

PROGRAMMATION PRINTEMPS 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 La Vitrine
- 3 La Fête du voisinage
- 4 Culture, loisir et sport
- 7 Les types de spectacles
- 32 Cours aquatiques
- 46 Liste des organismes partenaires
- 48 Calendrier des activités et évènements de nos partenaires

Renseignements généraux

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

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

DATES D'INSCRIPTION

Pour les résidents : Du mardi 11 mars, à 9 h, au dimanche 30 mars

Pour tous : Du mardi 18 mars, à 9 h, au dimanche 30 mars

DÉBUT DES COURS

Semaine du 14 avril (7 avril pour les cours aquatiques)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EN LIGNE, via notre plateforme d'inscription Sport-Plus
Paiement par carte de crédit seulement

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

Lisette Paquet | Photo : VSAD (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

ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219

Centre Delphis-Marois

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

Centre socio-récréatif Les Bocages

4850, rue du Sourcin | 418 872-3735

Complexe sportif multifonctionnel

230, route de Fossambault | 418 878-5473

Hôtel de ville

200, route de Fossambault | 418 878-2955

Maison Omer-Juneau

289, route 138 | 418 878-5473 poste 1115

Maison Thibault-Soulard

297, route 138 | 418 878-5473

Consultez la totalité des renseignements généraux et 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](https://vsad.ca/inscriptions)
Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

la Vitrine

Grande fête du printemps

Samedi
26 Avril

Entre 10 h et 15 h
Centre communautaire
multifonctionnel secteur est

Spectacle

FABULLATION 11 h

Bulles & Cirque
avec Clotilde Cloé

Participante à l'émission
Quel Talent!



Jeux vintage



Arcade, Babyfoot
et Mississippi
plus de 10 jeux

Zone amusante pour la famille

Maquillage, sculpture de ballons,
jeux gonflables, borne photo
et Bibliotente



Démonstrations & kiosques

Plus de 30 partenaires du
milieu à découvrir



Offre alimentaire

La Vilaine Foodtruck
sur place (\$) 

Salle réservée pour prendre
une collation ou un dîner 

Spectacle 14 h

durant « LA DERNIÈRE HEURE »

MARATHON DE SUCCÈS

Au piano avec

**GUILAUME
LECOMPTE**

&

**SYLVAIN
MARTEL**



Service de bar à partir de 13 h 30

Prix à gagner

Visitez les kiosques et courez
la chance de gagner des prix! 

Besoin d'un transport ?
rtcquebec.ca/flexibus

Flexibus 



PROGRAMMATION complète VSAD.ca/LAVITRINE 

C'EST LE SAMEDI 7 JUIN!

Célébrez votre vie de quartier avec une fête du voisinage sur votre propriété ou profitez-en pour mettre en valeur les talents des entrepreneurs de demain lors de La Grande journée des petits entrepreneurs.



Soutien de la Ville

Prêt de matériel
(maximum par événement
et sous réserve de disponibilité) :

1 tente 10 x 10

4 tables

10 chaises

Signalisation (si nécessaire)


Participez et courez la
chance de gagner l'une des
3 animations spéciales
offertes par la Ville!

**Inscription obligatoire
en ligne avant le 12 mai.**

INFORMATION complète **VSAD.ca/FETEDUVOISINAGE**

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Café de Pâques	Mercredi 16 avril, 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
La Vitrine Grande fête du printemps	Samedi 26 avril, 10 h à 15 h 	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Lancement de la programmation estivale	Jeudi 22 mai, 18 h à 20 h	Place des Générations (coin route 138 et rue Jean-Juneau) et Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Dîner intergénérationnel	Jeudi 29 mai, 11 h à 12 h 30	Maison des jeunes L'Intrépide
Soirée intergénérationnelle	Jeudi 29 mai, 18 h 30 à 20 h 30	Maison des jeunes L'Intrépide et Maison Omer-Juneau
Échange de plantes	Samedi 7 juin, 12 h à 14 h	Maison Omer-Juneau

INFORMATIONS

Venez partager un moment convivial autour d'un café et de délicieuses guimauves faites maison par Jocelyne Boutin qui vous dévoilera sa recette pour les recréer chez vous.

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

Venez chercher votre brochure avant sa sortie officielle pour tout savoir des activités estivales 2025!

Prenez part à un dîner de hot-dogs abordable et amical, une belle occasion d'échanger avec des gens de tous les âges.

La Maison des jeunes et la Maison Omer-Juneau vous accueillent pour une soirée divertissante de jeux de société.

La Maison Omer-Juneau et le Comité d'embellissement vous invitent à donner vos plants en trop ou à échanger des plantes pour embellir votre jardin et votre cour.



VOS ÉVÈNEMENTS DE L'ÉTÉ

VSAD.ca/FETENATIONALE



**24
JUIN**

LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC

À METTRE À VOS AGENDAS :

VSAD.ca/LAVANTNUIT

L'AVANT-NUIT
PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

**21
AOÛT**





PROGRAMMATION ESTIVALE

Été 2025



Disponible le 23 mai

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

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

Ne manquez pas le lancement de la programmation le **22 mai**.
Venez chercher votre brochure pour tout savoir des activités estivales 2025!



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS LOISIRS, CULTURE ET COURS AQUATIQUES

Automne 2025



Disponible le 8 août

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

Inscription pour tous : **dès le 26 août à 9 h**



DES SPECTACLES À L'ANNÉE! DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES!



