

# PROGRAMMATION AUTOMNE 2025



**SAINT-AUGUSTIN**  
**DE-DESMAURES**



**LOISIRS ET CULTURE**

# Table des matières

1 Réaménagement bibliothèque Alain-Grandbois

2 Le Tremplin

3 La Grande Marche

4 Culture, loisir et sport

34 Cours aquatiques

50 Liste des organismes partenaires

52 Calendrier des activités et événements de nos partenaires

## 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 Saint-Augustin-de-Desmaures.

### DATES D'INSCRIPTION

**Pour les résidents : Du mardi 19 août, à 9 h, au dimanche 31 août**

**Pour tous : Du mardi 26 août, à 9 h, au dimanche 31 août**

### DÉBUT DES COURS

**Semaine du 15 septembre**

**Dès le 12 septembre pour les cours aquatiques**

### 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.
- Les activités libres sont gratuites pour les résidents.
- Réduction de 10 % pour les personnes de 65 ans et plus (résidents VSAD) \*non applicable aux cours aquatiques.
- Supplément de 50 % pour les non-résidents.
- Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

En couverture | Photo : Catherine Hardy

### POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE :

#### Service des loisirs, de la culture et des relations citoyennes :

Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures 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

#### VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités.

Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](http://VSAD.ca/inscriptions)

### ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

#### Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

#### Centre communautaire des Campus

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 de Saint-Augustin-de-Desmaures

230, route de Fossambault | 418 878-5473

#### Hôtel de ville

200, route de Fossambault | 418 878-2955

#### Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

#### Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Consultez la totalité des renseignements généraux et 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.)



VSAD.ca/programmation

# Réaménagement bibliothèque Alain-Grandbois

Un nouveau chapitre s'écrit à la bibliothèque cet automne. Plusieurs sections de la bibliothèque seront réaménagées pour mieux répondre aux besoins des usagers.

**Jusqu'au 17 août inclusivement** : services maintenus à la bibliothèque actuelle ;

**Du 18 au 25 août** : bibliothèque fermée, nous déménageons, aucun service disponible (ni cueillette, ni chute à livres, ni réservation) ;

**Dès le 26 août** : ouverture du point de service temporaire au centre Delphis-Marois ;

**2 septembre** : début des travaux à la bibliothèque.

**Nouveaux avantages pendant les travaux pour toute la période de réaménagement :**

- Le nombre de prêts autorisés passe de 15 à 30 documents ;
- Le nombre de prêts de livres numériques est augmenté ;
- Le nombre maximum de renouvellement d'un emprunt passe de 3 à 5

Pour toutes les informations, consultez notre page web en numérisant le code QR.



**Pour tout savoir  
numérisez le code QR ou consultez**

**[vsad.ca/travaux](https://vsad.ca/travaux)**

## PORTAIL CITOYEN



**<https://citoyen.vsad.ca>**



**DES SERVICES MUNICIPAUX À  
PORTÉE DE MAIN  
EN TOUT TEMPS !**



**[citoyen.vsad.ca](https://citoyen.vsad.ca)**

# LE Tremplin

Une rentrée sportive et festive

## SAMEDI 13 SEPTEMBRE 2025

COMPLEXE SPORTIF DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

AVEC LA PARTICIPATION DE :

 **Desjardins**  
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

## COMPLEXE SPORTIF

# 10<sup>e</sup>

ANNIVERSAIRE

## DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

### 10 H À 11 H

10 ANS DE JEUX, DE JOIES ET DE DÉPASSEMENT

### GÂTEAU SPÉCIAL 10 ANS!

PASSEZ CHERCHER VOTRE MORCEAU DE GÂTEAU!

### SÉANCE D'AUTOGRAPHES

RENCONTREZ DES PERSONNALITÉS SPORTIVES INSPIRANTES

### FREESTYLE SOCCER

POUR VOUS EN METTRE PLEIN LA VUE AVEC  
MATHILDE FORTIER

### CÉRÉMONIE PROTOCOLAIRE

POUR CÉLÉBRER ET SOULIGNER LE MOMENT

### 11 H À 14 H

### BARBECUE DES ROYAUX



Hot-dogs  
Chips  
Brevages  
Contribution volontaire



### JEUX GONFLABLES À THÉMATIQUE SPORTIVE

### MAQUILLAGE

### BAZAR DU CPA ST-AUGUSTIN

TROUVAILLES À PRIX INTÉRESSANTS!  
ROBES, PATINS, CASQUES



CPA  
ST-AUGUSTIN

### DÉMONSTRATION ET ATELIER PARTICIPATIF

11 H À 12 H 30

CLUB DE TAEKWONDO CRSA



CRSA  
TAEKWONDO



YOSEIKAN BUDO  
SAINT-AUGUSTIN

12 H 30 À 14 H

CLUB DE KARATÉ - YOSEIKAN BUDO

### SUR LA SCÈNE

11 H

### CIRQUE CLOWNESQUE AVEC M. TRIXTER

SPECTACLE JEUNESSE

12 H 30

### ATOME HITS DUO

SPECTACLE MUSICAL POP ROCK

### À LA PISCINE

13 H 30 À 15 H 30

### BAIN LIBRE ANIMÉ

- NOUVEAU PARCOURS GONFLABLE AQUATIQUE
- RÉSERVATION REQUISE
- ÉQUIPE DE SAUVETAGE SPORTIF
- ATELIER DU CLUB DE NATATION - CNQ

PROGRAMMATION *complète*

VSAD.ca/LETREPLIN 



**SAMEDI**  
**18 OCTOBRE 2025**

**LA GRANDE MARCHÉ**

**12 H 30 À 15 H 30**

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CAMPUS  
4950, RUE LIONEL-GROULX



**PROGRAMMATION**

**12 H 30 À 15 H 30**

Amusez-vous avec nos jeux géants

**12 H 30 À 14 H**

ATELIER CRÉATIF

**12H30 À 15 H 30**

ÉCHAUFFEMENT JEUNESSE  
avec le Grinch

**12 H 45 À 13 H 45**

ÉCHAUFFEMENT MUSICAL  
avec Colette Piroüette

**13 H 45 À 14 H**

ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE  
avec Colette Piroüette

**14 H**

DÉPART DE LA GRANDE MARCHÉ



**POUR DÉCOUVRIR LE PARCOURS**

COLLATION OFFERTE EN COLLABORATION AVEC  
LE CLUB LIONS CAP-ROUGE/ST-AUGUSTIN



**INSCRIVEZ-VOUS**  
**ONMARCHÉ.COM**  
GRATUIT ET OUVERT À TOUS



**PROGRAMMATION complète VSAD.ca/LAGRANDEMARCHÉ**

Activités sans inscription  
« Premier arrivé, premier servi »

# ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<b>Le Tremplin</b> Une rentrée sportive et festive 	Samedi 13 septembre, 10 h à 14 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
<b>Skatefest</b>	Samedi 20 septembre, 13 h à 16 h	Centre socio-récréatif Les Bocages
<b>Journées de la culture</b> 	26 au 28 septembre	Un peu partout dans la ville et dans la région
<b>La Grande Marche</b> 	Samedi 18 octobre, 12 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire des Campus
<b>Halloween</b>	Jeudi 30 octobre	Centre communautaire des Campus
<b>La Grande semaine des tout-petits</b> 	17 au 23 novembre	Bibliothèque Alain-Grandbois et Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

**i INFORMATIONS**

Participez à une journée sportive animée remplie de découvertes.

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

Plongez au coeur des pratiques culturelles grâce à des activités gratuites à Saint-Augustin-de-Desmaures. Pour découvrir celles près de chez vous, visitez le [journeesdelaculture.qc.ca](http://journeesdelaculture.qc.ca).

Le rendez-vous de l'automne pour la promotion des saines habitudes de vie. Participez à une marche festive de 2,5 km ou 5 km, en collaboration avec le Grand défi Pierre Lavoie. Collations, animation et autres surprises vous attendent!

Une soirée monstreuse pour l'Halloween à la VSAD. Dévoilement de la programmation le 1<sup>er</sup> octobre.

Une foule d'activités attendent vos tout-petits pour célébrer en grand!



VSAD.ca/LAVIRGULE

DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION LE 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE

**SAMEDI  
25 OCTOBRE  
18 H À 22 H**

BIBLIOTHÈQUE  
ALAIN-GRANDBOIS



Semaine  
DES **bibliothèques**  
publiques

**Du 18 au 25  
octobre 2025**

[semainedesbibliotheques.ca](http://semainedesbibliotheques.ca)





## SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<b>Atelier d'initiation au mah-jong</b> avec Nancy Vachon	Mardi 9 septembre, 13 h à 15 h	Centre communautaire des Campus
<b>Atelier créatif pour adultes :</b> <b>Blablart -</b> <b>Un bouquet à s'offrir</b> avec Josée Leblanc 	Mercredi 10 septembre, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
<b>Midi-conférence :</b> <b>L'effet sourire - la résilience</b> avec l'Institut du rire	Mardi 30 septembre, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus et en virtuel <small>* L'inscription est obligatoire en virtuel</small>
<b>Café des sages</b>	Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre, 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
<b>Conférence : Annuelles comestibles, ornementales et faciles d'entretien</b> avec Guillaume Pelland	Mercredi 1 <sup>er</sup> octobre, 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus
<b>Le Jeudi animé de l'automne : Jukebox</b> avec Stéphanie Bédard 	Jeudi 2 octobre, 19 h à 20 h 30 	Centre communautaire des Campus
<b>Chanter pour chanter</b> avec Benoît Moisan	Vendredi 3 octobre, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
<b>Atelier créatif pour adultes :</b> <b>Bannière décorative</b> avec Julie Carré 	Mercredi 8 octobre, 13 h 30 à 15 h 30	Maison Omer-Juneau
<b>Conférence : L'astrophotographie</b> avec Antoine Wojciechowski	Jeudi 9 octobre, 19 h à 20 h	Maison Omer-Juneau

### i INFORMATIONS

Venez découvrir et expérimenter le mah-jong chinois, ce jeu de tuiles et de combinaisons. Après la formation d'environ 40 minutes, vous pourrez observer le groupe qui se rencontre tous les mardis pour mieux comprendre.

