

PROGRAMMATION HIVER 2025



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



**LOISIRS, CULTURE ET
RELATIONS CITOYENNES**

Table des matières

- 1 À la VSAD, comment participer selon le type d'activités?
- 2 Mois Tuques et Bas de Laine
- 3 Semaine de relâche
- 4 Culture, loisir et sport
- 32 Cours aquatiques
- 46 Liste des organismes partenaires
- 48 Calendrier des activités et événements de nos partenaires
- 49 Installations hivernales

Renseignements généraux

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

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

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : Du mardi 3 décembre, à 9 h, au dimanche 5 janvier

Pour tous : Du mardi 10 décembre, à 9 h, au dimanche 5 janvier

DÉBUT DES COURS

Semaine du 13 janvier

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Paiement par carte de crédit seulement

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

En couverture : Sylvain Jacques, Audrey Beauchemin, Caleb et Ilan Jacques au Parc Place-Portneuf | Photo : Sylvain Mercier

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

VSAD

L'inscription est obligatoire pour la majorité des activités.
Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)

ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

Centre Delphis-Marois

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

Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Consultez la totalité des renseignements généraux et informations complémentaires ici :

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



VSAD.ca/programmation

À la VSAD

comment participer selon le type d'activités?

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



INSCRIPTION
OBLIGATOIRE

Inscription obligatoire,
seulement si vous voyez
ce pictogramme.



*Premier arrivé,
premier servi*

LES RENDEZ-VOUS
ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX
SPECTACLES
CONFÉRENCES ET RENCONTRES
ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE
ATELIERS CRÉATIFS

Soyez prêt à vous inscrire!

- Prenez rendez-vous avec un membre de l'équipe en composant le 418 878-5473 poste 5800
- Un membre de l'équipe vous guidera sur la plateforme Sport-Plus par la suite

Le matin de l'inscription, il est peut-être trop tard pour régler à temps certains problèmes en lien avec votre dossier!

BESOIN
D'ACCOMPAGNEMENT



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

Toutes les informations sont disponibles à VSAD.ca/inscriptions
Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

LE MOIS ET TUQUES BAS DE LAINE

2025

EN FÉVRIER ON JOUE DEHORS

SOIRÉE DE PATINAGE AUX FLAMBEAUX DES PAS FRIÈUX



Vendredi **7** février
18 h 30 à 20 h 30

Anneau de glace du lac Saint-Augustin

LE GRAND FRISSON



Samedi **8** février
14 h à 15 h

Complexe sportif multifonctionnel

PÉDAGO AU CHAUD COURONNES LUMINEUSES

6 ans et +



Vendredi **14** février
13 h 30 à 15 h

Centre communautaire multi. secteur est

SOIRÉE DE GLISSADE DES AMOUREUX



Vendredi **14** février
18 h 30 à 20 h 30

Centre communautaire multi. secteur est

FÊTE DES PATINS



Samedi **15** février
10 h à 15 h

Anneau de glace du lac Saint-Augustin

FÊTE DES TUQUES



Samedi **22** février
13 h à 16 h

Parc Place-Portneuf

RÂNDONNÉE AUX FLAMBEAUX



Vendredi **28** février
18 h 30 à 20 h
Parc des Hauts-Fonds

FÊTE DES FLOCONS ET DES SOURIRES



Samedi **1^{er}** mars
13 h à 16 h
Parc du Grand-Hunier

ACTIVITÉS POUR TOUS! VENEZ JOUER DEHORS AVEC NOUS!

PROGRAMMATION *complète*

VSAD.ca/MTBL

SEMAINE DE RELÂCHE

2025

1^{ER} AU 9 MARS

FÊTE DES FLOCONS ET DES SOURIRES

Samedi 1^{er} mars
13 h à 16 h
Parc du Grand-Hunier



ATELIER CRÉATIF MONSTRE GLOUTON

6 ANS ET +

Lundi 3 mars
13 h 30 à 15 h
Bibliothèque Alain-Grandbois



BINGO DES ANIMAUX

EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

Mardi 4 mars
13 h 30 à 15 h
Centre communautaire multi. secteur est



BOUGER AVEC

Lü.

Mercredi 5 mars
9 h à 12 h | 13 h à 16 h
Centre communautaire multi. secteur est



JEUX AVEC LA REVANCHE

EN FAMILLE OU ENTRE AMIS

Judi 6 mars
9 h à 12 h
Complexe sportif multifonctionnel



BAIN LIBRE ANIMÉ HEURE DU CONTE À LA PISCINE

Judi 6 mars
13 h 30 à 15 h 25
Complexe sportif multifonctionnel



ATELIER : 3, 2, 1... MAGIE!

8 À 12 ANS

Vendredi 7 mars
13 h 30 à 14 h 30
Bibliothèque Alain-Grandbois



PATINAGE FESTIF ET CINÉMA

Vendredi 7 mars
18 h 30 à 20 h 30
Complexe sportif multifonctionnel



ACTIVITÉS LIBRES

dans nos installations

natation • plongeon • patinage
jeux vidéo • jeux de société • casse-tête
badminton • pickleball • basketball • volleyball

PROGRAMMATION complète VSAD.ca/RELACHE

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

DANS LE CADRE DE :

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Soirée de patinage aux flambeaux des pas frileux	Vendredi 7 février, 18 h 30 à 20 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Le Grand Frisson	Samedi 8 février, 14 h à 15 h	Complexe sportif multifonctionnel
Pédago au chaud : Couronnes lumineuses 6 ans et +	Vendredi 14 février, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Soirée de glissade des amoureux	Vendredi 14 février, 18 h 30 à 20 h 30	Butte de glisse du Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Fête des patins	Samedi 15 février, 10 h à 15 h	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Fête des tuques	Samedi 22 février, 13 h à 16 h	Parc Place-Portneuf
Randonnée aux flambeaux	Vendredi 28 février, 18 h 30 à 20 h	Parc des Hauts-Fonds
Fête des flocons et des sourires	Samedi 1 ^{er} mars, 13 h à 16 h	Parc du Grand-Hunier

INFORMATIONS

Patinez sous les étoiles et passez une soirée magique en famille ! Profitez d'une ambiance country enflammée avec un DJ thématique, flambeaux et animation de feu.

Préparez-vous à relever de nouveaux défis revigorants ! Le bain glacé et ses défis sont de retour pour une 2^e année. Sortez vos tuques et votre maillot de bain !

Crée une couronne scintillante et reviens le soir même pour illuminer tes descentes lors de la soirée de glissade des amoureux !

