

# PROGRAMMATION HIVER 2026



SAINT-AUGUSTIN  
DE-DESMARES



LOISIRS ET CULTURE

# Table des matières

- 1 Des spectacles à l'année!  
Des expériences différentes!
- 2 Mois Tuques et bas de laine
- 3 Semaine de relâche
- 4 Culture, loisir et sport
- 36 Cours aquatiques
- 50 Liste des organismes partenaires
- 52 Calendrier des activités  
et évènements de nos partenaires
- 53 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 de Saint-Augustin-de-Desmaures.

### DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : Du mardi 2 décembre, à 9 h,  
au dimanche 4 janvier

Pour tous : Du mardi 9 décembre, à 9 h,  
au dimanche 4 janvier

### DÉBUT DES COURS

Semaine du 12 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 de la VSAD) sur toutes les activités, sauf les cours aquatiques.
- Supplément de 50 % pour les non-résidents sur toutes les inscriptions aux activités.
- Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

En couverture : Véronique Lafleur, Alven Couturier et Pierre-Philippe Guay | Photo : Sylvain Mercier

### POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE :

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

Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures et activités de loisirs

418 878-5473 poste 5800 ou [loisirs@vsad.ca](mailto:loisirs@vsad.ca)

Bibliothèque Alain-Grandbois et activités culturelles  
418 878-5473 poste 6602 ou [culture@vsad.ca](mailto:culture@vsad.ca)

#### SODEM – Cours aquatiques

418 878-5473, poste 5821 ou [vsadcomplexe@sodem.net](mailto:vsadcomplexe@sodem.net)

#### VSAD

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

### ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

#### Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Jeuneau | 418 878-5473

#### Centre communautaire des Campus

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

#### Centre Delphis-Marois

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

#### Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

#### Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

230, route de Fossambault | 418 878-5473

#### Hôtel de ville

200, route de Fossambault | 418 878-2955

#### Maison Omer-Jeuneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

#### Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Pour connaître l'emplacement des parcs,  
visitez le [www.vsad.ca/parcs](http://www.vsad.ca/parcs)

Consultez la totalité des renseignements généraux et informations complémentaires ici :

- Autres règlements généraux (remboursement, annulation des activités, etc.)



VSAD.ca/  
programmation

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



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

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



## DES SPECTACLES VARIÉS ET DIVERSIFIÉS

Chantez, dansez et partagez des moments uniques



## UNE PARENTHÈSE MUSICALE ET INTIME

Avec nos musiciens invités et ceux de nos partenaires culturels



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

Prestation, échanges et discussions  
Également présenté en virtuel



## DEUX FAÇONS DE PROFITER DES APÉROS

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



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



# LE MOIS V ET TUQUES BAS DE LAINE



C'est  
Gratuit!

EN  
FÉVRIER  
ON JOUE  
DEHORS

*En mode Olympiques*

2026

## Soirée de glissade des pas frileux

Musique & butte de glisse illuminée

18 h 30 à 20 h 30

Parc Place-Portneuf

vendredi  
**6**  
février

samedi  
**7**  
février

## Pédago au chaud

Créez votre propre marionnette

6 à 12 ans

10 h à 12 h & 13 h à 15 h

Bibliothèque Alain-Grandbois

vendredi  
**13**  
février

vendredi  
**13**  
février

## Fête des patins

Journée de célébration en patins,  
jeux géants, musique, cariole  
& défi du bûcheron

10 h à 15 h

Anneau de glace du lac Saint-Augustin

samedi  
**14**  
février

samedi  
**21**  
février

## Randonnée aux flambeaux

Balade en forêt, musique & quiz olympique

18 h 30 à 20 h 30

Parc des Hauts-Fonds

samedi  
**27**  
février

## Le Grand Frisson

Tome à l'eau glacé &  
Chansonnier Jérôme Casabon

13 h 45 à 15 h 30

Complexe sportif

## Soirée de patinage des amoureux

Patinage en cœur, flambeaux &  
prestation musicale dès 6 DS

18 h 30 à 20 h 30

Anneau de glace du lac Saint-Augustin

## Fête des tuques

Fête familiale, tours de calèche,  
animation & bouées sucrées offertes

12 h à 15 h

Desjardins

Caisse de Cap-Rouge—Saint-Augustin

Parc du Grand-Hunier

## Patinage libre

*En mode Olympiques*

Pour la durée des Jeux Olympiques,  
venez patiner et écouter les épreuves  
sur notre écran géant

Consulter l'horaire au [VSAD.ca/MTBL](http://VSAD.ca/MTBL)  
Complexe sportif

ACTIVITÉS POUR TOUS! VENEZ JOUER DEHORS AVEC NOUS!

PROGRAMMATION *complète*

[VSAD.ca/MTBL](http://VSAD.ca/MTBL) ↗

# LA SEMAINE DE LA RELÂCHE 2026

C'est  
Gratuit!

2  
AU  
6  
MARS

## Parcours d'énigmes

Convention du sort et de la sorcellerie

**11 h à 17 h**

(groupes jusqu'à 4 joueurs toutes les 15 minutes)

8 ans et +

Bibliothèque Alain-Grandbois

lundi  
**2**  
mars

## Bingo familial

Bingo animé à thématique clownesque

**13 h 30 à 15 h**

Pour tous

Complexe sportif

mardi  
**3**  
mars

## Jeux avec La Revanche

Jeux de société passionnantes

**9 h à 12 h**

Pour tous

Bibliothèque Alain-Grandbois

jeudi  
**5**  
mars

## Bain libre animé

Relève des défis aquatiques!

**13 h 30 à 15 h 30**

Pour tous

Complexe sportif

jeudi  
**5**  
mars

## Soirée ciné-patin

Spécial Grand moment du hockey

**18 h 30 à 20 h 30**

Pour tous

Complexe sportif

vend.  
**6**  
mars

## Activités libres

Piscine - Gymnase - Aréna - Bibliothèque

## Bricolab

Bricolage animé

**11 h à 17 h**

(activité en continu)

Pour toute la famille

Bibliothèque Alain-Grandbois

lundi  
**2**  
mars

## Cinéma de la relâche

2 films au menu & pop, pop, pop corn!

**10 h & 13 h**

Pour tous

Centre comm. des Campus

merc.  
**4**  
mars

## Mission casse-tête

Première édition de notre défi de casse-tête !

**9 h à 12 h**

En équipe, famille et/ou amis

(minimum d'un adulte par équipe)

Bibliothèque Alain-Grandbois

jeudi  
**5**  
mars

## Activité de laser tag

Plonge dans l'action

**13 h 30 à 16 h 30**

(activité en continu - groupe de 28 joueurs toutes les 15 minutes)

5 ans et +

Centre comm. des Campus

vend.  
**6**  
mars

## L'art gourmand

Fondue au chocolat

**10 h 30 à 12 h**

Centre socio-récréatif Les Bocages

jeudi  
**6**  
mars

Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'au moins une personne de 15 ans et plus.

PROGRAMMATION complète

VSAD.ca/RELACHE



## Formations (\$)

2 mars : Gardiens avertis

3 mars : Prêts à rester seuls !



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

# ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Soirée de glissade des pas frileux	Vendredi 6 février, 18 h 30 à 20 h 30	Parc Place-Portneuf
Grand Frisson	Samedi 7 février, 13 h 45 à 15 h 30	Complexe sportif
Pédago au chaud : confection de marionnettes 6 à 12 ans*	Vendredi 13 février, 10 h à 12 h et 13 h à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Soirée de patinage des amoureux	Vendredi 13 février, 18 h 30 à 20 h 30	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Fête des patins	Samedi 14 février, 10 h à 15 h	Anneau de glace du lac Saint-Augustin
Fête des tuques	Samedi 21 février, 12 h à 15 h	Parc du Grand-Hunier
Randonnée aux flambeaux	Vendredi 27 février, 18 h 30 à 20 h 30	Parc des Hauts-Fonds

## DANS LE CADRE DE :



### INFORMATIONS

Glissez sous les étoiles et vivez une soirée magique en famille ! Au programme : une ambiance festive animée par notre DJ, une butte de glisse illuminée et plein de moments mémorables à partager. Sortez vos plus beaux costumes et décorez votre traîneau pour ajouter à la fête !

Un nouveau défi, le tombe à l'eau ? Sortez votre courage, votre maillot et votre tuque ! Pendant votre baignade, profitez également d'une prestation de Jérôme Casabon.

Créez votre propre marionnette dans une ambiance à la fois ludique et créative. Vous pourrez par la suite la faire vivre en lui prêtant votre voix.

