



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**



# ALERTE *Estivale*

VIBREZ AU RYTHME DE L'ÉTÉ



DÉTAACHEZ LE CALENDRIER CENTRAL  
ET AFFICHEZ-LE POUR NE RIEN MANQUER!

# Table des matières

3 Marché public et Concerts des partenaires

4 Les BEAUX MARDIS

6 Les JEUDIS ANIMÉS

10 Aires de planche à roulettes

15 Fête nationale

16 Calendrier estival 2025

18 L'Avant-Nuit

20 Cours aquatiques

## Renseignements généraux

### PROGRAMMATION AQUATIQUE

Dates de la session :

Du lundi 23 juin au dimanche 17 août

Inscription résidents :

Du mardi 3 juin, à 9 h, au dimanche 15 juin

Inscription pour tous :

Du mardi 10 juin, à 9 h, au dimanche 15 juin

### DÉBUT DES COURS

Lundi 23 juin

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Paiement par carte de crédit seulement

#### Notes :

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

### POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE :

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

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

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

#### SODEM – Cours aquatiques

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

### ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

#### Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

#### Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

#### Centre Delphis-Marois

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

#### Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

#### Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

#### 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  
les détails de la programmation en cours.



VSAD.ca/programmation



**PUBLIC**



**Au Centre communautaire multifonctionnel secteur est**

*Un lieu de partage musical pour tous!*

La VSAD a maintenant son piano public extérieur pour les amateurs de musique, que vous soyez expert ou débutant.

Venez passer le temps en jouant vos pièces préférées ou entendre ceux qui performant!

**Le piano sera accessible tous les jours, de 8 h à 20 h!**

**Les vendredis du 11 juillet au 15 août, de 10 h à 12 h,**  
des pianistes professionnels seront sur place pour vous offrir une prestation et, pourquoi pas, jouer vos demandes spéciales!



## 2 NOUVEAUTÉS!

### Augustin, VOTRE BIBLIOBUS CULTUREL

Dans les parcs et lors de certains événements, **Augustin** vient à votre rencontre!

Une collection de best-sellers, de livres en tout genre, de livres pour enfants, de revues et de journaux à consulter ou à emprunter.

**Pensez à apporter votre carte d'abonné de la bibliothèque Alain-Grandbois.**

#### **Horaire :**

Mardi, de 13 h à 16 h

Mercredi, de 17 h à 20 h

Jeudi, de 9 h à 12 h



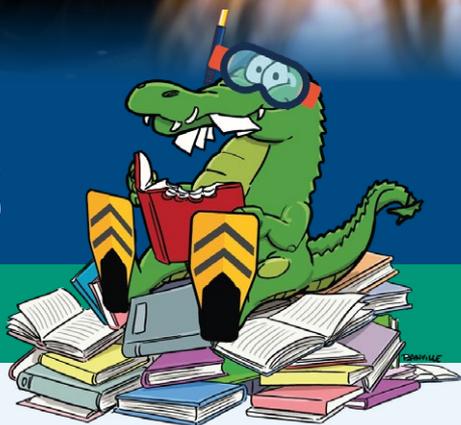
Surveillez les détails au [vsad.ca/bibliobus](http://vsad.ca/bibliobus) pour connaître le lieu exact où il s'arrêtera et les animations offertes!





# Club de lecture estival **CROCK-LIVRES**

**Du 25 JUIN au 17 AOÛT**



**De 3 ans jusqu'à secondaire 1**

Fais partie de l'aventure du Club de lecture  
Crock-Livres à la bibliothèque Alain-Grandbois.  
C'est gratuit et les inscriptions débutent le 9 juin.

Pour tous les détails, visite le [vsad.ca/crocklivres](https://vsad.ca/crocklivres).



**Psst ! Ne cherche pas les animateurs Crock-Livres le mercredi soir  
à la bibliothèque puisqu'ils seront dans les parcs avec Augustin le bibliobus.**

Pour tous les détails, visite le [vsad.ca/bibliobus](https://vsad.ca/bibliobus).



# MARCHÉ PUBLIC

**Du 6 JUILLET au 31 AOÛT 2025**

**Le dimanche, de 10 h à 14 h**

**Lieu** : parc du Millénaire (voisin de la bibliothèque Alain-Grandbois). Le marché se tient à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Si la météo extrême oblige l'annulation du marché, vous serez informés sur notre page Facebook

**f Les Augustinois actifs**

Venez rencontrer des producteurs et transformateurs agroalimentaires, ainsi que des artistes et artisans provenant de Saint-Augustin-de-Desmaures et des environs.

**ANIMATION ET OFFRE GOURMANDE SUR LE SITE!**

Pour connaître la programmation complète, rendez-vous au [VSAD.ca/marchepublic](http://VSAD.ca/marchepublic).