Renoncez à la perfection et créez votre bouquet à l'acrylique lors de cet atelier Blablart. Un moment idéal pour placoter tout en bricolant des idées lumineuses.

Apportez votre lunch et profitez de l'expérience de nos deux conférencières qui vous parleront de la résilience, des réflexions qui nous y mènent, des niveaux de conscience et d'exercices concrets pour l'intégrer à votre quotidien.

Pour souligner la Journée nationale des aînés, replongez dans vos souvenirs à l'aide de questions et de photos. Célébrons ensemble vos succès, vos joies et toute la richesse de votre parcours de vie.

Découvrez des dizaines de plates-bandes comestibles qui égayeront rapidement le paysage et l'assiette. Ces plantes passe-partout contribuent à meubler une jeune platebande de vivaces comestibles.

Les Jeudis animés se poursuivent cet automne avec un concept unique et interactif. C'est vous qui choisirez les chansons qui seront interprétées par cette artiste à la voix puissante. De quoi vous faire vivre une soirée riche en plaisir et en souvenirs!

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

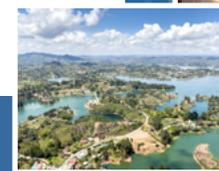
Découvrez de nouvelles techniques de fabrication de fleurs de feutrine et enjolivez votre intérieur avec une création unique.

Explorez divers sujets célestes et découvrez la pratique fascinante de l'astrophotographie. Au programme : conseils pratiques et informations pour lutter contre la pollution lumineuse.



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

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



**SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)**

<b>ACTIVITÉ</b>	<b>DATE ET HEURE</b>	<b>LIEU</b>
<b>Conférence-voyage : La Colombie</b> avec Jennifer Doré Dallas	Mercredi 15 octobre, 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus et en virtuel <small>* L'inscription est obligatoire en virtuel</small>
<b>Midi-conférence : Saison de la grippe - quoi manger ?</b> avec Ajir Nutrition	Mardi 4 novembre, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus et en virtuel <small>* L'inscription est obligatoire en virtuel</small>
<b>Atelier créatif pour adultes : Impression sur plaque de gel</b> avec Nathalie Beaupré	Mercredi 12 novembre, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
<b>Conférence : Préarrangement de sépultures et de services funéraires</b> avec Sandra Rodrigue	Mercredi 12 novembre, 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus
<b>Chanter pour chanter</b> avec Benoit Moisan	Vendredi 14 novembre, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
<b>Autour du piano</b> avec Gill Poitras	Judi 20 novembre, 19 h à 20 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Midi-conférence : Les troubles neurocognitifs</b> avec Kathleen Moisan	Mardi 25 novembre, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus

**i INFORMATIONS**

C'est à Rodadero que Jennifer a posé ses valises pendant plus de deux mois en 2022 afin de découvrir la Colombie locale. Des plages et de la jungle de Santa Marta et Minca, jusqu'à Bogota, Medellin, Guatapé et l'accueillante Cartagena, elle vous présente une culture aussi vive qu'insolite et des attraits inoubliables.

Apportez votre lunch et profitez de l'expertise de Laurie-Jane Couture, nutritionniste diplômée, qui vous présente les meilleurs choix alimentaires pour prévenir et affronter la grippe.

Réalisez vos propres pochoirs et impressions sur plaque de gel. Vous pourrez ensuite les utiliser pour créer des cartes de vœux uniques. N'oubliez pas d'apporter votre tablier.

Cette présentation portera sur les arrangements funéraires préarrangés et les lieux de sépulture. Venez découvrir pourquoi tant de gens planifient ce volet de leur vie.

Venez chanter pour le plaisir en compagnie de ce chansonnier et guitariste au talent rassembleur.

Chanteur, pianiste et guitariste, cet artiste sillonne la Francophonie grâce à la musique depuis plus de trente ans. Elton John, Jean-Pierre Ferland et plusieurs autres sont au programme pour cette prestation unique autour du piano.

Cette éducatrice spécialisée vous parlera des signes précurseurs, des facteurs de risque ainsi que des bonnes habitudes à prendre pour prévenir les troubles neurocognitifs comme la maladie d'Alzheimer.



**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 :

**418 878-3811**

[presence-famille@videotron.ca](mailto:presence-famille@videotron.ca)

**(418) 809-7787**

[ssvp-staug@hotmail.com](mailto:ssvp-staug@hotmail.com)



UN SOUTIEN AU  
DE VOTRE QUOTIDIEN



Tous les détails ici :



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

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



## SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
 <b>Apéro au grenier</b> avec Pierre-Yves Lord	 Jeudi 27 novembre, 17 h à 18 h 	 Maison Thibault-Soulard et en virtuel * L'inscription est obligatoire en virtuel
 <b>Autour du piano... et de l'accordéon</b> avec Steve Normandin	 Jeudi 4 décembre, 19 h à 20 h 30 	 Bibliothèque Alain-Grandbois
 <b>Atelier créatif pour adultes : Emballages-cadeaux originaux</b> avec Julie L'Italien	 Mercredi 10 décembre, 13 h 30 à 15 h	 Maison Omer-Juneau
<b>Café de Noël</b>	 Jeudi 11 décembre, 10 h à 11 h	 Maison Omer-Juneau
<b>Chanter pour chanter de Noël</b> avec Fernand Delisle	 Vendredi 12 décembre, 13 h 30 à 14 h 30	 Maison Omer-Juneau

### i INFORMATIONS

Prenez l'apéro en compagnie de cet animateur bien connu du paysage médiatique québécois. Véritable encyclopédie musicale et DJ épatant, il ralliera les amateurs de classiques comme les curieux de nouveautés avec une aisance rythmique sans pareil.

Depuis plus de 25 ans, cet artiste de renom se produit sur les petites et les grandes scènes du monde. À l'approche des Fêtes, il vous propose un concert unique mettant de l'avant ses talents d'accordéoniste, de pianiste et de chanteur. Un rendez-vous à ne pas manquer!

Apprenez à créer des emballages-cadeaux personnalisés. Apportez quelques cadeaux à emballer pour développer vos talents.

Profitez des activités régulières comme la pétanque et le crible et prenez un café pour discuter de cette période festive qui approche.

Venez chanter pour le plaisir des airs du temps des Fêtes, accompagnés au piano par monsieur Fernand Delisle.



## ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
 <b>Heure du conte</b> avec Martine Hébert Pour les 0-6 ans	 8 septembre, 13 octobre, 17 novembre et 8 décembre, 10 h 30	 BiblioBus (stationnement du Centre Delphis-Marois) le 8 septembre et le 13 octobre Bibliothèque Alain-Grandbois le 17 novembre et le 8 décembre
<b>Pédago à la biblio en réno: Créations 3D</b> avec Décode le code Pour les 6-12 ans	 Vendredi 19 septembre, 13 h 30 à 14 h 30	 Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

### i INFORMATIONS

Un lundi matin par mois, plonge dans l'univers coloré et vivant d'une conteuse passionnée. Ne manque pas ça!

Laisse aller ton imagination et crée un objet unique à partir d'un crayon 3D.

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

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



## ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<b>Atelier en continu : Musique, rythme et mouvement</b> avec Charles Ostiguy	Samedi 11 octobre, entre 11 h et 14 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
<b>Pédago à la biblio en réno : Zoom sur les crânes et les squelettes</b> avec ZOOM Nature Pour les 6-12 ans	Vendredi 24 octobre, 13 h 30 à 15 h	Centre Delphis-Marois
<b>Atelier en continu : initiation au cirque</b> avec FlipToP	Samedi 1 <sup>er</sup> novembre, entre 11 h et 14 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
<b>Pédago à la biblio : Création de personnages</b> avec Saad Errachide Pour les 6-12 ans	Vendredi 21 novembre, 13 h 30 à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Atelier créatif : Maisonnette illuminée</b> avec Gabrielle Fortier Pour les 3-5 ans	Samedi 22 novembre, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Spectacle jeunesse de Noël : Joue-moi une histoire au Pôle-Nord</b> par Les Petits Ménestrels	Samedi 6 décembre, 10 h 30 à 11 h 15	Centre communautaire des Campus
<b>Conte de Noël en pyjama</b> avec Madame Adame	Samedi 20 décembre, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

### i INFORMATIONS

Initiez-vous à différents instruments de musique et laissez-vous entraîner par des rythmes festifs!