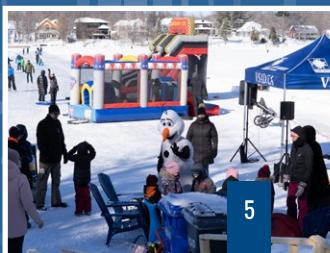
\*Les enfants de 6 à 8 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Une soirée de patinage romantique sous les étoiles pour ravir petits et grands amoureux ! Profitez d'une ambiance chaleureuse avec notre DJ animateur, un éclairage aux flambeaux et une prestation a cappella des 6DS.

Fêtez l'hiver en patin ! Une journée animée avec des jeux géants, des tours de carriole sur le lac, du pickleball sur glace et une animation unique avec la Caravane du bûcheron d'antan. Une journée festive pour tous ! Navette disponible depuis le Centre communautaire des Campus pour accéder facilement au site.

Amusez-vous sous le thème de la cabane à sucre ! Faites partie des 200 premières personnes à vous présenter pour vous sucer le bec et faire un tour de calèche gratuitement. Un bel après-midi familial festif et chaleureux. Navette disponible depuis le Centre communautaire des Campus pour accéder facilement au site.

Laissez-vous emporter par la magie d'une randonnée aux flambeaux, où les sentiers s'illuminent et les cœurs se réchauffent. Une prestation acoustique, un quiz aux airs olympiques et des boissons chaudes vous attendent pour célébrer la fin du MTBL et le début de la relâche.



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

# ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

Les enfants de 11 ans et moins doivent être accompagnés d'au moins une personne de 15 ans et plus.

ACTIVITÉ / CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	LIEU
Parcours d'énigmes «Convention du sort et de la sorcellerie» 8 ans et +	Lundi 2 mars, 11 h à 17 h (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Bricolab avec Campagn'ART Multi Pour tous	Lundi 2 mars, 11 h à 17 h (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Bingo familial avec Youpi et cie Pour tous	Mardi 3 mars, 13 h 30 à 15 h	Complexe sportif
Cinéma de la relâche Pour tous	Mercredi 4 mars, 10 h à 12 h et 13 h à 15 h	Centre communautaire des Campus
Jeux avec La Revanche Pour tous	Jeudi 5 mars, 9 h à 12 h (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Mission casse-tête Pour tous	Jeudi 5 mars, 9 h à 12 h (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Bain libre animé Pour tous	Jeudi 5 mars, 13 h 30 à 15 h 30	Complexe sportif
L'art gourmand de la fondue au chocolat 5 ans et +	Vendredi 6 mars, 10 h 30 à 12 h	Centre socio-récréatif Les Bocages

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

## DANS LE CADRE DE :



### INFORMATIONS

Pars à l'aventure dans un parcours de trois stations de jeux, avec des énigmes variées à résoudre, le tout animé par Défi-Évasion.

Utilise le matériel qui t'inspire et laisse libre cours à ton imagination le temps d'un ou de plusieurs bricolages. Arrive et quitte au moment qui te convient.

Un bingo pas comme les autres, animé par deux *presque* artistes de cirque aussi taquins qu'énergiques! Entre numéros tirés au hasard, défis farfelus et prix complètement loufoques, les fous rires sont garantis.

Deux films seront projetés... et tu dois voter pour aider à les choisir! Surveille la page Facebook Les Augustinois actifs pour voter. Popcorn offert!

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.

Participe à la première édition de notre défi de casse-tête de 500 morceaux. Forme ton équipe et affronte le chrono... et les autres participants. Chaque équipe doit être constituée d'au moins un adulte et jusqu'à quatre membres. Prix de participation. **Seul l'adulte de l'équipe doit s'inscrire.**

Plonge dans l'esprit olympique et relève des défis aquatiques, comme une course à relais et un parcours gonflable aquatique. Seras-tu capable de récupérer des briques au fond de l'eau? Oseras-tu te mesurer aux défis des tremplins de 1 et 3 m?

Apprends à devenir un artiste culinaire en famille! Découvre les notions de base et teste tes nouvelles connaissances en créant une assiette de dessert sous le thème de la fondue au chocolat. Eh oui, tu pourras ensuite la savourer! Tous les membres de la famille qui participent doivent s'inscrire.



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

### ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	LIEU
Activité de laser tag 5 ans et +	Vendredi 6 mars, 13 h 30 à 16 h 30	Centre communautaire des Campus
Soirée ciné-patin spéciale «Grand moment du hockey»	Vendredi 6 mars, 18 h 30 à 20 h 30	Complexe sportif

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

DANS LE CADRE DE:



#### INFORMATIONS

Plonge dans l'action du laser tag ! Forme ton escouade sur place et pars au combat. Jusqu'à 28 joueurs toutes les 15 minutes. Stratégie, adrénaline et plaisir garantis ! Rassemble tes amis et vis une expérience électrisante !

Vivez un moment en famille sur la glace dans une ambiance festive ! En prime, profitez de la projection d'un des grands matchs d'Équipe Canada, choisi par VOUS via la page Facebook Les Augustinois actifs.



### SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Café bilan 2025 et objectifs 2026	Mercredi 7 janvier, 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Atelier créatif pour adultes : <b>Initiation à l'aquarelle</b> avec Isabelle Lavallée	Mercredi 14 janvier, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	Vendredi 16 janvier, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
Midi-conférence : <b>Le secret des gras</b> avec le Centre Déclic	Mardi 20 janvier, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus
Conférence voyage : En route vers une nouvelle aventure, voyage autour du monde à 72 ans	Mercredi 21 janvier, 19 h à 20 h 15	Centre communautaire des Campus

#### INFORMATIONS

Un moment convivial pour socialiser, se remémorer ses bons coups 2025 et réfléchir à ses objectifs et résolutions 2026.

Initiez-vous à l'aquarelle et laissez libre cours à votre créativité en créant vos propres marque-pages.



Benoit Moisan, chansonnier, vous accompagne avec sa guitare sur des airs connus où vous êtes invité à chanter pour le plaisir.

Envie d'y voir plus clair dans les matières grasses que vous mangez ? La chercheuse Iwona Rudkowska vous aide à démêler le vrai du faux : les meilleures huiles, les types de gras, le combat beurre ou margarine, la lecture des étiquettes et les effets des gras sur notre santé.

Globe-trotteurs sur le tard, Hélène et Alfio ont vécu l'aventure de leur vie. Pendant leur périple de 6 mois autour du monde, leur vie a été une suite d'imprévus étonnantes et amusantes. Un voyage rempli de rencontres inoubliables ainsi que de découvertes culturelles et artistiques.



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

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

### SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
<b>AUTOUR DU PIANO</b> avec Gill Poitras	Jeudi 22 janvier, 19 h à 20 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Atelier d'initiation à la liseuse numérique</b>	Mardi 27 janvier, 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Atelier créatif pour adultes : Entournillage</b> avec Valérie Beaulieu	Mercredi 11 février, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
<b>Conférence : L'internet des objets</b> avec le Centre Déclic	Mercredi 11 février, 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus et en virtuel
<b>Concert avec le duo Annie et Christian</b> En collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures	Jeudi 12 février, 19 h à 20 h 15	Bibliothèque Alain-Grandbois
<b>Chanter pour chanter l'amour</b> avec Benoit Moisan	Vendredi 13 février, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau
<b>Café coloriage</b>	Mercredi 18 février, 10 h à 11 h 30	Maison Omer-Juneau
<b>Conférence : Chez soi en toute sécurité</b> avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées	Vendredi 20 février, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau

#### INFORMATIONS

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

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.

Entrez dans l'univers insolite et fascinant de cette sculpteure-entournilleuse. À l'aide de fils de cuivre récupérés, créez une sculpture unique et originale.

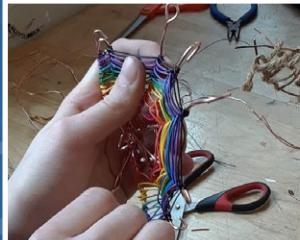
Internet a changé nos vies, mais ce n'est qu'un début. Au-delà des gadgets, des solutions nouvelles pourraient transformer les soins de santé, les transports et bien d'autres aspects de nos vies. Quels sont les risques et les opportunités ? Fabrice Labeau, vice-président Administration et finance à l'Université McGill, répond à toutes vos questions.

Des boîtes à chansons à la musique pop d'aujourd'hui, en passant par le rétro et le country, ce duo vous fera voyager dans le temps et vibrer au son de vos plus beaux souvenirs musicaux.

Benoit Moisan, chansonnier, vous accompagne avec sa guitare sur des airs connus où vous êtes invité à chanter pour le plaisir.

Prenez une pause colorée ! Profitez des bienfaits du coloriage (détente, concentration et créativité) autour d'un bon café en bonne compagnie.

On se sent toujours bien chez soi, mais saviez-vous que c'est aussi là que surviennent le plus d'accidents ? Découvrez des conseils simples et pratiques pour continuer à vivre à la maison confortablement et en toute sécurité, le plus longtemps possible.



## SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU	INFORMATIONS
Midi-conférence : Les mains douloureuses avec Pascale Langlais	Mardi 24 février, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus	Venez découvrir les problèmes de la main les plus fréquents en clinique avec cette ergothérapeute. Elle vous proposera aussi des conseils pratiques pour protéger vos articulations et faciliter vos activités au quotidien.
Atelier créatif pour adultes : Cadre décoratif avec Julie Carré	Mercredi 11 mars, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau	À partir de bois recyclé, confectionnez un cadre avec de jolies maisons miniatures, selon vos propres choix de couleurs et de tissus.
Conférence : L'IA vous dépasse ? avec le Centre Déclic	Mercredi 11 mars, 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus	Comment fonctionne l'IA ? Quels sont ses impacts sur les individus et la société ? À quoi faut-il faire attention ? Philippe Després, professeur au Département de physique, de génie physique et d'optique de la Faculté des sciences et de génie de l'Université Laval, répond à vos questions.
Chanter pour chanter avec Benoit Moisan	Vendredi 13 mars, 13 h 30 à 14 h 30	Maison Omer-Juneau	Benoit Moisan, chansonnier, vous accompagne avec sa guitare sur des airs connus où vous êtes invité à chanter pour le plaisir.
AUTOUR DU PIANO avec Alexandre Racine	Jeudi 19 mars, 19 h à 20 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois	Vous l'avez peut-être déjà vu en spectacle avec The Singing Pianos ou lors de son passage remarqué à l'émission Piano public de Télé-Québec l'automne dernier. Pianiste talentueux, il vous fera vivre une soirée mémorable.
Midi-conférence : Les rôles clés du plancher pelvien avec Physio interactive/ Clinique Cortex	Mardi 31 mars, 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus	Découvrez les rôles et enjeux liés au plancher pelvien, ainsi que son influence sur la douleur lombaire, du bassin et des hanches. Le tout accompagné d'une séance d'exercices pratiques pour optimiser son gainage et son contrôle musculaire.
Apéro GRÉNIER avec David Goudreault	Jeudi 26 mars, 17 h à 18 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel	Romancier, poète et travailleur social, David Goudreault se démarque depuis plusieurs années par ses réalisations artistiques et son implication sociale. Prenez l'apéro en sa compagnie et découvrez ce qui l'anime et l'inspire.

## Programme Loisirs pour tous

**La Ville de Saint-Augustin-de-Desmaures met gratuitement à la disposition de la clientèle vivant une situation économique difficile des places pour les activités de sa programmation. Nous sommes là pour vous aider, n'hésitez pas à nous contacter.**

### En collaboration avec :

-  **418 878-3811**
-  [presence-famille@videotron.ca](mailto:presence-famille@videotron.ca)
-  **(418) 809-7787**
-  [ssvp-staug@hotmail.com](mailto:ssvp-staug@hotmail.com)



Tous les détails ici :



Photo : jfdupuis



## ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte avec Madame Adame 0-6 ans <b>NOUVELLE PLAGE HORAIRE</b>	Les dimanches 11 janvier, 22 février et 15 mars, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier en continu : Gumboot et percussions corporelles	Samedi 31 janvier, 11 h à 14 h (en continu)	Complexe sportif
Pédago à la biblio : Réactions chimiques avec Les Neurones Atomiques 7-12 ans	Vendredi 27 mars, 13 h 30 à 15 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse : L'île magique de Pâques	Samedi 28 mars, 10 h 30 à 11 h 15	Centre communautaire des Campus

### i INFORMATIONS

**Nouvelle animatrice et nouvelle plage horaire!** Madame Adame vous invite à partager un moment doux et ludique autour des livres. Des histoires animées parfaites pour éveiller l'imaginaire et la curiosité de vos tout-petits (et de vos plus grands!).

Pas besoin d'instruments pour faire de la percussion. Tes deux mains et les différentes parties de ton corps sont amplement suffisantes. Jeux de rythmes, apprentissage de séquences et plaisir garanti!

Concocte des potions dignes des meilleurs alchimistes! Des couleurs, des changements de température, de la fumée... des démonstrations époustouflantes! Tu découvriras que tout cela est bien plus chimique que magique!

Join-toi à la poule Pivoine dorée et aide-là à découvrir les mystères de son île magique. Un spectacle interactif qui fera appel à tes cinq sens. Que l'aventure commence!



## LES RENDEZ-VOUS

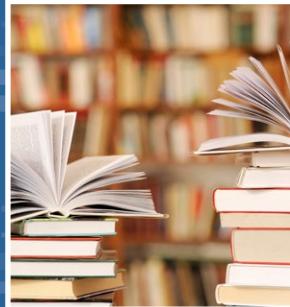
ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Lire et découvrir	Les mardis 13 janvier, 17 février et 17 mars, 9 h à 12 h	Centre communautaire des Campus
Club de tricot	Tous les mardis Du 13 janvier au 26 mai, 13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conversation anglaise	Tous les jeudis Du 15 janvier au 19 mars, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire des Campus

### i INFORMATIONS

Une partie de la collection de la bibliothèque Alain-Grandbois vient à votre rencontre. Des livres pour tous les âges et pour tous les goûts. Découvrez des nouveautés et empruntez des livres directement sur place.

Apportez votre laine et votre projet, et créez en compagnie d'autres adeptes du tricot ou du crochet. Une belle occasion d'apprendre de nouvelles techniques et d'avancer vos projets personnels tout en socialisant.

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
«42 milles de choses tranquilles...» par Jacques Cloutier	Du 10 janvier au 8 février	Bibliothèque Alain-Grandbois
«LO de là» par LO	Du 14 février au 15 mars	Bibliothèque Alain-Grandbois
«Poussière d'étoiles» par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	Du 21 mars au 19 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois



### INFORMATIONS

Plongez dans l'univers de la vie quotidienne sur l'Île d'Orléans et ses alentours. Une exposition qui respire la tranquillité et qui apaise l'esprit!

Découvrez des œuvres sous le thème marin : phares, paysages côtiers des provinces de l'Atlantique, bateaux de pêche et de plaisance et ports de pêche. Une occasion de voyager sur le bord de la mer en compagnie de l'artiste.

Des artistes se réunissent pour vous offrir une exposition qui brillera de mille feux. Dorures, brillants, paillettes et peinture dorée ou argentée vous éblouiront. Laissez-vous transporter au ciel par le talent de nos artistes !



**Dévoilement  
de la programmation printanière**  
**2 MARS**  
Début des inscriptions 10 mars

**Dévoilement  
de la programmation estivale**  
**22 MAI**  
Début des inscriptions 2 juin

## ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

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

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



## ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNAZIE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur





## ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	INFORMATIONS	LIEU
<b>Psychomotricité en accès libre</b> Pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis Du 14 janvier au 1 <sup>er</sup> avril, 9 h à 11 h		Complexe sportif
<b>Viactive</b> avec Line Rancourt, Jocelyne Boutin et Dyanne Brouillette	Tous les mardis Du 13 janvier au 31 mars, 13 h 30 à 14 h 30	Participez à une séance d'exercices adaptés, de faible à moyenne intensité, réalisés à l'aide d'une chaise. Une activité animée par des volontaires formées par le programme Viactive.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis Du 15 janvier au 2 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Les participants doivent s'inscrire à une seule période par semaine.	Centre Delphis-Marois
	Tous les vendredis Du 16 janvier au 3 avril, 10 h 30 à 11 h 30		Centre communautaire des Campus
<b>Danse en ligne country</b> avec Jeanne-D'Arc Proteau	Tous les mercredis Du 28 janvier au 1 <sup>er</sup> avril, 9 h 30 à 11 h	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
<b>Groupe de randonnée</b> avec Cardio Plein Air	Vendredi 6 février, 13 h 30 à 14 h 30	Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ du Centre communautaire des Campus.	Parc Riverain du lac Saint-Augustin

**Cet hiver, tentez le gym extérieur !**

Que vous soyez nouvellement un adepte des entraînements en nature ou un réel passionné, plus de **6 programmes** s'offriront à vous le **5 janvier** prochain !

Essayez gratuitement Cardio Plein Air St-Augustin dès maintenant en appelant au **418-327-8787**!