Une soirée de glisse romantique pour ravir petits et grands amoureux ! Au programme : ambiance chaleureuse avec notre DJ animateur, une butte de glisse illuminée et festive, idéale pour partager des moments magiques en duo ou en famille.

Fêtez l'hiver à l'anneau de glace du lac Saint-Augustin ! Jeux géants, tours de calèche, pond hockey (hockey d'antan) avec les Royaux, curling et spectacle pour les enfants. Détendez-vous avec des contes autour du feu. Une journée festive pour tous les âges !

Relevez les défis du *Fort Challenge*, inspirés du film *La Guerre des tuques*, et profitez des tours de calèche, des rencontres avec la mascotte et des descentes en glissade. Une journée remplie de défis et de plaisir pour toute la famille !

Qui a dit que randonnée aux flambeaux ne pouvait pas rimer avec party ? Pour cette édition marquant la fin du MTBL et le début de la semaine de relâche, préparez-vous à une randonnée aux flambeaux aux accents pop !

Un après-midi familial rempli d'activités. Rires, surprises et chocolat chaud au rendez-vous pour profiter des derniers flocons dans une ambiance festive et chaleureuse !





ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

DANS LE CADRE DE :

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier créatif Monstre Glouton 6 ans et +	Lundi 3 mars, 13 h 30 à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Bingo familial des animaux	Mardi 4 mars, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Bouger avec LÜ	Mercredi 5 mars, 9 h à 12 h et 13 h à 16 h (en continu)	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Jeux avec La Revanche	Jeudi 6 mars, 9 h à 12 h (en continu)	Complexe sportif multifonctionnel
Heure du conte 2 à 8 ans et bain libre animé Pour tous	Jeudi 6 mars, 13 h 30 à 15 h 25	Complexe sportif multifonctionnel : bassins récréatif et sportif
Atelier : 3, 2, 1... Magie! 8-12 ans	Vendredi 7 mars, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Soirée de patinage festif et cinéma sur glace	Vendredi 7 mars, 18 h 30 à 20 h 30	Complexe sportif multifonctionnel

INFORMATIONS

Utilise une boîte pour créer ton propre monstre glouton. Tu fabriqueras également une petite catapulte à pompons pour le nourrir.

Petits et grands s'amuseront dans ce bingo particulier où les animaux ont pris la place des numéros! Pour vous aider, Éducazoo et ses acolytes poilus animeront l'événement. Habillez-vous de vos plus beaux vêtements animaliers!

Découvrez LÜ, un système multimédia géant qui transforme le mur du gymnase en terrain de jeu interactif. Participez à des jeux dynamiques et amusants projetés en grand format. Une activité parfaite pour bouger en famille tout en s'amusant!

Viens t'amuser et découvrir des jeux de société passionnants! On te propose un avant-midi de plaisir, de compétition et de stratégie en famille et entre amis. Si tu as 10 ans et moins, tu dois être accompagné d'un adulte.

De 13 h 45 à 14 h 15, assiste à une heure du conte spéciale, directement dans la piscine! Les enfants doivent être accompagnés dans l'eau par une personne âgée de 15 ans ou plus.

Pour le reste du bain libre animé, plonge dans l'esprit olympique et relève des défis aquatiques! Participe à des relais, une partie de water-polo, une initiation au hockey subaquatique et un parcours aquatique. Seras-tu capable de récupérer des briques (5, 10 et 20 livres) au fond de l'eau? Oseras-tu te mesurer aux défis des tremplins de 1 et 3 m?

Observe, démystifie et reproduis des tours de cartes qui te permettront de devenir un mathémagicien épatant!

Les années 70-80 s'invitent au Complexe sportif! Profitez de courts métrages d'animation projetés sur écran géant, suivis d'une disco enflammée pour les patineurs de tous âges! Ajoutez une touche de couleur à votre tenue pour une ambiance encore plus festive!

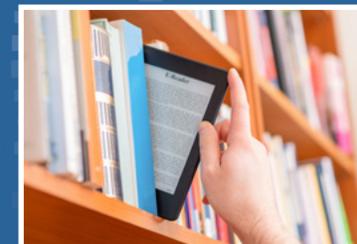




SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier d'initiation au mah-jong (MCR)	Mardi 14 janvier, 13 h à 16 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Conférence voyage : Lisbonne, Portugal	Mercredi 15 janvier, 19 h à 20 h	Maison Omer-Juneau et en virtuel
Atelier d'initiation à la liseuse numérique	Vendredi 24 janvier, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Midi-conférence : Soutenir le sport et l'activité physique grâce à l'alimentation	Mardi 28 janvier, 12 h à 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Conférence sur la sécurité informatique	Mardi 4 février, 19 h à 21 h	Maison Omer-Juneau
Chanter pour chanter l'amour avec Benoit Moisan	Vendredi 14 février, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
Concert « Marc Lepage chante Aznavour » En collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures	Vendredi 21 février, 19 h à 20 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Midi-conférence : L'effet sourire – la gratitude	Mardi 25 février, 12 h à 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel
Conférence-atelier sur l'application Spotify	Mardi 11 mars, 19 h à 21 h	Maison Omer-Juneau

INFORMATIONS
Présentation des règles de base, des tuiles et des coups à connaître pour jouer à ce jeu de table chinois. Le tout suivi d'une pratique accompagnée.
Jennifer Doré Dallas vous présente un voyage de 8 jours dans cette capitale où les saveurs, l'architecture colorée et la vie riveraine en font une destination de prédilection.
Découvrez les fonctionnalités d'une liseuse ainsi que les opérations nécessaires à l'emprunt de livres numériques. Apportez votre appareil afin d'expérimenter et de poser vos questions durant l'atelier.
Laurie-Jane Couture, nutritionniste, vous présente ses meilleures astuces pour vous aider à nourrir vos performances et atteindre vos objectifs. Quoi manger ? À quel moment ? Pourquoi ?
Ronald Lampron vous propose ses trucs et astuces pour rester vigilant lorsqu'il est question d'achats en ligne, d'utilisation de Marketplace (Facebook) et de courriels/pourriels potentiellement dangereux.
Benoit Moisan, chansonnier, vous accompagne avec sa guitare sur des airs connus où vous êtes invité à chanter pour le plaisir.
Un hommage aux plus grands succès de cet artiste culte de la francophonie. Une soirée à ne pas manquer !
La gratitude est l'une des émotions les plus étudiées par la psychologie positive. Elle fonctionne comme un muscle et peut donc s'apprendre et se développer grâce à des exercices pratiques.
Ronald Lampron vous invite à explorer l'application Spotify pour mieux la comprendre et l'utiliser efficacement.





SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Atelier créatif pour adultes : Mandala sur rondin	Mercredi 12 mars, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
Café littéraire	Vendredi 14 mars, 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Conférence : La bière vue du labo	Mercredi 19 mars, 19 h à 21 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	Vendredi 21 mars, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
Midi-conférence : Mieux comprendre l'arthrose	Mardi 25 mars, 12 h à 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
avec Jean-François Aubin	Jeudi 27 mars, 19 h à 20 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Laissez aller votre créativité dans la confection d'un mandala sur rondin de bois. Un atelier relaxant et coloré axé sur le moment présent et le bien-être!

Monica et Julie, de la librairie La Liberté, vous présentent les lectures à ne pas manquer et les auteurs à suivre pour que vous soyez prêt en avril à visiter le Salon international du livre de Québec.

La bière, c'est scientifique! Apprenez-en plus sur l'origine des couleurs et des saveurs, la fermentation, la capacité de l'humain à métaboliser l'alcool et plein d'autres informations. Le tout accompagné d'une délicieuse dégustation!

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

Gabrielle Rail-Tardif, physiothérapeute, vous explique ce qu'est l'arthrose, ses effets, son lien avec la douleur et l'importance de continuer à bouger malgré tout.

Initié au piano dès l'âge de 3 ans, cet artiste saura vous charmer par son talent et la versatilité de son répertoire. Accompagné au chant par Marie-Pier Deschênes, il vous fera passer une soirée mémorable. Préparez vos demandes spéciales!



NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!

Pour tous les détails :
- Utiliser ce code QR
- Rendez-vous au vsad.ca/rejoindre



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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



ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
Heure du conte avec Martine Hébert Pour les 0-6 ans	Les lundis 13 janvier, 10 février et 10 mars, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier créatif : Mini bulles	Samedi 18 janvier, 11 h à 14 h (en continu)	Complexe sportif multifonctionnel
Pédago au chaud : Couronnes lumineuses 6 ans et + 	Vendredi 14 février, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Pédago à la biblio : Je m'ombre chinoise	Vendredi 28 mars, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

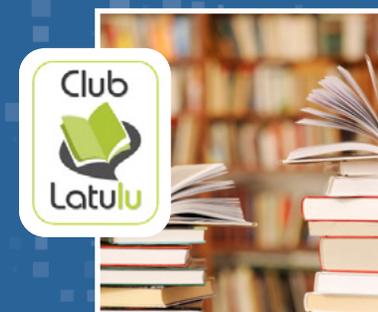
 INFORMATIONS
En compagnie de notre conteuse colorée, entre dans l'univers des livres et découvre des personnages fabuleux!
Deviens sculpteur de bulles et réalise des défis rigolos, le temps de cet atelier ludique et original.
Crée une couronne scintillante et reviens le soir même pour illuminer tes descentes lors de la Soirée de glissade des amoureux!
Par la magie du mouvement, des formes et des couleurs, transporte-toi dans l'univers du théâtre d'ombres. Crée et fais bouger ton propre personnage. Rire et plaisir garantis!



LES RENDEZ-VOUS

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
Lire et découvrir	Les mardis et samedis 7 et 25 janvier – 4 et 22 février 4 et 22 mars, 9 h à 12 h (en continu)	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Club de lecture Latulu	Les mercredis 8 janvier, 12 février et 12 mars, 14 h à 15 h 30 (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Club de tricot	Tous les mardis – 11 semaines À partir du 14 janvier, 13 h 30 à 15 h 30 (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise 	Tous les jeudis – 9 semaines À partir du 30 janvier, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

 INFORMATIONS
Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois se déplace vers vous. Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts. Venez découvrir des nouveautés et emprunter des livres directement sur place.
Venez discuter de vos récentes lectures et de vos coups de cœur, et laissez-vous inspirer par les découvertes des autres lecteurs. Un club de lecture pour le plaisir de partager votre amour de la lecture.
Apportez votre laine et votre projet et créez en compagnie d'autres adeptes du tricot ou du crochet.
Venez discuter en anglais afin de conserver vos acquis dans la langue de Shakespeare. Les séances sont dirigées par des bénévoles.



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

LES EXPOSITIONS

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
« Reliance » par Francine Audet	Du 11 janvier au 9 février	Bibliothèque Alain-Grandbois
« Flux et tourments » Par Odette Simard	Du 15 février au 16 mars	Bibliothèque Alain-Grandbois
« Passerelles : récits de souvenirs » Par Ani Muller	Du 22 mars au 20 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

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

Des œuvres en art fluide qui explorent les tourments de la vie à travers des techniques variées capturant les mouvements imprévisibles et les émotions brutes qui surgissent des expériences humaines.

Une réflexion profonde sur la transformation de la société et la mouvance qui est inspirée par l'histoire, le patrimoine, la fragilité et l'oubli. Une invitation dans le monde de cette artiste qui interprète le passé et le présent, le réel et le non-figuratif.



Dévoilement
de la programmation printannière
3 mars

Début des inscriptions 11 mars



Dévoilement
de la programmation estivale
23 mai

Début des inscriptions 3 juin



ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

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

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



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASSE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur





ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE
Viactive avec Line Rancourt	Tous les mardis – 11 semaines À partir du 14 janvier, 13 h 30 à 14 h 30 Pas de cours le mardi 4 mars.
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 16 janvier, 13 h 30 à 14 h 30
Danse en ligne country avec Jeanne-D'Arc Proteau	Tous les mercredis – 9 semaines À partir du 29 janvier, 9 h 30 à 11 h
Groupe de randonnée hivernale	Vendredi 7 février, 13 h 30 à 14 h 30

INFORMATIONS	LIEU
Participez à une séance d'exercices adaptés et d'intensité faible à moyenne avec chaise. Une activité animée par Line Rancourt, volontaire formée par le programme Viactive.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Centre Delphis-Marois
Poursuivez votre apprentissage de la danse country (niveau intermédiaire). Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.	Centre Delphis-Marois
Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ du Centre communautaire multifonctionnel secteur est.	Parc Riverain du lac Saint-Augustin

SESSION HIVER 2025

Du 6 janvier au 23 mars
11 semaines

Les inscriptions débutent le 21 novembre



7 PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENTS VARIÉS ACCESSIBLES À TOUS! POSSIBILITÉ DE REPRIS EN TOUT TEMPS!