À l'approche de l'Halloween, découvre un univers mystérieux en manipulant du matériel qui sort de l'ordinaire : crânes d'animaux de toutes sortes, bois, cornes et même des sabots!

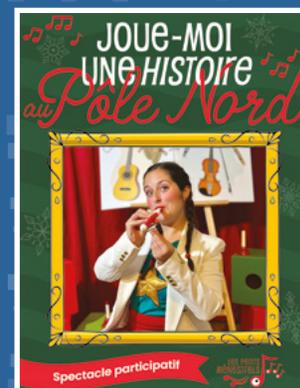
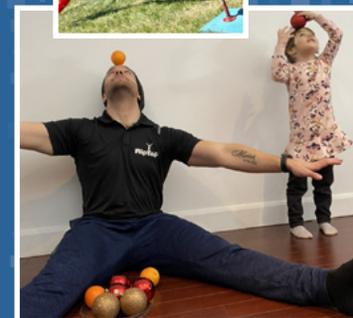
Découvrez l'univers du cirque en toute sécurité. Jonglerie, acrobaties, acrosport... plaisir garanti pour les petits comme les grands!

Apprends et pratique les techniques pour créer des personnages rigolos et uniques.

Dans le cadre de la Grande semaine des tout-petits, participez en famille à cet atelier créatif et ludique. Chaque enfant fabriquera sa propre maisonnette illuminée.

Entre dans la féerie du temps des Fêtes avec les histoires de la lutine Soline. Grands classiques et danses festives sont au menu pour célébrer cette période de l'année pleine de surprises et de bonheur.

Enfile ton plus beau pyjama et assiste à une lecture animée qui te fera patienter jusqu'à Noël!



**UNE SOIRÉE MONSTREUSE  
POUR L'HALLOWEEN  
À LA VSAD CETTE ANNÉE...**  
[VSAD.ca/FETEHALLOWEEN](http://VSAD.ca/FETEHALLOWEEN)



**RÉSERVEZ VOTRE SOIRÉE DU  
30 OCTOBRE  
DÉVOILEMENT LE 1<sup>ER</sup> OCTOBRE**



## LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Lire et découvrir	Les mardis 16 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 16 décembre, 9 h à 12 h	Centre communautaire des Campus
Groupe de tricot	Tous les mardis Du 9 septembre au 25 novembre 13 h 30 à 15 h 30	Au centre Delphis-Marois en septembre et octobre. A la bibliothèque Alain-Grandbois en novembre.
Conversation anglaise	Tous les jeudis - 11 semaines A partir du 25 septembre, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire des Campus
Cours de billard (débutant)	Tous les mer. - 1 sem. sur 2 A partir du 24 septembre, 9 h à 11 h	Maison Omer-Juneau

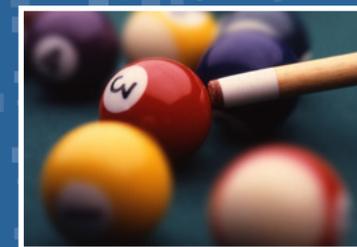
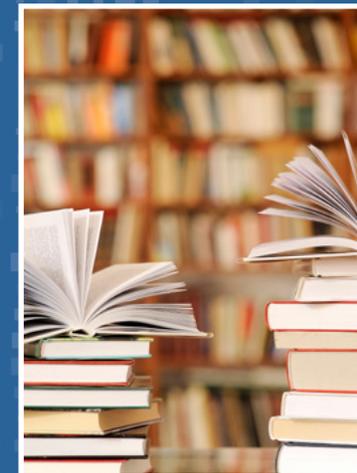
### INFORMATIONS

Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois vient à votre rencontre. Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts. Venez découvrir des nouveautés et emprunter des livres directement sur place. N'oubliez pas votre carte d'abonné.

Apportez votre laine et votre projet pour créer en compagnie d'autres adeptes du tricot ou du crochet.

Grâce à nos animatrices bénévoles, venez discuter 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.



## EXPOSITION

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Exposition de Noël	6 décembre 2025 au 4 janvier 2026	Bibliothèque Alain-Grandbois

### INFORMATIONS

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



# Les journées de la culture

Culture pour tous!

26-27-28 septembre

[VSAD.ca/CULTURE](http://VSAD.ca/CULTURE)  
[journesdelaculture.qc.ca](http://journesdelaculture.qc.ca)

PLACE DES GÉNÉRATIONS **26 septembre**

**RAVIVER LA FLAMME & PEINDRE ENSEMBLE**

**27 septembre** CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CAMPUS

**PIQUE-NIQUE MUSICAL**

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

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



## ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
<b>Psychomotricité en accès libre</b> Pour les 0-5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis du 17 septembre au 3 décembre, 9 h à 11 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
<b>Groupe de randonnée</b> 	Mardi 9 septembre, 9 h 30 à 15 h 30	Canyon Sainte-Anne
	Mardi 14 octobre, 9 h 30 à 15 h 30	Cap-Tourmente
<b>Viactive extérieure</b> 	Judi 11 septembre, 10 h 30 à 11 h 30	Parc du Millénaire
<b>Viactive</b> 	Tous les mardis - 12 semaines A partir du 16 septembre, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis - 12 semaines A partir du 18 septembre, 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marais
	Tous les vendredis - 12 semaines A partir du 19 septembre, 10 h 30 à 11 h 30 Pas de cours le 24 octobre	Centre communautaire des Campus
<b>Danse en ligne country</b> avec Jeanne-D'Arc Proteau 	Tous les mercredis - 11 semaines À partir du 24 septembre, 9 h 30	Centre Delphis-Marais

### INFORMATIONS

Un parc intérieur de jeux libres pour les tout-petits! L'espace, spécialement conçu pour eux, comprend un pont, des tunnels, des jeux et des modules souples antidérapants. C'est l'endroit parfait pour stimuler le développement moteur et social de vos enfants tout en s'amusant de façon sécuritaire.

Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ en autobus du Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures.

Des exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne, réalisés avec une chaise. Bienvenue aux débutants! En cas de pluie, l'activité sera déplacée au Centre Delphis-Marais.

Des exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne, réalisés avec une chaise. Une activité animée par un groupe de bénévoles formés par le programme Viactive. Inscription obligatoire. Les places sont limitées (maximum de deux activités par semaine par personne).

Poursuivez votre apprentissage de la danse country (niveau intermédiaire). Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.





## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Atelier créatif Art et nature</b> <b>NOUVEAUTÉ!</b> avec Lucie Robichaud de Campagn'ART multi 9 à 12 ans	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 20 septembre, 14 h 15 à 16 h 15	150 \$
<b>Création de mandala : Ralentir pour mieux avancer</b> avec Metanoïa coaching et voyages régénérateurs Adulte <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 16 septembre, 18 h 30 à 21 h	150 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 17 septembre, 9 h 30 à 12 h	150 \$
<b>Peinture à l'huile et acrylique</b> avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 19 h à 22 h	175 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$
<b>Guitare (45 min)</b> avec Alexandre Belzile   6 à 16 ans	À partir du 8 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	404 \$
<b>Guitare (60 min)</b> avec Alexandre Belzile   6 ans et +		532 \$
<b>Piano débutant (45 min)</b> avec Stéphane St-Laurent   6 à 16 ans	À partir du 8 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour, de soir ou le midi pour les élèves de l'école Les Bocages)	404 \$
		532 \$
<b>Piano (60 min)</b> avec Stéphane St-Laurent   6 ans et +		
<b>Cours de swing</b> avec La Swing Ambassade Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h 30 à 20 h	150 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p><b>Volet 1</b> - Créez des œuvres avec ce que Dame Nature dépose au sol. <b>Volet 2</b> - Fabriquez un masque en papier mâché, orné d'éléments naturels, que vous peindrez ensuite. *Les parents sont conviés à une courte séance d'information lors du 1<sup>er</sup> cours. Vernissage le 1<sup>er</sup> novembre. <b>Matériel requis</b> : tablier, ciseaux, surface de base pour le masque (matériel récupéré). Prévoir des vêtements pour l'extérieur. Tout le matériel de bricolage est fourni.</p> <p>Grâce à une approche simple et guidée, apprenez à créer votre propre mandala, même si vous ne savez pas dessiner. Chaque atelier explore une thématique bien-être pour vous aider à vous recentrer, à vous reconnecter à l'essentiel et à nourrir un épanouissement personnel aligné avec ce qui fait du sens pour vous. <b>Matériel fourni</b> : cahier de notes, compas, règles, rapporteur d'angles, papier cartonné, crayons de plomb et de couleur. Nous vous suggérons tout de même d'apporter vos propres crayons de couleur.</p> <p>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 requis</b> : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$.</p> <p>Cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du 1<sup>er</sup> 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</p> <p>Cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du 1<sup>er</sup> cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique ainsi que ta lecture musicale. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session ainsi qu'aux examens. Les horaires se font en début de session, le professeur te contactera. Pour info : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com</p> <p>Découvrez les fondements de cette danse entraînante qui prend ses origines dans les années 20. Pas besoin de partenaire pour vous inscrire : les duos changent à chaque chanson. <b>Matériel requis</b> : chaussures confortables et bouteille d'eau.</p>	<p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Maison Omer-Juneau</p> <p>Centre communautaire des Campus</p> <p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre Delphis-Marais</p> <p>Centre Delphis-Marais</p> <p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre Delphis-Marais</p> <p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre Delphis-Marais</p>



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
<b>Abdominaux et fessiers</b> avec Vicky Boucharde Adulte	Tous les lundis - 10 semaines À partir du 15 septembre, 9 h à 9 h 50 Pas de cours les 13 octobre et 3 novembre	83 \$
<b>Fit Training (type Tabata)</b> avec Vicky Boucharde Adulte	Tous les lundis - 10 semaines À partir du 15 septembre, 10 h à 10 h 50 Pas de cours les 13 octobre et 3 novembre	83 \$
	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 18 h à 18 h 50	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 19 h à 19 h 50 Pas de cours le 30 octobre	99 \$
<b>Pound Fit</b> avec Vicky Boucharde Adulte	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 16 septembre, 19 h à 19 h 50	99 \$
<b>Strong by Zumba</b> avec Vicky Boucharde Adulte	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 18 h à 18 h 50 Pas de cours le 30 octobre	99 \$
<b>Entraînement parent-bébé</b> avec Annie-Pier Collin Parent et enfant de 2 ans et moins <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$

### INFORMATIONS

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.

