PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES

LOISIRS ET CULTURE

Table des matières

01 Le Tremplin
02 La Grande Marche
03 La Virgule
04 En septembre
08 En octobre
10 En novembre
14 En décembre
16 Les rendez-vous hebdomadaires
18 Les expositions
20 Activités artistiques et créatives
22 Formations
24 Activités sportives et bien-être
34 Cours aquatiques
50 Liste des organismes partenaires
52 Calendrier des activités et événements de nos partenaires

Consultez la totalité des renseignements généraux et les détails de la programmation en cours

VSAD.ca/PROGRAMMATION

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 AUX COURS

Pour les résidents : Du mardi 18 août, à 9 h, au dimanche 30 août
Pour tous : Du mardi 25 août, à 9 h, au dimanche 30 août
**Certaines activités ont des dates d'inscription différentes.*
Dans ces cas, référez-vous à la date indiquée dans la description de l'activité.

DÉBUT DES COURS

Semaine du 14 septembre
Dès le 12 septembre pour les cours aquatiques

MODALITÉS D'INSCRIPTION

EN LIGNE, via notre plateforme d'inscription Sport-Plus
Paiement par carte de crédit seulement
NOUVEAUTÉ pour les cours aquatiques, inscriptions sur Qidigo

- Pour les participants âgés de 14 ans et moins, les taxes ne sont pas applicables.
- Les places sont limitées.
- Un minimum de participants est requis pour commencer un cours.
- Les activités libres sont gratuites pour les résidents.
- Réduction de 10 % pour les personnes de 65 ans et plus (résidents de la VSAD), sauf les cours aquatiques.
- Supplément de 50 % pour les non-résidents pour toutes les activités.

POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE :

Service des loisirs, de la culture et des relations citoyennes :
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures et activités de loisirs
418 878-5473, poste 5800 ou loisirs@vsad.ca

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

SODEM – Cours aquatiques
418 878-5473, poste 5821 ou vsadcomplexe@sodem.net

VSAD
L'inscription est obligatoire pour plusieurs 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 des Campus 4950, rue Lionel-Groulx | 418 872-0219
Centre Delphis-Marois 300, rue de l'Entrain | 418 878-3639
Centre socio-récréatif Les Bocages 4850, rue du Sourcin | 418 872-3735
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
230, route de Fossambault | 418 878-5473
Hôtel de ville 200, route de Fossambault | 418 878-2955
Maison Omer-Juneau 289, route 138 | 418 878-5473, poste 1115
Maison Thibault-Soulard 297, route 138 | 418 878-5473

En couverture : Guillaume Lecompte à la bibliothèque Alain-Grandbois | Photo: Sylvain Mercier

8e édition

LE TREMPLIN

Une rentrée sportive et festive

SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2026

COMPLEXE SPORTIF
DE SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES
230, ROUTE DE FOSSAMBAULT

À L'EXTÉRIEUR

11 H À 14 H

BARBECUE DES ROYAUX
Hot-dogs
Grignotines
Breuvages
Contribution volontaire

JEUX GONFLABLES À THÉMATIQUE SPORTIVE

Augustin VOTRE BIBLIOBUS CULTUREL
Livres et courts-métrages sportifs

DÉMONSTRATION ET ATELIERS PARTICIPATIFS
11 H À 12 H 30
CLUB DE TAEKWONDO CRSA
12 H 30 À 14 H
CLUB DE KARATÉ - YOSEIKAN BUDO

BAZAR DU CPA ST-AUGUSTIN
CPA ST-AUGUSTIN
Trouvailles à prix intéressants!
Robes, patins, casques

MAQUILLAGE

L'ALLÉE DES EXPOSANTS
agro-alimentaires et artisans
LE MARCHÉ
Rencontrez et encouragez les exposants du Marché public

SUR LA SCÈNE

11 H À 11 H 45

SPECTACLE JEUNESSE

LE GRAND CIRQUE DE PHILÉMON

12 H À 14 H

SPECTACLE MUSICAL

ONTV
ROCK&ROLL
TRIO

À LA PISCINE

13 H 45 À 15 H 15

BAIN LIBRE ANIMÉ

- PARCOURS GONFLABLE AQUATIQUE
- CNQ : DÉMO ET CONSEILS SUR LES TECHNIQUES DE NAGE
- ATELIER DE SAUVETAGE SPORTIF
- ANIMATION DU TOMBE À L'EAU, DÉFIS ET PLAISIR GARANTIS!

MATCH D'OUVERTURE

14 H

Terrasse d'avant-match à l'extérieur

BLIZZARD M18 AAA **VS** ESTACADES TROIS-RIVIÈRES

ADMISSION : 0-16 ANS : GRATUIT
17 ANS ET PLUS : 10 $

PROGRAMMATION *complète* VSAD.ca/LETREMPLIN

le grand DÉFI PIERRE LAVOIE

LA GRANDE MARCHE

PRESCRITE PAR LES MÉDECINS DE FAMILLE

SAMEDI 17 OCTOBRE 2026

12 H 30 À 15 H 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CAMPUS
4950, RUE LIONEL-GROULX

PROGRAMMATION

DÈS 12 H 30
AMBIANCE MUSICALE
avec Colette Piroüette

12 H 30 À 15 H 30
Amusez-vous avec nos jeux géants

12 H 30 À 14 H
ATELIER CRÉATIF
Crée et décore un bracelet de cuir personnalisé

13 H À 14 H ET 14 H 35 À 15 H 30
ANIMATION AMBULANTE
avec Turbo et Gym

13 H 45 À 14 H
ÉCHAUFFEMENT DYNAMIQUE
avec Colette Piroüette

14 H
DÉPART DE LA GRANDE MARCHE

14 H 30 À 15 H 30
COLLATION OFFERTE en collaboration avec le Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin

INSCRIVEZ-VOUS
ONMARCHE.COM
GRATUIT ET OUVERT À TOUS

FÉDÉRATION DES MÉDECINS OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto

Québec

PARTENAIRE D'ACTION QUÉBECOR

PROGRAMMATION *complète* **VSAD.ca/LAGRANDEMARCHE**

La virgule
UNE PAUSE
CULTURELLEMENT ÉCLATÉE

SAMEDI 24 OCTOBRE
18 H À 22 H
BIBLIOTHÈQUE ALAIN-GRANDBOIS
160, rue Jean-Juneau

Semaine des bibliothèques publiques

18 H À 20 H
MUSIQUE D'AMBIANCE AVEC CORDES ET D.J.
LAISSEZ-VOUS PORTER PAR DES RYTHMES ET DES MÉLODIES MAGNIFIQUEMENT INTERPRÉTÉES PAR UNE DJETTE, UNE VIOLONISTE ET UNE VIOLONCELLISTE.

18 H À 19 H
LA FABRIQUE À RYTHMES
INITIEZ-VOUS AU *BEATMAKING* ET EXPLOREZ LES ÉTAPES DE CRÉATION D'UNE TRAME MUSICALE. EXPÉRIMENTEZ, COMPOSEZ ET LAISSEZ PARLER VOTRE CRÉATIVITÉ!

18 H 30 À 20 H
JASETTE LITTÉRAIRE DÉCOMPLEXÉE
PARTAGEZ VOS COUPS DE CŒUR ET VOS EXPÉRIENCES LITTÉRAIRES AVEC D'AUTRES PASSIONNÉS.

19 H À 21 H
LE GÉANT DÉAMBULE
LEVEZ LES YEUX ET LAISSEZ-VOUS SURPRENDRE PAR UN PERSONNAGE QUI SAURA SEMER SOURIRES, ÉMERVEILLEMENT ET SURPRISES.

19 H À 20 H 30
BRICOLAGE ÉCLATÉ: LANTERNE LITTÉRAIRE LUMINEUSE
FABRIQUEZ UNE PETITE LANTERNE À PARTIR DE PAGES DE LIVRES DÉCHIRÉES ET DE PEINTURE PHOSPHORESCENTE. UN ATELIER POUR TOUTE LA FAMILLE!

20 H À 21 H
MOTS RYTHMES ET DÉCIBELS
ASSISTEZ À LA PRESTATION MODERNE ET ENGAGÉE DE SHAWN JOBIN, UN ARTISTE RECONNU POUR SON ÉNERGIE SUR SCÈNE, SES TEXTES PERCUTANTS ET SON UNIVERS MUSICAL AUDACIEUX.

21 H À 22 H
CORDES ET PLATINES AU CŒUR DE LA BIBLIO
DANS UNE AMBIANCE FESTIVE, DÉCOUVREZ UN TRIO ORIGINAL FORMÉ D'UNE VIOLONISTE, D'UNE VIOLONCELLISTE ET D'UNE DJETTE.