ESSAI GRATUIT
POUR INFORMATIONS
MYLÈNE MARTEL | 418-327-8787
st-augustin@cardiopleinair.ca



ÊTRE BIEN,
ACTIF.



Multipliez vos loisirs et
doublez votre plaisir



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

carteloisir.ca



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 19 h à 22 h	175 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$
Guitare débutant (45 min) avec Alexandre Belzile – 6 à 16 ans	À partir du 13 janvier – 16 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir).	462 \$
Guitare (60 min) avec Alexandre Belzile 6 ans et +	Pas de cours du 3 au 7 mars. Concert prévu le 10 mai.	608 \$
Piano débutant (45 min) avec Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 13 janvier – 16 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir).	462 \$
Piano (60 min) avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +	Pas de cours du 3 au 7 mars. Concert prévu le 10 mai.	608 \$

INFORMATIONS	LIEU
<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.</p> <p>Matériel requis : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$.</p>	<p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre Delphis-Marois</p>
<p>Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique instrumentale et tes connaissances musicales. Si tu le désires, tu pourras participer à un concert à la fin de la session.</p> <p>Pour information : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com</p>	<p>Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages</p>
<p>Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique instrumentale et tes connaissances musicales. Si tu le désires, tu pourras participer à un concert à la fin de la session.</p> <p>Pour information : 418 683-1228 ou pianosslaurent@gmail.com</p>	<p>Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages</p>

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Escrime (débutant) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 8 ans et +	Tous les dimanches – 12 semaines À partir du 12 janvier, 10 h 30 à 11 h 30 Pas de cours le 2 mars.	105 \$
Escrime (intermédiaire) avec le Club école d'escrime l'Esquadra 12 ans et +	Tous les dimanches – 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h à 10 h 30 Pas de cours le 2 mars.	120 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Initiez-vous au fleuret, à l'épée et au sabre. Vous apprendrez les rudiments de l'arbitrage et vous participerez à un mini-tournoi à la fin de la session.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et gant pour la main qui tient l'arme. Le matériel est fourni pour les débutants.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Poursuivez votre développement avec votre arme préférée. Vous pourrez également vous préparer à participer au circuit provincial.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, pantalon de sport, t-shirt et gant pour la main qui tient l'arme. Vous êtes invité à vous procurer votre équipement.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Abdominaux et fessiers avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 9 h à 9 h 50	99 \$
Fit Training (type Tabata) avec Vicky Bouchard Adulte NOUVELLE PLAGES HORAIRE OFFERTE!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 10 h à 10 h 50	99 \$
	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 18 h à 18 h 50	99 \$
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 16 janvier, 19 h à 19 h 50	99 \$
Pound Fit avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 19 h à 19 h 50	99 \$
Strong by Zumba* avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 16 janvier, 18 h à 18 h 50	99 \$
Step avec Annie-Pier Collin Adulte RETOUR DU STEP!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 18 h à 19 h	99 \$
Circuit Entraînement avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h à 19 h	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>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.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>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.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>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.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>*Ce cours n'est pas un cours de danse : c'est un entraînement d'intervalles à haute intensité (HIIT) qui est synchronisé pour bouger sur le rythme de la musique. Un cours qui travaille tout le corps aussi amusant qu'efficace!</p> <p>Prérequis : vous devez être capable de vous relever du sol facilement.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir!</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>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.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cardio tonus avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 19 h 15 à 20 h 15	99 \$
Essentrics avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 13 janvier, 12 h à 13 h	99 \$
Pilates avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 13 janvier, 13 h 15 à 14 h 15	99 \$
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et + NOUVELLE PLAGE HORAIRE OFFERTE!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 13 h 15 à 14 h 15	99 \$
	Tous les lundis – 2 semaines À partir du 13 janvier, 14 h 30 à 15 h 30	99 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 22 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
	Tous les vendredis – 12 semaines À partir du 24 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 22 janvier, 9 h à 10 h	99 \$
	Tous les vendredis – 12 semaines À partir du 24 janvier, 9 h à 10 h	99 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Cours sur musique alliant des exercices cardios et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre ainsi que vos abdos, le tout sans équipement.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Participez à un entraînement doux et global qui combine à la fois le renforcement et l'étirement des 650 muscles du corps, tout en respectant vos limites. Les exercices sont effectués debout et au sol, parfois avec une chaise.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<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>Prérequis : être en mesure d'effectuer des exercices au sol.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, qui est suivi d'exercices de musculation et d'étirements.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<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>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 11 h 10 à 12 h 10	99 \$
Pickleball Débutant Avancé 2.5 à 2.9 avec L2 Pickleball Adulte	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 13 janvier, 11 h 15 à 13 h 15	150 \$
	Tous les dimanches – 10 semaines À partir du 19 janvier, 10 h à 12 h	150 \$
Pickleball familial avec L2 Pickleball Enfant accompagné d'un parent ou d'un grand-parent – inscription en duo	Tous les dimanches – 10 semaines À partir du 19 janvier, 8 h 50 à 9 h 50	75 \$
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 18 h à 19 h	150 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 12 h à 13 h	150 \$
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 12 h à 13 h	150 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h à 19 h	150 \$
Méditation Shen Gong avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 8 h 45 à 9 h 45	99 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
<p>Vous désirez reprendre la forme en douceur ? Ce cours a pour but d'améliorer graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Apprenez les règlements et le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur). Des jeux récréatifs vous aideront à mieux vous positionner sur le terrain et à maîtriser les stratégies de base.</p> <p>Prérequis : être un joueur initié encore en apprentissage par rapport aux règlements, qui commence à avoir un contrôle de la balle au coup droit et au revers.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements de sport, espadrilles et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Initiez-vous au pickleball en famille ! Apprenez les règles et les techniques de base, les notions de jeu et le maniement de la raquette afin de participer à des parties toutes simples.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements de sport, espadrilles et bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. 3 terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain.</p> <p>Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle.</p> <p>Les terrains qui ne seront pas réservés en location saisonnière seront disponibles en location à la semaine, deux semaines après le début de la session au tarif de 12,50 \$/semaine.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Dans une atmosphère conviviale et accessible à tous, vous pratiquerez différentes formes de méditation guidée dans le but d'acquérir concentration, clarté d'esprit (Ling), stabilité (Ting), calme (Jing) et vacuité (Xu). Explorez la force et la douceur de votre esprit par des méthodes simples et accessibles.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable. De petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter vos coussins de méditation si vous le désirez.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Qi Gong multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 16 janvier, 18 h 45 à 19 h 45	99 \$
Qi Gong intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 10 h à 11 h	99 \$
Tai-chi-chuan multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 16 janvier, 20 h à 21 h	99 \$
Tai-chi-chuan intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 11 h 15 à 12 h 15	99 \$
Yogalates avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 16 h à 17 h 15	105 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h 45 à 20 h	105 \$
Yogalates intermédiaire avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 9 h 15 à 10 h 15	105 \$
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
<p>Vous réaliserez des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vivez des moments remplis de découvertes et de détente grâce à une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>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.</p> <p>Prérequis : avoir déjà pratiqué le Qi Gong.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	<p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p> <p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement : une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique issue des arts martiaux chinois vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p> <p>Centre socio-récréatif Les Bocages</p>
<p>Approfondissez cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Nous pratiquons les 33 mouvements du tai-chi-chuan de style Wu.</p> <p>Prérequis : avoir déjà pratiqué le tai-chi-chuan.</p> <p>Matériel requis : tenue légère et confortable.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Fusion du yoga et du Pilates, cette approche englobe les postures classiques et les techniques respiratoires propres au yoga et au Pilates, combinées à des exercices de renforcement des muscles profonds du corps (abdominaux, plancher pelvien, transverse, dos).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p> <p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p>Prérequis : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga et de Pilates (avec la respiration latérale).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga, bande élastique et petit ballon de Pilates.</p>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p> <p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p>