**Matériel requis** : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.

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.

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.

**Ce n'est pas un cours de danse**, mais un entraînement d'intervalles à haute intensité (HIIT) 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 vous relever du sol facilement.

**Matériel requis** : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.

Reprenez en douceur l'activité physique après l'accouchement grâce à nos séances parent-bébé conçues pour allier bien-être, récupération et complicité avec votre enfant. Les exercices sont adaptés au post-partum et réalisés dans un cadre sécurisant et convivial. Un moment privilégié pour bouger, échanger et renforcer le lien parent-bébé.

**Matériel requis** : chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. Porte-bébé si vous en avez un.

### LIEU

Centre communautaire des Campus

Centre communautaire des Campus

Centre communautaire des Campus

Centre communautaire des Campus

Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

**Gym douce**  
avec Rest'Actif  
50 ans et +  
**99\$**

Les mercredis de 11 h 10 à 12 h 10, du 17 septembre au 3 décembre  
Centre communautaire des Campus. Activité qui permet d'améliorer  
graduellement la condition physique et l'endurance.

**Matériel requis** : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Yoga parent-bébé</b> avec Annie-Pier Collin Parent et enfant de 2 ans et moins <b>RETOUR!</b>	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
<b>Tonus et bien-être</b> avec Annie-Pier Collin Adulte <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 12 h 45 à 13 h 45	99 \$
<b>Cardio tonus</b> avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 16 h 15 à 17 h 15 <b>Nouvelle plage horaire idéale après le boulot</b>	99 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 19 h 15 à 20 h 15	99 \$
<b>Step</b> avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 18 h 10 à 19 h 10	99 \$
<b>Circuit Entraînement</b> avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h à 19 h	99 \$
<b>Stretching et tonus</b> avec Rest'Actif 50 ans et + 	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 13 h 10 à 14 h 10	99 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 10 h 05 à 11 h 05 Pas de cours le 24 octobre	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
Conçu pour les parents ayant un enfant de moins de 2 ans. Les postures sont adaptées pour mettre le parent à l'honneur, tout en faisant vivre une belle expérience aux enfants. <b>Matériel requis</b> : chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
Convivial et accessible, ce programme est conçu pour vous aider à rester actif et en forme, tout en prenant soin de votre bien-être. Ce cours dynamique sur musique propose des exercices cardio et musculaires adaptés à tous les niveaux. Améliorez votre endurance, votre équilibre et votre tonus musculaire, tout en renforçant vos abdominaux. <b>Matériel requis</b> : chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
Ce cours sur musique propose des exercices cardio et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre et vos abdos, le tout sans équipement. <b>Matériel requis</b> : espadrilles (en chaussettes ou pieds nus pour le cours du lundi), tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
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 des Campus
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. Réalisez plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. <b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, suivi d'exercices de musculation et d'étirements. <b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Conditionnement physique sur musique</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 9 h à 10 h	99 \$
	Tous les vendredis - 12 semaines À partir du 19 septembre, 9 h à 10 h Pas de cours le 24 octobre	99 \$
<b>100 % souplesse</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	<b>NOUVEAUTÉ!</b> Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 12 h à 13 h Pas de cours le 13 octobre	119 \$
<b>Pilates</b> avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 13 h 15 à 14 h 15 Pas de cours le 13 octobre	119 \$
<b>Yogalates</b> avec Lucy Dallaire 16 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 16 h à 17 h 15	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h 45 à 20 h	105 \$
<b>Yogalates intermédiaire</b> avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h à 10 h Pas de cours le 3 novembre	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$
<b>Hatha yoga</b> avec Lucy Dallaire Adulte	<b>Nouvelle plage horaire</b> Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 15 à 11 h 30 Pas de cours le 3 novembre	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>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.</p> <p><b>Matériel requis</b> : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire des Campus
<p>Ce cours vise à améliorer votre souplesse et votre flexibilité, à votre rythme et selon vos capacités. Ajoutez une respiration consciente lors des mouvements pour profiter de plusieurs bienfaits sur votre santé.</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire des Campus
<p>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.</p> <p><b>Prérequis</b> : être en mesure d'effectuer des exercices au sol.</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire des Campus
<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><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire des Campus
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou qui ont une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p><b>Prérequis</b> : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes ainsi que les postures de base de yoga et de Pilates (avec la respiration latérale).</p> <p><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga et petit ballon de Pilates.</p>	Centre communautaire des Campus
<p>Chaque cours débute par une centration suivie d'un échauffement. 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><b>Matériel requis</b> : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire des Campus



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Méditation Shen Gong</b> avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 8 h 45 à 9 h 45 Pas de cours le 5 novembre	99 \$
<b>Qi Gong mult niveau</b> avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 sept., 18 h 45 à 19 h 45	99 \$
<b>Qi Gong intermédiaire</b> avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 10 h à 11 h Pas de cours le 5 novembre	99 \$
<b>Tai-chi-chuan mult niveau</b> avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
	Tous les jeudis - 12 semaines À partir du 18 septembre, 20 h à 21 h	99 \$
<b>Tai-chi-chuan intermédiaire</b> avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 11 h 15 à 12 h 15 Pas de cours le 5 novembre	99 \$
<b>Yoga sur chaise</b> avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h 30 à 10 h 30	105 \$

INFORMATIONS	LIEU
Dans une atmosphère conviviale et accessible à tous, vous pratiquerez différentes formes de méditation guidée dans le but d'acquérir 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. <b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable. Des petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter vos coussins de méditation si vous le désirez.	Centre communautaire des Campus
Vous pratiquerez 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. <b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
	Centre socio-récréatif Les Bocages
Venez approfondir des méthodes d'exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Connaissant la base de cette discipline, vous serez guidé pour mieux ressentir les bienfaits des exercices qui allient respiration et méditation. <b>Prérequis</b> : avoir déjà pratiqué le Qi Gong. <b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
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. <b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
	Centre socio-récréatif Les Bocages
Venez approfondir cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Nous pratiquons les 33 mouvements du tai-chi-chuan de style Wu. <b>Prérequis</b> : avoir déjà pratiqué le tai-chi-chuan. <b>Matériel requis</b> : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Les séances de yoga sur chaise incluent des postures classiques ainsi que des techniques de respiration et de relaxation qui permettent une exploration sécurisée du yoga. Ce programme incite à agrandir sa zone de confort pour mieux prendre soin de soi physiquement et mentalement. <b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, serviette et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
<b>Yoga pour tous - Viniyoga</b> avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Tous les lundis - 12 semaines A partir du 15 septembre, 11 h à 12 h	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines A partir du 17 septembre, 18 h à 19 h	105 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines A partir du 17 septembre, 19 h 30 à 20 h 30	105 \$
<b>Cours de pickleball 2.0 à 2.9</b> avec L2 Pickleball Adulte	Tous les dimanches - 10 semaines A partir du 14 septembre, 8 h 30 à 10 h Pas de cours les 26 oct. et 2 novembre	115 \$
	Tous les dimanches - 10 semaines A partir du 14 septembre, 10 h 15 à 11 h 45 Pas de cours les 26 oct. et 2 novembre	115 \$
	Tous les lundis - 10 semaines A partir du 15 septembre, 11 h 15 à 13 h 15 Pas de cours le 3 novembre	150 \$
 <b>Pickleball Initiation 1.0 à 1.9</b> <b>NOUVEAUTÉ!</b> avec Complexe Tennis Saint-Augustin	Tous les lundis - 12 semaines A partir du 15 septembre, 19 h à 21 h	150 \$
<b>Pickleball Niveau 3.0 à 3.5</b> <b>NOUVEAUTÉ!</b> avec Complexe Tennis Saint-Augustin	Tous les mardis - 12 semaines A partir du 16 septembre, 18 h à 20 h	150 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Le Viniyoga considère la personne dans sa globalité pour proposer un yoga adapté. Ses bienfaits incluent la réduction du stress, l'amélioration de la respiration, la flexibilité, la force musculaire et le soulagement des douleurs chroniques, favorisant ainsi une meilleure connexion entre le corps, l'esprit et la respiration. <b>Matériel requis</b> : tapis de yoga, serviette et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau
<b>Division des niveaux par L2 Pickleball - 2.0 à 2.5 Gymnase A et 2.5 à 2.9 Gymnase B</b> <b>2.0 à 2.5</b> Nouveaux joueurs qui ont déjà suivi une clinique d'initiation et qui sont toujours en apprentissage des règlements, du contrôle de la balle au coup droit et revers (direction, vitesse, hauteur), du positionnement et des stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif, pour apprendre à jouer. <b>2.5 à 2.9</b> Les participants apprennent les règlements et le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur). Jeu récréatif pour apprendre à se positionner sur le terrain et des stratégies de base. <b>Prérequis</b> : avoir déjà joué et avoir un contrôle de la balle au coup droit et revers. Pour connaître votre niveau, référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242. <b>Matériel requis</b> : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.	Centre communautaire des Campus
Premier contact avec le terrain, les dimensions, la sensation avec la raquette et la balle. Apprendre à se situer sur le terrain, connaître les règlements généraux, comprendre et faire les premières pratiques (approche de coup droit et revers ainsi que le service) ainsi que développer les frappes de fond de terrain. Lors des matchs simulés, les instructeurs s'assurent que tous peuvent compter les points de façon adéquate. <b>Matériel requis</b> : raquette (possibilité d'en emprunter sur place), tenue sportive, bouteille d'eau, espadrilles de tennis et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis Saint-Augustin
Développement avancé du coup droit, amélioration du revers, service en profondeur avec constance et puissance, constance avec le 3 <sup>e</sup> shot, positionnement stratégique et coups à effet. Lors des matchs simulés, les instructeurs vont accorder une importance particulière au positionnement sur le terrain. <b>Matériel requis</b> : raquette, tenue sportive, bouteille d'eau, espadrilles de tennis et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis Saint-Augustin