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

Prestation, échanges et discussions
Également présenté en virtuel



UN VOYAGE MUSICAL AUTOUR DU PIANO DE LA BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS

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





SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Jeudi animé du printemps avec Geneviève Jodoin 	Jeudi 17 avril, 19 h à 20 h 30 	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Midi-conférence : L'effet sourire : le lâcher-prise par L'Institut du Rire	Mardi 29 avril, 12 h à 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est et en virtuel* * L'inscription est obligatoire en virtuel
Conférence voyage : Québec-Compostelle : réalisez votre rêve avec Pascal Auger	Mercredi 30 avril, 19 h à 20 h	Maison Omer-Juneau et en virtuel* * L'inscription est obligatoire en virtuel
Concert du Quintette de cuivres en collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures 	Vendredi 2 mai, 19 h à 20 h 	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conférence : Vivaces pour un paysage gourmand à entretien minimal avec Guillaume Pelland	Mercredi 21 mai, 19 h à 20 h	Maison Omer-Juneau
Apéro au Grenier avec Martin Levac 	Jeudi 22 mai, 17 h à 18 h 	Maison Thibault-Soulard et en virtuel* * L'inscription est obligatoire en virtuel
Chanter pour chanter à l'extérieur avec Benoît Moisan	Vendredi 23 mai, 13 h 30 à 14 h 30	Parc du Millénaire
Midi-conférence : Mieux comprendre les signaux de la faim avec Laurie-Jane Couture	Mardi 27 mai, 12 h à 13 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS

Connue du public en tant que choriste à l'émission Belle et Bum et grande gagnante de La Voix 2019, cette chanteuse talentueuse vous convie à un spectacle intime et vibrant. Accompagnée à la guitare, elle interprétera ses chansons originales ainsi que quelques reprises coups de cœur.

Explorez des méthodes pour adoucir vos réactions face aux situations pour lesquelles vous n'avez pas de contrôle. Apprenez à accueillir ce qui est, à accepter ce qui arrive et à vous adapter en lâchant prise.

Rencontrez ce journaliste passionné de randonnées qui vous parlera de santé et de voyage pour vous initier à la marche au Québec, tout en faisant un parallèle avec Compostelle en Europe.

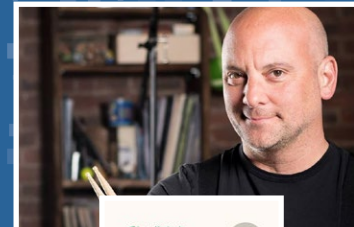
Laissez-vous emporter par cet ensemble musical, sans tambour mais avec trompette, qui vous fera voyager à travers des mélodies connues d'un peu partout dans le monde. Une épopée enlevante à ne pas manquer !

Ce pionnier de l'aménagement paysager comestible au Québec vous présentera sa sélection d'arbres, d'arbustes et de plantes herbacées vivaces comestibles, adaptés à notre climat, résistants et faciles d'entretien. Ils ont tous un excellent potentiel culinaire et ornemental.

Prenez l'apéro en compagnie d'un musicien et chanteur d'exception. Reconnu par Phil Collins comme son meilleur interprète et personnage, il vous fera vivre un moment unique dans son univers et celui de cet artiste de renommée mondiale.

Ce chansonnier vous accueille avec sa guitare et vous invite à chanter pour le plaisir. En cas de pluie, l'activité aura lieu dans la Maison Omer-Juneau.

Apprenez à reconnaître et à écouter les signaux de la faim pour faire des choix alimentaires plus éclairés. Découvrez une approche inclusive et bienveillante de l'alimentation, axée sur le respect de vos besoins.



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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





SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
 Autour du piano classique avec Alain Châteauvert	 Jeudi 29 mai, 19 h à 20 h 	 Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS
De Beethoven à Rachmaninoff et de Debussy à Chopin, vivez une gamme d'émotions au cours de cette soirée de grande passion musicale.



ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
 Heure du conte avec Martine Hébert Pour les 0-6 ans	 Les lundis 7 avril, 12 mai et 9 juin, 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spéciale jeunesse : Le lapin Florina Pour les 2 à 12 ans	Dimanche 13 avril, 10 h à 10 h 45	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
Pédago à la biblio : Scat ta vie avec Jazzy Mama Pour les 6 à 12 ans	Vendredi 16 mai, 13 h 30 à 14 h 45	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier parent-enfant : Précieux mots en pot avec Au Précieux Temps Pour les 6 ans et +	Dimanche 1 ^{er} juin, 10 h 30 à 12 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

INFORMATIONS
En compagnie de notre conteuse colorée, entre dans l'univers des livres et découvre des personnages fabuleux!
Les feux de la rampe s'allument sur un spectacle hautement dynamique et magique. Viens célébrer le printemps et faire la connaissance de Florina, un lapin aux multiples talents et au rire contagieux.
Plonge dans l'improvisation musicale avec le scat (les fameuses onomatopées chantées, <i>shou be do wap!</i>) et la magie du <i>looper</i> (une machine à boucles sonores). Une occasion unique de créer ton propre morceau original!
En duo parent-enfant, amusez-vous à peindre et à décorer un pot de verre. Ensemble, choisissez des phrases positives que vous y glisserez et que vous pourrez piger chaque jour pour vous faire du bien.



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 :





ATELIERS CRÉATIFS ET EXPOSITIONS

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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Exposition « Passerelles : récits de souvenirs » par Ani Muller	Du 22 mars au 20 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier créatif pour adultes : Initiation au collage avec Nathalie Beaupré	Mercredi 9 avril, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
Exposition collective des œuvres des participants aux ateliers de peinture à l'huile et à l'acrylique de la Ville Sous la direction de Joanne St-Cyr	Du 26 avril au 25 mai	Bibliothèque Alain-Grandbois
Atelier créatif pour adultes : Mots, papiers, ciseaux - de la chanson à la création avec Louise Morel et Aubert Tremblay	Mercredi 14 mai, 13 h 30 à 15 h	Maison Omer-Juneau
Exposition collective des artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures	Du 31 mai au 29 juin	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

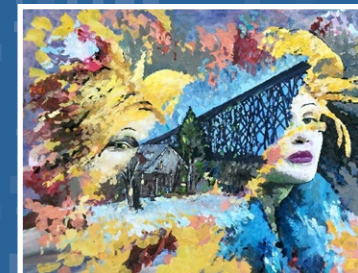
Une réflexion profonde sur la transformation de la société et la mouvance qui est inspirée par l'histoire, le patrimoine, la fragilité et l'oubli. Une invitation dans le monde de cette artiste qui interprète le passé et le présent, le réel et le non-figuratif.