PROGRAMMATION *complète* **VSAD.ca/LAVIRGULE**

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

EN SEPTEMBRE

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Dimanche 6 septembre, 10 h 30 à 11 h 30	**Heure du conte,** avec Madame Adame Pour les 0-6 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois	Profitez d'un moment doux et ludique autour des livres. Des histoires animées parfaites pour éveiller l'imaginaire et la curiosité de vos tout-petits (et même des plus grands!).
Mardi 8 septembre, 9 h 30 à 15 h 30 À partir du 25 août	**Groupe de randonnée**	Parc naturel régional de Portneuf	Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants ! Départ du Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures.
Mardi 8 septembre, 13 h à 15 h	**Atelier d'initiation au mah-jong,** avec Nancy Vachon	Centre communautaire des Campus	Découvrez et expérimentez le mah-jong, ce jeu de société d'origine chinoise qui consiste à former des combinaisons de tuiles. Après une formation d'environ 40 minutes, vous pourrez observer le groupe qui se rencontre tous les mardis pour mieux comprendre.
Mercredi 9 septembre, 13 h 30 à 15 h 30	**Atelier créatif pour adultes : Zentangle et aquarelle,** avec Luce Théberge	Maison Omer-Juneau	Explorez l'univers apaisant du Zentangle et créez une œuvre originale alliant aquarelle et motifs abstraits répétitifs. Une activité créative qui favorise la détente, la concentration et l'expression artistique.
Jeudi 10 septembre, 13 h 30 à 14 h 30	**Viactive extérieure**	Parc du Millénaire	Participez à une séance d'exercices adaptés, de faible à moyenne intensité sur chaise. En cas de pluie, l'activité aura lieu au Centre Delphis-Marois.
Mercredi 16 septembre, 10 h à 11 h	**Café coloriage**	Maison Omer-Juneau	Prenez une pause colorée ! Profitez des bienfaits du coloriage (détente, concentration et créativité) autour d'un bon café, en bonne compagnie.
Jeudi 17 septembre, 19 h à 20 h 30 LES JEUDIS ANIMÉS	**Jeudi animé de l'automne : Albert Asselin et François Duchesne**	Centre communautaire des Campus	Deux voix, deux univers et une même passion pour la musique. Entre chansons populaires et compositions originales, les deux artistes proposent un spectacle où se mêlent découvertes, émotions et plaisir de chanter ensemble.
Vendredi 18 septembre, 14 h 30 à 15 h 30	**Conférence : Les bons mots pour trouver le bon livre**	Bibliothèque Alain-Grandbois	Vous aimez la lecture ou êtes encore à la recherche de votre style littéraire? Cette présentation vous permettra de mieux comprendre les nouvelles catégorisations de la collection de la bibliothèque. Découvrez également les nouveautés qui arrivent cet automne ainsi que les lectures coups de cœur du personnel.
Mercredi 23 septembre, 19 h à 20 h	**Conférence : Les lacs et leur santé - le cas du lac Saint-Augustin,** par l'Organisme des bassins versants de la Capitale	Centre communautaire des Campus	Comment savoir qu'un lac est en santé ? Qu'est-ce que les cyanobactéries ? Découvrez ce qui se cache derrière le vieillissement prématuré des lacs et comprenez la situation du lac Saint-Augustin. En prime, des solutions simples et pratiques pour le protéger!

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

EN SEPTEMBRE (suite)

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Vendredi 25 septembre, 13 h 30 à 14 h 30 Les journées de la culture	**Conférence : Les peintres québécois et l'hiver, de James Cokburn à Jean Paul Lemieux,** par Pascale Mathé	Maison Omer-Juneau	Partez à la rencontre des grands peintres québécois et constatez comment l'hiver a inspiré certaines des plus belles œuvres de notre patrimoine artistique.
Samedi 26 septembre, 10 h à 15 h Les journées de la culture	**Skatefest**	Parc du Millénaire	Joignez-vous à nous pour une journée de skate automnal. Au programme : ateliers d'initiation et compétition ouverte à tous. Une activité en collaboration avec Area Skate Club.
Samedi 26 septembre, 12 h à 15 h Les journées de la culture	**Initiation à l'art urbain,** avec Patrick Forchild	Parc du Millénaire	À l'occasion du Skatefest et des Journées de la culture, découvrez l'art urbain en explorant différentes techniques de création à la peinture aérosol et aux crayons de peinture sur des murs temporaires. Inspiré de l'univers du graffiti, cet atelier ludique vous permettra de laisser aller votre créativité.
Dimanche 27 septembre, 10 h à 14 h Les journées de la culture	**Atelier pour toute la famille : Pierres, couleurs et créations sur bois,** par le Collectif en arts visuels August'Art	Terrasse du Centre communautaire des Campus	Découvrez le plaisir de créer grâce à cet atelier inspiré de la nature. Réalisez un porte-clés, un ornement mural ou un sous-plat en assemblant des pierres peintes à la main sur des pièces de bois. Une activité artistique accessible et amusante pour toute la famille.
Dimanche 27 septembre, 10 h à 11 h 30 Les journées de la culture	**Prestation du Québec Jazz Big Band**	Scène extérieure du Centre communautaire des Campus	Les 16 musiciens du groupe vous feront (re)découvrir la grande période du Big Band, allant du swing des grands compositeurs à la musique de chanteurs tels que Franck Sinatra et Tony Benett. Pour l'occasion, ils seront accompagnés de la chanteuse Charlotte Lafortune, finaliste à La Voix 2026.
Dimanche 27 septembre, 11 h 45 à 12 h 45 Les journées de la culture	**Prose et piano,** par le Duo l'Imaginaire	Terrasse du Centre communautaire des Campus	Le comédien Karl-Patrice Dupuis et le pianiste Denis Leblond vous invitent à un dialogue entre les mots et la musique. Cette prestation marie des lectures expressives de textes et de poèmes québécois à des œuvres de grands compositeurs.
Dimanche 27 septembre, 13 h à 14 h Les journées de la culture	**Piano à quatre mains,** par Juan Jimenez et Denis Leblond	Terrasse du Centre communautaire des Campus	De Mozart à Piazzolla, découvrez quelques-unes des plus belles œuvres du répertoire pour piano à quatre mains. Un récital commenté aussi captivant qu'enrichissant.
Mardi 29 septembre, 12 h à 13 h Pour le virtuel à partir du 15 septembre	**Midi-conférence : L'instant présent, votre super pouvoir,** par Jiana Saad	Centre communautaire des Campus et en virtuel	Retrouvez l'équilibre et la clarté d'esprit en apprenant à revenir pleinement à l'ici et maintenant. Grâce à des techniques pratiques pour apaiser les pensées compulsives et à une meilleure compréhension de votre système nerveux, vous repartirez avec des outils concrets à mettre en pratique.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

EN OCTOBRE

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Dimanche 4 octobre, 10 h 30 à 11 h 30	**Heure du conte,** avec Madame Adame Pour les 0-6 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois	Profitez d'un moment doux et ludique autour des livres en famille. Des histoires animées parfaites pour éveiller l'imaginaire et la curiosité de vos tout-petits (et même des plus grands!).
Lundi 5 octobre, 13 h à 15 h 30	**Atelier artistique de récupération : Un fantôme sous cloche,** avec Louise Gagné	Maison Omer-Juneau	Joignez-vous à cette artiste inspirée par la récupération de matériaux pour créer un projet artistique à votre image dans une ambiance chaleureuse et créative.
Mercredi 7 octobre, 18 h à 21 h À partir du 23 septembre	**Stylisme culinaire – L'art de la planche à l'apéro,** par Ajir Nutrition	Centre Delphis-Marois	Au cours de cet atelier en formule 6 à 9, vous cuisinerez trois recettes idéales pour recevoir et explorerez les notions de stylisme culinaire, appliquées à la création d'une planche à apéro. Deux consommations sont incluses (options avec ou sans alcool). Vous repartez avec un guide imprimé pour mettre vos apprentissages en pratique. **Matériel :** tabliers et plats pour ramener vos créations.
Jeudi 8 octobre, 19 h à 20 h	**Concert Duo Fugato,** en collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures	Bibliothèque Alain-Grandbois	Complices sur scène depuis près de 30 ans, David Jacques et Sylvain Neault forment un duo effervescent et d'une liberté totale. Laissez-vous transporter par leur énergie communicative au cœur des plus belles mélodies de la chanson française et québécoise.
Vendredi 9 octobre, 13 h 30 à 14 h 30	**Chanter pour chanter,** avec Benoit Moisan	Maison Omer-Juneau	Venez chanter pour le plaisir en compagnie de ce chansonnier et guitariste talentueux.
Samedi 10 octobre, 11 h à 14 h	**Kiosque interactif sur la chimie,** avec la Maison Léon-Provancher	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Initiez-vous à la chimie grâce à des expériences amusantes et participatives, dont la fabrication d'un plaxmol et la découverte des réactions acide-base.
Dimanche 11 octobre, 9 h 30 à 11 h 30	**Atelier d'initiation à l'aquarelle et au dessin,** par Suzanne Thibault Pour les 10-16 ans	Centre Delphis-Marois	Réalisez une œuvre en expérimentant différentes techniques de dessin et d'aquarelle. **Matériel artistique fourni.** Vous pouvez apporter un tablier ou une chemise pour protéger vos vêtements.
Mercredi 14 octobre, 9 h 30 à 15 h À partir du 29 septembre	**Groupe de randonnée**	Parc de la Jacques- Cartier	Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ du Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures.
Mercredi 14 octobre, 13 h 30 à 15 h 30	**Atelier créatif pour adultes : Fabrication d'un zine,** avec Nathalie Beaupré	Maison Omer-Juneau	Initiez-vous à l'art du zine et créez une petite publication inspirée des couleurs et de l'ambiance automnale. Vous combinerez dessins, collages, textes et poésie pour donner vie à une création personnelle originale.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

EN OCTOBRE (suite)

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Mercredi 21 octobre, 19 h à 20 h	**Conférence-voyage : L'Inde – trésors du Rajasthan, du Kerala et du Ladakh,** par Pierre-Luc Côté	Centre communautaire des Campus	Pays haut en couleur et en saveur, l'Inde ne laisse personne indifférent et réserve toujours son lot de surprises et de choc culturel. Les yogis de Rishikesh, le chaos de Delhi, les montagnes de l'Himalaya… découvrez quelques aventures palpitantes vécues dans ce pays riche en culture.
Vendredi 23 octobre, 13 h 30 à 15 h	**Pédago à la biblio : « À bas les masques! »** Pour les 6-12 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois	Imagine et donne vie à ton propre personnage grâce au maquillage artistique. Inspire-toi des modèles proposés ou invente un masque complètement original.
Vendredi 23 octobre, 13 h 30 à 15 h	**Conférence : Gérer les suites d'un décès,** par Me Marie-Désirée Plante, en collaboration avec Éducaloi	Maison Omer-Juneau	Cette conférence vous permettra de mieux comprendre les principales procédures à entreprendre et les étapes à franchir à la suite d'un décès.
Mardi 27 octobre, 12 h à 13 h	**Midi-conférence : L'autocompassion, développer l'amour bienveillant pour soi,** par Suzanne Parent	Centre communautaire des Campus	Découvrez comment cultiver un discours intérieur plus doux grâce à des phrases d'amour bienveillant. La pratique de l'autocompassion contribue à accroître les émotions positives.