**L'essayer, c'est l'adopter !**

**FORFAITS FÊTES D'ENFANTS**

**CÉLÉBREZ AVEC NOUS !**  
418.407.4466  
DDLC.CA



## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Crochet et créatures : l'art des Amigurumis avec Véronique Lille 16 ans et + <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les mardis — 12 semaines À partir du 13 janvier, 19 h à 20 h	150 \$	Offrez-vous un moment de détente créative en découvrant l'art japonais du crochet de toutous Amigurumis. Accessible à tous, ce loisir permet de créer de charmantes petites créatures tout en apprenant à crocheter. <b>Matériel requis :</b> le matériel de base pour votre première réalisation est fourni. Pour le second projet, que vous pourrez choisir, une liste de matériel vous sera remise. Prévoir entre 20 \$ et 50 \$.	Maison Omer-Juneau
Théâtre jeunesse avec Théâtre St-Augustin 12 à 17 ans <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les mercredis — 10 semaines À partir du 14 janvier, 19 h à 20 h 30 Spectacle le 11 avril	180 \$	Laisse parler l'artiste en toi. Participe à des ateliers de théâtre animés par une metteuse en scène expérimentée et découvre le plaisir de l'expression scénique. Au fil des rencontres, développe ton aisance, ta créativité et tes habiletés d'expression... jusqu'à la présentation d'un spectacle final. Aucun expérience requise, seulement l'envie d'explorer la scène. <b>Matériel requis :</b> bouteille d'eau, souliers d'intérieur et vêtements confortables.	Centre Delphis-Marois
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis — 12 semaines À partir du 13 janvier, 19 h à 22 h	175 \$	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.	Centre socio-récréatif Les Bocages
Guitare (45 min) avec Alexandre Belzile 6 à 16 ans	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 12 h 30 à 15 h 30	175 \$	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. <b>Pour information :</b> 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
	À partir du 12 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 2 au 6 mars. Concert prévu le 9 mai.	608 \$	Cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique ainsi que ta lecture musicale. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session ainsi qu'aux examens. Les horaires se font en début de session, le professeur te contactera. <b>Pour information :</b> 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
Piano débutant (45 min) avec Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 12 janvier — 16 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir).	462 \$	Cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique ainsi que ta lecture musicale. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session ainsi qu'aux examens. Les horaires se font en début de session, le professeur te contactera. <b>Pour information :</b> 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
Piano (60 min) avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +	Pas de cours du 2 au 6 mars. Concert prévu le 9 mai.	608 \$		



# ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Pickleball familial avec L2 Pickleball Inscription en duo : Enfant accompagné d'un parent ou d'un grand-parent	Tous les dimanches — 10 semaines À partir du 11 janvier, 9 h à 10 h  Pas de cours le 1 <sup>er</sup> mars	75 \$	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. <b>Matériel requis :</b> vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées. <i>Raquette et balles fournies par L2 Pickleball.</i>	Centre communautaire des Campus
Pickleball junior avec L2 Pickleball 8 à 13 ans	Tous les dimanches — 10 semaines À partir du 11 janvier, 9 h à 10 h  Pas de cours le 1 <sup>er</sup> mars	75 \$	Les séances sont adaptées à l'âge et au niveau des participants, en mettant l'accent sur le développement des compétences de base, l'esprit d'équipe et le plaisir de jouer. <b>Matériel requis :</b> vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées. <i>Raquette et balles fournies par L2 Pickleball.</i>	Centre communautaire des Campus
Pickleball Initiation 1.0 à 1.9 avec Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 19 h à 21 h	150 \$	Familiarisation avec le terrain, les règlements et le maniement de la raquette. Apprentissage des bases — coup droit, revers, service et frappes de fond de terrain — ainsi que du comptage des points en match simulé. <b>Matériel requis :</b> raquette (emprunt possible), tenue sportive, espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis St-Augustin
	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h à 20 h	150 \$		
Pickleball Niveau 2.0 à 2.9 avec L2 Pickleball Adulte	Tous les dimanches — 10 semaines À partir du 11 janvier, 10 h à 12 h  Pas de cours le 1 <sup>er</sup> mars	115 \$	<b>Division des niveaux par L2 Pickleball sur place</b> <b>2.0 à 2.5</b> Nouveaux joueurs qui ont déjà suivi une clinique d'initiation qui sont toujours en apprentissage des règlements, du contrôle de la balle au coup droit et revers (direction, vitesse, hauteur), du positionnement et des stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif, pour apprendre à jouer. <b>2.5 à 2.9</b> Les participants apprennent les règlements et le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur). Jeu récréatif pour apprendre à se positionner sur le terrain et des stratégies de base. <b>Prérequis :</b> avoir déjà joué et avoir un contrôle de la balle au coup droit et revers. <b>Matériel requis :</b> raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées. <b>Pour connaître votre niveau,</b> référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242, poste 2.	Centre communautaire des Campus
	Tous les lundis — 10 semaines À partir du 12 janvier, 11 h 15 à 13 h 15  Pas de cours le 2 mars	115 \$		
Pickleball Niveau 3.0 à 3.5 avec Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les mardis — 12 semaines À partir du 13 janvier, 18 h à 20 h	150 \$	Amélioration du coup droit, du revers et du service, travail sur la constance, les effets et le positionnement stratégique. <b>Matériel requis :</b> raquette, tenue sportive, espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis St-Augustin

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)



ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
<b>Badminton</b> <b>Location saisonnière</b> Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 18 h à 19 h	150 \$	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. Limite de 4 joueurs par terrain. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle.	Centre communautaire des Campus
<b>Pickleball</b> <b>Location saisonnière</b> Adulte	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 12 h à 13 h	150 \$	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.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 18 h à 19 h	150 \$		
<b>Abdominaux et fessiers</b> avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h à 9 h 50	99 \$	Dans ce cours axé sur le gainage, vous allez renforcer vos abdominaux, vos fessiers et le bas de votre dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
<b>Fit training (type Tabata)</b> avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 10 h à 10 h 50	99 \$	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. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mardis — 12 semaines À partir du 13 janvier, 18 h à 18 h 50	99 \$		
	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 19 h à 19 h 50	99 \$		
<b>Pound fit</b> avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les mardis — 12 semaines À partir du 13 janvier, 19 h à 19 h 50	99 \$	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. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
<b>Strong by Zumba</b> avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h à 18 h 50	99 \$	<b>Ce n'est pas un cours de danse</b> , mais un entraînement d'intervalles à haute intensité (HIIT) synchronisé pour bouger sur le rythme de la musique. Un cours qui travaille tout le corps aussi amusant qu'efficace ! <b>Prérequis :</b> vous devez être capable de vous relever du sol facilement. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus





## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Entraînement parent-bébé avec Annie-Pier Collin Parent et enfant de 2 ans et moins	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$	Reprenez en douceur l'activité physique après l'accouchement grâce à nos séances parent-bébé conçues pour allier bien-être, récupération et complicité avec votre enfant. Les exercices sont adaptés au post-partum et réalisés dans un cadre sécurisant et convivial. Un moment privilégié pour bouger, échanger et renforcer le lien parent-bébé. <b>Matériel requis :</b> chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. Porte-bébé si vous en avez un.	Complexe sportif
Tonus et bien-être avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 12 h 45 à 13 h 45	99 \$	Convivial et accessible, ce programme est conçu pour vous aider à rester actif et en forme, tout en prenant soin de votre bien-être. Ce cours dynamique sur musique propose des exercices cardios et musculaires adaptés à tous les niveaux. Améliorez votre endurance, votre équilibre et votre tonus musculaire, tout en renforçant vos abdominaux. <b>Matériel requis :</b> chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif
Cardio tonus avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 16 h 15 à 17 h 15	99 \$	Ce cours sur musique propose des exercices cardios et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre ainsi que vos abdos, le tout sans équipement. <b>Matériel requis :</b> espadrilles (en chaussettes ou pieds nus pour le cours du lundi), tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 19 h 15 à 20 h 15	99 \$		Centre communautaire des Campus
Step avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 18 h 10 à 19 h 10	99 \$	Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir! <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Acti-méno avec Annie-Pier Collin 40 ans et + <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 16 h 15 à 17 h 15	99 \$	Quand le mouvement devient un soin. Spécialement conçu pour les femmes pré ou ménopausées, ce cours combine endurance, souplesse, force et équilibre pour retrouver vitalité, mobilité et confiance. Dans une ambiance bienveillante, chaque séance propose des mouvements adaptés pour entretenir la forme, soulager les inconforts et favoriser le bien-être au quotidien. <b>Matériel requis :</b> chaussettes ou pieds nus, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif
Circuit entraînement avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les mercredis 12 semaines À partir du 14 janvier, 18 h à 19 h	99 \$	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. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)



ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 13 h 10 à 14 h 10	99 \$	Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, suivi d'exercices de musculation et d'étirements. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. <b>Professeurs :</b> Lundi — Catherine Blouin Mercredi et vendredi — Julie Boulanger	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis — 10 semaines À partir du 21 janvier, 10 h 05 à 11 h 05 Pas de cours le 4 mars	83 \$		
	Tous les vendredis — 10 semaines À partir du 23 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	83 \$		
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +  <b>NOUVELLE PLAGE HORAIRE</b>	Tous les mercredis — 10 semaines À partir du 21 janvier, 9 h à 10 h Pas de cours le 4 mars	83 \$	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. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. <b>Professeurs :</b> Mercredi et vendredi — Julie Boulanger Jeudi — Ghislain Vaudreuil	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 9 h à 10 h	99 \$		
	Tous les vendredis — 10 semaines À partir du 23 janvier, 9 h à 10 h	83 \$		
Combo conditionnement et stretching avec Rest'Actif 50 ans et +  <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 10 h 05 à 11 h 05	99 \$	Le meilleur compromis pour atteindre vos objectifs de remise en forme. Ce cours, plus léger que le conditionnement physique, vous fait reprendre une activité physique légère et une routine d'entraînement, avec une période d'activation, un peu de cardio léger, de la musculation et des étirements. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. <b>Professeur :</b> Ghislain Vaudreuil	Centre communautaire des Campus
Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 11 h 10 à 12 h 10 Pas de cours le 4 mars	99 \$	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. <b>Matériel requis :</b> espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. <b>Professeur :</b> Catherine Blouin	Centre communautaire des Campus
Pilates avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis — 10 semaines À partir du 19 janvier, 13 h 15 à 14 h 15	99 \$	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. <b>Prérequis :</b> être en mesure d'effectuer des exercices au sol. <b>Matériel requis :</b> tenue sportive, tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau. <b>Professeur :</b> Chantal Levesque	Centre communautaire des Campus



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)



ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
100 % souplesse avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis — 10 semaines À partir du 19 janvier, 12 h à 13 h	99 \$	Ce cours vise à améliorer votre souplesse et votre flexibilité, à votre rythme et selon vos capacités. Ajoutez une respiration consciente lors des mouvements pour profiter de plusieurs bienfaits sur votre santé. <b>Prérequis :</b> être en mesure d'effectuer des exercices au sol. <b>Matériel requis :</b> tenue sportive tapis de yoga, serviette et bouteille d'eau. <b>Professeur :</b> Chantal Levesque	Centre communautaire des Campus
Méditation Shen Gong avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 8 h 45 à 9 h 45	99 \$	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. <b>Matériel requis :</b> tenue légère et confortable. De petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter votre coussin de méditation si vous le désirez.	Centre communautaire des Campus
Qi Gong multiniveau avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h 30 à 10 h 30	99 \$	Vous pratiquerez des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vivez des moments remplis de découvertes et de détente grâce à une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation. <b>Matériel requis :</b> tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 18 h 45 à 19 h 45	99 \$		Centre socio-récréatif Les Bocages
Qi Gong intermédiaire avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 10 h à 11 h	99 \$	Venez approfondir des méthodes d'exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Connaissant la base de cette discipline, vous serez guidé pour mieux ressentir les bienfaits des exercices qui allient respiration et méditation. <b>Prérequis :</b> avoir déjà pratiqué le Qi Gong. <b>Matériel requis :</b> tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Taï-chi-chuan multiniveau avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 10 h 45 à 11 h 45	99 \$	Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement : une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique issue des arts martiaux chinois vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. <b>Matériel requis :</b> tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis — 12 semaines À partir du 15 janvier, 20 h à 21 h	99 \$		Centre socio-récréatif Les Bocages
Taï-chi-chuan intermédiaire avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 11 h 15 à 12 h 15	99 \$	Approfondissez cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Nous pratiquons les 33 mouvements du taï-chi-chuan de style Wu. <b>Prérequis :</b> avoir déjà pratiqué le taï-chi-chuan. <b>Matériel requis :</b> tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus



## ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Yogalates avec Lucy Dallaire 16 ans et +	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 16 h à 17 h 15	105 \$	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). <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 18 h 45 à 20 h	105 \$		
Yogalates intermédiaire avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h à 10 h	105 \$	Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates). <b>Prérequis :</b> connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga et de Pilates (avec la respiration latérale). <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga, bande élastique et petit ballon de Pilates.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 17 h 30 à 18 h 30	105 \$		
Hatha yoga avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 10 h 15 à 11 h 30	105 \$	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. <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 9 h 30 à 10 h 45	105 \$		
Yoga pour tous (Vinyoga) avec Mélissa Pellerin 14 ans et + <b>NOUVELLE PLAGE HORAIRE APRÈS LE BOULOT</b>	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 16 h 30 à 17 h 30	105 \$	Le Vinyoga considère la personne dans sa globalité pour proposer un yoga adapté. Ses bienfaits incluent la réduction du stress, l'amélioration de la respiration, la flexibilité, la force musculaire et le soulagement des douleurs chroniques, favorisant ainsi une meilleure connexion entre le corps, l'esprit et la respiration. <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga, petite couverture et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 18 h à 19 h	105 \$		
	Tous les mercredis — 12 semaines À partir du 14 janvier, 19 h 30 à 20 h 30	105 \$		
Yoga sur chaise avec Mélissa Pellerin Adulte	Tous les lundis — 12 semaines À partir du 12 janvier, 9 h 30 à 10 h 30	105 \$	Les séances de yoga sur chaise incluent des postures classiques, des techniques de respiration et de relaxation qui permettent une exploration sécuritaire du yoga. Ce programme incite à agrandir sa zone de confort pour mieux prendre soin de soi, physiquement et mentalement. <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau
<b>Cliniques de Yin Yoga pour tous</b> avec Mélissa Pellerin 14 ans et + <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Samedi 31 janvier, 9 h 30 à 11 h	35 \$	Le Yin Yoga est une pratique douce où des postures simples sont tenues longuement afin de relâcher les tensions, calmer le mental et retrouver l'équilibre intérieur. Un véritable moment de régénération pour le corps et l'esprit. <b>Matériel requis :</b> tapis de yoga, petite couverture, vêtements confortables et oreiller.	Centre communautaire des Campus
	Samedi 28 février, 9 h 30 à 11 h	35 \$		
	Samedi 28 mars, 13 h à 14 h 30	35 \$		



## FORMATIONS

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
<b>Gardiens avertis</b> avec Formation Prévention Secours 11 ans et + <i>Doit avoir terminé sa 5<sup>e</sup> année et avoir au moins 10 ans et 11 mois au moment de la formation.</i>	Lundi 2 mars, 8 h 30 à 16 h 30	70 \$	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, le manuel Gardiens avertis et une trousse de premiers soins en format de poche. <b>Prérequis :</b> un formulaire sera acheminé aux parents et devra être rempli avant le 20 février. <b>Matériel requis :</b> dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler des soins.	Centre Delphis-Marois
<b>Prêts à rester seuls!</b> avec Formation Prévention Secours 9 à 13 ans <i>Doit avoir terminé sa 3<sup>e</sup> année et avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation.</i>	Mardi 3 mars, 9 h à 15 h	65 \$	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, le cahier d'activités Prêts à rester seuls! et une trousse de premiers soins en format de poche. <b>Prérequis :</b> un formulaire sera acheminé aux parents et devra être rempli avant le 20 février. <b>Matériel requis :</b> dîner froid, crayons et papier.	Centre socio-récréatif Les Bocages
<b>Prêts à cuisiner seuls!</b> avec Ajir Nutrition 9 à 13 ans  <b>NOUVELLE PLAGE HORAIRE</b>	Vendredi 13 février, 10 h à 15 h Journée pédagogique	75 \$	Apprends à cuisiner des lunchs et des collations. Chaque atelier propose de nouvelles recettes pour découvrir différentes techniques, avec un segment dédié à la sécurité en cuisine. Toutes les recettes sont sans noix.	Centre Delphis-Marois
	Vendredi 27 mars, 10 h à 15 h Journée pédagogique	75 \$	<b>Service de garde</b> offert sur place, de 15 h à 16 h. <b>Prérequis :</b> un formulaire sera acheminé aux parents et devra être rempli une semaine avant l'activité. <b>Matériel requis :</b> Deux plats format sandwich et vêtements d'extérieur. Le matériel de cuisine et les ingrédients sont fournis par Ajir Nutrition.	Centre Delphis-Marois
<b>Initiation aux médias sociaux</b> avec Marcel Perron Adulte  <b>NOUVEAUTÉ!</b>	Tous les mardis — 10 semaines À partir du 13 janvier, 10 h à 12 h	150 \$	Découvrez comment utiliser Facebook, Messenger, Instagram, Pinterest, LinkedIn. Apprenez également à naviguer en toute sécurité et à protéger vos données personnelles grâce à des conseils simples de cybersécurité. <b>Matériel requis :</b> votre ordinateur portable ou téléphone chargé, chargeur, crayons et papier	Centre communautaire des Campus

**VSAD**

AU CŒUR DES RELATIONS CITOYENNES  
une collaboration simple et personnalisée!

NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS!  
Faites équipe avec nous!