Offrez-vous une pause, suivez votre intuition et réalisez une œuvre à partir de techniques de découpage et de collage sur papier aquarelle.

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

Créez sans contrainte ni jugement en vous laissant inspirer par les paroles d'une chanson qui sera interprétée sur place par l'auteur. Un atelier de création libre et d'échanges qui saura vous plaire!

Plusieurs artistes se réunissent pour vous offrir leurs plus belles créations. Une occasion de découvrir tout le talent des artistes locaux!



Club de lecture estival CROCK-LIVRES

À la bibliothèque Alain-Grandbois



DE 3 ANS JUSQU'À SECONDAIRE 1

Inscription dès le 9 juin par courriel à crock.livres@vsad.ca
Surveillez les détails au VSAD.ca.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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



LES RENDEZ-VOUS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Club de lecture Latulu	Les mercredis 9 avril, 14 mai et 11 juin, 14 h à 15 h 30 (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Club de tricot	Tous les mardis, du 1 ^{er} avril au 27 mai 13 h 30 à 15 h 30 (en continu)	Bibliothèque Alain-Grandbois
Lire et découvrir	Les mardis et samedis 1 ^{er} et 19 avril, 3 et 6 mai et 3 et 21 juin, 9 h à 12 h (en continu)	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

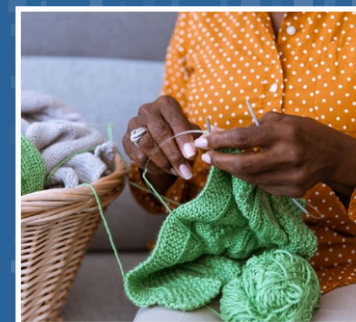
INFORMATIONS

Venez discuter de vos récentes lectures et de vos coups de cœur, et laissez-vous inspirer par les découvertes des autres lecteurs. Un club de lecture pour le plaisir de partager votre amour de la lecture.

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

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.

N'oubliez pas votre carte d'abonné.



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 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!

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



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASSE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur






Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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



ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Local de psychomotricité en accès libre Pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis, du 16 avril au 21 mai, 9 h à 11 h (en continu)	Complexe sportif multifonctionnel
Viactive 	Tous les mardis - 8 semaines A partir du 8 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
	Tous les jeudis - 8 semaines A partir du 10 avril, 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marois
Groupe de randonnée 	Mardi 13 mai, 9 h 30 à 12 h	Domaine de Maizerets, à Québec
	Mardi 10 juin, 9 h 30 à 12 h	Centre de plein air Dansereau, à Pont-Rouge
Viactive extérieure 	Mardi 3 juin, 10 h 30 à 11 h 30	Centre communautaire multifonctionnel secteur est

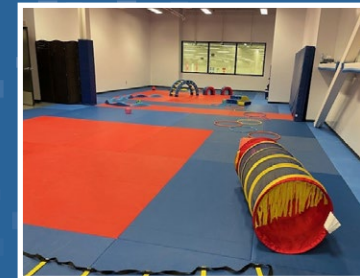
i INFORMATIONS

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

Une séance d'une heure d'exercices adaptés, allant de faible à moyenne intensité, avec l'utilisation d'une chaise pour plus de confort et de sécurité. Les activités sont animées par des bénévoles formés par le programme Viactive.

Cardio plein air vous guide pour une marche en nature de niveau débutant. Le départ est prévu au Complexe sportif multifonctionnel.

Participez à une séance d'exercices adaptés, d'intensité faible à moyenne avec chaise, sur la scène extérieure.



SESSION PRINTEMPS 2025

Du 24 mars au 22 juin (13 semaines)

Les INSCRIPTIONS pour tous débutent le 27 février

10% de RABAIS POUR UNE NOUVELLE INSCRIPTION :

CPASTAUG10 (applicable à l'inscription)



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

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



ÊTRE BIEN,
ACTIF.



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Peinture à l'huile et acrylique avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 4 semaines À partir du 15 avril, 19 h à 22 h	59 \$
	Tous les mercredis - 4 semaines, À partir du 16 avril, 12 h 30 à 15 h 30	59 \$
Piano (60 min) avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +	À partir du 11 mai - 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	152 \$
Guitare (45 min) avec Alexandre Belzile 6 à 16 ans	À partir du 11 mai - 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	116 \$
Guitare (60 min) avec Alexandre Belzile 6 ans et +		152 \$
Ateliers créatifs NOUVEAUTÉ! avec Luce Théberge 8 ans et +	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 26 avril, 9 h 30 à 11 h	120 \$

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 : 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 votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminerez vos objectifs avec le professeur afin d'améliorer votre technique instrumentale et vos connaissances musicales.</p> <p>Pour information : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com.</p>	<p>Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages</p>
<p>Pour des cours individuels, personnalisés et adaptés à votre niveau. Lors du premier cours, vous déterminez vos objectifs avec le professeur afin d'améliorer votre technique instrumentale et vos connaissances musicales.</p> <p>Pour information : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com.</p>	<p>Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages</p>
<p>Plongez dans l'univers de la création artistique. Une expérience unique pour stimuler l'imagination, la créativité et s'amuser tout en apprenant de nouvelles techniques telles que le modelage, la gravure, l'impression, l'aquarelle...</p> <p>Matériel : Tablier Tout le matériel de création est compris dans l'inscription</p>	<p>Centre Delphis-Marois</p>



**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS!**

Faites équipe avec nous!