EN NOVEMBRE

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Lundi 2 novembre, 13 h à 15 h 30	**Atelier artistique de récupération : Créez votre Picasso,** avec Louise Gagné	Maison Omer-Juneau	Joignez-vous à cette artiste inspirée par la récupération de matériaux pour créer un projet artistique à votre image dans une ambiance chaleureuse et créative.
Mercredi 4 novembre, 19 h à 20 h	**Conférence : Les Beatles,** par Marc Durand	Centre communautaire des Campus	Saviez-vous que le journaliste et animateur Marc Durand est un passionné des Beatles? Il vous partage toutes ses connaissances et son amour de ce groupe épique le temps d'une soirée.
Dimanche 8 novembre, 10 h 30 à 11 h 30	**Heure du conte,** avec Madame Adame Pour les 0-6 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois	Profitez d'un moment doux et ludique autour des livres en famille. Des histoires animées parfaites pour éveiller l'imaginaire et la curiosité de vos tout-petits (et même des plus grands!).
Mercredi 11 novembre, 13 h 30 à 15 h 30	**Atelier créatif pour adultes : Initiation à la broderie,** avec Eileen Germain	Maison Omer-Juneau	Initiez-vous aux points de base de la broderie à l'aide de cerceaux, d'aiguilles et de fils à broder. Vous apprendrez à embellir des motifs dessinés ou transférés sur le tissu.
Vendredi 13 novembre, 13 h 30 à 14 h 30	**Chanter pour chanter,** avec Benoit Moisan	Maison Omer-Juneau	Venez chanter pour le plaisir en compagnie de ce chansonnier et guitariste au talent rassembleur.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

EN NOVEMBRE (suite)

Le Calendrier de l'avent

Un décompte vivant et réjouissant

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Samedi 14 novembre, 10 h à 16 h	**Kiosque en continu : « Comment c'est fait, un accordéon? »,** en collaboration avec ès TRAD, le Centre de valorisation du patrimoine vivant	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	L'accordéon n'aura plus de secret pour vous! Découvrez le fonctionnement de cet instrument marquant de la musique traditionnelle québécoise et son mécanisme aussi ingénieux que fascinant. Profitez-en pour en apprendre davantage avant le début de l'exposition De la Bolduc aux Cowboys fringants, l'accordéon dans la chanson populaire au Québec, présentée dès le lendemain à la bibliothèque.
Samedi 14 novembre, 10 h à 12 h 30	**Atelier de décoration de biscuits de Noël,** avec Jezzz Biscuit	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Apprends à manipuler le glaçage et crée ton propre biscuit de Noël personnalisé. Quantités limitées, jusqu'à épuisement des stocks.
Vendredi 20 novembre, 13 h 30 à 15 h	**Pédago à la biblio : Tzirka, trad et monde,** avec Suzie Gagnon	Bibliothèque Alain-Grandbois	Du Cirque du Soleil au folklore québécois, découvre un univers rempli de musique, de traditions et de rencontres inspirantes. Manipule des instruments traditionnels, expérimente de nouveaux rythmes et apprends comment la musique est partagée aux quatre coins du monde.
Dimanche 22 novembre, 10 h à 11 h	**Atelier créatif : Arbre en relief,** avec Gabrielle Fortier Pour les 3-5 ans	Centre communautaire des Campus	Célèbre la Grande semaine des tout-petits et prépare-toi pour le temps des Fêtes en réalisant un arbre en relief aux couleurs éclatantes! À l'aide de mousse à modeler et de papier de soie, crée un feuillage texturé et rempli de volume. Une activité amusante qui favorise la motricité fine, la coordination et la créativité.
Mardi 24 novembre, 12 h à 13 h Pour le virtuel à partir du 10 novembre	**Midi-conférence : Trouver un équilibre alimentaire pendant le temps des Fêtes,** avec Ajir Nutrition	Centre communautaire des Campus et en virtuel	Le temps des Fêtes est synonyme de repas gourmands et de moments de partage. Apprenez à profiter pleinement de ces festivités, dans le plaisir et l'équilibre, sans culpabilité ni restriction. Grâce à des conseils pratiques, vous développerez une meilleure écoute des signaux de votre corps et savourerez chaque occasion en toute bienveillance envers vous-même.
Mercredi 25 novembre, 13 h 30 à 15 h	**Atelier de fabrication de tire Ste-Catherine,** avec Jocelyne Boutin	Maison Omer-Juneau	Célébrez la Sainte-Catherine en apprenant à fabriquer sa délicieuse tire.
Jeudi 26 novembre, 17 h à 18 h 15 Apéro au grenier À partir du 12 novembre	**Apéro au grenier,** avec Denis Côté	Maison Thibault-Soulard et en virtuel	Prenez l'apéro en compagnie de cet accordéoniste, chanteur et raconteur hors pair. Reconnu comme l'un des piliers de la musique traditionnelle au Québec, ce Portneuvois saura sans aucun doute vous faire passer un moment inspirant et festif.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

EN DÉCEMBRE

Le Calendrier de l'avent

Un décompte vivant et réjouissant

DATE ET HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	INFORMATIONS
Mercredi 2 décembre, 9 h 30 à 11 h 30	**Balade chantée,** en collaboration avec ès TRAD, le Centre de valorisation du patrimoine vivant	Maison Thibault-Soulard	Participez à une activité originale qui allie musique, mouvement et plaisir de se rassembler. À 9 h 30, commencez par apprendre quelques chansons de tradition orale. Puis à 10 h 30, prenez part à une balade chantée dans les rues, guidée par deux chanteuses-meneuses.
Jeudi 3 décembre, 19 h à 20 h 15	**Autour du piano et de l'accordéon,** avec Rachel Aucoin et Sabin Jacques	Bibliothèque Alain-Grandbois	Laissez-vous transporter par ce duo, partenaires sur scène comme dans la vie depuis plus de 25 ans. Entre musique traditionnelle québécoise et finesse du répertoire classique, leur complicité et leur énergie donnent naissance à un concert chaleureux et entraînant.
Dimanche 6 décembre, 10 h à 10 h 45	**Spectacle de magie de Noël,** avec le lutin MC Pour toute la famille	Centre communautaire des Campus	Direction le pôle Nord pour une aventure magique avec le lutin MC ! Participe aux tours et deviens un véritable apprenti magicien. Un spectacle rempli de rires, de surprises et de moments féériques en famille.
Lundi 7 décembre, 13 h à 15 h 30	**Atelier artistique de récupération : Carte des fêtes,** avec Louise Gagné	Maison Omer-Juneau	Joignez-vous à cette artiste inspirée par la récupération de matériaux pour créer un projet artistique à votre image dans une ambiance chaleureuse et créative.
Mardi 8 décembre, 13 h à 15 h	**Viactive de Noël et social**	Centre communautaire des Campus	Célébrez la fin de la session de la Viactive et participez à un petit social après la pratique de cette belle activité rassembleuse.
Mercredi 9 décembre, 13 h 30 à 15 h	**Atelier créatif pour adultes : Emballages-cadeaux originaux,** avec Julie L'Italien	Maison Omer-Juneau	Apprenez à créer des emballages-cadeaux personnalisés. Apportez quelques cadeaux à emballer pour développer vos talents.
Jeudi 10 décembre, 10 h à 11 h	**Café de Noël**	Maison Omer-Juneau	Profitez des activités régulières comme la pétanque et le crible et prenez un café pour discuter de cette période festive qui approche.
Vendredi 11 décembre, 13 h 30 à 14 h 30	**Chanter pour chanter de Noël,** avec Benoit Moisan	Maison Omer-Juneau	Laissez-vous porter par la magie du temps des Fêtes en chantant vos airs préférés avec Benoit Moisan, accompagné de sa guitare.
Dimanche 13 décembre, 10 h 30 à 11 h 30	**Heure du conte,** avec Madame Adame *Spécial conte de Noël en pyjama Pour les 0-6 ans	Bibliothèque Alain-Grandbois	Enfile ton plus beau pyjama de Noël et assiste à une lecture animée qui te fera patienter jusqu'à Noël !
Jeudi 17 décembre, 19 h à 20 h	**Spectacle : La grande veillée,** avec La Famille Painchaud	Hôtel de ville (salle Jobin)	La Famille Painchaud vous promet toute une soirée! Réinventant des airs connus avec un charisme électrisant, elle vous offrira une performance pleine d'humour, d'interactions et d'acrobaties musicales inédites.