Pour tous les détails :  

- Utiliser ce code QR
- Rendez-vous au [vsad.ca](http://vsad.ca)





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

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 9 h 40, 15 h Samedi, 8 h, 11 h 40 – Dimanche, 9 h 15	55 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 16 h 50 Samedi, 8 h 35, 9 h 50 – Dimanche, 8 h 35, 9 h 50	55 \$
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 16 h 50 Samedi, 9 h 15, 12 h 15 – Dimanche, 8 h, 11 h 40	55 \$

10 séances de 30 minutes

## INFORMATIONS

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

Enfant : s'initier à l'eau avec un parent et vivre des expériences positives dans l'eau.

Parent : apprentissage des techniques de soutien et d'immersion.

**Photo :** Les moniteurs vous invitent à prendre une photo souvenir de votre enfant au bord de la piscine lors du dernier cours.**Matériel requis :** couche aquatique obligatoire de type

LITTLE SWIMMER. Aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.



## NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1	Lundi, 17 h 40 – Vendredi, 18 h 30 Samedi, 9 h 40, 11 h 35, 17 h 40 Dimanche, 8 h, 11 h 35, 12 h 15, 15 h 35	82,50 \$
Préscolaire 2	Lundi, 17 h 40 – Mardi, 18 h – Vendredi, 18 h 30 Samedi, 8 h, 11 h 35, 17 h 35 Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 35	82,50 \$
Préscolaire 3	Lundi, 18 h 30 – Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 17 h 40 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25, 17 h 45 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 35	82,50 \$
Préscolaire 4	Lundi, 18 h 30 – Mercredi, 17 h 15 Vendredi, 17 h 40 – Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 25	82,50 \$
Préscolaire 5	Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 17 h 40 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25 Dimanche, 8 h 50, 12 h 25, 16 h 25	82,50 \$

10 séances de 45 minutes

## INFORMATIONS

**Préalable :** 3 à 5 ans. **Objectifs :** initiation et apprentissage des habiletés de base en natation. Parent dans l'eau avec une transition, selon les consignes du moniteur. À partir du 6<sup>e</sup> cours, l'enfant est seul avec le moniteur. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.**Préalable :** réussite du niveau précédent (sans parent dans l'eau). **Objectifs :** flotter, glisser et sauter dans l'eau tout en s'amusant. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.**Préalable :** réussite du niveau précédent. **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 l'aide flottante pour nager seul à la fin du cours. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.**Préalables :** réussite du niveau précédent. Nager sans aide flottante dès le premier cours. **Objectifs :** perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance. Flotter sur le ventre ; se retourner sur le dos, puis nager sur 5 m.**Préalable :** réussite du niveau précédent. **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 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1 	Mardi, 19 h 10 Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 16 h 25 Dimanche, 8 h, 10 h 40, 16 h 25	82,50 \$
Nageur 2 	Mardi, 19 h 10 – Mercredi, 19 h 10 Samedi, 8 h, 9 h 40, 11 h 30, 15 h 35 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20, 17 h 20	82,50 \$
Nageur 3 	Mercredi, 19 h 10 Samedi, 8 h, 10 h 40, 12 h 20, 17 h 15 Dimanche, 9 h 40, 11 h 30, 15 h 35	82,50 \$
Aquajeux 	Samedi, 11 h 35, 12 h 25 Dimanche, 11 h 35, 12 h 25	

## NOUVEAUTÉ!

Pour favoriser la réussite, les cours de Nageur 4, 5 et 6 dureront désormais 55 minutes

Nageur 4 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 8 h 50, 11 h, 15 h 35 Dimanche, 8 h 30, 10 h 40, 16 h 25	101 \$
Nageur 5 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 10 h, 12 h 05, 16 h 35 Dimanche, 9 h 30, 11 h 40, 17 h 25	101 \$
Nageur 6 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 10 h, 12 h 05, 16 h 35 Dimanche, 9 h 30, 11 h 40, 17 h 25	101 \$

## INFORMATIONS

**Préalables :** 6 ans, nageur débutant. L'enfant peut débuter avec une aide flottante.**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 du niveau précédent ou l'équivalent. Nager sans aide flottante sur 5 m.**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 du niveau précédent.**Objectifs :** plonger, effectuer des roulades avant dans l'eau, nager le crawl et le dos crawlé sur 15 m ainsi que sur 10 m avec coup de pied rotatif simultané et développer son endurance au battement de jambes (4 x 15 m).**Préalables :** avoir réussi le niveau Nageur 3 et avoir entre 7 ans et 11 ans, nager sur 25 m et être très à l'aise dans la partie profonde. **Plongez dans le plaisir aquatique!****Objectifs :** profiter d'un moment de pur plaisir où la bonne humeur et le jeu sont à l'honneur. 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.

## 10 séances de 55 minutes

**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 *Nager pour survivre*.**Entraînement :** sprint sur 25 m au crawl et enchaînement crawl et dos crawlé sur 4 x 25 m.**Préalables :** 6 ans et réussite des habiletés du niveau précédent.**Objectifs :** plonger à fleur d'eau, faire un saut groupé (en boule), un coup de pied rotatif alternatif et une culbute arrière dans l'eau, ainsi que nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, et sur 25 m à la brasse.**Entraînement :** 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 m à la brasse.**Préalables :** 6 ans et réussite du niveau précédent ou l'équivalent.**Objectifs :** réaliser un saut d'arrêt, effectuer un saut compact, apprendre le coup de pied de sauvetage et développer d'autres habiletés aquatiques en lien avec la sécurité et l'endurance.**Entraînement :** nager en continu le crawl, le dos crawlé, la brasse et réaliser d'autres exercices d'entraînement sur une distance totale de 300 m.



## SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur initié 8 à 12 ans	Vendredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 35	101 \$
Jeune sauveteur averti 8 à 12 ans	Vendredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 35	101 \$
Jeune sauveteur expert 8 à 12 ans	Vendredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 35	101 \$
Étoile de bronze 10 ans et +	Samedi, 15 h 35	101 \$



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

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Natation ados 10 à 17 ans	Mardi, 19 h 10	101 \$
Sports aquatiques - Ados 10 à 17 ans	Jeudi, 19 h 10 Dimanche, 17 h 20	101 \$



INFORMATIONS
<b>Préalables :</b> 8 ans et réussite du niveau Nageur 6.
<b>Objectifs :</b> développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage et s'initier aux premiers soins et au sauvetage.
<b>Préalables :</b> 8 ans et réussite du niveau Jeune sauveteur initié. <b>Objectifs :</b> perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style et acquérir des compétences en sauvetage sportif.
<b>Premiers soins :</b> réaliser l'examen primaire d'une victime inconsciente, donner les soins à une victime en état de choc, intervenir avec une victime consciente qui s'étouffe et effectuer un sauvetage en piscine.
<b>Préalables :</b> 8 ans et réussite du niveau Jeune sauveteur averti.
<b>Objectifs :</b> réaliser des entraînements sur 600 m et nages chronométrées sur 300 m. Maîtriser les méthodes de défense en sauvetage, les sorties de l'eau et le retourement avec maintien hors de l'eau.
<b>Premiers soins :</b> intervenir en cas d'urgence respiratoire, de blessure à une articulation ou de fracture.
<b>Préalables :</b> 10 ans et réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent.
<b>Objectifs :</b> s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes, travailler en équipe, réanimer une victime et développer ses habiletés d'autosauvetage.

## INFORMATIONS

**Préalable :** réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent.**Objectifs :** perfectionner les nages selon vos objectifs.**Recommandation :** ce cours est fortement recommandé avant de suivre la formation de moniteur en natation.**Préalable :** réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent.**Objectifs :** maintenir et perfectionner les acquis en natation avant une formation en sauvetage, s'initier à des sports aquatiques tels que le waterpolo, le volleyball aquatique, le hockey sous-marin et la torpille (jeu de rapidité) et approfondir les compétences de base en sauvetage.*Les jeunes utiliseront l'équipement de la piscine, notamment le trampoline aquatique, le vélo aquatique et l'Aquatmat (tapis flottant).*

## COURS AQUATIQUES

Du 12 janvier au 22 mars  
Session de 10 semaines

Inscriptions à VSAD.ca/inscriptions  
Activités aquatiques au Complexe sportif



### COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans (suite)

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Sauvetage sportif 8 à 25 ans	Jeudi, 19 h 10 Samedi, 16 h 35	101 \$

#### i INFORMATIONS

**Préalable :** réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent.

Un sport dynamique et complet qui combine défi, performance et sauvetage aquatique. L'idéal pour se dépasser et s'entraîner en équipe. Les épreuves pratiquées incluent la nage avec obstacles, le portage avec palmes, le lancer de la corde et bien plus.

Encadré par des entraîneurs certifiés.

### COURS DE NATATION PRIVÉS

5 séances de 45 minutes

Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session.