Pour tous les détails :

- Utiliser ce code QR
- Rendez-vous au vsad.ca





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours de danse swing avec la Swing Ambassade Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 18 h 30 à 20 h	100 \$
Abdominaux et fessiers avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 14 avril, 9 h à 9 h 50	50 \$
Fit Training (type Tabata) avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 14 avril, 10 h à 10 h 50	50 \$
	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 15 avril, 18 h à 18 h 50	50 \$
	Tous les jeudis - 6 semaines À partir du 17 avril, 19 h à 19 h 50	50 \$
Pound Fit avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 15 avril, 19 h à 19 h 50	50 \$
Strong by Zumba avec Vicky Bouchard Adulte	Tous les jeudis - 6 semaines À partir du 17 avril, 18 h à 18 h 50	50 \$
Step avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 18 h à 19 h	66 \$

INFORMATIONS

Découvrez les bases de cette danse entraînante qui prend ses origines dans les années 20. Vous apprendrez les bases et pourrez, dès la première session, vous amuser et danser de manière fluide. Pas besoin de partenaire pour vous inscrire, car vous changerez à chaque chanson.

Matériel requis : chaussures confortables et bouteille d'eau.

Dans ce cours axé sur le gainage, vous allez renforcer vos abdominaux, vos fessiers et le bas de votre dos. Grâce à des exercices simples, vous tonifierez votre corps.

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

Qu'est-ce que le Tabata? Un entraînement par intervalles qui enchaîne 20 secondes d'intensité et 10 secondes de repos, à répéter 8 fois. Il peut s'adapter à tous les niveaux : que vous soyez débutant, intermédiaire ou avancé, vous trouverez votre compte.

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

Squats, fentes, abdos... Enchaînez les exercices en battant avec des baguettes de batterie et suivez le rythme! Dans ce cours, vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation. Baguettes fournies.

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

***Ce 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!

Prérequis : vous devez être capable de vous relever du sol facilement.

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

Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorifique et beaucoup de plaisir!

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

LIEU

Centre Delphis-Marois

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Centre communautaire multifonctionnel secteur est

Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Circuit Entraînement avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 18 h à 19 h	66 \$
Cardio tonus avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 19 h 15 à 20 h 15	66 \$
Conditionnement physique sur musique avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 9 h à 10 h	66 \$
	Tous les vendredis - 8 semaines À partir du 18 avril, 9 h à 10 h	66 \$
Stretching et tonus avec Rest'Actif 50 ans et + 	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 13 h 10 à 14 h 10	66 \$
	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 14 h 30 à 15 h 30	66 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 10 h 05 à 11 h 05	66 \$
	Tous les vendredis - 8 semaines À partir du 18 avril, 10 h 05 à 11 h 05	66 \$
	Gym douce avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 11 h 10 à 12 h 10
Yogalates avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 14 avril, 16 h à 17 h 15	53 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 16 avril, 18 h 45 à 20 h	53 \$

INFORMATIONS	LIEU
<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
<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, 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
<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>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>Fusion du yoga et du Pilates, cette approche englobe les postures classiques et les techniques respiratoires propres au yoga, combinées à des exercices de renforcement des muscles profonds du corps (abdominaux, plancher pelvien, transverse, dos).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Yogalates intermédiaire avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 14 avril, 9 h 15 à 10 h 15	53 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 16 avril, 17 h 30 à 18 h 30	53 \$
Hatha yoga avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 16 avril, 9 h 30 à 10 h 45	53 \$
Qi Gong multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 9 h 30 à 10 h 30	66 \$
	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 17 avril, 18 h 45 à 19 h 45	66 \$
Qi Gong intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 avril, 10 h à 11 h	66 \$
Tai-chi-chuan multiniveau avec Réjean Paquet Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 10 h 45 à 11 h 45	66 \$
	Tous les jeudis - 8 semaines À partir du 17 avril, 20 h à 21 h	66 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de Yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates).</p> <p>Prérequis : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga ainsi que les postures de base de Pilates (avec la respiration latérale).</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Chaque cours débute par une centration suivie d'un échauffement. Ensuite, vous tiendrez diverses postures de base pendant de courtes périodes en respectant vos capacités physiques. La séance se termine par une relaxation.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga et couverture.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<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>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages
<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>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<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>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est Centre socio-récréatif Les Bocages



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Tai-chi-chuan intermédiaire avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 avril, 11 h 15 à 12 h 15	66 \$
Méditation Shen Gong avec Réjean Paquet Adulte	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 avril, 8 h 45 à 9 h 45	66 \$
Yoga sur chaise avec Mélissa Pellerin Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 9 h 30 à 10 h 30	70 \$
Yoga pour tous - Viniyoga avec Mélissa Pellerin Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 18 h à 19 h	70 \$
	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 19 h 30 à 20 h 30	70 \$
Pickleball junior avec L2 Pickleball 10 à 13 ans NOUVEAUTÉ!	Tous les dimanches - 6 semaines À partir du 13 avril, 8 h 50 à 9 h 50	45 \$
Pickleball débutant Niveau 2 à 2.5 avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les dimanches - 6 semaines À partir du 13 avril, 10 h à 12 h	90 \$

INFORMATIONS	LIEU
<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>	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
<p>Les séances de yoga sur chaise incluent des postures classiques ainsi que des techniques de respiration et de relaxation qui permettent une exploration sécurisée du yoga. Ce programme incite à sortir de sa zone de confort pour mieux prendre soin de soi physiquement et mentalement.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga.</p>	Centre Delphis-Marois
<p>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.</p> <p>Matériel requis : tapis de yoga.</p>	Centre Delphis-Marois
<p>Des séances adaptées à l'âge et au niveau des jeunes, qui mettent l'accent sur le développement des compétences de base, l'esprit d'équipe et le plaisir de jouer.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Cette activité est destinée aux joueurs qui ont déjà suivi une clinique d'initiation et qui poursuivent leur 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.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