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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

LES RENDEZ-VOUS HEBDOMADAIRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU	INFORMATIONS
Mah-jong chinois (MCR)	Tous les mardis Du 8 sept. au 15 déc., 13 h à 15 h 45	Centre communautaire des Campus	Joignez-vous à un groupe passionné de ce jeu de tuiles où la stratégie, l'observation et la chance se mélangent.
Groupe de tricot	Tous les mardis Du 9 septembre au 25 novembre, 13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois	Apportez votre laine et votre projet, et venez créer en compagnie d'autres adeptes du tricot ou du crochet. Une belle occasion d'avancer vos projets personnels tout en socialisant et en apprenant de nouvelles techniques.
Groupe de scrabble et Bananagrams *NOUVEAUTÉ!*	Tous les mercredis Du 9 septembre au 16 décembre, 13 h 30 à 16 h	Centre communautaire des Campus	Les passionnés de mots sont attendus pour jouer à ce populaire jeu de tuiles et à sa version plus simple qu'est le Bananagrams.
Mah-jong américain	Tous les jeudis Du 10 septembre au 17 décembre, 13 h à 16 h	Centre communautaire des Campus	Joignez-vous à un groupe passionné de ce jeu de tuiles où la stratégie, l'observation et la chance se mélangent. Cette version est la plus jouée sur les bateaux de croisière.
Viactive	Tous les mardis Du 15 sept. au 1er déc., 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire des Campus	Participez à une séance d'exercices adaptés, de faible à moyenne intensité, réalisés à l'aide d'une chaise pour plus de confort et de sécurité. Une activité animée par des bénévoles formés par le programme Viactive. Inscription obligatoire. Les places sont limitées, une séance par semaine par personne.
	Tous les jeudis Du 17 sept. au 3 déc., 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marois	
	Tous les vendredis Du 18 sept. au 4 déc., 10 h 30 à 11 h 30	Centre communautaire des Campus	
Psychomotricité en accès libre Pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis et vendredis Du 16 septembre au 4 décembre, 9 h à 11 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Un parc intérieur de jeux libres pour les tout-petits ! L'espace, spécialement conçu pour eux, comprend un pont, des tunnels, des jeux et des modules souples antidérapants. C'est l'endroit parfait pour stimuler le développement moteur et social de vos enfants tout en s'amusant de façon sécuritaire.
Conversation anglaise	Tous les jeudis Du 24 septembre au 3 décembre, 13 h 30 à 15 h	Centre communautaire des Campus	Grâce à nos animatrices bénévoles, venez discuter en anglais pour mettre en pratique vos connaissances et socialiser dans la langue de Shakespeare.
Danse en ligne country, avec Jeanne-D'Arc Proteau	Tous les mercredis Du 7 octobre au 2 décembre, 9 h 30 à 11 h	Centre Delphis-Marois	Poursuivez votre apprentissage de la danse country (niveau intermédiaire). Les débutants sont les bienvenus pour observer et se joindre au groupe ensuite.
Marche intérieure libre	Tous les vendredis Du 6 novembre au 18 décembre, 13 h à 16 h	Centre communautaire des Campus	Lorsque le froid s'installe en novembre, la palestre est ouverte de 13 h à 16 h pour une période de marche intérieure libre pour continuer de bouger malgré les caprices de la météo.

Les expositions sont accessibles gratuitement
sur les heures d'ouverture de la bibliothèque

LES EXPOSITIONS

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU	INFORMATIONS
« Éveil à la nature », par Suzanne Lavigne	Du 5 septembre au 4 octobre	Bibliothèque Alain-Grandbois	Contemplez les beautés de la nature mises en lumière dans des œuvres contemporaines réalisées de façon spontanée et intuitive, dans la liberté de l'instant présent et du geste, mais aussi empreintes de sobriété.
Exposition retraçant l'histoire du Cercle de Fermières de Saint-Augustin	Du 10 octobre au 8 novembre	Bibliothèque Alain-Grandbois	Profitez de cette occasion de découvrir cet organisme local qui œuvre depuis 25 ans et qui regroupe des femmes engagées dans le partage de connaissances, l'entraide et la transmission des techniques artisanales ancestrales.
« De la Bolduc aux Cowboys fringants, l'accordéon dans la chanson populaire au Québec » Une exposition itinérante réalisée par le Musée de l'accordéon	Du 15 novembre 2026 au 15 janvier 2027 Le Calendrier de l'avent	Bibliothèque Alain-Grandbois	Découvrez cet instrument traditionnel bien de chez-nous en parcourant cette exposition unique! Vous y admirerez plusieurs objets anciens et plongerez dans une histoire passionnante.

Les journées de la culture
journeesdelaculture.qc.ca
25-26-27 septembre
Détails de la programmation aux pages 6 et 7
VSAD.ca/CULTURE

26 septembre
12 h à 15 h
PARC DU MILLÉNAIRE
160, rue Jean-Juneau
• Skatefest et initiation à l'art urbain avec Patrick Forchild

27 septembre
10 h à 14 h
CENTRE COMM. DES CAMPUS
4950, rue Lionel-Groulx
• 10 h à 14 h : Atelier créatif : Pierres, couleurs et créations sur bois, avec le Collectif August'Art
• 10 h : Québec Jazz Big Band
• 11 h 45 : Prose et piano, par le Duo l'Imaginaire
• 13 h : Piano à 4 mains, par Denis Leblond et Juan Jimenez

Culture pour tous !

Votre Soirée d'Halloween
Un rendez-vous terriblement coloré

VENDREDI 30 OCTOBRE
Dévoilement le 1er octobre
VSAD.ca/FETEHALLOWEEN

Inscription obligatoire à
VSAD.ca/INSCRIPTIONS

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 +	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 18 h 30 à 20 h	130 $	Rejoignez le cours de crochet dédié aux amigurumis ! Apprenez les techniques pas à pas afin de produire, d'assembler et de rembourrer vos propres peluches. Pas besoin d'être expert ! Vous devez seulement maîtriser les notions de base (maille en l'air, maille serrée). **Matériel requis :** prévoir 50 $ supplémentaires pour le matériel requis à la confection de deux amigurumis. Selon votre progression, un troisième projet de votre choix pourra être amorcé. Vous serez guidé dans l'achat du matériel et les étapes de réalisation.	Maison Omer-Juneau
Peinture à l'huile et acrylique, avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 10 semaines À partir du 22 septembre, 19 h à 22 h	146 $	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. **Matériel requis:** une liste sera fournie. Prévoir entre 100 $ et 150 $.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Tous les mercredis - 10 semaines À partir du 23 septembre, 12 h 30 à 15 h 30	146 $		Centre Delphis-Marois
Guitare (45 min), avec Alexandre Belzile 6 à 16 ans	À partir du 14 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	404 $	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. Pratiques à faire à la maison. Si tu le désires, tu pourras participer à un spectacle à la fin de la session. **Matériel requis :** posséder une guitare - possibilité d'être accompagné dans l'achat ou la location. Liste de matériel et règlements transmis lors de l'inscription (frais de 10 $). **Pour info :** 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com.	Centre Delphis-Marois Centre socio-récréatif Les Bocages
Guitare (60 min), avec Alexandre Belzile 6 ans et +		532 $		
Piano débutant (45 min), avec Stéphane St-Laurent 6 à 16 ans	À partir du 14 septembre - 14 semaines Horaire et lieu à déterminer avec le professeur au moment de l'inscription (de jour, de soir et le midi pour les élèves de l'école Les Bocages) Mini concert le 5 octobre et concert le 19 décembre	404 $	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. Pratiques à faire à la maison. Les horaires se font en début de session; le professeur te contactera. **Matériel requis :** piano ou clavier à la maison. Liste de matériel et règlements transmis lors de l'inscription (frais de 10 $). **Pour info :** 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 +		532 $		

EN LIGNE

Soyez prêt à vous inscrire!

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

BESOIN D'ACCOMPAGEMENT ?

- **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**

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS

FORMATIONS

ACTIVITÉ/CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Prêts à rester seuls !, avec Formation Prévention Secours 9 à 13 ans Doit avoir terminé sa 3e année et avoir au moins 8 ans et 11 mois au moment de la formation	Lundi 5 octobre 9 h à 15 h	65 $	Découvre les techniques de base en secourisme et acquiers les compétences nécessaires pour assurer ta sécurité à tout moment sans la supervision d'un adulte. Tu recevras une certification de la Croix-Rouge, un cahier d'activités *Prêts à rester seuls !* et une trousse de premiers soins en format de poche. **Matériel requis :** dîner froid, crayons et papier. **Prérequis :** avoir rempli le formulaire requis avant le 28 sept.	Centre socio-récréatif Les Bocages
Prêts à cuisiner seuls ! **« Ma boîte à lunch de rêve, gourmande et nutritive! »,** avec Ajir Nutrition 7 à 13 ans	Lundi 12 octobre, 9 h 30 à 15 h	75 $	Développe ton autonomie en cuisine ! En passant par des notions de sécurité en cuisine, des astuces de nutrition, la réalisation d'au moins trois recettes, ainsi que du temps pour déguster et se dégourdir. **Matériel requis :** bouteille d'eau, vêtements pour jouer dehors, 3 contenants à boîte à lunch pour rapporter les restants, tablier, si désiré, Epipen, au besoin. Les équipements de cuisine et ingrédients sont fournis par Ajir Nutrition. **Prérequis :** avoir rempli le formulaire requis 7 jours avant la date de la formation, soit les 5 octobre et 12 novembre.	Centre socio-récréatif Les Bocages
Prêts à cuisiner seuls ! **« Boulangerie : muffins, focaccia, pizza »,** avec Ajir Nutrition 7 à 13 ans	Vendredi 20 novembre, 9 h 30 à 15 h	75 $		Centre Delphis-Marois
Gardiens avertis, avec Formation Prévention Secours 11 ans et +	Jeudi 19 novembre, 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 certification de la Croix-Rouge, le manuel Gardiens avertis et une trousse de premiers soins en format de poche. **Matériel requis :** dîner froid, crayons et papier, poupée ou toutou d'une assez bonne grosseur pour simuler les soins. **Prérequis :** avoir rempli le formulaire requis avant le 12 novembre.	Centre socio-récréatif Les Bocages