## CONCERTS DE NOS PARTENAIRES

**DIMANCHE 8 JUIN**

**14 h**

**Extraits du concert**

**« La maison sous les arbres »**

En collaboration avec  
le Groupe Vocal La-Mi-Sol

*Scène extérieure du centre communautaire  
multifonctionnel secteur est*

Une cinquantaine de choristes se rassemblent pour vous offrir un concert présentant des extraits du spectacle « La maison sous les arbres » présenté le 15 février dernier.

**VENDREDI 20 JUIN**

**19 h 30**

**Québec Jazz Big Band**

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

*Scène extérieure du centre communautaire  
multifonctionnel secteur est*

Assistez à ce spectacle unique regroupant 18 musiciens et la chanteuse Ève-Marie Laflamme, dont la voix vous fera voyager dans l'univers coloré du swing.



**LE GROUPE  
VOCAL  
LA-MI-SOL**

**Extraits du dernier spectacle**

**la maison  
sous les  
arbres**



# Les beaux mardis

Des activités pour profiter de l'air frais, se divertir, s'épanouir et faire de nouvelles découvertes en explorant ce que les parcs ont à offrir!



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

## 8 JUILLET

9 h 30 à 12 h 15

### Groupe de randonnée



Parc de la Rivière-Beauport

**Cardio Plein Air** vous guide pour une randonnée de niveau débutant. Le départ est prévu au Complexe sportif multifonctionnel. [Inscription à VSAD.ca/inscriptions](#)



## 15 JUILLET

18 h 30 à 20 h 30

### Soirée sportive et culinaire

Parc Delphis-Marois

Le chef **Antoine Trudel** vous fait découvrir ses trucs et astuces pour profiter du barbecue au charbon. Le **Club de soccer Trident** vous fera bouger avec ses mini-matches et sa zone défi. **L'équipe d'Ultimate Québec** vous initiera à ce sport dynamique avec des démonstrations et des jeux participatifs. La zone de jeux vous permettra de défier vos habiletés en famille.

Et tout au long de la soirée, profitez de la présence d'**Augustin, votre bibliobus culturel** pour découvrir de nouvelles histoires sportives ou des recettes gourmandes! Apportez votre carte d'abonné de la bibliothèque pour emprunter des documents.

## 8 JUILLET

17 h 30 à 21 h

### Soirée Breaking et trottinette

Parc du Millénaire

Plongez dans l'action et vibrez au rythme de la rue!

De 17 h 30 à 19 h, perfectionnez vos mouvements de breaking avec un atelier et une session de jam animé par **les pros de l'école PowerMove**, puis admirez-les en pleine démonstration pendant une « bataille » explosive!

De 19 h à 21 h, montez en puissance avec un atelier de trottinette encadré par les pros de **la tournée Versus**, suivi d'une démo à couper le souffle!



## 29 JUILLET

18 h 30 à 20 h 30

### Soirée rafraîchissante

Parc Place-Portneuf

Amusez-vous dans un **tourbillon de mousse** fabriqué avec un canon à mousse installé dans le nouveau jeu d'eau, pour une expérience unique et immersive!

Dancez au son du **DJ Jean-Philippe**, qui fera vibrer petits et grands avec des rythmes entraînants et festifs! Une soirée parfaite pour s'éclater, bouger et se rafraîchir en famille ou entre amis!

## 12 AOÛT

9 h 30 à 12 h

### Groupe de randonnée



Parc des Chutes-de-la-Chaudière

**Cardio Plein Air** vous guide pour une randonnée de niveau débutant. Le départ est prévu au Complexe sportif multifonctionnel. [Inscription à VSAD.ca/inscriptions](#)

## 12 AOÛT



## 5 AOÛT

18 h 30 à 20 h 30

### Soirée relaxe

Parc du Grand-Hunier

Partagez un moment magique en famille!

De 18 h 30 à 19 h, bougez en douceur avec le **yoga des animaux en duo parent-enfant**, une séance divertissante et relaxante animée par Diane Brochu.

De 19 h à 19 h 30, installez-vous confortablement pour assister à **l'histoire animée de Pierre-Philippe Guay**. Une pause ludique parfaite pour les petits et grands rêveurs.

De 19 h 30 à 20 h 30, terminez la soirée en musique avec **un chansonnier autour du feu**, pour un moment chaleureux et convivial sous les étoiles.



# Les jeudis animés ✨



De retour cette année  
ACTIVITÉS SUR LES SITES  
DÈS 18 H



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

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

## 10 JUILLET

### En préambule dès 18 h...

Sortez l'aventurier en vous et expérimentez le lancer de la hache!

À partir de 8 ans.



### 19 h

## Motel Capri Hommage aux Cowboys Fringants

Parc du Millénaire

Dans une ambiance unique et authentique, transportez-vous dans un univers où folk et paroles engagées se rencontrent. Une soirée lors de laquelle vous vivrez l'énergie et la poésie de ce groupe culte québécois.