🏃 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	📅🕒 DATE ET HEURE	💰 COÛT
Pickleball initié Niveau 2.5 à 2.9 avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 14 avril, 11 h 15 à 13 h 15	90 \$
Cliniques de pickleball, initiations 1 et 2 avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Les lundis 5 et 12 mai, 14 h à 16 h *remis au 19 mai en cas de pluie	150 \$
Clinique de pickleball, stratégie en double avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Mardi 6 mai, 10 h à 12 h *remis au 20 mai en cas de pluie	75 \$
	Mardi 13 mai, 10 h à 12 h *remis au 27 mai en cas de pluie	75 \$
Clinique de pickleball, stratégie retour service plus 1 avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Mardi 6 mai, 12 h à 14 h *remis au 20 mai en cas de pluie	75 \$
	Mardi 13 mai, 12 h à 14 h *remis au 27 mai en cas de pluie	75 \$
Clinique de pickleball, développement Niveau 3.0 à 3.4 avec L2 Pickleball Adulte NOUVEAUTÉ!	Mardi 6 mai, 14 h 15 à 16 h 15 *remis au 20 mai en cas de pluie	75 \$
	Mardi 13 mai, 14 h 15 à 16 h 15 *remis au 27 mai en cas de pluie	75 \$
Tennis initiation avec le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 5 mai, 19 h à 21 h	120 \$

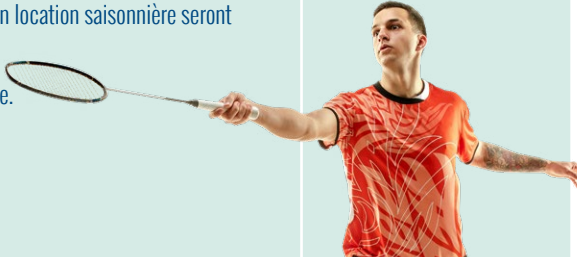


i INFORMATIONS	📍 LIEU
<p>Les participants apprennent les règlements et le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur). Jeu récréatif pour apprendre à se positionner sur le terrain et des stratégies de base.</p> <p>Prérequis : avoir déjà joué et avoir un contrôle de la balle au coup droit et revers.</p> <p>Pour connaître votre niveau, référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Initiation 1 : Formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Initiation tactique 2 : formation pour maîtriser les bases essentielles (3^e coup, retour, service et positionnement).</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Terrains extérieurs Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Formation de perfectionnement pour améliorer les techniques de stratégies de jeu en double. Au programme : communication, coordination et positionnement sur le terrain.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Terrains extérieurs Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Clinique sur le thème du service retour et du 3^e coup.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Terrains extérieurs Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Clinique conçue pour les joueurs de niveau 3.0 à 3.4 qui veulent améliorer leur jeu et viser le niveau 3.5.</p> <p>Pour connaître votre niveau, référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242.</p> <p>Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau.</p>	Terrains extérieurs Centre communautaire multifonctionnel secteur est
<p>Pour tous ceux qui n'ont jamais joué au tennis.</p> <p>Matériel requis : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	Terrains extérieurs Centre Delphis-Marois En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Tennis initié avec le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les mardis - 6 semaines À partir du 6 mai, 19 h à 21 h	120 \$
Tennis junior avec le Complexe Tennis St-Augustin 4 à 11 ans	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 3 mai, 9 h à 10 h (4-5 ans) 10 h à 11 h (6-8 ans) 11 h à 12 h (9-11 ans)	90 \$
Tennis junior avec le Complexe Tennis St-Augustin 12 à 14 ans	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 3 mai, 12 h 30 à 14 h	105 \$
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 17 h 30 à 18 h 30	100 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 12 h à 13 h	100 \$
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 14 avril, 12 h à 13 h	100 \$
	Tous les mardis - 8 semaines À partir du 15 avril, 17 h 30 à 18 h 30	100 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 16 avril, 17 h 30 à 18 h 30	100 \$

INFORMATIONS	LIEU
<p>Pour les gens qui ont déjà joué, mais qui désirent apprendre les bases du tennis.</p> <p>Matériel requis : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Terrains extérieurs Centre Delphis-Marois</p> <p>En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)</p>
<p>Courir, ralentir, sauter, lancer et attraper, quel que soit l'âge. Chaque groupe aura ses propres objectifs tactiques, techniques et physiques.</p> <p>Cours de 4-5 ans en formule parent-enfant.</p> <p>Matériel requis : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.</p>	<p>Terrains extérieurs Centre Delphis-Marois</p> <p>En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)</p>
<p>Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains disponibles 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>	<p>Centre communautaire multifonctionnel secteur est</p> 

Flexibus est arrivé à la VSAD
Réservez votre transport au rtcquebec.ca/flexibus
et participez à toutes les activités sur le territoire!

Téléchargez l'application.

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



Début le 7 avril selon votre horaire
Fin prévue dans la semaine du 10 au 15 juin

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



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, 12 h 15	54 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Mardi, 18 h 05 - Jeudi, 18 h 05 - Vendredi, 16 h 15 Samedi, 8 h 35, 9 h 50 - Dimanche, 8 h 35, 9 h 50	54 \$
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	54 \$

10 séances de 45 minutes

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.



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1	Lundi, 17 h 35 - Vendredi, 18 h 40 Samedi, 9 h 40, 11 h 35, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
Préscolaire 2	Lundi, 17 h 35 - Vendredi, 18 h 40 Samedi, 9 h 40, 11 h 35, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	81 \$
Préscolaire 3	Lundi, 18 h 25 - Mercredi, 17 h 10 - Vendredi, 17 h 50 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40	81 \$
Préscolaire 4	Lundi, 18 h 25 - Mercredi, 17 h 10 Vendredi, 17 h 50 - Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	81 \$
Préscolaire 5	Vendredi, 17 h 50 - Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 8 h 50, 12 h 25	81 \$

10 séances de 45 min

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.