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 18 h à 19 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 12 h à 13 h	150 \$
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 12 h à 13 h	150 \$
	Tous les mercredis - 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h à 19 h	150 \$

 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. Trois terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain.</p> <p><b>Matériel requis :</b> 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>	Centre communautaire des Campus

## CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF LES BOCAGES

**SAMEDI 27**  
**SEPTEMBRE**  
13 H À 16 H

**SKATEFEST**

## DÉMONSTRATION DE SKATE ET DE TROTTINETTE

ATELIERS D'INITIATION

CONCOURS ET PRIX À GAGNER

MUSIQUE ET HOT-DOGS



## ENGAGÉ POUR L'INCLUSION

### PLAN D'ACTION À L'ÉGARD DES PERSONNES HANDICAPÉES

Apprenez en plus sur le plan d'action à l'égard des personnes handicapées



[VSAD.ca/FAMILLES](http://VSAD.ca/FAMILLES)



À Saint-Augustin-de-Desmaures, nous croyons que chacun devrait pouvoir bouger, s'impliquer et profiter pleinement des services municipaux. C'est pourquoi la Ville s'engage activement à travers un plan d'action à l'égard des personnes handicapées (PAEPH).

- ✓ Des équipements adaptés disponibles gratuitement
  - ✓ Des activités accessibles à tous
  - ✓ Un engagement réel pour une ville plus inclusive
- Vous avez un besoin particulier ou une idée à partager? N'hésitez pas à nous en faire part à [loisirs@vsad.ca](mailto:loisirs@vsad.ca)



# FORMATIONS

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Téléphone Android Débutant et intermédiaire</b> avec Marcel Perron Adulte	Tous les mardis – 10 semaines À partir du 30 septembre, 10 h à 12 h	150 \$
<b>Téléphone iPhone Débutant et intermédiaire</b> avec Marcel Perron Adulte	Tous les mardis – 10 semaines À partir du 30 septembre, 13 h à 15 h	150 \$
<b>Gardiens avertis</b> avec Formation Prévention Secours 11 ans et +	Samedi 11 octobre, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$
<b>Prêts à rester seuls!</b> avec Formation Prévention Secours 9 à 13 ans	Samedi 15 novembre, 9 h à 15 h	65 \$
<b>Prêts à cuisiner seuls!</b> avec Ajir Nutrition 9 à 13 ans	Vendredi 19 septembre, 12 h 30 à 16 h 30	75 \$
<b>Atelier de stylisme culinaire / Planche apéro!</b> avec Ajir Nutrition Adulte	Jeudi 9 octobre, 17 h à 20 h	75 \$

**NOUVEAUTÉ!**

INFORMATIONS	LIEU
<p>Apprenez le fonctionnement et l'utilisation optimale et sécuritaire de votre appareil : l'environnement, les applications, la configuration et ses options. Découvrez comment envoyer des messages (textos), créer des contacts, planifier des rendez-vous dans votre calendrier, prendre des photos, installer des applications, envoyer des courriels avec des pièces jointes et bien plus.</p> <p><b>Matériel requis</b> : votre téléphone chargé, votre chargeur, du papier et un crayon.</p>	<p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p>
<p>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, le manuel Gardiens avertis et une trousse de premiers soins en format de poche. <b>Matériel requis</b> : dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler les soins.</p>	Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Découvre les techniques de base en secourisme et acquiers les compétences nécessaires pour assurer ta sécurité à tout moment sans la supervision d'un adulte. Tu recevras une certification de la Croix-Rouge, un cahier d'activités <i>Prêts à rester seuls!</i> et une trousse de premiers soins en format de poche. <b>Matériel requis</b> : dîner froid, crayons et papier.</p>	Centre socio-récréatif Les Bocages
<p>Apprends à cuisiner des collations, des muffins et des boules d'énergie. Toutes les recettes sont sans noix. Service de garde offert sur place jusqu'à 17 h 30. Faites diner vos enfants avant le début. <b>Matériel requis</b> : deux plats format sandwich pour rapporter tes collations et vêtements pour aller jouer dehors.</p> <p>Le matériel de cuisine et les ingrédients sont fournis par Ajir Nutrition.</p>	Centre Delphis-Marois
<p>Quand l'art rencontre l'apéro. Seul, en couple ou entre amis, apportez votre vin et venez découvrir l'art de créer une magnifique planche apéro qui impressionnera vos convives ! Nous débiterons par une animation quizz.</p> <p>Le matériel de cuisine et les ingrédients sont fournis par Ajir Nutrition.</p>	Centre Delphis-Marois

## OPTIONS

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](http://VSAD.ca/inscriptions)  
 Activités aquatiques au Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures



**OPTION 1** : Session de 10 semaines | 1 fois par semaine | Du 12 septembre au 23 novembre

**OPTION 2** : Session intensive de 4 semaines | 2 fois par semaine | Du 24 novembre au 21 décembre

24-25-26 octobre : les cours sont suspendus à partir du vendredi 15 h jusqu'au dimanche soir inclusivement.

Le Complexe sportif accueillera une compétition de natation organisée par le Club de natation Région de Québec - CNQ

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

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

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Parent-enfant 1</b> Enfants 4 à 12 mois 	<b>Option 1</b> Mardi, 18 h 05 - Jeudi, 18 h 05 - Vendredi, 9 h 40, 15 h Samedi, 8 h, 11 h 40 - Dimanche, 9 h 15	54 \$
	<b>Option 2</b> Mardi, 18 h 05 et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h 05 et dimanche, 9 h 45	43 \$
<b>Parent-enfant 2</b> Enfants 12 à 24 mois 	<b>Option 1</b> Mardi, 18 h 05 - Jeudi, 18 h 05 - Vendredi, 16 h 50 Samedi, 8 h 35, 9 h 50 - Dimanche, 8 h 35, 9 h 50	54 \$
	<b>Option 2</b> Mardi, 18 h 05 et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h 05 et dimanche, 9 h 45	43 \$
<b>Parent-enfant 3</b> Enfants 2 à 3 ans 	<b>Option 1</b> Mardi, 18 h 05 - Jeudi, 18 h 05 - Vendredi, 16 h 50 Samedi, 9 h 15, 12 h 15 - Dimanche, 8 h, 11 h 35	54 \$
	<b>Option 2</b> Mardi, 18 h 05 et samedi, 9 h 45 Jeudi, 18 h 05 et dimanche, 9 h 45	43 \$

### INFORMATIONS

**Préalable** : selon l'âge de l'enfant.

**Objectifs** :

Enfant : s'initier à l'eau avec un 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 OPTIONS ci-haut)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Préscolaire 1</b> 	<b>Option 1</b> Lundi, 17 h 40 - Vendredi, 18 h 40 Sam., 9 h 40, 11 h 35, 17 h 55 - Dim., 8 h, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	65 \$

### 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. À partir du 6<sup>e</sup> cours, l'enfant est seul avec le moniteur.