## 17 JUILLET

### En préambule dès 17 h...

Arrivez tôt pour pique-niquer sur place ou pour profiter du camion de cuisine de rue (S).

Faites de belles découvertes grâce à la présence d'Augustin, votre bibliobus culturel qui sera sur place. Apportez votre carte d'abonné de la bibliothèque pour emprunter des documents.



### 19 h

## Spectacle Santé! du Cirque Kikasse

Parc Place-Portneuf

Après le succès de l'été dernier, le Cirque Kikasse est de retour! Acrobaties de haute voltige, énergie contagieuse et numéros d'équilibre à couper le souffle: préparez-vous à une soirée haute en couleur avec cette troupe hors du commun.



## 24 JUILLET

### En préambule dès 18 h...

Laissez-vous surprendre par les tours et illusions de Marc Chabot, un magicien qui circulera parmi vous pour vous en mettre plein la vue!



### 19 h

## Les Ringos Hommage aux Beatles

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Célébrez les chansons les plus populaires du répertoire impressionnant des Beatles. Une soirée de retrouvailles et de pur plaisir avec un quatuor talentueux.



## 31 JUILLET

### En préambule dès 18 h...

Laissez libre cours à votre imagination et fabriquez un kaléidoscope coloré. Un atelier créatif parfait pour éveiller la curiosité des petits et des grands!



### 19 h

## PROGRAMME DOUBLE

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

## Spectacle familial Pop Cordes et cinéma en plein air

Parc du Millénaire

Toute la famille est conviée à ce spectacle festif et rythmé dans lequel chansons populaires d'hier et d'aujourd'hui seront interprétées et réinventées au violon. Préparez-vous à chanter et à danser!

Dès le coucher du soleil, installez-vous confortablement et profitez d'un bon film en plein air. Suivez la page Facebook  Les Augustinois actifs afin de voter pour le film qui sera présenté.





De retour cette année  
ACTIVITÉS SUR LES SITES  
DÈS 18 H



# Les jeudis animés



## 7 AOÛT

### En préambule dès 18 h...

Pendant que vous profitez d'Augustin, votre bibliobus culturel, Steve Normandin viendra à votre rencontre et vous proposera un répertoire chaleureux et festif à l'accordéon. Apportez votre carte d'abonné de la bibliothèque pour emprunter des documents.

### 19 h

### Autour du piano en duo avec Jean-François Aubin et Sébastien Champagne

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Les deux pianistes se réunissent enfin pour vous proposer un répertoire varié et jouer vos demandes spéciales. Accompagnés au chant par Marie-Pier Deschênes, ils vous entraîneront dans une vague de succès francophones et anglophones.

En première partie du spectacle, assistez à la prestation de Sarah Breton, gagnante du prix spécial de la relève offert par la Ville à la finale locale de Secondaire en spectacle.



## 14 AOÛT



### En préambule dès 18 h...

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

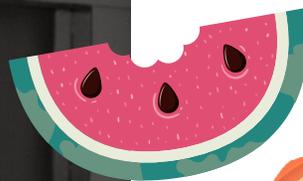


### 19 h

### Dubé & Diamond

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Performances audacieuses et imitations époustouflantes : c'est ce que vous proposent Martin Dubé et Steeve Diamond en vous interprétant les plus grands succès de vos artistes rock, pop et disco préférés.



# AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

**PARC DU MILLÉNAIRE**  
160, RUE JEAN-JUNEAU

**+**  
PISTE À VAGUES

**CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF  
LES BOCAGES**  
4850, RUE DU SOURCIN

**+**  
PISTE À VAGUES D'INITIATION

**SOIRÉE BREAKING ET TROTTINETTE**

**MARDI 9 JUILLET • DÈS 17 H 30**

**PARC DU MILLÉNAIRE**

EN COLLABORATION AVEC VERSUS PROSHOP  
ET L'ÉCOLE DE BREAK POWERMOVE



**SOIRÉES DE PLANCHE À ROULETTES**

**11 JUIN ET 13 AOÛT • DÈS 18 H 30**

**CSR LES BOCAGES**

**ACTIVITÉS ÉDUCATIVES**

**22 JUIN, 6 JUILLET, 10 ET 31 AOÛT**

**AVEC**

**JADE BARETTE  
(LA ZONE)**

**AMBASSADRICE 2025  
DE LA V-SQAD ET  
DU CODE DE VIE**

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



# TERRAINS SPORTIFS EXTÉRIEURS

## TERRAINS DE BASEBALL

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

## TERRAINS DE SOCCER

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

## VOLLEYBALL DE PLAGE

PARC PLACE-PORTNEUF • 1 TERRAIN

## TERRAINS DE BASKETBALL

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

## PICKLEBALL

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

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



POUR DÉTAILS ET INFORMATIONS

## TENNIS

PARC DELPHIS-MAROIS  
• 4 TERRAINS

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF LES BOCAGES  
• 4 TERRAINS