Préalable : réussite des habiletés de base du préscolaire 1.

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

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 aide flottante.

Préalable : réussite du niveau précédent.

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

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.













Début le 7 avril selon votre horaire
Fin prévue dans la semaine du 10 au 15 juin

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



NAGEUR 1 À 6 | 6 ans et +

10 séances de 45 minutes

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Nageur 1 	Mercredi, 19 h 10 - Vendredi, 18 h 40 Samedi, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 11 h 30, 16 h 30	81 \$
Nageur 2 	Mardi, 19 h 10 - Vendredi, 18 h 40 Samedi, 8 h, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 15 h 40, 17 h 20 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30, 17 h 20	81 \$
Nageur 3 	Lundi, 17 h 35 - Mardi, 19 h 10 - Vendredi, 19 h 35 Samedi, 8 h, 11 h 30, 12 h 20, 16 h 30, 17 h 20 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	81 \$
Nageur 4 	Lundi, 18 h 25 - Mercredi, 18 h 50 - Vendredi, 19 h 35 Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20, 15 h 40 Dimanche, 8 h, 10 h 40, 12 h 20, 17 h 20	81 \$
Aquajeux NOUVEAUTÉ!	Lundi, 19 h 20 - Mercredi, 19 h 15 Samedi, 12 h 25, 17 h 45 - Dimanche, 9 h 40, 17 h 25	81 \$
Nageur 5 	Mercredi, 18 h - Vendredi, 19 h 35 Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 16 h 30 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 15 h 40	81 \$
Nageur 6 	Mercredi, 19 h 40 - Vendredi, 19 h 35 Samedi, 8 h 50, 11 h 30, 16 h 30 Dimanche, 8 h 50, 12 h 20, 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 et sur le dos.

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

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

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

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

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

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

Atteinte de la norme canadienne du programme Nager pour survivre.

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

Préalables : réussite du niveau Nageur 4, avoir entre 7 et 11 ans, nager 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.

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

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

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

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

Objectifs : faire un saut d'arrêt, un saut compact, 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.

Début le 7 avril selon votre horaire
Fin prévue dans la semaine du 10 au 15 juin

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



SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

10 séances de 55 minutes

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

INFORMATIONS

Préalables : 8 ans et réussite du niveau Nageur 6.
Objectifs : développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage.
 Initiation aux premiers soins et au sauvetage.

Préalables : 8 ans et réussite du niveau précédent.
Objectifs : perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style. Acquérir des compétences en sauvetage sportif.
Premiers soins : réaliser l'examen primaire d'une victime inconsciente, donner les soins à une victime en état de choc, traiter une victime consciente qui s'étouffe et effectuer un sauvetage en piscine.

Préalables : 8 ans et réussite du niveau Jeune sauveteur averti.
Objectifs : réaliser des entraînements sur 600 m et des nages chronométrées sur 300 m. Maîtriser les méthodes de défense en sauvetage, les sorties de l'eau et le retournement avec maintien hors de l'eau.
Premiers soins : intervenir en cas d'urgence respiratoire, d'une 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 en tant qu'individu ou membre d'une équipe. Réanimer une victime qui ne respire pas et développer des habiletés d'autosauvetage.

COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Perfectionnement des styles de nage - Ados	Mardi, 19 h 10	99 \$
Perfectionnement des styles de nage, initiation au sauvetage sportif et sports aquatiques	Dimanche, 15 h 45 Jeudi, 19 h 10	99 \$



INFORMATIONS

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

Préalables : réussite du niveau Nageur 6 ou l'équivalent.
Objectifs : maintenir les acquis des cours avant une formation en sauvetage ou participer à une activité aquatique entre amis pour s'initier à des sports aquatiques et divers jeux (ex. : water-polo, volleyball...). Utilisation de la majorité du matériel disponible (trampoline, vélo aquatique, aquamat).

Début le 7 avril selon votre horaire
Fin prévue dans la semaine du 10 au 15 juin

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



COURS PRIVÉS ET PARENT NAGEUR

Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session.

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Cours privés Pour tous Adulte et enfant <i>Avec besoins particuliers</i>	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur. 5 séances de 45 minutes.	210 \$
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant	61 \$

Pour inscription, communiquez avec nous à vsadcomplexe@sodem.net (aucune inscription en ligne)

INFORMATIONS

Clientèle prioritaire : personne présentant des besoins particuliers ou pour une mise à niveau. Formation adaptée pour fournir un complément en vue d'atteindre des objectifs particuliers. Possibilité de corriger le style de nage ou de surmonter votre peur de l'eau.

Profitez d'un couloir pour nager pendant que votre enfant suit un cours.

Inscription obligatoire, selon les places disponibles. Détails à l'inscription en ligne.

NATATION ADULTE | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 10 h 50	99 \$
Adulte 2 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 9 h 45	99 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 8 h 35	99 \$
Natation : perfectionnement pour les futurs policiers et pompiers NOUVEAUTÉ!	Mardi, 20 h 05	99 \$



INFORMATIONS

Préalables : aucun.

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 : être à l'aise dans la partie profonde.

Objectifs : apprentissage du crawl (respiration et coordination), du dos crawlé, de la brasse et des autres nages, selon vos objectifs personnels. Nager sur place et développer votre aisance globale dans l'eau.

Préalables : nager au moins sur 50 m.

Objectifs : perfectionner les styles de nage selon vos objectifs personnels. Vous entraîner graduellement pour augmenter la distance et l'efficacité des techniques de nage.