**Matériel requis** : aide flottante recommandée : ceinture aquafun (hippopotame).



## NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

8 ou 10 séances de 45 min. | Option 1 et 2 (voir OPTIONS à la page 34)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Précolaire 2	<b>Option 1</b> Lundi, 17 h 40 - Mardi, 18 h - Vendredi, 18 h 40 Sam., 8 h, 11 h 35, 17 h 55 - Dim., 8 h, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	65 \$
 Précolaire 3	<b>Option 1</b> Lundi, 18 h 30 - Mercredi, 17 h 15 - Vendredi, 17 h 50 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25, 17 h 55 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40	81 \$
	<b>Option 2</b> Samedi et dimanche, 9 h 35	65 \$
 Précolaire 4	<b>Option 1</b> Lundi, 18 h 30 - Mercredi, 17 h 15 - Vendredi, 17 h 50 Sam., 8 h 50, 12 h 25 - Dim., 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	81 \$
	<b>Option 2</b> Samedi et dimanche, 9 h 35	65 \$
 Précolaire 5	<b>Option 1</b> Mercredi, 17 h 15 - Vendredi, 17 h 50 Samedi, 9 h 40 - Dimanche, 8 h 50, 16 h 30	81 \$
	<b>Option 2</b> Samedi et dimanche, 9 h 35	65 \$

INFORMATIONS
<p><b>Préalable :</b> réussite du niveau précédent (sans parent dans l'eau).</p> <p><b>Objectifs :</b> flotter, glisser et sauter dans l'eau tout en s'amusant.</p> <p><b>Matériel requis :</b> ceinture aquafun (hippopotame)</p>
<p><b>Préalable :</b> réussite du niveau précédent.</p> <p><b>Objectifs :</b> 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 pour nager seul à la fin du cours.</p>
<p><b>Préalable :</b> réussite du niveau précédent.</p> <p><b>Objectifs :</b> perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance. Nager sur le ventre et sur le dos avec un VFI.</p>
<p><b>Préalable :</b> réussite du niveau précédent.</p> <p><b>Objectifs :</b> entrer dans l'eau par roulade avant avec un 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 OPTIONS à la page 34)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Nageur 1	<b>Option 1</b> Mardi, 19 h 10 - Samedi, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 16 h 30 Dimanche, 8 h, 11 h 30, 17 h 20	81 \$
	<b>Option 2</b> Mardi, 19 h 15 et samedi, 10 h 40 - Mercredi, 19 h 15 et dimanche, 10 h 40 - Jeudi, 19 h 15 et samedi, 16 h 30 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	65 \$

INFORMATIONS
<p><b>Préalables :</b> 6 ans, nageur débutant. L'enfant peut débuter avec une aide flottante.</p> <p><b>Objectifs :</b> 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 OPTIONS à la page 34)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <b>Nageur 2</b>	<b>Option 1</b> Mardi, 19 h 10 - Mercredi, 19 h 10 Samedi, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 15 h 40 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	81 \$
	<b>Option 2</b> Mardi, 19 h 15 et samedi, 11 h 35 - Mercredi, 19 h 15 et dimanche, 11 h 30 - Jeudi, 19 h 15 et samedi, 15 h 40 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	65 \$
 <b>Nageur 3</b>	<b>Option 1</b> Mercredi, 19 h 10 - Samedi, 8 h, 11 h 30, 12 h 20, 15 h 40 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	81 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	65 \$
 <b>Nageur 4</b>	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 35 Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 10 h 40, 12 h 25, 17 h 20	81 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 16 h 30	65 \$
 <b>Aquajeu</b>	<b>Option 1</b> Lundi, 19 h 20 - Mercredi, 19 h 15 Samedi, 8 h, 12 h 25, 17 h 25 - Dimanche, 9 h 40, 17 h 25	81 \$
	<b>Option 2</b> Sam., 8 h et dim., 9 h 40 - Sam. et dim., 17 h 25	65 \$
 <b>Nageur 5</b>	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 35 - Samedi, 8 h 50, 10 h 40 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 15 h 40	81 \$
	<b>Option 2</b> Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	65 \$
 <b>Nageur 6</b>	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 35 - Samedi, 8 h 50, 11 h 30 Dimanche, 8 h 50, 12 h 20, 15 h 40	81 \$
	<b>Option 2</b> Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	65 \$

### INFORMATIONS



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

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

**Préalables** : 6 ans et réussite du niveau précédent.

**Objectifs** : plonger, effectuer des roulades avant dans l'eau, nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m ainsi que sur 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 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 Nager pour survivre.

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

**Préalables** : réussite du niveau Nageur 3, avoir entre 7 et 11 ans, nager sur 25 m et être très à l'aise dans la partie profonde.

**Objectifs** : profiter d'un moment de pur plaisir où la bonne humeur et le jeu sont à l'honneur.  
**Plongez dans le plaisir aquatique!** Pendant ce cours, sans critères de performance, jouer à des jeux aquatiques dynamiques et amusants pour maintenir les acquis ou raviver l'envie d'apprendre.

**Préalables** : 6 ans et réussite 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 du niveau précédent.

**Objectifs** : faire un saut d'arrêt, un saut compact ainsi qu'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.



## PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR | 8 ans et +

8 ou 10 séances de 55 min. | Option 1 et 2 (voir OPTIONS à la page 34)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Jeune sauveteur initié</b> 8 à 12 ans 	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 15 - Samedi, 16 h 40	99 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 19 h 15 et samedi, 16 h 40	79 \$
<b>Jeune sauveteur averti</b> 8 à 12 ans 	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 15 - Samedi, 16 h 40	99 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 19 h 15 et samedi, 16 h 40	79 \$
<b>Jeune sauveteur expert</b> 8 à 12 ans 	<b>Option 1</b> Vendredi, 19 h 15 - Samedi, 16 h 40	99 \$
	<b>Option 2</b> Vendredi, 19 h 15 et samedi, 16 h 40	79 \$
<b>Étoile de bronze</b> 10 ans et + 	Samedi, 15 h 40	99 \$

### INFORMATIONS

**Préalables** : 8 ans et réussite du niveau Nageur 6.

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

**Préalables** : 8 ans et réussite du niveau 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 niveau Jeune sauveteur averti.

**Objectifs** : réaliser des entraînements sur 600 m et des nages chronométrées 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 de fracture.

**Préalables** : 10 ans et réussite du niveau Jeune sauveteur expert ou l'équivalent. **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 | Du 15 septembre au 7 décembre

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Natation ados	Mardi, 19 h 10	119 \$
Sports aquatiques - Ados	Jedi, 19 h 10 Dimanche, 17 h 15	119 \$
<b>Sauvetage sportif</b> Ados et jeunes adultes <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Mercredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 35	119 \$



### INFORMATIONS

**Préalables** : avoir réussi le niveau 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.

**Préalables** : avoir réussi le niveau 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 : waterpolo, volleyball, hockey sous-marin, torpille) ou perfectionner les nages et les compétences en sauvetage. Utilisation de la majorité du matériel disponible à la piscine (trampoline, vélo aquatique, aquama).

**Préalables** : avoir réussi le niveau Nageur 5 ou l'équivalent et avoir entre 8 et 25 ans (nageur ou sauveteur). Un sport complet et diversifié combinant performances physiques et habiletés de base en sauvetage. Les épreuves pratiquées incluent la nage avec obstacles, le portage avec palmes et le lancer de la corde. Entraîneurs certifiés.

## 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	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur.	210 \$

5 séances de 45 minutes

Pour inscription communiquez avec nous à [vsadcomplexe@sodem.net](mailto: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 particuliers. Possibilité de corriger le style de nage ou de surmonter votre peur de l'eau.

## PARENT NAGEUR

7 semaines (pas disponible les dates suivantes : 18, 19, 24, 25 et 26 octobre)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant	43 \$

7 séances de 55 minutes | Du 20 septembre au 18 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 20 Mardi, 10 h 50	119 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 9 h 45	119 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 8 h 35	119 \$



12 séances de 55 minutes | Du 15 septembre au 2 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.

## NATATION ADULTE | 16 ans et + (suite)

Début le 15 septembre selon votre horaire | Fin dans la semaine du 17 au 23 novembre

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Perfectionnement en natation, adaptée aux besoins des corps policiers et des services d'incendie (étudiants et travailleurs)	10 semaines Jeudi, 20 h 30	70 \$

### INFORMATIONS

**Préalables :** être à l'aise dans la partie profonde.

**Objectifs :** apprendre le crawl (respiration et coordination), le dos crawlé, la brasse et d'autres habiletés. Cours adapté à vos objectifs personnels ou professionnels (incluant les tests de formation).

## MISE EN FORME | 16 ans et +

Début le 15 septembre selon votre horaire | Fin dans la semaine du 17 au 23 novembre

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquaforme	Lundi, 9 h 45 Mardi, 10 h 50, 18 h 50* Mercredi, 8 h 40 Jeudi, 8 h 50, 19 h 50* Vendredi, 9 h 45	1 fois/sem. : 116 \$ 2 fois/sem. : 186 \$ 3 fois/sem. : 231 \$
Aquamobilité et bien-être	Lundi, 16 h 30 Mardi, 14 h 45 Mercredi, 11 h 05	
Aquajogging	Mardi, 9 h 45, 19 h 50 Mercredi, 9 h 45 Jeudi, 9 h 55	
Aquacomb <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Mercredi, 12 h 15, 19 h 30	

## 12 séances de 55 minutes

### 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.

*\*Les cours du mardi 18 h 50 et du jeudi 19 h 50 auront lieu dans le bassin récréatif.*

**Préalable :** aucun. **Objectifs :** aquaforme à faible intensité, idéal pour les personnes ayant des douleurs. Ce cours vise à soulager les douleurs articulaires, à améliorer la souplesse et à renforcer la musculature. Les mouvements sont doux et variés, accompagnés d'une musique agréable. Vous serez guidé dans le choix des exercices en fonction de vos limitations et de vos besoins.