Dévoilement de la programmation hivernale 2027

20 NOVEMBRE

Début des inscriptions 1er décembre

Dévoilement de la programmation printanière 2027

26 FÉVRIER

Début des inscriptions 9 mars

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

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉ/CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Pickleball ligue supervisée **Initiation 1.0 à 1.9,** avec Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 18 h à 20 h	150 $	Premier contact avec le terrain, les dimensions, la sensation avec la raquette et la balle. Apprenez à vous situer sur le terrain et les règlements généraux. Faites vos premières pratiques (approche de coup droit et revers ainsi que le service) et développez les frappes de fond de terrain. Lors des matchs simulés, les instructeurs s'assurent que vous pouvez compter les points de façon adéquate. **Matériel requis :** raquette (possibilité d'en emprunter sur place), tenue sportive, bouteille d'eau, espadrilles de tennis et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis St-Augustin 300, rue de Rotterdam
	Tous les dimanches – 12 semaines À partir du 20 septembre, 13 h à 15 h	150 $		
Pickleball ligue supervisée **Niveau 2.0 à 2.9,** avec L2 Pickleball Adulte 	Tous les dimanches – 11 semaines À partir du 20 septembre, 10 h à 12 h Pas de cours le 27 septembre	138 $	**Division des niveaux par L2 Pickleball** **Prérequis :** avoir déjà joué et contrôler la balle au coup droit et revers. **2.0 à 2.4** Nouveau joueur, vous avez déjà suivi une clinique d'initiation. Vous poursuivez votre apprentissage des règlements, du contrôle de la balle au coup droit et revers (direction, vitesse, hauteur), du positionnement et des stratégies de base. Le tout dans un contexte de jeu récréatif axé sur l'apprentissage. **2.5 à 2.9** Apprenez les règlements et le contrôle de la balle au coup droit et au revers (direction, vitesse, hauteur). Ce niveau axé sur le jeu récréatif, vous aide à améliorer votre positionnement sur le terrain et à pratiquer des stratégies de base. Pour connaître votre niveau, référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242, poste 2. **Matériel requis :** raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.	Centre communautaire des Campus
	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 11 h 15 h à 13 h 15 Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	125 $		
Pickleball ligue supervisée **Niveau 3.0 à 3.5,** avec Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 20 h à 22 h	150 $	Travaillez votre coup droit et votre revers, améliorez la puissance et la constance de votre service, puis pratiquez votre 3e coup, votre positionnement stratégique et vos coups à effet. Lors des matchs simulés, les instructeurs vont accorder une importance particulière au positionnement sur le terrain. **Matériel requis :** raquette, tenue sportive, bouteille d'eau, espadrilles de tennis et lunettes de protection recommandées.	Complexe Tennis St-Augustin 300, rue de Rotterdam
	Tous les dimanches – 12 semaines À partir du 20 septembre, 15 h à 17 h	150 $		
Badminton **Location saisonnière** Adulte	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 18 h à 19 h Non disponible les 28 septembre et 5 octobre	125 $	Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. Trois terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, raquette, volant ou balle. 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 16 septembre, 12 h à 13 h	150 $		
Pickleball **Location saisonnière** Adulte	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 12 h à 13 h	150 $		Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 18 h à 19 h	150 $		

Inscription obligatoire à
VSAD.ca/INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Fit training (type Tabata), avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 15 septembre, 18 h à 18 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 y trouverez votre compte ! **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 19 h à 19 h 50	99 $		
Zumba, avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 15 septembre, 19 h à 19 h 50	99 $	Venez vivre une vraie fiesta latine! La Zumba, c'est la chaleur, le fun et le party dans votre corps! On transpire, on rit, on se libère, on danse comme si on était sous le soleil. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h à 18 h 50	99 $		
Danse élastique, avec Vicky Bouchard 16 ans et +	Tous les mardis - 12 semaines À partir du 15 septembre, 16 h 30 à 17 h 20	99 $	Envie d'un cours qui mélange danse, plaisir et renforcement? On danse, on saute, on s'amuse... tout en sculptant le corps grâce à la résistance de l'élastique. Un cocktail parfait de mouvements simples, de musique entraînante et de défi musculaire. **Prérequis :** vous devez être capable de vous relever du sol aisément. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Entraînement parent-bébé, avec Annie-Pier Collin Parent et enfant de 2 ans et moins	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 10 h à 11 h	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. **Matériel requis** : chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. Porte-bébé si vous en avez un.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
Tonus et bien-être, avec Annie-Pier Collin Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 12 h 10 à 13 h 10	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 cardio et musculaires adaptés à tous les niveaux. Améliorez votre endurance, votre équilibre et votre tonus musculaire, tout en renforçant vos abdominaux. **Matériel requis :** chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
Cardio tonus, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 16 h 15 à 17 h 15	99 $	Ce cours sur musique propose des exercices cardio et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre et vos abdos, le tout sans équipement. **Matériel requis :** espadrilles (en chaussettes ou pieds nus pour le cours du lundi), tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 19 h 15 à 20 h 15	99 $		Centre communautaire des Campus
Step, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 18 h 10 à 19 h 10 Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	83 $	Mettez à l'épreuve votre endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que votre coordination. Au programme : une forte dépense calorique et beaucoup de plaisir ! **Matériel requis :** 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
Circuit d'entraînement, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 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. Réalisez plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas ou très peu de temps de récupération. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, tapis, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Stretching et tonus, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 13 h 10 à 14 h 10 Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	83 $	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. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. **Professeures :** lundis : Catherine Lavoie; mercredis et vendredis : Julie Boulanger.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 $		
	Tous les vendredis – 12 semaines À partir du 18 septembre, 10 h 05 à 11 h 05	99 $		
Conditionnement physique sur musique, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h à 10 h	99 $	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. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. **Professeures :** mercredis et vendredis : Julie Boulanger; jeudis : Josée Veilleux.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 9 h à 10 h	99 $		
	Tous les vendredis – 12 semaines À partir du 18 septembre, 9 h à 10 h	99 $		
Combo conditionnement et stretching, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 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. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. **Professeure :** Josée Veilleux.	Centre communautaire des Campus

ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

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

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

ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur
VSAD.ca/INSCRIPTIONS

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Gym douce, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 11 h 10 à 12 h 10	99 $	Vous désirez reprendre la forme en douceur ? Améliorez graduellement votre condition physique et votre endurance, et ce, à votre rythme. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. **Professeure :** Catherine Lavoie.	Centre communautaire des Campus
100 % souplesse, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les lundis –10 semaines À partir du 14 septembre, 12 h à 13 h Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	83 $	Ce cours vise à améliorer votre souplesse et votre flexibilité, à votre rythme et selon vos capacités. **Matériel requis :** espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. **Professeure :** Catherine Lavoie.	Centre communautaire des Campus
Yogalates, avec Lucy Dallaire 16 ans et +	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 16 h à 17 h 15 Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	88 $	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). **Matériel requis :** tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 18 h 45 à 20 h	105 $		
Yogalates intermédiaire, avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 9 h à 10 h Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	88 $	Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 4 sessions de Yogalates (ou qui ont une bonne expérience de yoga et de Pilates). **Prérequis :** connaître la salutation au soleil avec et sans fentes ainsi que les postures de base de yoga et de Pilates (avec la respiration latérale). **Matériel requis :** tapis de yoga, petit ballon de Pilates, petite bande élastique et couverture.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 17 h 30 à 18 h 30	105 $		
Hatha yoga, avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 10 semaines À partir du 14 septembre, 10 h 15 à 11 h 30 Pas de cours les 28 septembre et 5 octobre	88 $	Chaque cours débute par une centration suivie d'un échauffement. Ensuite, vous tiendrez diverses postures de base pendant de courtes périodes en respectant vos capacités physiques. La séance se termine par une relaxation. **Matériel requis :** tapis de yoga et couverture.	Centre communautaire des Campus
	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h 30 à 10 h 45	105 $		
Méditation Shen Gong, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 8 h 30 à 9 h 30 ANNULÉ	99 $	Dans une atmosphère conviviale et accessible à tous, vous pratiquerez différentes formes de méditation guidée dans le but d'acquérir concentration, clarté de l'esprit (Ling), stabilité (Ting), calme (Jing) et vacuité (Xu). **Matériel requis :** tenue légère et confortable. Des petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter vos coussins de méditation si vous le désirez.	Centre communautaire des Campus
Qi gong multiniveau, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 15 septembre, 9 h 30 à 10 h 30 ANNULÉ	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. **Matériel requis :** tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 18 h 45 à 19 h 45 ANNULÉ	99 $		Centre sociorécréatif Les Bocages

Inscription obligatoire à
VSAD.ca/INSCRIPTIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