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 Pour tous Avec besoins particuliers	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur.	214,25 \$

#### i INFORMATIONS

**Clientèle prioritaire :** personne présentant des besoins particuliers ou pour une mise à niveau avant d'intégrer un groupe régulier.

**Objectifs :** offrir une formation adaptée aux capacités et besoins de chacun, pour atteindre des objectifs précis : corriger le style de nage, surmonter la peur de l'eau ou améliorer l'aisance aquatique.

### PARENT NAGEUR

7 séances de 55 minutes

7 semaines (pas de cours aux dates suivantes : 7, 8 et 28 février, 1<sup>er</sup> mars, 7 et 8 mars)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant.	44 \$

#### i INFORMATIONS

Profitez d'un couloir de nage réservé (entraînement en longueur libre) pendant que votre enfant suit son cours de natation.

**Inscription obligatoire, places limitées.** Un excellent moyen de rester actif !



## NATATION ADULTE | 16 ans et +

12 séances de 55 minutes | 13 janvier au 21 mars

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 10 h 55	121,50 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 9 h 45	121,50 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 9 h 45	121,50 \$
Perfectionnement en natation, adapté aux besoins des corps policiers et des services d'incendie (étudiants et travailleurs)	10 semaines Jeudi, 20 h 30	71,50 \$



## MISE EN FORME | 16 ans et +

12 séances de 55 minutes | 13 janvier au 21 mars

\* Lorsque l'heure de cours est suivie de l'astérisque, le cours a lieu dans le bassin récréatif.

\*\* Lors de la relâche du 2 au 6 mars, certains cours de mise en forme seront annulés.

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45*	1 fois/sem. : 118,50 \$ 2 fois/sem. : 189,75 \$ 3 fois/sem. : 235,50 \$
Aquacombo (step et aquavélo)	Mardi, 20 h – Mercredi, 12 h 15*/** Vendredi, 19 h 30	
Aquacombo (aquavélo et aquafome)	Lundi, 19 h 30*	

## INFORMATIONS

**Préalable :** 16 ans.**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 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 savoir nager au moins sur 50 m.**Objectifs :** perfectionner les styles de nage selon vos objectifs personnels. Réaliser des entraînements graduels pour augmenter la distance et l'efficacité des techniques de nage.

Possibilité d'analyse vidéo.

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

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

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

 ACTIVITÉ	 DATE ET HEURE	 COÛT
Aquaforme	Lundi, 9 h 45, 11 h 05* – Mardi, 11 h, 18 h 50* Mercredi, 8 h 40 – Jeudi, 8 h 50, 19 h 50* Vendredi, 9 h 45	1 fois/sem. : 116 \$ 2 fois/sem. : 186 \$ 3 fois/sem. : 231 \$
Aquajogging	Mardi, 9 h 55, 20 h – Mercredi, 9 h 45 Jeudi, 9 h 55	
Aquamat	Lundi, 19 h 25 Mercredi, 19 h 25	
Aquamobilité et bien-être	Mardi, 14 h 45*/** – Mercredi, 11 h 05* Vendredi, 13 h 45*/**	
Aquapoussette	Lundi, 8 h 30 Vendredi, 10 h 45	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 10*	
Aquavélo	Mardi, 8 h 50, 12 h 15*/** – Mercredi, 19 h 20 Jeudi, 11 h, 12 h 15*/** – Vendredi, 8 h 30	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, 16 h – Mardi, 6 h 30, 7 h 35, 13 h 30**, 20 h 10 – Mercredi, 9 h 50, 16 h Jeu., 6 h 30, 7 h 45, 11 h, 20 h 10 – Ven., 8 h 30	
Entraînement triathlon	Mardi, 6 h 30	
Adulte sports aquatiques	Jeudi, 19 h 10 à 20 h 05	

 INFORMATIONS

**Préalable :** aucun. **Objectifs :** travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines. Le moniteur propose des variantes pouvant s'adapter à votre niveau avec du matériel varié, sur de la musique entraînante. Le cours se déroule dans la partie peu profonde et vous n'avez pas besoin de savoir nager.

**Préalable :** être à l'aise en eau profonde. **Objectifs :** augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Le cours se déroule dans la partie profonde avec une ceinture flottante fournie par le CSSAD.

**Préalables :** être à l'aise en eau profonde et être 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. Le port du short est recommandé. Le cours se déroule en partie profonde.

**Préalable :** aucun. **Objectifs :** aquaforme à faible intensité, idéal pour les personnes ayant des douleurs. Ce cours vise à soulager les douleurs articulaires, à améliorer la souplesse et à renforcer la musculature. Vous serez guidé dans le choix des exercices en fonction de vos limitations et de vos besoins. Le cours se déroule dans le bassin récréatif et vous n'avez pas besoin de savoir nager.

**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.

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

**Préalable :** aucun. **Matériel requis :** chaussons. **Objectifs :** garder la forme grâce à des exercices d'endurance, de tonicité, d'intensité et d'intervalles cardiovasculaires. Ce cours de mise en forme utilise des vélos aquatiques et se déroule en eau peu profonde.

**Préalables :** connaître ou maîtriser les styles de nage suivants : crawl, dos crawlé et brasse.  
**Objectifs :** s'entraîner en longueurs, sous la supervision d'un moniteur, afin d'apporter des corrections aux styles de nage. Les objectifs sont individuels.

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

**Préalables :** être à l'aise en profonde et être capable de nager le crawl. **Objectifs :** s'initier à des sports aquatiques et divers jeux (ex. : waterpolo, hockey sous-marin, torpille sous-marine et autres surprises!).  
Matériel varié.

## PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE
Médaille de bronze	 6 semaines – 15 heures Samedi 15 h 45 à 17 h 15 Du 17 janvier au 21 février Examen : 28 février (3 h)
Croix de bronze	 7 semaines – 21 heures Dimanche 15 h 45 à 17 h 45 Du 18 janvier au 1 <sup>er</sup> mars Examen : 8 mars (3 h)
Médaille et Croix de bronze combinées 18 ans +	  Horaire à déterminer selon les disponibilités des adultes inscrits. 35 h + Examen (3 h) Communiquer avec vsadcomplex@sodem.net
Premiers soins - Général/DEA	 2 jours – 16 heures 8 h 30 à 17 h Samedi et dimanche 7-8 février
Sauveteur national	 3 semaines – 40 heures + Dimanche 15-22 février de 16 h à 20 h Du 2 au 5 mars de 8 h 30 à 17 h Examen : dimanche 8 mars de 15 h 30 à 19 h 30
Moniteur de natation 15 ans et +	8 semaines – 32 heures Dimanche 14 h à 18 h Du 18 janvier au 8 mars

Matériel : masque de poche : 30 \$

### INFORMATIONS



**Préalable :** avoir au moins 13 ans à l'examen final. **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.  
 Le test de nage final consiste à nager 400 m en 12 minutes. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

**Préalable :** détenir le brevet Médaille de bronze. **Objectifs :** acquérir les notions de base en surveillance d'installation aquatique. Atteindre les critères de réussite de sauvetage complet des victimes potentielles en milieu aquatique. Le test de nage consiste à nager 400 m en 11 minutes.  
 Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès l'âge de 15 ans.

**Préalables :** 18 ans et être capable de nager 400 m en continu.  
**Objectifs :** le cours combiné s'adresse à une clientèle ayant de l'expérience en sauvetage, en premiers soins ou en natation. Les candidats ayant déjà de bonnes habiletés aquatiques apprécieront grandement la formule écourtée, puisqu'ils seront souvent en mesure de réussir plusieurs éléments dès le début de la formation. La durée du cours peut être diminuée si l'expérience permet de faire un challenge d'examen (à valider avec la responsable aquatique). Le test de nage consiste à nager 400 m en 11 minutes.

**Préalable :** aucun. **Présence requise à 100 % 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 obligatoirement préalable au cours de sauveteur national.