Le cours se déroule dans le bassin récréatif et vous n'avez pas besoin de savoir nager.

**Préalable :** 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 CSSAD.

**Préalable :** aucun.

**Objectifs :** ce cours d'aquaforme en eau peu profonde inclut l'utilisation de step et d'aquavélo.



## MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

12 séances de 55 minutes

Début le 15 septembre selon votre horaire | Fin dans la semaine du 17 au 23 novembre

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquavélo	Mardi, 8 h 35, 12 h 15* Mercredi, 19 h 20 Jeudi, 11 h, 12 h 15* Vendredi, 8 h 30	1 fois/sem. : 116 \$ 2 fois/sem. : 186 \$ 3 fois/sem. : 231 \$
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	
Aquamat	Jeudi, 19 h 25	
Sports aquatiques - adulte <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Jeudi, 20 h 30	
Aquapoussette	Mercredi, 14 h 45 Vendredi, 10 h 45	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 10	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, 16 h Mardi, 6 h 30, 13 h 30, 20 h 10 Mercredi, 9 h 50, 16 h Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h, 20 h 10 Vendredi, 8 h 30	
Entraînement triathlon	Mardi, 6 h 30	



## INFORMATIONS

**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.

\*Les cours du mardi 12 h 15 et du jeudi 12 h 15 auront lieu dans le bassin récréatif.

**Préalable** : 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** : être à l'aise en eau profonde et en mesure de se hisser sur les matelas.

**Objectifs** : maintenir et améliorer votre condition physique sur des plateformes gonflées. Travailler l'équilibre, les stabilisateurs, le tonus musculaire et les capacités cardiovasculaires. Pratiquer des techniques de chute à l'eau sécuritaire. Les matelas sont distancés et fixés à des câbles. Le port du short est recommandé.

**Préalables** : être à l'aise en eau profonde et capable de nager 50 m au crawl sans pause.

**Objectifs** : s'initier à des sports aquatiques et à divers jeux (ex. : waterpolo, hockey sous-marin, torpille sous-marine et d'autres surprises!). Utilisation de la majorité du matériel disponible à la piscine (trampoline, vélo aquatique, aquamat, etc.).

**Préalables** : enfant 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.

**Préalable** : être enceinte.

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

**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.

**Préalables** : nager 200 m en continu et avoir un intérêt pour le triathlon. **Objectifs** : s'entraîner en longueurs, selon vos objectifs de triathlon, avec des suggestions incluant aquajogging, aquavélo et virages particuliers au triathlon.



## PROGRAMME DE FORMATION | 13 ans et +

Le GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, par l'entremise du ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage. Toutefois, cette information doit être confirmée pour chaque session.



ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <p><b>Médaille de bronze</b></p>	<p>6 semaines - Du 14 septembre au 19 octobre                      Examen le 19 octobre                      Dimanche, de 15 h 30 à 18 h 30</p>	<p>Gratuit                      Subvention à confirmer                      Masque de poche                      28 \$</p>
 <p><b>Croix de bronze</b></p>	<p>8 semaines - Du 2 novembre au 21 décembre                      Examen le 21 décembre                      Dimanche, de 15 h 30 à 18 h 30</p>	<p>Gratuit                      Subvention à confirmer</p>
 <p><b>Premiers soins - Général/DEA</b></p>	<p>27 et 28 septembre, de 8 h 30 à 17 h</p>	<p>Gratuit                      Subvention à confirmer</p>
 <p><b>Sauveteur national</b></p>	<p>Les dimanches, du 14 septembre au 23 novembre, de 16 h à 20 h                      Examen : 29 novembre</p>	<p>Gratuit                      Subvention à confirmer</p>
<p><b>Moniteur en natation</b>                      15 ans et +</p>	<p>Les dates vous seront divulguées sur Sport-Plus.                      32 heures</p>	<p>Gratuit                      Subvention à confirmer</p>

### 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. **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. **Matériel requis** : masque de poche.  
 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. **Matériel requis** : masque de poche.

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** : aucun. **Objectifs** : le cours de premiers soins en secourisme général de la Société de sauvetage qui couvre l'ensemble de connaissances pour devenir sauveteur. **Matériel requis** : masque de poche.

Présence requise à 100 % des cours pour participer à l'examen. Ce cours est obligatoirement préalable au cours de sauveteur national.

**Préalables** : avoir 15 ans et 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. **Matériel requis** : masque de poche.

Le brevet de Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans.

**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 pour tous les niveaux du programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage. Les participants acquièrent les méthodes pédagogiques efficaces et sécuritaires.

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

<b>Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures</b> Artistes professionnels, amateurs et débutants	<a href="http://www.culturestaugustin.wordpress.com/">www.culturestaugustin.wordpress.com/</a> <a href="mailto:culturestaugustin@gmail.com">culturestaugustin@gmail.com</a>
<b>Campagn'ART multi</b>   Art pour tous	<a href="https://www.facebook.com/groups/388199436317526">www.facebook.com/groups/388199436317526</a> <a href="mailto:campagnartmulti@gmail.com">campagnartmulti@gmail.com</a>
<b>École de danse Espace danse</b>   Danse pour adultes et enfants	<a href="http://www.eddespacedanse.com">www.eddespacedanse.com</a>   <a href="mailto:marcelleturgeon@gmail.com">marcelleturgeon@gmail.com</a>
<b>Groupe vocal La-Mi-Sol</b>   Ensemble vocal (choristes)	<a href="http://www.groupevocallamisol.org">www.groupevocallamisol.org</a>   <a href="mailto:info@groupevocallamisol.org">info@groupevocallamisol.org</a>
<b>Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures</b> Harmonie et groupe Chant Libre	<a href="http://www.societe-musicale-st-augustin.org">www.societe-musicale-st-augustin.org</a> <a href="mailto:info@societe-musicale-st-augustin.org">info@societe-musicale-st-augustin.org</a>
<b>Théâtre de Saint-Augustin</b>   Troupe de théâtre	<a href="http://www.theatrestaugustin.com">www.theatrestaugustin.com</a>   <a href="mailto:theatrestaugustin@gmail.com">theatrestaugustin@gmail.com</a>

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

<b>AFEAS Saint-Augustin</b>   Égalité entre les femmes et les hommes	<a href="https://www.facebook.com/profile.php?id=1000642720008">www.facebook.com/profile.php?id=1000642720008</a> <a href="mailto:cbbedarci@hotmail.com">cbbedarci@hotmail.com</a>
<b>Camp école Kéno</b>   Camps de jour et camps de vacances	<a href="http://www.campkeno.com">www.campkeno.com</a>   <a href="mailto:info@campkeno.com">info@campkeno.com</a>
<b>Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures</b> Transmission du patrimoine artisanal et culturel	<a href="https://www.facebook.com/FermeriesStAugustindeDesmaures/">www.facebook.com/FermeriesStAugustindeDesmaures/</a> <a href="mailto:fermierestaug@gmail.com">fermierestaug@gmail.com</a>
<b>Club FADOQ La Moisson d'Or</b>   Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	<a href="https://www.club.fadoq.ca/f032">www.club.fadoq.ca/f032</a>   <a href="mailto:staugustin@fadoq-quebec.qc.ca">staugustin@fadoq-quebec.qc.ca</a>
<b>Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin</b>   Services bénévoles à la collectivité	<a href="http://www.clublionscrsa.org">www.clublionscrsa.org</a>   <a href="mailto:clublionscrsa@gmail.com">clublionscrsa@gmail.com</a>
<b>Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin</b> Services bénévoles à la collectivité	<a href="https://www.facebook.com/optimistecrsa">www.facebook.com/optimistecrsa</a>   <a href="mailto:optimistecrsa@gmail.com">optimistecrsa@gmail.com</a>
<b>Fondation Annie-Caron de l'école des Pionniers</b> Support d'initiatives encourageant le dynamisme intellectuel et sportif	<a href="http://www.fondationac.com">www.fondationac.com</a>   <a href="mailto:fondationac2000@gmail.com">fondationac2000@gmail.com</a>
<b>Fondation Jeunesse Active</b> Promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les enfants	<a href="https://www.facebook.com/lacoursedesbocages">www.facebook.com/lacoursedesbocages</a> <a href="mailto:fondationjeunesseactive@gmail.com">fondationjeunesseactive@gmail.com</a>
<b>Friperie St-Augustin</b>   Entreprise d'économie sociale	<a href="http://www.friperiest-augustin.org">www.friperiest-augustin.org</a>   <a href="mailto:friperiest-augustin@videotron.ca">friperiest-augustin@videotron.ca</a>
<b>Le Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin</b>   Aventures pour les 7 à 17 ans	<a href="https://www.facebook.com/124groupe">www.facebook.com/124groupe</a> <a href="mailto:groupe_scout_caprouge@hotmail.com">groupe_scout_caprouge@hotmail.com</a>
<b>Ligue navale du Canada - Succursale Cap-Rouge/Saint-Augustin</b> Corps de cadets de la Marine	<a href="https://www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge">www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge</a> <a href="mailto:cap-rouge-st-augustin@liguenaवादucanada.qc.ca">cap-rouge-st-augustin@liguenaवादucanada.qc.ca</a>
<b>Maison des jeunes de Saint-Augustin</b>   Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	<a href="http://www.mdjstaugustin.com">www.mdjstaugustin.com</a>   <a href="mailto:mdjintrepide@videotron.ca">mdjintrepide@videotron.ca</a>