ACTIVITÉ/CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS	LIEU
Qi Gong intermédiaire, et multiniveau avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 9 h 45 à 10 h 45	99 $	Venez approfondir des méthodes d'exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vous serez guidé pour mieux ressentir les bienfaits des exercices qui allient respiration et méditation. Cours intermédiaire et multiniveau: le professeur adaptera le contenu et le rythme de la formation en fonction du niveau des participants afin de répondre aux besoins de chacun. **Matériel requis :** tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Tai-chi-chuan multiniveau, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mardis – 12 semaines À partir du 15 septembre, 10 h 45 à 11 h 45 ANNULÉ	99 $		Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis – 12 semaines À partir du 17 septembre, 20 h à 21 h ANNULÉ	99 $		Centre sociorécréatif Les Bocages
Tai-chi-chuan intermédiaire, et multiniveau avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis – 12 semaines À partir du 16 septembre, 11 h à 12 h	99 $	Venez approfondir cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Cours intermédiaire et multiniveau: le professeur adaptera le contenu et le rythme de la formation en fonction du niveau des participants afin de répondre aux besoins de chacun.**Matériel requis :** tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Yoga sur chaise, avec Mélissa Pellerin Adulte	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 9 h 30 à 10 h 30 Pas de cours le 2 novembre	105 $	Les séances de yoga sur chaise incluent des postures classiques ainsi que des techniques de respiration et de relaxation qui permettent une exploration sécurisée du yoga. Ce programme incite à agrandir sa zone de confort pour mieux prendre soin de soi physiquement et mentalement. **Matériel requis :** tapis de yoga, serviette et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau
	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 10 h 45 à 11 h 45 Pas de cours le 2 novembre	105 $		Maison Omer-Juneau
Clinique de yoga sur chaise, avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Le samedi 21 novembre, 9 h 30 à 11 h	35 $		Centre communautaire des Campus
Clinique de Yin Yoga, avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Le samedi 26 septembre, 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	Centre communautaire des Campus
Clinique de yoga pour tous - Viniyoga, avec Mélissa Pellerin – 14 ans et +	Le samedi 24 octobre, 9 h 30 à 11 h	35 $	Le Viniyoga considère la personne dans sa globalité pour proposer un yoga adapté. Ses bienfaits incluent la réduction du stress, l'amélioration de la respiration, la flexibilité, la force musculaire et le soulagement des douleurs chroniques, favorisant ainsi une meilleure connexion entre le corps, l'esprit et la respiration. **Matériel requis :** tapis de yoga, serviette et vêtements confortables.	Centre communautaire des Campus
Yoga pour tous - Viniyoga, avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Tous les lundis – 12 semaines À partir du 14 septembre, 16 h 30 à 17 h 30 Pas de cours le 2 novembre	105 $		Centre Delphis-Marois
	Tous les merc.– 12 semaines - À partir du 16 sept. 18 h à 19 h - Pas de cours le 4 novembre	105 $		Maison Omer-Juneau
	Tous les mercredis – 12 semaines 19 h 30 à 20 h 30 - Pas de cours le 4 novembre	105 $		Maison Omer-Juneau

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

NOUVEAUTÉ

CHANGEMENT DE LOGICIEL D'INSCRIPTION!

Les inscriptions se feront maintenant sur Qidigo.

Vous pouvez dès maintenant créer votre compte :
www.qidigo.com/login

Si vous avez déjà un compte sur Qidigo, vous pourrez dès le lancement des inscriptions associer votre compte pour vous inscrire.

OPTIONS

OPTION 1 : 1 cours par semaine | Session de 10 semaines | Du 10 sept. au 26 nov.
OPTION 2 : 2 cours par semaine | Session intensive de 4 semaines | Du 25 nov. au 23 déc.

23-24-25 octobre : les cours seront suspendus à compter de 15 h le vendredi 23 octobre jusqu'au dimanche 25 octobre inclusivement.
Le Complexe sportif accueillera une compétition de natation organisée par le Club de natation Région de Québec (CNQ).

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 3 ans

8 ou 10 séances de 30 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS ci-dessus)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	**Option 1** 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 $
	Option 2 Mar., 18 h 05 et sam., 9 h 45 – Jeu., 18 h 05 et dim., 9 h 45	44 $
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	**Option 1** 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 $
	Option 2 Mar., 18 h 05 et sam., 9 h 45 – Jeu., 18 h 05 et dim., 9 h 45	44 $
Parent-enfant 3 Enfants 2 à 3 ans	**Option 1** Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 16 h 50 Samedi, 9 h 15, 12 h 15 – Dimanche, 8 h, 11 h 35	55 $
	Option 2 Mar., 18 h 05 et sam., 9 h 45 – Jeu., 18 h 05 et dim., 9 h 45	44 $

INFORMATIONS

Préalable : selon l'âge de l'enfant.

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

Matériel requis : couche aquatique obligatoire de type *LITTLE SWIMMER*.
Aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame).

Photo : Les moniteurs vous invitent à prendre une photo sur le bord de la piscine lors du dernier cours.

NOUVEAUTÉ

Le Calendrier de l'avent

Un décompte vivant et réjouissant

14 NOVEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

Détails de la programmation aux pages 12 à 15

SPECTACLES ET PRESTATIONS
ATELIERS CONFÉRENCES
EXPOSITION

VSAD.ca/CALENDRIERAVENT

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

8 ou 10 séances de 30 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 34 et 35)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Préscolaire 1	**Option 1** Lundi, 17 h, 17 h 40 – Vendredi, 18 h 40 Sam., 9 h 40, 11 h 35, 17 h 55 – Dim., 8 h, 11 h 35, 12 h 10, 15 h 40	55 $	**Préalable :** avoir de 3 à 5 ans. **Objectifs :** découvrir le milieu aquatique et acquérir les habiletés de base en natation. Le parent accompagne l'enfant dans l'eau au début, selon les consignes du moniteur. À partir du 6e cours, l'enfant participe seul avec le moniteur. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame), non fournie par le Complexe sportif.
	Option 2 Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	44 $	
Préscolaire 2	**Option 1** Lundi, 17 h 40 – Mardi, 18 h – Vendredi, 18 h 40 Samedi, 8 h, 11 h 35 – Dimanche, 8 h, 11 h 35, 15 h 40	55 $	**Préalable :** avoir réussi le niveau précédent, sans parent dans l'eau. **Objectifs :** flotter, glisser et sauter dans l'eau de façon ludique. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame), non fournie par le Complexe sportif.
	Option 2 Vendredi, 18 h et dimanche, 9 h 40	44 $	
Préscolaire 3	**Option 1** Lundi, 18 h 30 – Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 17 h 50 Samedi, 8 h, 9 h 40, 12 h 25, 17 h 55 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 12 h 25, 15 h 40	55 $	**Préalable :** avoir réussi le niveau précédent. **Objectifs :** sauter en eau profonde, faire une roulade latérale avec VFI, récupérer des objets en eau peu profonde et amorcer la propulsion. Transition vers la nage sans aide flottante. **Matériel requis :** aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame), non fournie par le Complexe sportif.
	Option 2 Samedi, 9 h 35 et dimanche, 9 h 35	44 $	
Préscolaire 4	**Option 1** Lundi, 18 h 30 – Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 17 h 50 Samedi, 8 h 50, 12 h 25 – Dimanche, 9 h 40, 12 h 25, 16 h 30	55 $	**Préalables :** avoir réussi le niveau précédent et 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.
	Option 2 Samedi, 9 h 35 et dimanche, 9 h 35	44 $	
Préscolaire 5	**Option 1** Mercredi, 17 h 15 – Vendredi, 17 h 50 – Samedi, 8 h 50 Dimanche, 8 h 50, 16 h 30	55 $	**Préalable :** avoir réussi le niveau précédent. **Objectifs :** entrer dans l'eau par roulade avant avec VFI; nager le crawl et le dos crawlé sur 5 m sans aide flottante.
	Option 2 Samedi, 9 h 35 et dimanche, 9 h 35	44 $	

ENGAGÉ POUR L'INCLUSION

PLAN D'ACTION À L'ÉGARD DES PERSONNES HANDICAPÉES

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

VSAD.ca/FAMILLES

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

- ✔ Des équipements adaptés disponibles gratuitement
- ✔ Des activités accessibles à tous
- ✔ Un engagement réel pour une ville plus inclusive

Vous avez un besoin particulier ou une idée à partager?
N'hésitez pas à nous en faire part à loisirs@vsad.ca

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

NAGEUR 1 à 6 | 6 ans et +

Nageur 1 à 3

8 ou 10 séances de 45 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 34 et 35)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Nageur 1	**Option 1** Mardi, 19 h 10 – Samedi, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 16 h 30 Dimanche, 8 h, 11 h 30, 17 h 20	82,50 $	**Préalables :** avoir 6 ans et être un nageur débutant. L'enfant peut commencer le cours 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.
	Option 2 Mar., 19 h 15 et sam., 10 h 40 – Mer., 19 h 15 et dim., 10 h 40 Jeu., 19 h 15 et sam., 16 h 30 – Ven., 19 h 15 et dim., 15 h 40	66,50 $	
Nageur 2	**Option 1** Mardi, 19 h 10 – Mercredi, 19 h 10 – Samedi, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	82,50 $	**Préalables :** avoir 6 ans et réussi le niveau précédent. **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.
	Option 2 Mar., 19 h 15 et sam., 11 h 35 – Mer., 19 h 15 et dim., 11 h 30 Jeu., 19 h 15 et sam., 15 h 40 – Ven., 19 h 15 et dim., 15 h 40	66,50 $	
Nageur 3	**Option 1** Mercredi, 19 h 10 – Samedi, 8 h, 11 h 30, 12 h 20 Dimanche, 8 h 50, 9 h 40, 10 h 40, 11 h 30, 16 h 30	82,50 $	**Préalables :** avoir 6 ans et réussi le 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).
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 15 h 40	66,50 $	

Nageur 4 à 6

8 ou 10 séances de 55 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 34 et 35)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Nageur 4	**Option 1** Vendredi, 19 h 35 – Samedi, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20 Dimanche, 10 h 40, 12 h 25, 17 h 20	101 $	**Préalables :** avoir 6 ans et réussi le 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. Atteindre 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.
	Option 2 Vendredi, 19 h 15 et dimanche, 16 h 30	82,50 $	
Nageur 5	**Option 1** Vendredi, 19 h 35 – Samedi, 8 h 50, 10 h 40 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 15 h 40	101 $	**Préalables :** avoir 6 ans et réussi le niveau précédent. **Objectifs :** plonger à fleur d'eau, faire un saut groupé, un coup de pied rotatif alternatif et une culbute arrière dans l'eau ainsi que nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, et sur 25 m à la brasse. **Entraînement :** 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.
	Option 2 Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	82,50 $	
Nageur 6	**Option 1** Ven., 19 h 35 – Sam., 10 h 40, 11 h 40 – Dim., 8 h 50, 12 h 20, 15 h 40	101 $	**Préalables :** avoir 6 ans et réussi le niveau précédent. **Objectifs :** faire un saut d'arrêt, un saut compact ainsi qu'un coup de pied de sauvetage et développer d'autres habiletés aquatiques en lien avec la sécurité et l'endurance. Entraînement : nager le crawl, le dos crawlé, la brasse et réaliser d'autres exercices d'entraînement sur une distance de 300 m.
	Option 2 Mercredi, 19 h 25 et dimanche, 16 h 30	82,50 $	

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

10 séances de 55 minutes | Début des cours à partir du 10 septembre

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Jeune sauveteur initié 8 à 12 ans	Vendredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 40	101 $	**Préalables :** avoir 8 ans et réussi le niveau Nageur 6. **Objectifs :** développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage et s'initier aux premiers soins et au sauvetage.
Jeune sauveteur averti 8 à 12 ans	Vendredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 40	101 $	**Préalables :** avoir 8 ans et réussi le niveau Jeune sauveteur initié. **Objectifs :** perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style et 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.
Jeune sauveteur expert 8 à 12 ans	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	101 $	**Préalables :** avoir 8 ans et réussi le 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 d'une victime avec maintien hors de l'eau. **Premiers soins :** intervenir en cas d'urgence respiratoire, de blessure à une articulation ou de fracture.
Étoile de bronze 10 ans et +	Samedi, 15 h 40	101 $	**Préalables :** avoir 10 ans et réussi le niveau Nageur 6 ou l'équivalent. L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. **Objectifs :** s'initier au sauvetage, résoudre des problèmes, travailler en équipe, réanimer une victime et développer des habiletés d'autosauvetage.