RÉSERVATION  
TENNISENLIGNE.CA



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

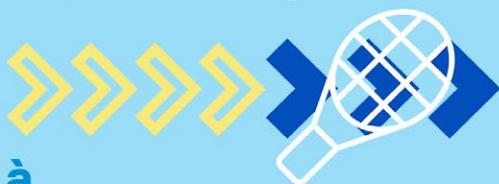


VSAD.ca/LOISIRS



# circonflexe

Prêt-pour-bouger



**Nouveau à  
Saint-Augustin-de-Desmaures**

**Prêt d'équipements  
sportifs et récréatifs**



Besoin d'un équipement pour une activité?  
À vous de choisir!

Faites votre réservation en ligne. C'est SIMPLE et GRATUIT.



## Matériel disponible

Quilles finlandaises (Mölkky)

Boules de pétanque

Jeu de washer

Bâtons de randonnée

Jeu de Spikeball

Spiroballe

Raquettes de pickleball

Jeu de croquet

Planche à roulettes

et équipements de protection

## Points de service

Centre communautaire  
multifonctionnel secteur est  
4950, rue Lionel-Groulx

Bibliothèque  
Alain-Grandbois  
160, rue Jean-Juneau

**Pour connaître le fonctionnement et faire votre réservation**



**VSAD.ca/CIRCONFLEXE**

# AIRES DE BARBECUE

- ABRI
- TABLES À PIQUE-NIQUE
- CHARBON NON INCLUS

*Pour profiter pleinement de nos parcs et créer des souvenirs autour d'un bon repas.*

## LOCALISATION

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

POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ  
À SUIVRE ET RÉSERVER



# MARCHE ET RANDONNÉE

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

**PARC RIVERAIN**  
RIVE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

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

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

PHOTO DE RYAN ALTAUS SUR PEXELS



**PARCOURS DES LIONS**  
PARCOURS ACTIFS

**CIRCUIT BALISÉ DE MARCHE ET  
DE COURSE À PIED**

SECTEUR LES BOCAGES



**Balado**  
**Découverte**

**PARCOURS INTERACTIF  
DE MARCHE**  
PERMETTANT DE DÉCOUVRIR  
L'HISTOIRE DE  
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES  
(SECTEUR CENTRE)



## RÉSEAU CYCLABLE

CONSULTEZ LA CARTE DU RÉSEAU ICI



**DÉCOUVREZ LES PARCS DE LA VSAD**



**VSAD.ca/PARCS**



# Fête nationale du Québec

# MARDI 24 JUIN 2025

**CENTRE COMMUNAUTAIRE  
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST** 10 h à 15 h

JEUX GONFLABLES • ATELIER CRÉATIF • MAQUILLAGE  
BALADE EN PETIT TRAIN • MASCOTTES • BONNE BOUFFE



**JIMMY STRATOSPÈRE**  
Spectacle pour la famille  
10 h / 13 h



**ÉRIKA & CHRIS**  
Chansons québécoises  
11 h / 12 h 20 / 14 h



**GUILLO**  
Spectacle de cirque  
11 h 40 / 14 h 40

16 h à 21 h

**PARC DU MILLÉNAIRE**

ANIMATIONS • PERSONNAGES • JEUX D'ADRESSE • BONNE BOUFFE



**BALLOUNE SHOW**  
Spectacle pour la famille  
16 h



**BENOÎT MOISAN**  
Chanter pour chanter  
18 h



**KJT et son D.J.**  
Rap québécois  
18 h 45

19 h 15 • DISCOURS PATRIOTIQUE avec la participation du THÉÂTRE ST-AUGUSTIN

**19 h 30 LES OREILLES DE CRISE**

Succès québécois d'hier et d'aujourd'hui

[VSAD.CA/FETENATIONALE](https://vsad.ca/fetenationale)



En partenariat avec  
**Québec**

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

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

**Canada**

# CALENDRIER

## Estival 2025

LES BEAUX MARDIS

LES JEUDIS ANIMÉS



EN JUIN

Entre 10 h et 15 h

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Entre 16 h et 21 h

Parc du Millénaire

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

# Fête nationale du Québec

24 MAR

EN JUILLET

9 h 30

8 MAR

Groupe de randonnée  
Parc de la Rivière-Beauport  
Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

17 h 30

8 MAR

Soirée Breaking et trottinette  
Parc du Millénaire



19 h

10 JEU

Motel Capri  
Hommage aux Cowboys Fringants  
Parc du Millénaire



18 h 30

15 MAR

Soirée sportive et culinaire  
Parc Delphis-Marois



19 h

17 JEU

Spectacle Santé!  
du Cirque Kikasse  
Parc Place-Portneuf



19 h

22 MAR

Soirée nature  
Parc des Hauts-Fonds



19 h

24 JEU

Les Ringos  
Hommage aux Beatles  
Centre communautaire multifonctionnel secteur est