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

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

Début le 7 avril selon votre horaire
Fin prévue dans la semaine du 10 au 15 juin

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



MISE EN FORME | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Aquaforme	Lundi, 9 h 45 - Mardi, 10 h 50, 18 h 40* Mercredi, 8 h 40 - Jeudi, 8 h 50, 19 h 50* Vendredi, 9 h 35	1 fois/sem. : 97 \$ 2 fois/sem. : 155 \$ 3 fois/sem. : 192,50 \$
Aquamobilité et bien-être	Mardi, 14 h 45 Mercredi, 11 h 05	
Aquajogging	Mardi, 9 h 45, 19 h 45 Jeudi, 9 h 55	
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	
Aquamat	Mercredi, 9 h 50 Jeudi, 19 h 25	
NOUVEAUTÉ!		
Aquapoussette	Lundi, 8 h 30 Mercredi, 14 h 45	
Aquaprénatal	Mercredi, 18 h 10*	
Aquavélo	Mardi, 8 h 35 - Mardi, 12 h 15 - Mercredi, 19 h 20 Jeudi, 11 h - Vendredi, 8 h 30	
Adulte Sports aquatiques	Jeudi, 20 h 15	
NOUVEAUTÉ!		



INFORMATIONS

Préalable : aucun. Vous n'avez pas besoin de savoir nager, car le cours se déroule dans la partie peu profonde.
Objectifs : améliorer le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines. Le moniteur propose des variantes adaptées à votre niveau, avec un large choix de matériel, le tout sur de la musique entraînante. *Les cours du mardi 18 h 40 ont lieu dans le bassin récréatif.

Préalable : aucun. Vous n'avez pas besoin de savoir nager, car le cours se déroule dans la partie peu profonde.
Objectifs : aquaforme à faible intensité, idéal pour les personnes ayant des douleurs. Ce cours vise à soulager les douleurs articulaires, à améliorer la souplesse et à renforcer la musculature. Les mouvements sont doux et variés, accompagnés d'une musique agréable.

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 CSM.

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

Préalables : être à l'aise en eau profonde et 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. Les matelas sont distancés et fixés à des câbles. Le port du short est recommandé.

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 au plaisir de 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.

Préalables : être à l'aise en eau profonde et être capable de nager 50 m au crawl sans pause.
Objectifs : Vous initier à des sports aquatiques et divers jeux (ex. : water-polo, hockey sous-marin, torpille sous-marine et d'autres surprises!).



MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, 16 h – Mardi, 6 h 30, 13 h 30, 20 h 10 Mercredi, 9 h 50, 16 h – Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h Vendredi, 8 h 30	1 fois/sem. : 97 \$ 2 fois/sem. : 155 \$ 3 fois/sem. : 192,50 \$
Entraînement au triathlon NOUVEAUTÉ!	Mardi, 6 h 30	

INFORMATIONS

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

Objectifs : vous entraîner en longueurs sous la supervision d'un moniteur, à votre rythme, pour corriger vos styles de nage en fonction de vos objectifs.

Préalables : nager 200 m en continu et avoir un intérêt pour le triathlon.

Objectifs : programme d'entraînement en natation adapté aux objectifs du triathlon, incluant des exercices comme l'aquajogging, l'aquavélo et des pratiques spécifiques aux virages propres au triathlon.

PROGRAMME DE FORMATION | À partir de 13 ans

LE GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, par l'entremise du ministère de l'Éducation, offre gratuitement les cours pour devenir moniteur de natation et de sauvetage. Seuls les articles individuels sont payants, excluant les volumes.

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Médaille de bronze 	Du 9 avril au 7 mai Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche, 15 h à 18 h 25 heures	Gratuit
Croix de bronze 	Du 14 mai au 11 juin Mercredi, 18 h 30 à 20 h 30 Dimanche, 15 h à 18 h 25 heures	Gratuit
Médaille et Croix de bronze combinées 	À déterminer 25 h sur 10 semaines Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.	Gratuit
Challenge Médaille et Croix de bronze 	Médaille de bronze 11 mai, 15 h à 19 h Croix de bronze 15 juin, 15 h à 18 h	150 \$

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 niveau Nageur 6.

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

Préalables : avoir 13 ans et + et avoir réussi l'examen Médaille de bronze.

Objectifs : acquérir les notions de base en surveillance d'installation aquatique afin d'assurer une surveillance aquatique. Atteindre les critères de réussite de sauvetage complet des victimes potentielles en milieu aquatique. Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès l'âge de 15 ans.

Préalables : avoir 18 ans et + et être capable de nager 200 m sans arrêt.

Cours pour les nageurs à la retraite, en réorientation de carrière ou à la recherche d'un nouveau défi. Également pour les personnes étrangères devant refaire ces certifications.

Objectifs : nager 400 m en moins de 11 minutes.





Ce brevet est un permis de travail en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur option piscine.

Préalables : avoir 13 ans et + et être capable de nager 400 m en moins de 11 minutes.

L'examen a lieu simultanément avec un examen de groupe de 3 heures, auquel s'ajoute 1 heure pour compléter les éléments manquants. Le challenge permet d'obtenir rapidement le brevet Médaille et Croix de bronze en effectuant uniquement l'examen. Le tarif comprend le brevet et le moniteur pour l'examen. Sur demande, un temps de préparation supplémentaire peut être planifié.



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

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Premiers soins - Général/DEA	Samedi et dimanche 10-11 mai, 8 h 30 à 17 h 16 heures	Gratuit (seulement dans le cadre d'une formation pour devenir sauveteur)
 Requalification Premiers soins - Général/DEA	27 avril, 13 h 30 à 17 h 30 4 heures	100 \$
 Sauveteur national	25 au 28 juin, 8 h 30 à 15 h 15 Examen : 29 juin, 8 h 30 à 12 h 30 28 heures en présentiel + examen + formation en ligne selon les normes de la Société de sauvetage du Québec	Gratuit
 Requalification Sauveteur national	Dimanche 1 ^{er} juin, 16 h 30 à 21 h	125 \$
Moniteur en natation	Les dates et heures seront bientôt disponibles: contactez-nous pour obtenir plus d'informations. 32 heures	Gratuit
Requalification Moniteur de natation	Les dates et heures seront bientôt disponibles: contactez-nous pour obtenir plus d'informations. 4 heures	125 \$
Soins d'urgence aquatique Pour surveillance d'une piscine de 100 m ² et moins Exemple : piscine de camping	Les dates et heures seront bientôt disponibles: contactez-nous pour obtenir plus d'informations. La formation peut se donner dans nos installations ou à votre camping. Session intensive possible - Horaire à déterminer 20 h ou 6 h (voir préalables)	Gratuit

i INFORMATIONS

Préalables : avoir 15 ans et +

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 : détenir un brevet expiré depuis moins d'un an ou avoir le brevet Sauveteur national est à jour. Les brevets préalables doivent être présentés au moment de l'examen.