NATATION ADOS | 10 à 17 ans

10 séances de 55 minutes | Début des cours à partir du 10 septembre

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Natation – Ados 10 à 17 ans	Mardi, 19 h 10	101 $	**Préalable :** avoir réussi le niveau Nageur 5 ou l'équivalent. **Objectifs :** perfectionner les nages selon vos objectifs personnels. **Recommandation :** ce cours est fortement recommandé avant de suivre la formation de moniteur en natation.
Sports aquatiques ados 10 à 17 ans	Jeudi, 19 h 10 Dimanche, 17 h 15	101 $	**Préalable :** avoir réussi le 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 aquatique). Les jeunes utiliseront l'équipement de la piscine, notamment le trampoline aquatique, le vélo aquatique et l'Aquamat (tapis flottant).
Sauvetage sportif Ados et jeunes adultes 10 ans et +	Mercredi, 19 h 15 Samedi, 16 h 35	101 $	**Préalable :** avoir réussi le 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 des premiers soins. Encadré par des entraîneurs certifiés.

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

PARENT NAGEUR

6 séances de 55 minutes | Début des cours à partir du 10 septembre

Aucune activité les 12-13 septembre, les 10-11-12 octobre, 23-24-25 octobre et le 21-22 novembre

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant	38 $

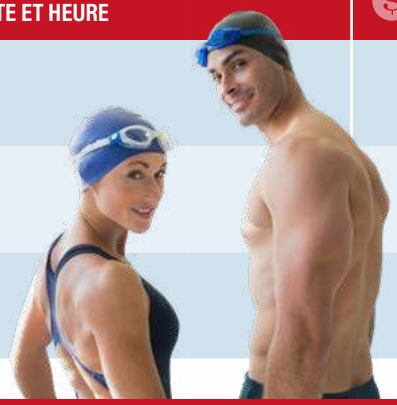
INFORMATIONS

Profitez d'un couloir réservé (entraînement en longueur libre) pour nager pendant que votre enfant suit son cours. Inscription obligatoire, places limitées. Un excellent moyen de rester actif !

NATATION ADULTE | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes | Début des cours à partir du 10 septembre

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 1	Lundi, 19 h 20 Mardi, 9 h 45	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 $



INFORMATIONS

Préalable : avoir 16 ans et +.
Objectifs : vaincre la peur de l'eau et développer de l'aisance, flotter et nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos.

Préalables : avoir 16 ans et + et être à l'aise dans la partie profonde.
Objectifs : apprendre le crawl (respiration et coordination), le dos crawlé, la brasse et les autres nages, selon vos objectifs personnels. Nager sur place et avoir une aisance globale dans l'eau.

Préalables : avoir 16 ans et + et être capable de nager 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.

COURS DE NATATION PRIVÉS

5 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Enfants et adultes Tous les niveaux Avec besoins particuliers	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur. Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session. La programmation des cours privés débute 1 semaine après le début des cours. Si vous êtes intéressé, transmettre un courriel à **vsadcomplexe@sodem.net**.	214,25 $

INFORMATIONS

Clientèle prioritaire : personne présentant des besoins particuliers ou pour une mise à niveau.
Objectifs : offrir une formation adaptée aux capacités et besoins de chacun, pour atteindre des objectifs précis : surmonter la peur de l'eau, améliorer l'aisance aquatique et apprendre ou corriger les styles de nage.

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

MISE EN FORME | 16 ans et +

12 séances de 55 min. | Du 10 septembre au 6 décembre

23-24-25 octobre : les cours seront suspendus à compter de 15 h le vendredi 23 octobre jusqu'au dimanche 25 octobre inclusivement.

Le Complexe sportif accueillera une compétition de natation organisée par le Club de natation Région de Québec (CNQ).

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	1 fois/sem. : 118,50 $ 2 fois/sem. : 190 $ 3 fois/sem. : 235,75 $
Aquacombo (step et aquavélo)	Mardi, 20 h 20	
Aquaforme	Lundi, 9 h 45, 11 h 05*, 19 h 30* Mardi, 11 h – Mercredi, 8 h 40, 20 h* Jeudi, 8 h 50 – Vendredi, 9 h 45	
Aquajogging	Mardi, 9 h 55 Mercredi, 9 h 45, 19 h 25 – Jeudi, 9 h 55	
Aquamat	Lundi, 20 h 05 Jeudi, 20 h	
Aquamobilité et bien-être	Mardi, 14 h 45* Mercredi, 11 h 05* Vendredi, 11 h 05*	
Aquapoussette	Vendredi, 9 h 45	
Aquaprénatal	Vendredi, 15 h 45*	
Aquavélo	Mardi, 8 h 50, 12 h 15, 18 h 55 Mercredi, 19 h* – Jeudi, 11 h Vendredi, 8 h 30	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 8 h 30, 16 h, 19 h 20 Mardi, 6 h 30, 7 h 35, 13 h 30, 20 h 10 Mercredi, 9 h 50, 16 h Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h, 20 h 15 – Vendredi, 8 h 30	

INFORMATIONS	Lorsque l'heure d'un cours est suivie d'un *, le cours se déroule dans le bassin récréatif.
Préalable : être à l'aise en eau profonde. **Objectifs :** améliorer ou maintenir votre condition physique par des intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'aquacircuit combine l'aquajogging, l'aquaforme, l'aquapalmes, l'aquatrampoline, le conditionnement physique aquatique et l'aquavélo. Une partie du cours se déroule en eau profonde.	
Préalable : aucun. **Objectifs :** travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines sur step et aquavélo.	
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 et ludique, le tout sur de la musique entraînante.	
Préalable : être à l'aise en eau profonde. **Objectifs :** augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus musculaire. Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le CSSAD.	
Préalables : être à l'aise en eau profonde et en mesure de se hisser sur les aquamats (matelas flottants). **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. Le cours se déroule en partie profonde.	
Préalable : aucun. **Objectifs :** aquaforme à faible intensité, idéal pour les personnes ayant des limitations. Ce cours vise à soulager les douleurs articulaires, à améliorer la souplesse et à renforcer la musculature. Les mouvements sont doux et variés, accompagnés d'une musique agréable. Vous serez guidé dans le choix des exercices en fonction de vos limitations et de vos besoins.	
Préalable : avoir un enfant âgé de 4 à 18 mois qui est 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.	
Préalable : être enceinte. **Objectifs :** maintenir la forme pendant votre grossesse, vous détendre et travailler la souplesse.	
Préalable : aucun. **Objectifs :** garder la forme grâce à des exercices d'endurance, de tonicité, d'intensité et d'intervalles cardiovasculaires. Ce cours de mise en forme utilise des vélos aquatiques et se déroule en eau peu profonde. **Matériel requis :** chaussons.	
Préalables : connaître le crawl, le dos crawlé et la brasse. **Objectifs :** s'entraîner en longueurs, sous la supervision d'un moniteur, à votre rythme, avec possibilité de correction des styles de nage en fonction de vos objectifs.	

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

12 séances de 55 min. | Du 10 septembre au 6 décembre

23-24-25 octobre : les cours seront suspendus à compter de 15 h le vendredi 23 octobre jusqu'au dimanche 25 octobre inclusivement.

Le Complexe sportif accueillera une compétition de natation organisée par le Club de natation Région de Québec (CNQ).

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Entraînement policier/ pompiers : perfectionnement en natation, adapté aux besoins des corps policiers et des services d'incendie (étudiants et travailleurs)	Jeudi, 20 h 30	1 fois/sem. : 118,50 $ 2 fois/sem. : 190 $ 3 fois/sem. : 235,75 $	**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).
Entraînement triathlon	Mardi, 6 h 30		**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 | 13 ans et +

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Médaille de bronze 13 ans et +	6 semaines – Du 13 septembre au 18 octobre Dimanche, 15 h 30 à 18 h 30 Durée : 18 heures Présence obligatoire à l'examen (18 octobre)	255 $ Masque de poche 28 $	**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. Le test final consiste à nager 400 m en 12 min. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.
Croix de bronze 13 ans et +	8 semaines – Du 1er novembre au 20 décembre Dimanche, 15 h 30 à 18 h 30 Durée : 24 heures Présence obligatoire à l'examen (20 décembre)	272 $	**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 brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès l'âge de 15 ans.
Médaille et Croix de bronze combinés 18 ans et +	À déterminer selon les disponibilités des participants. Contacter-nous pour obtenir plus d'informations.	425 $	**Préalables :** avoir 18 ans et + et être capable de nager 200 m sans arrêt. **Objectifs :** nager 400 m en moins de 11 min. 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. Ce brevet est un permis de travail en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur option piscine.
Premiers soins - Général/DEA 13 ans et +	26 et 27 septembre, 8 h 30 à 16 h 30 19 et 26 décembre, 8 h 30 à 16 h 30 Durée : 16 heures	155 $	**Préalable :** aucun. **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 brevet Sauveteur national. Présence requise à 100 % des cours pour participer à l'examen.