18 h 30

29 MAR

Soirée rafraîchissante  
Parc Place-Portneuf

19 h

31 JEU

PROGRAMME DOUBLE  
Spectacle familial Pop Cordes et cinéma en plein air  
Parc du Millénaire



EN AOÛT



18 h 30

5 MAR

Soirée relaxe  
Parc du Grand-Hunier



19 h

7 JEU

EN DUO  
avec Jean-François Aubin et Sébastien Champagne  
AUTOUR DU PIANO  
Centre communautaire multifonctionnel secteur est

9 h 30

12 MAR

Groupe de randonnée  
Parc des Chutes-de-la-Chaudière  
Départ en autobus du Complexe sportif multifonctionnel

18 h 30

12 MAR

Soirée rafraîchissante  
Parc des Bosquets



19 h

14 JEU

Dubé & Diamond  
Centre communautaire multifonctionnel secteur est



Entre 18 h et 21 h  
Parc Riverain

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

# L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

21 JEU

ET ENCORE Plus!

PROGRAMMATION COMPLÈTE: [VSAD.ca/programmation](http://VSAD.ca/programmation)



JEUDI  
**21**  
AOÛT  
18 H À 21 H

# L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

ÉDITION 2025

AU PARC RIVERAIN

## LA FORÊT DES GÉANTS

VOLET JEUNESSE

18 H **TROTTINOPHONE**

FLASH RÉTRO AU CŒUR DU BOISÉ

18 H 30 **YAYA!**

CIRQUE ÉCLATÉ AU PIED DES GÉANTS

19 H 30 **THE MAILMEN**

ROCK FORESTIER AUGUSTINOIS

## LE QUAÏ

18 H 15 & 19 H 15 & 20 H 15

**GENEVIÈVE JODOIN**

POP-FOLK AU GRÉ DES VAGUES

## LE BUNKER

### LES FOUS DU ROI

18 H • LE BALLET DES JONGLEURS

19 H • LE CIRQUE DES LUCIOLES

20 H • LA RÉVÉRENCE FINALE

## LA POINTE

18 H & 19 H & 20 H

**THE TWO BIRDZ**

FOLK SOUS LE GRAND SAULE

## LA ROCHE

DÈS 18 H

**YANN LEMIEUX**

ART FLUORESCENT ET PARTICIPATIF



OEUVRES

DÈS ÉLÈVES DU SSF



PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

**VSAD.ca/LAVANTNUIT**

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

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

APÉRO  
AU  
GRENIER

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

Prestation, échanges et discussions  
Également présenté en virtuel



AUTOUR  
DU  
PIANO

## 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



LES JEUDIS  
ANIMÉS

## DES SPECTACLES VARIÉS ET DIVERSIFIÉS

Chantez, dansez et partagez des moments uniques



CONCERTS

## UNE PARENTHÈSE MUSICALE ET INTIME

Avec nos musiciens invités  
et ceux de nos partenaires culturels





OPTION 1 : 2 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 SEMAINES

Session 1 : du 23 juin au 20 juillet | Session 2 : du 21 juillet au 17 août

## OPTIONS

OPTION 2 : 4 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 2 SEMAINES

Session 1 : du 23 juin au 4 juillet | Session 2 : du 7 juillet au 18 juillet

Session 3 : du 21 juillet au 1<sup>er</sup> août | Session 4 : du 4 août au 15 août

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

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
 <b>Parent-enfant 1</b> Enfants 4 à 12 mois	  <b>DATE ET HEURE</b> Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Sam. et dimanche, 8 h – Sam. et dimanche, 11 h 10	43 \$
 <b>Parent-enfant 2</b> Enfants 12 à 24 mois	  <b>DATE ET HEURE</b> Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Sam. et dimanche, 8 h 35 – Sam. et dimanche, 11 h 45	43 \$
 <b>Parent-enfant 3</b> Enfants 2 à 3 ans	  <b>DATE ET HEURE</b> Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Sam. et dimanche, 9 h 10 – Sam. et dimanche, 11 h 45	43 \$

8 séances de 30 minutes | Option 1 (voir OPTIONS ci-haut)

### i INFORMATIONS

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

**Objectifs :**

Enfant : initiation à l'eau avec parent et vivre des expériences positives dans l'eau.  
Parent : apprentissage des techniques de soutien et d'immersion.