**Préalables :** avoir 15 ans à l'examen final et avoir réussi la formation Premiers soins - Général/DEA avant le début du cours. **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 16 ans

**Préalables :** avoir 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur). **Objectifs :** cette formation permet d'enseigner et d'évaluer les styles de nage pour tous les niveaux du programme *Nager pour la vie* de la Société de sauvetage.  
 Les candidats acquièrent les méthodes pédagogiques efficaces et sécuritaires

# Liste des organismes partenaires

Apprenez-en davantage au [www.vsad.ca/partenaires](http://www.vsad.ca/partenaires)

## ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

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

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

AFEAS Saint-Augustin   Égalité entre les femmes et les hommes	<a href="http://www.facebook.com/profile.php?id=100064427720008">www.facebook.com/profile.php?id=100064427720008</a> <a href="mailto:cbbedard@hotmail.com">cbbedard@hotmail.com</a>
Camp école Kéno   Camps de jour et camps de vacances	<a href="http://www.campkeno.com">www.campkeno.com</a>   <a href="mailto:info@campkeno.com">info@campkeno.com</a>
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures Transmission du patrimoine artisanal et culturel	<a href="http://www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures">www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures</a> <a href="mailto:fermieresstaug@gmail.com">fermieresstaug@gmail.com</a>
Club FADOQ La Moisson d'Or   Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	<a href="http://www.club.fadoq.ca/t032">www.club.fadoq.ca/t032</a>   <a href="mailto:staugustin@fadoq-quebec.qc.ca">staugustin@fadoq-quebec.qc.ca</a>
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin   Services bénévoles à la collectivité	<a href="http://www.clublionscrsa.org">www.clublionscrsa.org</a>   <a href="mailto:clublionscrsa@gmail.com">clublionscrsa@gmail.com</a>
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	<a href="http://www.facebook.com/optimistecrsa">www.facebook.com/optimistecrsa</a>   <a href="mailto:optimistecrsa@gmail.com">optimistecrsa@gmail.com</a>
Corps de cadets de la marine royale canadienne - Succursale Cap-Rouge/Saint-Augustin   Corps de cadets de la Marine	<a href="http://www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge">www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge</a> 287marine@cadets.gc.ca
Fondation Annie-Caron de l'École des Pionniers Support d'initiatives encourageant le dynamisme intellectuel et sportif	<a href="http://www.fondationac.com">www.fondationac.com</a>   <a href="mailto:fondationac2000@gmail.com">fondationac2000@gmail.com</a>
Fondation Jeunesse Active Promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie chez les enfants	<a href="http://www.facebook.com/lacoursedesbocages">www.facebook.com/lacoursedesbocages</a> <a href="mailto:fondationjeunesseactive@gmail.com">fondationjeunesseactive@gmail.com</a>
Friperie St-Augustin   Entreprise d'économie sociale	<a href="http://www.friperiest-augustin.org">www.friperiest-augustin.org</a>   <a href="mailto:friperiest-augustin@videotron.ca">friperiest-augustin@videotron.ca</a>
Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin   Aventures pour les 7 à 17 ans	<a href="http://www.scoutscap-rouge.ca">www.scoutscap-rouge.ca</a> <a href="mailto:animation.scouts.caprouge@gmail.com">animation.scouts.caprouge@gmail.com</a>
Maison des jeunes de Saint-Augustin   Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	<a href="http://www.mdjstaugustin.com">www.mdjstaugustin.com</a>   <a href="mailto:mdjintrepide@videotron.ca">mdjintrepide@videotron.ca</a>
Présence-Famille Saint-Augustin   Services bénévoles à la collectivité	<a href="http://www.presencefamille.org">www.presencefamille.org</a>   <a href="mailto:presence-famille@videotron.ca">presence-famille@videotron.ca</a>

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

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

## ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

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

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Association de baseball Noroit   Baseball	<a href="http://www.baseballnoroit.com">www.baseballnoroit.com</a>   <a href="mailto:info@baseballnoroit.com">info@baseballnoroit.com</a>
Association du hockey mineur Cap-Rouge / St-Augustin   Hockey	<a href="http://www.hockeycrsa.com">www.hockeycrsa.com</a>   <a href="mailto:info@hockeycrsa.com">info@hockeycrsa.com</a>
Club Aérogym   Gymnastique récréative	<a href="http://www.clubbaerogym.com">www.clubbaerogym.com</a>   <a href="mailto:clubbaerogym.inc1@gmail.com">clubbaerogym.inc1@gmail.com</a>
Club de badminton Saint-Augustin   Badminton (adultes)	<a href="http://www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com">www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com</a> <a href="mailto:clubbadsa@gmail.com">clubbadsa@gmail.com</a>
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA)   BMX	<a href="http://www.bmxqsa.com">www.bmxqsa.com</a>   <a href="mailto:clubbmxqsa@gmail.com">clubbmxqsa@gmail.com</a>
Club de natation région de Québec (CNQ)   Natation	<a href="http://www.cnq.club">www.cnq.club</a>   <a href="mailto:administration@cnq.club">administration@cnq.club</a>
Club de patinage artistique de St-Augustin (CPA)   Patinage artistique	<a href="http://www.cpastaugustin.com">www.cpastaugustin.com</a>   <a href="mailto:cpa-staugustin@hotmail.com">cpa-staugustin@hotmail.com</a>
Club de soccer Trident   Soccer	<a href="http://www.cstrident.ca">www.cstrident.ca</a>   <a href="mailto:info@cstrident.ca">info@cstrident.ca</a>
Club de taekwondo CRSA   Taekwondo	<a href="http://www.tkd-crsa.ca">www.tkd-crsa.ca</a>   <a href="mailto:info@tkd-crsa.ca">info@tkd-crsa.ca</a>
Club de tennis St-Augustin   Tennis	<a href="http://www.tennis-st-augustin.com">www.tennis-st-augustin.com</a>   <a href="mailto:info@tennis-st-augustin.com">info@tennis-st-augustin.com</a>
Club de karaté Saint-Augustin (Yoseikan Budo)   Karaté	<a href="http://www.ybstaugustin.org">www.ybstaugustin.org</a>   <a href="mailto:ybstaugustin@gmail.com">ybstaugustin@gmail.com</a>



Samedi  
25 Avril

Démonstrations  
Kiosques Spectacles  
et plus encore

Zone amusante  
pour la famille



# Calendrier des activités et évènements de nos partenaires

Liste partielle des évènements confirmés sur le territoire. Plusieurs évènements 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
27 janvier, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « Lesage: C'est le temps que ça change ». Conférencier : Alain Lavigne, professeur et auteur
30 janvier, 18 h 30	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	M18 AAA – Lévis VS SSF (\$)
6 février, 19 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	M18 AAA – Magog VS SSF (\$)
11 février, 19 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	M18 AAA – Collège Notre-Dame VS SSF (\$)
13 février, 19 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	M18 AAA – Lévis VS SSF (\$)
20 février, 19 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	M18 AAA – Trois-Rivières VS SSF (\$)
24 février, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « Histoire de la Croix-Rouge, de son origine à nos jours ». Conférencier : Jean-Claude Bellavance
24 mars, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy (salle Jeanne-Landry)	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures « L'histoire du Canada vu de Londres et de Washington (1867-1967) ». Conférencier : Michel Brunet, auteur
4 avril	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Spectacle annuel – Club de patinage artistique St-Augustin (\$)
9 au 12 avril	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Coupe Chevrolet – Féminin
23 au 26 avril	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Championnat Provinciaux - RSEQ

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

## PORTAIL CITOYEN

[citoyen.vsad.ca](http://citoyen.vsad.ca)



DES SERVICES MUNICIPAUX À  
PORTÉE DE MAIN  
EN TOUT TEMPS !



# 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 SOCIO-RÉCRÉATIF LES BOCAGES

PARC PLACE-PORTNEUF

PARC RICHARD-GOSSELIN

COMPLEXE SPORTIF DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMARES

## SANS BANDE (PATINAGE)

CENTRE DELPHIS-MAROIS

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF 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

BREVETAGES ET COLLATIONS LA FIN DE SEMAINE (\$)

# BUTTES DE GLISSE

PARC PLACE-PORTNEUF

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CAMPUS

CARTE DES INSTALLATIONS  
HIVERNALES



DÉCOUVREZ LES PLATEAUX SPORTIFS DE LA VSAD



VSAD.ca/LOISIRS



# VOTRE PARCOURS ÉVÉNEMENTIEL 2026

LE MUSI  
ET TUQUES  
BAS DE LAINE

6 AU 27  
FÉVRIER

EN  
FÉVRIER  
ON JOUE  
DEHORS  
En mode Olympiques

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

LA SEMAINE  
DE LA  
RELÂCHE

2 AU 6 MARS

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

la Vitrine  
Grande fête du printemps

SAMEDI  
25 AVRIL



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

L'AVANT-NUIT  
PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

JEUDI  
20 AOÛT

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

LE  
MARCHÉ

Une sortie gourmande et conviviale

TOUS  
LES DIMANCHES  
5 JUILLET AU  
30 AOÛT

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

Fête  
nationale  
du Québec

MERCREDI  
24 JUIN

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

Le Tremplin  
Une rentrée sportive et festive

SAMEDI  
12 SEPTEMBRE

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

Le grand  
Défi  
PIÈRE LAVIGNE  
LA GRANDE  
MARCHÉ  
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAULS

SAMEDI  
17 OCTOBRE

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

La virgule  
UNE PAUSE  
CULTURELLEMENT ÉCLATÉE

SAMEDI  
24 OCTOBRE

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

SUIVEZ-NOUS !



LES AUGUSTINOIS ACTIFS  
@AUGUSTINOISACTIFS

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