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Hatha yoga avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 15 janvier, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$
Yoga pour tous (Viniyoga) avec Mélissa Pellerin Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 18 h 30 à 19 h 45	105 \$
Yoga sur chaise avec Mélissa Pellerin Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 9 h à 10 h 15	105 \$
Yoga Nidra avec Mélissa Pellerin Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 13 janvier, 20 h à 21 h 15	105 \$

INFORMATIONS	LIEU
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. Matériel requis : tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
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. Matériel requis : tapis de yoga.	Centre Delphis-Marois
Les séances de yoga sur chaise incluent des postures classiques, des techniques de respiration et de relaxation, permettant une exploration sécurisée du yoga. Ce programme incite à agrandir sa zone de confort pour mieux prendre soin de soi, physiquement et mentalement. Matériel requis : tapis de yoga.	Centre Delphis-Marois
La séance de yoga Nidra, ou sommeil yogique, vous guide vers une relaxation profonde. Allongé, vous suivez des instructions pour détendre votre corps et apaiser votre esprit. Grâce à la méditation, la prise de conscience des sensations et des visualisations, cette pratique favorise le lâcher-prise et le bien-être intérieur. Matériel requis : tapis de yoga.	Centre Delphis-Marois

FORMATIONS

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Gardiens avertis avec Formation Prévention Secours 11 ans et + <i>Doit avoir terminé sa 5^e année et avoir au moins 10 ans et 11 mois au moment de la formation.</i>	Lundi 3 mars, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$

INFORMATIONS	LIEU
Découvre les techniques de base en secourisme et acquiers les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes que toi. Tu recevras une carte d'attestation de la Croix-Rouge, un manuel Gardiens avertis et une trousse de premiers soins en format de poche. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler des soins.	Centre Delphis-Marois



FORMATIONS (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Prêts à rester seuls! avec Formation Prévention Secours 9 à 13 ans <i>Doit avoir terminé sa 3^e année et avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation.</i>	Vendredi 7 mars, 9 h à 15 h	65 \$
Prêts à cuisiner seuls! avec Ajir Nutrition 9 à 13 ans NOUVEAUTÉ!	Mardi 4 mars, 10 h à 15 h	75 \$
Anglais pour le voyage niveau 1 (débutant) avec Évoluciole Adulte	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 janvier, 10 h à 12 h	160 \$
Anglais pour le voyage niveau 2 (intermédiaire) avec Évoluciole Adulte	Tous les mardis – 8 semaines À partir du 14 janvier, 10 h à 12 h	160 \$
Anglais pour le voyage niveau 3 (intermédiaire) avec Évoluciole Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les mardis – 8 semaines À partir du 14 janvier, 13 h à 15 h	160 \$
Téléphone Android (débutant et intermédiaire) avec Marcel Perron Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 10 h à 12 h	150 \$
Téléphone iPhone (débutant et intermédiaire) avec Marcel Perron Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 14 janvier, 13 h à 15 h	150 \$

INFORMATIONS	LIEU
Découvre des 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 Prêts à rester seuls! et une trousse de premiers soins en format de poche. Matériel requis : dîner froid, crayons et papier.	Centre socio-récréatif Les Bocages
Laurie-Jane Couture, nutritionniste, te fera découvrir les outils de cuisine et la façon de les utiliser. Pendant un atelier de cuisine, tu concocteras 2 recettes passe-partout (simples, rapides, économiques, équilibrées). Tu pourras choisir de déguster l'une des recettes réalisées et de rapporter la seconde.	Centre Delphis-Marois
Anglais pour le voyage niveaux 1, 2 et 3 Voyagez la tête tranquille grâce à ce cours d'anglais pour le voyage. Vous pratiquerez des mises en situation utiles : réserver une chambre d'hôtel, commander au restaurant, passer la douane, demander son chemin, etc. Vous apprendrez également les phrases et expressions utiles lorsque vous voyagez. Prérequis Niveau 2 : Avoir suivi niveau 1 ou avoir un niveau intermédiaire* Prérequis Niveau 3 : Avoir suivi niveau 2 ou avoir un niveau intermédiaire* Matériel requis : cahier et crayons *Si vous avez des interrogations sur votre niveau, communiquez avec l'école de langues au 418 476-0269 ou au info@evoluciole.com .	Maison Omer-Juneau
	Maison Omer-Juneau
	Maison Omer-Juneau
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. Matériel requis : Votre téléphone chargé, votre chargeur, du papier et un crayon.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Centre socio-récréatif Les Bocages

Du 13 janvier au 23 mars
Session de 10 semaines | 1 fois par semaine

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



NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

10 séances de 30 min

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
 Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois 	Mardi, 18 h – Jeudi, 18 h – Vendredi, 15 h Samedi, 8 h 35, 11 h 35 Dimanche, 9 h 45, 12 h 45	54 \$
 Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois 	Mardi, 18 h – Jeudi, 18 h – Vendredi, 15 h 35 Samedi, 9 h 10, 12 h 10 Dimanche, 9 h 10, 12 h 10	54 \$
 Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans 	Mardi, 18 h – Jeudi, 18 h – Vendredi, 16 h 10 Samedi, 9 h 45, 12 h 45 Dimanche, 8 h 35, 11 h 35	54 \$

INFORMATIONS

Préalable : selon l'âge de l'enfant.