**Les moniteurs vous proposent de prendre une photo au bord de la piscine lors des 15 dernières minutes du dernier cours.**



## NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <b>Préscolaire 1-2</b>	  <b>DATE ET HEURE</b> <b>Option 1</b> Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Lundi, 17 h et jeudi, 18 h 15 Mercredi et vendredi, 16 h 50 Sam. et dimanche, 8 h 15 – Sam. et dimanche, 11 h 15 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h	65 \$
 <b>Préscolaire 3</b>	  <b>DATE ET HEURE</b> <b>Option 1</b> Lundi, 17 h et jeudi, 18 h 15 – Mercredi et vendredi, 16 h Sam. et dimanche, 9 h 05 – Sam. et dimanche, 12 h 05 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h 50	65 \$
 <b>Préscolaire 4-5</b>	  <b>DATE ET HEURE</b> <b>Option 1</b> Mercredi et vendredi, 16 h Sam. et dimanche, 9 h 05 – Sam. et dimanche, 12 h 05 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h 50	65 \$

8 séances de 45 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS ci-haut)

### i INFORMATIONS

**Préscolaire 1**

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

**Préscolaire 2**

**Préalables :** 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.

**Préalables :** réussite des habiletés du niveau précédent. **Objectifs :** sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale avec un VFI, récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde et commencer une propulsion. Transition sans aide flottante.

**Préscolaire 4**

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

**Préscolaire 5**

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



**NAGEUR 1 À 6** | 6 ans et +

8 séances de 45 min. | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 20 et 21)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
<b>Nageur 1-2</b>  	<b>Option 1</b> Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Lundi, 19 h 35 et jeudi, 19 h 10 Mercredi et vendredi, 16 h Samedi et dimanche, 8 h 15 Samedi et dimanche, 11 h 15 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h	65 \$
<b>Nageur 3</b> 	<b>Option 1</b> Lundi, 19 h 35 et jeudi, 19 h 10 Mercredi et ven., 16 h 50 – Mercredi et ven., 19 h 40 Sam. et dimanche, 8 h 15 – Sam. et dimanche, 11 h 15 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h	65 \$
<b>Aquajeux</b> 	<b>Seulement 1 fois par semaine pendant 4 semaines</b> • Session 1 : du 25 juin au 20 juillet • Session 2 : du 22 juillet au 17 août Mercredi, 16 h – Vendredi, 16 h 50 – Samedi, 11 h 40	33 \$
<b>Nageur 4</b> 	<b>Option 1</b> Mercredi et vendredi, 16 h – Mercredi et vendredi, 19 h 40 Sam. et dimanche, 9 h 05 – Sam. et dimanche, 12 h 05 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h 50	65 \$
<b>Nageur 5-6</b>  	<b>Option 1</b> Mercredi et vendredi, 16 h Mercredi et vendredi, 19 h 40 Samedi et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05 <b>Option 2</b> Lundi, mercredi, jeudi et vendredi, 8 h 50	65 \$



**INFORMATIONS**

**Nageur 1**

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

**Objectifs** : développer son aisance dans l'eau, sauter avec un VFI, s'immerger, flotter, glisser ainsi que se déplacer sur le ventre et sur le dos.

**Nageur 2**

**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 ainsi que nager 10 m sur le ventre et 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 10 m avec coup de pied rotatif simultané et développer son endurance au battement de jambes (4 x 15 m).

**Préalables** : réussite du niveau 3 et avoir entre 7 ans et 11 ans. Nager 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** : 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 du crawl et du dos crawlé sur 4 x 25 m.

**Nageur 5**

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

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

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

**Nageur 6**

**Préalables** : 6 ans et réussite 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 des exercices d'entraînement sur une distance de 300 m.



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



## SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

55 minutes | Option 1 (voir OPTIONS aux pages 20 et 21)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Jeune sauveteur initié	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	79 \$
 Jeune sauveteur averti	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	79 \$
 Jeune sauveteur Expert	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	79 \$
 Étoile de bronze	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	79 \$

### 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 d'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'une urgence respiratoire, d'une blessure à une articulation ou d'une fracture.

**Préalables :** 10 ans et réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent. L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. **Objectifs :** s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes et prendre des décisions en tant qu'individu ou membre d'une équipe. **Premiers soins :** réanimer une victime qui ne respire pas et développer des habiletés d'autosauvetage.

## COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

55 minutes | Option 1 (voir OPTIONS aux pages 20 et 21)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Ados natation	7 semaines, pas de cours le mardi 24 juin Mardi, 18 h 10 – Vendredi, 8 h 50	70 \$
Sports aquatiques - Ados	Vendredi, 8 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	79 \$
Sauvetage sportif <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Mardi, 19 h 15 (1 fois par semaine) • Session 1 : du 1 <sup>er</sup> au 15 juillet (3 semaines) • Session 2 : du 22 juillet au 12 août (4 semaines)	30 \$
	Mardi, 19 h 15 (1 fois par semaine) • Session 1 : du 1 <sup>er</sup> au 15 juillet (3 semaines) • Session 2 : du 22 juillet au 12 août (4 semaines)	40 \$

### INFORMATIONS

**Préalables :** entre 10 et 17 ans, et réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent. Il est recommandé de suivre ce cours avant de devenir moniteur en natation. **Objectifs :** perfectionner les nages selon vos objectifs.