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS
Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures

PROGRAMME DE FORMATION | 13 ans et + (suite)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT	INFORMATIONS
Sauveteur national 15 ans et +	Du 20 septembre au 29 novembre Dimanche, 16 h à 20 h Durée : 40 heures Examen : 29 novembre	353 $	**Préalables :** avoir 15 ans et + et détenir les brevets Croix de bronze et Premiers soins – Général/DEA. **Objectifs :** cette formation met l'accent sur les habiletés, les principes, les pratiques et les processus de prise de décision de la surveillance aquatique qui permettront au surveillant-sauveteur d'effectuer une supervision sécuritaire et efficace dans une piscine. Le brevet Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans. Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen.
Requalification Sauveteur national 17 ans et +	Date à déterminer en fonction des demandes. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.	125 $	**Préalable :** détenir le brevet Sauveteur national à jour. Examen au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d'un détenteur de brevet sont évaluées.
Moniteur en natation 15 ans et +	Date à déterminer en fonction des demandes. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.	302 $	**Préalables :** avoir 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un brevet 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 survivre de la Société de sauvetage du Québec. Les candidats acquièrent les méthodes pédagogiques efficaces et sécuritaires.
Requalification Moniteur en natation 17 ans et +	Date à déterminer en fonction des demandes. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.	125 $	**Durée de validité :** 2 ans Examen et mise à jour des connaissances. Communiquez directement avec nous.

LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS

DU 17 AU 23 NOVEMBRE

Plusieurs activités vous attendent
à la Bibliothèque Alain-Grandbois
et au Complexe sportif

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
(418) 809-7787
ssvp-staug@hotmail.com

Présence-famille Saint-Augustin
UN SOUTIEN AU DE VOTRE QUOTIDIEN

SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL DE QUÉBEC

Tous les détails ici :

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

Campagn'ART multi | Art pour tous	www.facebook.com/groups/388199436317526 campagnartmulti@gmail.com
Collectif en arts visuels August'Art Artistes professionnels, amateurs et débutants	www.collectifaugustart.com collectifaugustart@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 amateur	www.theatrestaugustin.com | theatrestaugustin@gmail.com

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

Camp école Kéno | Camps de jour et camps de vacances	www.campkeno.com | info@campkeno.com
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures Transmission du patrimoine artisanal et culturel	www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures fermieresstaug@gmail.com
Club FADOQ de St-Augustin-de-Desmaures | Qualité de vie des aînés (50 ans et +)	www.club.fadoq.ca/t032 | staugustin@fadoq-quebec.qc.ca
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin | Services bénévoles à la collectivité	www.clublionscrsa.org | clublionscrsa@gmail.com
Club Opti-Jeunesse Cap-Rouge-St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.facebook.com/optimistecrsa optijeunessecrsa@gmail.com
Corps de cadets de la Marine royale canadienne de Cap-Rouge (CCMRC 287) Corps de cadets de la Marine	www.sites.google.com/view/ccmrc287cap-rouge 287marine@cadets.gc.ca
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
Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin | Aventures pour les 7 à 17 ans	www.facebook.com/124groupe groupe_scout_caprouge@hotmail.com
Maison des jeunes de Saint-Augustin – L'Intrépide et L'Illusion Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	www.mdjstaugustin.com | mdjintrepide@videotron.ca
Organisme d'aide aux athlètes CRSA Remise de bourses aux athlètes de Cap-Rouge/Saint-Augustin	www.athletescrsa.org fondationathletecarougeois@gmail.com

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

Présence-famille Saint-Augustin | Services bénévoles à la collectivité	www.presencefamille.org | presence-famille@videotron.ca
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	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
Blizzard M18 AAA | Hockey	https://blizzard.m18aaa.com | blizzardm18aaa@ss-f.com
Club Aérogym | Gymnastique récréative	www.clubaerogym.com | clubaerogym.inc1@gmail.com
Club de badminton de Saint-Augustin | Badminton (adultes)	www.badmintonsaintaugustin.blogspot.ca 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 de l'Ouest de Québec | 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
Regroupement sportif Québec-Ouest | Hockey	www.rsqo.ca | info@rsqo.ca

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

Liste partielle des événements confirmés sur le territoire. Plusieurs événements s'ajouteront au cours de l'automne. Surveillez nos différentes plateformes pour les détails.

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
12 septembre, 14 h	Complexe sportif	M18AAA – Estacades de Trois-Rivières VS Blizzard SSF **Ouverture officielle** ($)
19 septembre, 17 h	Complexe sportif	M18AAA – Riverains du Collège Charles-Lemoine VS Blizzard SSF ($)
22 septembre, 19 h 30	Hôtel de ville	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures : « Pierre Fortin, justicier du Québec maritime au 19e siècle ». Conférencier : Christian Blais, historien
25 septembre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF ($)
26 septembre, 13 h 30	Complexe sportif	M18AAA – Phénix du Collège Esther-Blondin VS Blizzard SSF ($)
2 octobre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Chevaliers de Lévis VS Blizzard SSF ($)
4 octobre, 13 h 30	Complexe sportif	M18AAA – Lions du Lac St-Louis VS Blizzard SSF ($)
23 au 25 octobre	Complexe sportif	Compétition - Club de natation région de Québec (CNQ)
23 octobre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Grenadiers de Châteauguay VS Blizzard SSF ($)
25 octobre, 13 h 30	Complexe sportif	M18AAA – Chevaliers de Lévis VS Blizzard SSF ($)
27 octobre, 19 h 30	Hôtel de ville	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures : « Lionel-Groulx ». Conférencier : Jean-Marie Lebel, historien
28 octobre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF ($)
30 octobre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Rousseau Laval-Montréal VS Blizzard SSF ($)
5 au 8 novembre	Complexe sportif	Tournoi M17 AAA – LHEQ
6-7 novembre, 19 h 30 et 8 novembre, 14 h	Hôtel de ville	Pièce du Théâtre de Saint-Augustin : « Gloire garantie », de Carole Tremblay ($)
11 novembre, 19 h	Complexe sportif	M18AAA – Élites de Jonquière VS Blizzard SSF ($)
14 novembre, 10 h à 16 h	Complexe sportif	Marché de Noël du Cercle de Fermières de Saint-Augustin
15 novembre, 13 h 30	Complexe sportif	M18AAA – Albatros du Collège Notre-Dame VS Blizzard SSF ($)
21 novembre, 13 h 30	Complexe sportif	M18AAA – Cantonniers de Magog VS Blizzard SSF ($)
24 novembre, 19 h 30	Hôtel de ville	Conférence de la Société d'histoire de Saint-Augustin-de-Desmaures : « Les Augustinois et les Québécois face aux Américains en 1775-1776 ». Conférencier : Roger Barrette, historien
25 au 29 novembre	Complexe sportif	Tournoi M11- M13 - M15 • Banque Scotia de St-Augustin
29 novembre, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert de Noël du groupe vocal Chant Libre ($)
5 décembre, 9 h 30 à 14 h	Partout sur le territoire de la ville	Guignolée de la Conférence Saint-Augustin de la Société de Saint-Vincent de Paul de Québec (sollicitation porte-à-porte)
11 décembre, 20 h	Complexe sportif	M18AAA – Élites de Jonquière VS Blizzard SSF ($)
13 décembre, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert de Noël de l'Harmonie de St-Augustin-de-Desmaures ($)
28 décembre, 11 h	Centre Delphis-Marois	Activité de Noël pour les personnes seules, par la Conférence Saint-Augustin de la Société de Saint-Vincent de Paul de Québec

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

Portail citoyen

Simplifiez votre quotidien :
vos services municipaux et votre compte de taxes municipales à portée de main !

citoyen.vsad.ca Voilà!

Votre ville bouge, suivez-la!

Communiquez avec nous

200, route de Fossambault
Saint-Augustin-de-Desmaures
(Québec) G3A 2E3

Questions ou prise de rendez-vous :
418 878-2955

En personne du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h, avec rendez-vous sauf pour un paiement ou une demande d'information en lien avec votre compte de taxes et demandes de permis.

Suivez-nous!

vsad.ca

SAINT-AUGUSTIN DE-DESMAURES

VOTRE PARCOURS ÉVÉNEMENTIEL 2026

LA SUITE

Le Tremplin

Une rentrée sportive et festive

SAMEDI 12 SEPTEMBRE

VSAD.ca/LETREMPLIN

Les journées de la culture

Culture pour tous !

25 AU 26 SEPTEMBRE

VSAD.ca/CULTURE

Le grand défi Pierre Lavoie — La grande marche

Saint-Augustin-de-Desmaures

SAMEDI 17 OCTOBRE

VSAD.ca/LAGRANDEMARCHE

Le Calendrier de l'avent

Un décompte vivant et réjouissant

14 NOVEMBRE AU 17 DÉCEMBRE

VSAD.ca/CALENDRIERAVENT

Votre soirée d'Halloween

Un rendez-vous terriblement coloré

VENDREDI 30 OCTOBRE

VSAD.ca/FETEHALLOWEEN

La virgule

Une pause culturellement éclatée

SAMEDI 24 OCTOBRE

VSAD.ca/LAVIRGULE

SUIVEZ-NOUS !

VSADOFFICIEL

LES AUGUSTINOIS ACTIFS

VSAD.ca