Objectifs

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

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

Matériel requis : Couche aquatique obligatoire de type LITTLE SWIMMER.

Parent-enfant 1 : pas d'aide flottante.

Parent-enfant 2-3 : aide flottante recommandée – ceinture Aquafun (hippopotame).



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

10 séances de 45 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Préscolaire 1 	Lundi, 17 h 45 – Vendredi, 18 h 50 Samedi, 9 h 40, 11 h 35 Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
 Préscolaire 2 	Lundi, 17 h 45 – Vendredi, 18 h 50 Samedi, 8 h 50, 11 h 35, 15 h 40 Dimanche, 8 h 50, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
 Préscolaire 3 	Lundi, 18 h 35 – Vendredi, 18 h, Samedi, 8 h, 12 h 25, 15 h 40 Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	81 \$
 Préscolaire 4 	Lundi, 18 h 35 Mercredi, 17 h 15, Vendredi, 18 h Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	81 \$

INFORMATIONS

Préalable : 3 à 5 ans.

Objectifs : initiation et apprentissage des habiletés de base en natation.
Parent dans l'eau avec une transition selon les consignes du moniteur.

Matériel requis : Aide flottante recommandée – ceinture Aquafun (hippopotame)

Préalable : réussite des habiletés de base du préscolaire 1.

Objectifs : flotter, glisser et sauter dans l'eau tout en s'amusant.

Matériel requis : Aide flottante recommandée – ceinture Aquafun (hippopotame)

Préalable : réussite des habiletés du niveau préscolaire 2.

Objectifs : sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale avec VFI, récupérer des objets au fond de l'eau peu profonde et commencer une propulsion. Transition sans aide flottante.

Préalable : réussite des habiletés du niveau préscolaire 3.

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.



Du 13 janvier au 23 mars
Session de 10 semaines | 1 fois par semaine

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



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

10 séances de 45 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 5 	Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 18 h Samedi, 9 h 40, 12 h 25 Dimanche, 8 h 50, 12 h 25, 16 h 30	81 \$

INFORMATIONS

Préalable : réussite des habiletés du niveau préscolaire 4.

Objectifs : entrer dans l'eau par roulade avant avec VFI ; nager le crawl et le dos crawlé sur 5 m.

MODULE NAGEUR | 6 ans et +

10 séances de 45 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1 	Lundi, 19 h 30 – Jeudi, 19 h 10 Vendredi, 18 h 50 – Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 10 h 40, 17 h 20	81 \$
Nageur 2 	Mardi, 19 h 10 – Jeudi, 19 h 10 – Vendredi, 18 h 50 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 20, 15 h 40 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 16 h 30	81 \$
Nageur 3 	Mardi, 19 h 10 – Mercredi, 19 h 10 – Vendredi, 19 h 40 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 20, 16 h 30 Dimanche, 8 h 50, 11 h 30, 17 h 20	81 \$
Nageur 4 	Mercredi, 19 h 10 – Vendredi, 19 h 40 Samedi, 8 h 50, 11 h 30, 16 h 30 Dimanche, 9 h 40, 10 h 40, 17 h 20	81 \$
Nageur 5 	Mercredi, 19 h 30 – Vendredi, 19 h 40 Samedi, 10 h 40, 17 h 20 Dimanche, 9 h 40, 11 h 30, 15 h 40	81 \$

INFORMATIONS

Préalables : 6 ans, nageur débutant.

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

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

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

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

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

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

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

Atteinte de la Norme canadienne du programme Nager pour survivre.

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

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

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

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

Du 13 janvier au 23 mars
Session de 10 semaines | 1 fois par semaine

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



MODULE NAGEUR | 6 ans et + (suite)

10 séances de 45 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <p>Nageur 6</p>	<p>Mercredi, 19 h 30 Vendredi, 19 h 40 Samedi, 11 h 30, 17 h 20 Dimanche, 9 h 40, 12 h 20, 15 h 40</p>	81 \$

INFORMATIONS

Préalables : 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.
Objectifs : faire un saut d'arrêt, un saut compact, un coup de pied de sauvetage et développer d'autres habiletés aquatiques.
Entraînement : nager le crawl, le dos crawlé, la brasse et réaliser d'autres exercices d'entraînement sur une distance de 300 m.
 Un écusson sera remis aux élèves qui réussissent le nageur niveau 6.

SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

10 séances de 55 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 <p>Jeune sauveteur initié 8 à 12 ans</p>	<p>Vendredi, 19 h 15 Samedi, 15 h 45</p>	99 \$
 <p>Jeune sauveteur averti</p>	<p>Vendredi, 19 h 15 Samedi, 15 h 45 Dimanche, 16 h 50</p>	99 \$
 <p>Jeune sauveteur expert</p>	<p>Vendredi, 19 h 15 Dimanche, 16 h 50</p>	99 \$
 <p>Étoile de bronze Enfants 10 ans et +</p>	<p>Samedi, 16 h 50</p>	99 \$



INFORMATIONS

Préalables : 8 ans et réussite des habiletés du nageur 6.
Objectifs : développer de l'endurance et de l'efficacité des techniques de nage. S'initier aux premiers soins et au sauvetage.
Préalables : 8 ans et réussite du jeune sauveteur initié.
Objectifs : perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style. Acquérir des compétences en sauvetage sportif.
Premiers soins : réaliser l'examen primaire d'une victime inconsciente, donner les soins à une victime en état de choc, traiter une victime consciente qui s'étouffe et effectuer un sauvetage en piscine.
Préalables : 8 ans et réussite du jeune sauveteur averti.
Objectifs : réaliser des entraînements sur 600 m et des nages 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 d'une fracture.
Préalables : 10 ans et l'équivalent des niveaux précédents.
L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze.
Objectifs : s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes et prendre des décisions individuelles ou comme membre d'une équipe. Réanimer une victime qui ne respire pas et développer des habiletés d'autosauvetage.