**Préalables :** entre 10 et 17 ans, et réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent. **Objectifs :** maintenir les acquis des cours avant une formation en sauvetage ou participer à une activité aquatique entre amis pour s'initier à des sports aquatiques et divers jeux (ex : waterpolo, volleyball, etc.). Utilisation de la majorité du matériel disponible à la piscine (trampoline, vélo aquatique, aquamat). Perfectionner les nages et les compétences en sauvetage.

**Préalables :** entre 8 et 25 ans, et réussite du niveau Nageur 5 ou l'équivalent. Un sport complet qui combine les performances physiques et les 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

5 séances de 45 minutes

Pour inscription, communiquez avec nous à [vsadcomplexe@sodem.net](mailto:vsadcomplexe@sodem.net) Aucune inscription en ligne.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés Adulte et enfant	Selon vos disponibilités et celles du moniteur	210 \$

### 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.

## NATATION ADULTE | 16 ans et +

7 ou 8 séances de 55 minutes\*

\*Cours du lundi 8 semaines : du 23 juin au 11 août  
 Cours du mardi 7 semaines : du 1<sup>er</sup> juillet au 12 août

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 45	79 \$
	Mardi, 10 h 45	69 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 45	79 \$
	Mardi, 8 h 30	69 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 45	79 \$
	Mardi, 8 h 30	69 \$

### 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 d'autres nages, selon vos objectifs personnels. Nager sur place et développer votre aisance globale dans l'eau.

**Préalables :** 16 ans et + et savoir nager au moins sur 50 m.  
**Objectifs :** Objectifs : perfectionner les styles de nage selon vos objectifs personnels. Vous entraîner graduellement pour augmenter la distance et l'efficacité des techniques de nage.

## MISE EN FORME | 16 ans et +

7 ou 8 séances de 55 minutes\*

**OPTION 1 : 1 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 8 SEMAINES\***

Session 1 : du 23 juin au 18 juillet | Session 2 : du 21 juillet au 15 août

\*Pour les cours du mardi : 7 semaines, car pas de cours le 24 juin. Début des cours le 1<sup>er</sup> juillet

**OPTION 2 : 1 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 SEMAINES\***

Session 1 : du 23 juin au 18 juillet | Session 2 : du 21 juillet au 15 août

\*Pour les cours du mardi : 3 semaines, car pas de cours le 24 juin. Début des cours le 1<sup>er</sup> juillet

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquaforme	Lundi, 8 h 45 Mardi, 10 h 50, 18 h 10 Mercredi, 10 h 05 – Jeudi, 10 h 35, 18 h 10 Vendredi, 10 h	1 fois/sem. : 77,50 \$ 2 fois/sem. : 124 \$ 3 fois/sem. : 154 \$

### INFORMATIONS

**Préalables :** 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 un large choix de matériel, le tout sur de la musique entraînante.



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

7 ou 8 séances de 55 minutes\* Options 1 ou 2 (voir aux pages 26 et 27)

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
<b>Aquamobilité et bien-être</b>	Mercredi, 11 h 40	1 fois/sem. : 77,50 \$ 2 fois/sem. : 124 \$ 3 fois/sem. : 154 \$
<b>Aquajogging</b>	Lundi, 16 h 45 Mardi, 9 h 45, 19 h 15 Jeudi, 9 h 30 – Vendredi, 11 h 05	
<b>Aquacircuit</b>	Jeudi, 19 h 15	
<b>Aquaprénatal</b>	Mercredi, 9 h 05	
<b>Aquapoussette</b>	Mardi, 15 h 40	
<b>Aquavélo</b>	Mardi, 8 h 40 Jeudi, 8 h 15	
<b>Entraînement et perfectionnement de style</b>	Lundi, 10 h, 11 h Mardi, 20 h 20 Mercredi, 8 h, 11 h Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h 45 – Vendredi, 7 h 45	
<b>Entraînement triathlon</b>	Jeudi, 7 h 45	
<b>Aquamat</b>	Mercredi, 19 h 40	



## INFORMATIONS

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

**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 aquajogger fournie par le CSM.

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

**Préalables** : être enceinte.  
**Objectifs** : maintenir la forme pendant votre grossesse, vous détendre et travailler la souplesse.  
 \*Le cours se déroule dans le bassin sportif.

**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 initier votre bébé à l'eau.

**Préalables** : avoir des chaussons (recommandés).  
**Objectifs** : réaliser des exercices d'endurance, de tonicité et d'intensité ainsi que des intervalles cardiovasculaires. Ce cours de mise en forme utilise des vélos aquatiques et se déroule en eau peu profonde.

