATURE



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**