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

<b>Organisme d'aide aux athlètes CRSA</b> Remise de bourses aux athlètes de Cap-Rouge/Saint-Augustin	<a href="http://www.fondationathletecarougeois.ca">www.fondationathletecarougeois.ca</a> <a href="mailto:fondationathletecarougeois@gmail.com">fondationathletecarougeois@gmail.com</a>
<b>Présence-Famille Saint-Augustin</b>   Services bénévoles à la collectivité	<a href="http://www.presencefamille.org">www.presencefamille.org</a>   <a href="mailto:presence-famille@videotron.ca">presence-famille@videotron.ca</a>
<b>Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures</b> Histoire et patrimoine	<a href="http://www.histoirestaugustin.com">www.histoirestaugustin.com</a>   <a href="mailto:shsad@videotron.ca">shsad@videotron.ca</a>
<b>Société Saint-Vincent-de-Paul</b>   Services bénévoles à la collectivité	Téléphone: 418 809-7787   <a href="mailto:ssvp-staug@hotmail.com">ssvp-staug@hotmail.com</a>

## ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

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

## ACTIVITÉS SPORTIVES

<b>Association de baseball Noroît</b>   Baseball	<a href="http://www.baseballnoroit.com">www.baseballnoroit.com</a>   <a href="mailto:info@baseballnoroit.com">info@baseballnoroit.com</a>
<b>Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin</b>   Hockey	<a href="http://www.hockeycrsa.com">www.hockeycrsa.com</a>   <a href="mailto:antoine.lemire@hockeycrsa.com">antoine.lemire@hockeycrsa.com</a>
<b>Blizzard M18 AAA</b>   Hockey	<a href="https://www.facebook.com/BlizzardHockeyM18AAA/">www.facebook.com/BlizzardHockeyM18AAA/</a> <a href="mailto:blizzardm18aaa@ss-f.com">blizzardm18aaa@ss-f.com</a>
<b>Club de badminton de Saint-Augustin</b>   Badminton (adultes)	<a href="http://www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com">www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com</a> <a href="mailto:clubbadsa@gmail.com">clubbadsa@gmail.com</a>
<b>Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)</b>   BMX	<a href="http://www.bmxqsa.com">www.bmxqsa.com</a>   <a href="mailto:clubbmxqsa@gmail.com">clubbmxqsa@gmail.com</a>
<b>Club de natation région de Québec (CNQ)</b>   Natation	<a href="http://www.cnq.club">www.cnq.club</a>   <a href="mailto:administration@cnq.club">administration@cnq.club</a>
<b>Club de patinage artistique de St-Augustin</b>   Patinage artistique	<a href="http://www.cpastaugustin.com">www.cpastaugustin.com</a>   <a href="mailto:cpa-staugustin@hotmail.com">cpa-staugustin@hotmail.com</a>
<b>Club de soccer Trident</b>   Soccer	<a href="http://www.cstrident.ca">www.cstrident.ca</a>   <a href="mailto:info@cstrident.ca">info@cstrident.ca</a>
<b>Club de taekwondo de Cap-Rouge et St-Augustin</b>   Taekwondo	<a href="http://www.tkd-crsa.ca">www.tkd-crsa.ca</a>   <a href="mailto:info@tkd-crsa.ca">info@tkd-crsa.ca</a>
<b>Club de tennis St-Augustin</b>   Tennis	<a href="http://www.tennis-st-augustin.com">www.tennis-st-augustin.com</a>   <a href="mailto:info@tennis-st-augustin.com">info@tennis-st-augustin.com</a>
<b>Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)</b>   Karaté	<a href="http://www.ybstaugustin.org">www.ybstaugustin.org</a>   <a href="mailto:ybstaugustin@gmail.com">ybstaugustin@gmail.com</a>
<b>Le Club Aérogym</b>   Gymnastique récréative	<a href="http://www.clubaerogym.com">www.clubaerogym.com</a>   <a href="mailto:clubaerogym.incl@gmail.com">clubaerogym.incl@gmail.com</a>



## BESOIN D'ACCOMPAGEMENT ?

Prenez rendez-vous dès maintenant !

**418 878-5473 poste 5800**

Un membre de l'équipe vous guidera sur la plateforme Sport-Plus par la suite

## IMPORTANT

Le matin de l'inscription, il est souvent trop tard pour régler certains problèmes avec votre dossier.

Prenez rendez-vous dès maintenant !

# 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. Surveillez nos différentes plateformes pour les détails

Note : CSSAD - Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
14 septembre, 15 h	CSSAD	M18AAA - Riverains Collège Charles-Lemoyne VS Blizzard SSF <b>Ouverture officielle (\$) - 50<sup>e</sup> anniversaire du Blizzard</b>
17 septembre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Estacades de Trois-Rivières VS Blizzard SSF (S)
20 septembre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Phénix Collège Esther-Blondin VS Blizzard SSF (S)
23 septembre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures <b>« L'époque des écoles de rang »</b> . Conférencier : Robert Tessier, juriste et historien amateur
3 octobre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Intrépide de Gatineau VS Blizzard SSF (S)
4 octobre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Intrépide de Gatineau VS Blizzard SSF (S)
8 octobre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Élites de Jonquière VS Blizzard SSF (S)
17 octobre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF (S)
19 octobre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Vikings de St-Eustache VS Blizzard SSF (S)
24 au 26 octobre	CSSAD	Compétition - Club de natation région de Québec (CNOQ)
26 octobre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Chevaliers de Lévis VS Blizzard SSF (S)
28 octobre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures
31 octobre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Gaulois de St-Hyacinthe VS Blizzard SSF (S)
6 au 9 novembre	CSSAD	Tournoi M17 AAA Blizzard - LHEQ
15 novembre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Grenadiers de Châteauguay VS Blizzard SSF (S)
16 novembre, 13 h 30	CSSAD	M18AAA - Lions du Lac St-Louis VS Blizzard SSF (S)
22 novembre, 10 h à 16 h	CSSAD	Marché de Noël du Cercle de Fermières de Saint-Augustin
26 au 30 novembre	CSSAD	Tournoi M11- M13 - M15 - Banque Scotia de St-Augustin
25 novembre, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures <b>« De Gaulle et le Québec : 1911-1970 »</b> . Conférencier : Roger Barrette
5 décembre, 20 h	CSSAD	M18AAA - Rousseau Royal de Laval-Montréal VS Blizzard SSF (S)
7 décembre, 15 h	Lieu à confirmer	Concert de Noël du groupe vocal Chant Libre (S)
7 décembre, 19 h	CSSAD	M18AAA - Élites de Jonquière VS Blizzard SSF (S)
14 décembre, 15 h	Lieu à confirmer	Concert de Noël de l'Harmonie de St-Augustin-de-Desmaures (S)

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

# DES SPECTACLES À L'ANNÉE! DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES!



## UN VOYAGE MUSICAL AUTOUR DU PIANO DE LA BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS, DU PIANO PUBLIC OU DANS LE CADRE DE PRESTATIONS THÉMATIQUES

Des refrains et des mélodies que vous connaissez ou que vous découvrirez



## DES SPECTACLES VARIÉS ET DIVERSIFIÉS

Chantez, dansez et partagez  
des moments uniques



## UNE PARENTHÈSE MUSICALE ET INTIME

Avec nos musiciens invités  
et ceux de nos partenaires culturels



## UNE RENCONTRE DANS L'INTIMITÉ DU GRENIER DE LA MAISON THIBAUT-SOULARD POUR UNE EXPÉRIENCE UNIQUE

Prestation, échanges et discussions  
Également présenté en virtuel

## DEUX FAÇONS DE PROFITER DES APÉROS



Dans l'ambiance du grenier avec en prime un petit  
verre non-alcoolisé



En virtuel dans le confort de votre foyer avec  
un petit verre à votre discrétion



# HIVER 2026

À METTRE À VOS AGENDAS



**21  
NOV.**

**DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION HIVERNALE**  
Début des inscriptions le 2 décembre

LE MOIS  
ET TUQUES  
BAS DE LAINE

EN  
FÉVRIER



[VSAD.ca/MTBL](http://VSAD.ca/MTBL)



**1<sup>er</sup> au 9  
MARS**

2025  
SEMAINE  
DE  
RELÂCHE

[VSAD.ca/RELACHE](http://VSAD.ca/RELACHE)

**DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION PRINTANIÈRE**  
Début des inscriptions le 10 mars

**2  
MARS**



»»»»» SUIVEZ-NOUS !

 LES AUGUSTINOIS ACTIFS



 @AUGUSTINOISACTIFS



**VSAD.ca**