Du 13 janvier au 23 mars
Session de 10 semaines | 1 fois par semaine

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



COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

10 séances de 55 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Perfectionnement de style de nage	Mardi, 19 h 10	99 \$
Perfectionnement de style de nage, sauvetage et sports aquatiques	Dimanche, 15 h 45 Jeudi, 20 h	99 \$



NOUVEAU MATÉRIEL
disponible

INFORMATIONS

Préalables : réussite du nageur 6 ou l'équivalent et avoir de 10 à 17 ans. Il est recommandé de suivre ce cours avant de devenir moniteur en natation.

Objectifs : perfectionner les nages selon vos objectifs en natation.

Préalables : réussite du nageur 6 ou l'équivalent et avoir de 10 à 17 ans.

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

COURS DE NATATION PRIVÉS

5 séances de 45 min

Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés Pour tous Adulte et enfant Avec besoins particuliers	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur.	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 spécifiques. Possibilité de corriger le style de nage ou de surmonter votre peur de l'eau.

PARENT NAGEUR

10 séances de 55 min

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant	61 \$

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.

Du 13 janvier au 21 mars
Session de 10 semaines | 1 fois par semaine

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



NATATION ADULTE | 16 ans et +

12 séances de 55 min

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 15 Mardi, 10 h 45	119 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 15 Mardi, 8 h 30	119 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 15 Mardi, 8 h 30	119 \$
Adulte 3+ NOUVEAUTÉ!	Mardi, 9 h 35	119 \$



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.

Préalables : 16 ans et + et savoir nager minimalement 50 m.

Objectifs : Pour les nageurs qui ont déjà suivi le cours natation adulte 3.
Possibilité d'analyse vidéo

MISE EN FORME | 16 ans et +

12 séances de 55 min | du 13 janvier au 21 mars

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquamobilité et bien-être NOUVEAUTÉ!	Mardi, 14 h 45	1 fois/sem. : 116 \$ 2 fois/sem. : 186 \$ 3 fois/sem. : 231 \$
Aquaforme	Lundi, 9 h 45 Mardi 10 h 45, 18 h 40* Mercredi, 8 h 40 Jeudi, 8 h 50, 19 h 50 Vendredi, 9 h 35	

INFORMATIONS

Préalable : 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 permet un renforcement musculaire. 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.

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, et ce, avec du matériel très varié, le tout sur de la musique entraînante.

*Les cours du mardi 18 h 40 ont lieu dans le bassin récréatif.



MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

12 séances de 55 min | du 13 janvier au 21 mars

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquajogging	Mardi, 9 h 40, 19 h 45 Jeudi, 9 h 50	1 fois/sem. : 116 \$ 2 fois/sem. : 186 \$ 3 fois/sem. : 231 \$
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	
Aquapoussette	Lundi, 8 h 30	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 15*	
Aquavélo	Mardi, 8 h 30 Mercredi, 19 h 15 Jeudi, 11 h, Vendredi, 8 h 30	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, 16 h – Mardi, 13 h 30, 20 h 10 Mercredi, 9 h 45, 16 h – Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h Vendredi, 8 h 30	



INFORMATIONS

Préalables : être à l'aise en eau profonde.

Objectifs : augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire.

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

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

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

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

Préalables : être enceinte.

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

* Le cours se déroule dans le bassin récréatif.

Préalable : aucun.

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

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

Matériel requis : chaussons

Préalables : connaître ou maîtriser les styles de nage suivants : crawl, dos crawlé et brasse.

Objectifs : entraînement en longueurs supervisé par un moniteur, adapté au rythme de chacun avec corrections des styles de nage. Les objectifs sont individuels.

Programme Loisirs pour tous

La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures met gratuitement à la disposition de la clientèle vivant une situation économique difficile des places pour les activités de sa programmation.

Nous sommes là pour vous aider, n'hésitez pas à nous contacter.

En collaboration avec :



Présence-famille
SAINT-AUGUSTIN

UN SOUTIEN AU
DE VOTRE QUOTIDIEN



418 878-3811



presence-famille@videotron.ca

Tous les détails ici :





PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Médaille de bronze	Durée : 6 semaines (18 h) Du 19 janvier au 23 février Examen le 23 février Dimanche, 15 h 30 à 18 h 30	Gratuit Masque de poche 28 \$
 Premiers soins - Général/DEA	Durée : 2 jours (16 h) Samedi et dimanche 1 et 2 mars 8 h 30 à 17 h	Gratuit
 Sauveteur national	Durée : 40 heures + examen 4 h Semaine de relâche du 3 au 7 mars 8 h 30 à 17 h Examen : le dimanche 9 mars, de 15 h 30 à 19 h 30	Gratuit

INFORMATIONS

Préalables : avoir 13 ans et + à l'examen final OU détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les connaissances et les habiletés équivalentes au Nageur 6 de la Société de sauvetage.

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

Préalables : avoir 15 ans et + et détenir le brevet Croix de bronze. Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen.

Objectifs : le cours de premiers soins en secourisme général de la Société de sauvetage couvre l'ensemble des connaissances pour devenir sauveteur. Ce cours est préalable au cours de sauveteur national.

Préalables : avoir 15 ans et avoir réussi la formation de Premiers soins – Général/DEA.

Objectifs : cette formation met l'accent sur les habiletés, les principes, les pratiques et les processus de la surveillance aquatique qui permettront au surveillant-sauveteur d'effectuer une supervision sécuritaire et efficace dans une piscine.

Le brevet de Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur dès l'âge de 15 ans.



LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC,
 par l'entremise du ministère de l'Éducation, offre gratuitement
 les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage.

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

Liste des organismes partenaires

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

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures Artistes professionnels, amateurs et débutants	www.culturestaugustin.wordpress.com culturestaugustin@gmail.com
Campagn'ART multi Art pour tous	www.facebook.com/groups/388199436317526 campagnartmulti@gmail.com
École de danse Espace danse Danse pour adultes et enfants	www.eddespacedanse.com marcelleturgeon@gmail.com
Groupe Vocal La-Mi-Sol Ensemble vocal (choristes)	www.groupevocallamisol.org info@groupevocallamisol.org
Société musicale Saint-Augustin-de-Desmaures Harmonie et groupe de chant libre	www.societe-musicale-st-augustin.org info@societe-musicale-st-augustin.org
Théâtre de Saint-Augustin Troupe de théâtre amateur	www.theatrestaugustin.com theatrestaugustin@gmail.com