**Préalables** : connaître ou maîtriser les styles de nage suivants : crawl, dos et brasse.  
**Objectifs** : s'entraîner en longueurs sous la supervision d'un moniteur, à votre rythme, pour corriger vos styles de nage en fonction de vos objectifs.

**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 l'aquajogging, l'aquavélo et les virages particuliers au triathlon.

**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.



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

7 ou 8 séances de 55 minutes\* Options 1 ou 2 (voir aux pages 26 et 27)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Sports aquatiques - adulte	Judi, 20 h 10	1 fois/sem. : 77,50 \$ 2 fois/sem. : 124 \$ 3 fois/sem. : 154 \$

INFORMATIONS
<b>Préalables</b> : être à l'aise en eau profonde et capable de nager 50 m au crawl sans pause. <b>Objectifs</b> : s'initier à des sports aquatiques et divers jeux (ex : water-polo, 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).

## 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.

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Médaille de bronze	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible. Horaire à déterminer.	Gratuit
Croix de bronze		
Moniteur de natation		
Sauveteur national		
Soins d'urgence aquatique	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible. Horaire à déterminer.	

INFORMATIONS
<b>Préalables</b> : 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. <b>Objectifs</b> : 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.
<b>Préalables</b> : avoir réussi l'examen Médaille de bronze. <b>Objectifs</b> : acquérir les notions de base en surveillance d'installation aquatique afin d'assurer une surveillance 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.
<b>Préalables</b> : 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. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme <i>Nager pour la vie</i> .
<b>Préalables</b> : 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 prise de décision de la surveillance aquatique qui permettront au surveillant-sauveteur d'effectuer une supervision sécuritaire et efficace dans une piscine. Le brevet Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans.
<b>SUA 20 h</b> : aucun préalable. <b>SUA 6 h</b> : brevet Premiers soins - Général/DEA à jour ou brevet Secourisme en milieu de travail de la CNESST à jour. <b>Objectifs</b> : surveiller une piscine de 100 m <sup>2</sup> et moins (ex. piscine de camping). <b>Contenu</b> : l'ensemble des notions de premiers soins ainsi que les techniques de base en milieu aquatique.

# TA CARRIÈRE SE TROUVE

ici



**SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMAURES**

Équipe à grandeur humaine  
Environnement collaboratif  
Climat bienveillant, respectueux et ouvert  
Projets mobilisants, innovants, enrichissants

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



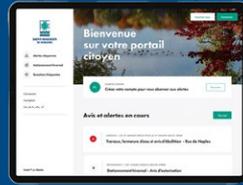
Découvre les possibilités  
qui te sont offertes



## SERVICE DES RESSOURCES HUMAINES

Saint-Augustin-de-Desmaures

# PORTAIL CITOYEN



<https://citoyen.vsad.ca>



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



**01**

*Plusieurs catégories d'alertes municipales pour vous informer, sélectionnez celles qui vous intéressent : avis publics, entraves, coupures d'eau, collectes, loisirs, culture, parcs, emplois, etc.  
Nouveau : Zones ciblées selon votre adresse de résidence.*

**02**

*Requêtes, vous pouvez les remplir en quelques minutes : nids de poule, problème avec le réseau aqueduc, entretien modules de jeux et sentiers, déneigement, et plus encore.*

**03**

*Demandes de permis en ligne directement sur le portail en quelques minutes : abattage d'arbres, installation de piscine, installation de clôture et rénovation de bâtiment résidentiel.*

**D'autres fonctionnalités s'ajouteront dans les prochains mois.**

**Restez à l'affût !**

**Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à nous écrire  
à [info@vsad.ca](mailto:info@vsad.ca).**



**VOTRE NOUVEAU  
PORTAIL QUI REGROUPE  
TOUS LES SERVICES !**



# AUTOMNE 2025

À METTRE À VOS AGENDAS



**7  
AOÛT**

**DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION AUTOMNALE**  
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 19 AOÛT



Une rentrée sportive et festive

COMPLEXE SPORTIF  
MULTIFONCTIONNEL **10<sup>0</sup>**  
ANNIVERSAIRES

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

**13  
SEPT.**



**18  
OCT.**

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

LA GRANDE  
**MARCHE**  
SAINTE-AUGUSTINE DE CHAMBALES



Semaine  
DES **bibliothèques**  
publiques

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

**18 AU 25  
OCT.**

Les biblios,  
**phares**  
dans nos  
communautés



**25  
OCT.**

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



**DÉVOILEMENT DE LA PROGRAMMATION HIVERNALE**  
DÉBUT DES INSCRIPTIONS LE 2 DÉCEMBRE

**24  
NOV.**



▶▶▶▶▶ **SUIVEZ-NOUS !**



LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS



**VSAD.ca**