Objectifs : réviser et pratiquer l'ensemble des premiers soins.

Préalables : avoir 15 ans et + et détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA.

Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen.

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

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

Préalables : détenir le certificat Sauveteur national à jour.

Examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées.

Préalables : avoir 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

Formation permettant d'enseigner et d'évaluer les styles de nage pour tous les niveaux du programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage du Québec.

Les candidats acquièrent les méthodes pédagogiques efficaces et sécuritaires.

Durée de validité : 2 ans

Examen et mise à jour des connaissances. Communiquez directement avec nous.

SUA 20 h : aucun préalable. **SUA 6 h** : détenir le brevet Premiers soins-Général/DEA à jour ou le brevet Secourisme en milieu de travail de la CNESTT à jour.

Contenu : l'ensemble des notions de premiers soins ainsi que les techniques de base en milieu aquatique. Contenu adapté à de petites piscines avec une partie de 4 h en piscine.

Ce cours vous permet d'être sauveteur dans une piscine de 100 m² et moins et de ne pas avoir à suivre les cours de sauvetage habituels tels que les brevets Croix de bronze ou Sauveteur national.

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 Chant Libre	www.societe-musicale-st-augustin.org info@societe-musicale-st-augustin.org
Théâtre de Saint-Augustin Troupe de théâtre	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=10006442720008 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/FerrieresStAugustindeDesmaures/ ferrieresstaug@gmail.com
Club FADOQ La Moisson d'Or Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	www.club.fadoq.ca/1032 staugustin@fadoq-quebec.qc.ca
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.clublionscsra.org clublionscsra@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.scoutscap-rouge.ca 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/ccmrc287cap-rouge cap-rouge-st-augustin@liguenavalecanada.qc.ca
Maison des jeunes de Saint-Augustin Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	www.mdjstaugustin.com mdjntrepide@videotron.ca
Marché public de Saint-Augustin Marché estival de producteurs locaux et régionaux	www.facebook.com/marchepublicstaugustin marchepublicstaugustin@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.hockeycsra.com antoine.lemire@hockeycsra.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 du printemps.

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
5 avril, 13 h 30 et 19 h	Complexe sportif multifonctionnel	Spectacle annuel du Club de patinage artistique St-Augustin (S)
19-20 avril et 26-27 avril	Complexe sportif multifonctionnel	Championnats régionaux de la ligue de hockey Québec-Chaudière-Appalaches - Coupe Banque Scotia
27 avril, 16 h, 10 mai, 19 h et 11 mai, 16 h	Collège Saint-Charles-Garnier	Spectacles de l'école Espace Danse (S)
2-3 mai, 19 h 30 et 4 mai, 14 h	Campus Notre-Dame-de-Foy	Pièce de la troupe Théâtre de St-Augustin : <i>Un ou deux petits meurtres</i> , de Maryse Pelletier et Hélène Desjardins (S)
3 mai, 13 h à 15 h	Parc des Hauts-Fonds	Activité avec la Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel dans le cadre de l'événement 24 heures de science
4 mai, 15 h	Église de Saint-Augustin	Concert du printemps de Chant-Libre (Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures) (S)
4 mai, 19 h 30	Campus Notre-Dame-de-Foy	Groupe vocal La-Mi-Sol présente Québec/New-York
10 mai	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Spectacle de fin d'année du Club Aérogym (S)
17 mai, 10 h à 17 h 18 mai, 10 h à 16 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Exposition des membres de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
24 mai, 18 h	Séminaire Saint-François	Souper homard de la Maison des jeunes de Saint-Augustin (S)
7 juin, 12 h à 16 h	Place des Générations	Expo-Vente du Cercle de Fermières de Saint-Augustin
8 juin, 14 h	Scène extérieure du Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Concert extérieur: extraits de « <i>La maison sous les arbres</i> » par le Groupe Vocal La-Mi-Sol
14 juin, 9 h	Centre communautaire multifonctionnel secteur est	La Course des Bocages de la Fondation Jeunesse Active
15 juin, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert de l'Harmonie St-Augustin (Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures) (S)
20 juin, 19 h 30	Scène extérieure du Centre communautaire multifonctionnel secteur est	Concert extérieur avec le Québec Jazz Big Band, par la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures

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

AIRES DE PLANCHE À ROULETTES

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

PISTE À VAGUES
D'INITIATION



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

DÉCOUVRE LE
CODE DE VIE
ET NOS
INSTALLATIONS
EN VIDÉO ICI



AIRES DE BARBECUE

ABRI
TABLE À PIQUE-NIQUE
CHARBON NON INCLUS



LOCALISATION

PARC DELPHIS-MAROIS



CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF
LES BOCAGES

PARC PLACE-PORTNEUF

PARC LE BIVOUC



PARC DU CENTRE COMMUNAUTAIRE
MULTIFONCTIONNEL SECTEUR EST



POUR CONNAÎTRE
LA MARCHÉ
À SUIVRE ET
POUR RÉSERVER





K É N O

**La destination pour
un été dynamique
et coloré!**

**Inscrivez vos enfants
dès maintenant!**

campkeno.com