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

AFEAS Saint-Augustin Égalité entre les femmes et les hommes	www.facebook.com/profile.php?id=100064427720008 cbbedart@hotmail.com
Camp école Kéno Camps de jour et camps de vacances	www.campkeno.com info@campkeno.com
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures Transmission du patrimoine artisanal et culturel	www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures/ fermieresstaug@gmail.com
Club FADOQ La Moisson d'Or Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	www.club.fadoq.ca/t032 staugustin@fadoq-quebec.qc.ca
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.clublionscrsa.org clublionscrsa@gmail.com
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.facebook.com/optimistecrsa optimistecrsa@gmail.com
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers Support d'initiatives encourageant le dynamisme intellectuel et sportif	www.fondationac.com fondationac2000@gmail.com
Fondation Jeunesse Active Promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les enfants	www.facebook.com/lacoursedesbocages fondationjeunesseactive@gmail.com
Friperie St-Augustin Entreprise d'économie sociale	www.friperiest-augustin.org friperiest-augustin@videotron.ca
Le Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin Aventures pour les 7 à 17 ans	www.facebook.com/124groupe groupe_scout_caprouge@hotmail.com
Ligue navale du Canada - Succursale Cap-Rouge/Saint-Augustin Corps de cadets de la Marine	www.sites.google.com/view/cmrc287cap-rouge cap-rouge-st-augustin@liguenaledgecanada.qc.ca
Maison des jeunes de Saint-Augustin Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	www.mdjstaugustin.com mdjintrepide@videotron.ca
Marché public de Saint-Augustin Marché estival de producteurs locaux et régionaux	www.facebook.com/marchepublicstaugustin marchepublicsaintaugustin@gmail.com

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

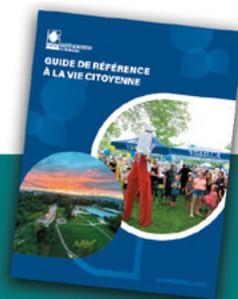
Présence-Famille Saint-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.presencefamille.org presence-famille@videotron.ca
Organisme d'aide aux athlètes CRSA Remise de bourses aux athlètes de Cap-Rouge/Saint-Augustin	www.fondationathletecarougeois.ca fondationathletecarougeois@gmail.com
Société d'histoire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

ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

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



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

POUR LES CONSULTER :

VSAD.ca

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

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

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
12 janvier, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – St-Hyacinthe VS SSF (S)
22 janvier, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Jonquière VS SSF (S)
23 au 26 janvier	Complexe sportif multifonctionnel	Tournoi scolaire Challenge RSEQ
24 janvier, 20 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Lévis VS SSF (S)
26 janvier, 12 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Châteauguay VS SSF (S)
28 janvier, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « Bourassa-Lévesque, Raison contre Passion ». Conférencier : Alain Lavigne, professeur et auteur
1 ^{er} février, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Lac St-Louis VS SSF (S)
2 février, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Laval -Montréal VS SSF (S)
7 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – St-Eustache VS SSF (S)
14 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Lévis VS SSF (S)  Partie pour la Fondation LEUCAN
15 février, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (auditorium Jean-Pierre-Tremblay)	Spectacle bénéfique du Groupe vocal La-Mi-Sol au profit d'Espace-Vie TSA (S) « La Maison sous les arbres » avec la participation de Marthe Laverdière
21 février, 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Trois-Rivières VS SSF (S)
22 février, 13 h 30	Complexe sportif multifonctionnel	M18 AAA – Collège Notre-Dame VS SSF (S)
25 février, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « Le pilotage sur le fleuve Saint-Laurent ». Conférencier : Suzanne Marchand, ethnologue
27 février, 19 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Conférence du CBLSA « Le lac Saint-Augustin et les défis de sa revitalisation »
25 mars, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « L'Angleterre impériale et l'Union constitutionnelle de 1867 ». Conférencier : Michel Brunet, auteur
5 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Spectacle annuel – Club de patinage artistique St-Augustin
19-20 avril et 26-27 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Régionaux Hockey Québec-Chaudière-Appalaches

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

MARCHE ET RANDONNÉE

VSAD.ca/parcs

PARC RIVERAIN
RIVE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

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

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

PATINOIRES EXTÉRIEURES

AVEC BANDE (HOCKEY)

CENTRE DELPHIS-MAROIS
CENTRE SOCIORECRÉATIF LES BOCAGES
PARC PLACE-PORTNEUF
PARC RICHARD-GOSSELIN
COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL

SANS BANDE (PATINAGE)

CENTRE DELPHIS-MAROIS
CENTRE SOCIORECRÉATIF LES BOCAGES

ANNEAU DE GLACE DU LAC SAINT-AUGUSTIN

ACCÈS VIA LE STATIONNEMENT DU PARC RIVERAIN
OUVERT TOUS LES JOURS DE 10 H À 21 H
ANNEAU DE GLACE DE 1 KILOMÈTRE
SURFACES DE POND HOCKEY
CHALET, CASIERS, MUSIQUE
BREVAGES ET COLLATIONS LA FIN DE SEMAINE (\$)

BUTTES DE GLISSE

PARC PLACE-PORTNEUF
CENTRE COMMUNAUTAIRE MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST

CARTE DES INSTALLATIONS
HIVERNALES



»»»»» DÉCOUVREZ LES PLATEAUX SPORTIFS DE LA VSAD



VSAD.ca/LOISIRS



VOS ÉVÉNEMENTS 2025

À METTRE À VOS AGENDAS :



EN
FÉVRIER
ON
JOUÉ
DEHORS

VSAD.ca/MTBL



SEMAINE
DE
RELÂCHE

VSAD.ca/RELACHE

1^{er} au 9 mars



26
AVRIL

VSAD.ca/LAVITRINE

la vitrine
Grande fête du printemps

"FÊTE NATIONALE
"QUÉBEC

VSAD.ca/FETENATIONALE

24
JUN



21
AOÛT

VSAD.ca/LAVANTNUIT

L'AVANT-NUIT
PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

Tremplin
Une rentrée sportive et festive

VSAD.ca/LETREMPLIN

13
SEPT.



18
OCT.

VSAD.ca/LAGRANDEMARCHE

Grand
DEFI
LA GRANDE
MÂRCHÉ
BIEN-ÊTRE ET DÉFI

La virgule
UNE FAIRUSE
CULTURELLEMENT LIÉGÈRE

VSAD.ca/LAVIRGULE

18
OCT.



»»»»» SUIVEZ-NOUS !



LES AUGUSTINOIS ACTIFS



@AUGUSTINOISACTIFS

VSAD.ca