

A graphic illustration featuring a yellow sun with rays on the left and a pink flamingo on the right. The flamingo is standing on a green monstera leaf. The word 'ALERTE' is written in large, bold, multi-colored letters (pink, blue, black) across the middle, and 'estivale' is written in a dark blue, lowercase font below it.

VIBREZ AU RYTHME DE L'ÉTÉ



PROGRAMMATION
ÉTÉ 2026





Table des matières

- 01 Fête Nationale
- 02 Marché public
- 03 Augustin,
votre bibliobus culturel
Beaux mardis
- 04 Jeudis animés
Autour du piano public
- 05 Club de lecture estival
Crock-Livres
Concert de nos partenaires
- 06 Vos semaines d'été!
- 18 L'Avant-Nuit
- 19 Terrains sportifs extérieurs
Circonflexe
- 20 Aires de barbecues
Aires de planche à roulettes
- 21 Marche et randonnée
Activités libres
- 22 Cours aquatiques
- 36 Localisation des
installations récréatives
extérieures
- 37 Portail citoyen

Renseignements généraux

PROGRAMMATION AQUATIQUE

Dates de la session : Du lundi 22 juin au dimanche 16 août
Inscription résidents : Du mardi 2 juin 9 h au dimanche 14 juin
Inscription pour tous : Du mardi 9 juin 9 h au dimanche 14 juin

DÉBUT DES COURS

Lundi 22 juin

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

Notes :

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

POUR TOUTE QUESTION OU DEMANDE

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

Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures
418 878-5473, poste 5800 ou loisirs@vsad.ca

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

SODEM - Cours aquatiques

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

ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

Bibliothèque Alain-Grandbois 160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire 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



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

[VSAD.ca/PROGRAMMATION](https://vsad.ca/PROGRAMMATION)

Fête nationale du Québec

MERCREDI 24 JUIN 2026

PARC PLACE-PORTNEUF 10 h à 14 h rue de l'Oseille / rue du Trèfle

JEUX GONFLABLES • ATELIER CRÉATIF • MAQUILLAGE • MASCOTTES
PICKLEBALL • VOLLEYBALL DE PLAGE • BALLON CHASSEUR • BONNE BOUFFE



KUMPA'NIA (PERCUSSIONS)
Spectacle pour la famille
10 h et 11 h



HUBERT PLANTE
Chansons québécoises
12 h

16 h à 21 h

CENTRE COMMUNAUTAIRE DES CAMPUS 4950, rue Lionel-Groulx

ANIMATIONS • PERSONNAGES • JEUX GÉANTS
PICKLEBALL • HOCKEY DE RUE • BONNE BOUFFE

AUTOUR
DU
PIANO
PUBLIC



ANICK GAGNON EN DUO
16 h



SOS MARCEL
Spectacle pour la famille
18 h

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

19 h 30 **JE ME SOUVIENS**
avec **Guitar Story**
HOMMAGE À NOS GRANDS GUITARISTES &
À NOS PLUS BELLES CHANSONS



VSAD.CA/FETENATIONALE

En partenariat avec
Québec

Desjardins
Caisse de Cap-Rouge-Saint-Augustin

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

Canada

Du 5 juillet au 30 août

10 h à 13 h au Parc du Millénaire

(voisin de la bibliothèque Alain-Grandbois)



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

Profitez également d'une programmation diversifiée pour toute la famille : animations, prestations, spectacles jeunesse et offre gourmande sur le site vous attendent!

Pour la programmation détaillée du 5 juillet au 9 août, veuillez vous référer aux pages 6 à 17 de la brochure. Le marché se poursuit jusqu'au 30 août.



DIM 23 AOÛT

Dès 10 h 15 : Animation ambulante avec Marguerite

11 h à 11 h 45 : Spectacle jeunesse « À la rescousse de Marguerite »



DIM 16 AOÛT

En continu : Animation d'un kiosque découverte « LES COURGES »

10 h à 13 h : Présence d'Augustin, le bibliobus

11 h à 12 h 30 : Chansonnier Benoît Plamondon



DIM 30 AOÛT

En continu : Jeux gonflables (3 à 12 ans)

11 h à 12 h 30 : La violoniste Ève Stastny



Le marché se tient à l'extérieur, beau temps, mauvais temps. Si la météo extrême oblige l'annulation du marché, nous vous aviserons sur notre page  Les Augustinois actifs.



Pour tous les détails, rendez-vous au [VSAD.ca/MARCHEPUBLIC](https://www.VSAD.ca/MARCHEPUBLIC)



Augustin, votre bibliobus culturel

Augustin va à votre rencontre
dans les parcs pour faire voyager la culture.

Espace de découvertes et d'échanges, il propose une sélection variée de livres autant pour les enfants, que pour les adolescents et les adultes. Mais il ne s'arrête pas là.

Augustin est aussi un espace d'activités et d'animation qui plaira à tous.

Que ce soit pour feuilleter une histoire, participer à une activité ludique ou simplement prendre un moment pour ralentir, Augustin invite à la curiosité.

Il transforme chaque arrêt en une expérience culturelle vivante et inspirante.

Venez le rencontrer sur le territoire
et suivez ses déplacements au VSAD.ca/BIBLIOBUS



LES BEAUX MARDIS

proposent des rendez-vous
en plein air pour profiter
pleinement de la saison.

Chaque semaine, un parc différent s'anime et devient un lieu de découvertes, de divertissement et de détente. Cette programmation variée invite à bouger, explorer et s'épanouir à travers des activités accessibles à tous (rafraîchissantes, sportives, culinaires ou même nocturnes).

Que ce soit pour essayer quelque chose de nouveau, partager un moment en famille ou simplement profiter du grand air, chaque mardi offre une expérience unique dans un cadre naturel accueillant.

Les Beaux mardis sont l'occasion
de redécouvrir nos parcs, de créer
des moments de qualité et de vivre l'été...
une semaine à la fois.



LES JEUDIS ANIMÉS



Vos jeudis estivaux se passeront sous le signe de la découverte musicale ou de la nostalgie.

Des spectacles extérieurs vous attendent sur deux sites en permanence pour le bonheur des amateurs de bonne musique et pour égayer les belles soirées d'été!

Prévoyez arriver tôt puisqu'en préambule au spectacle principal, une programmation variée prend vie : activités participatives et animation pour tous les âges. Que vous soyez de passage ou fidèle participant, chaque jeudi est une invitation à sortir, à bouger et à profiter de l'énergie estivale en bonne compagnie.

Des activités pour se divertir, s'épanouir, voir des prestations variées et faire de nouvelles découvertes en explorant ce que les parcs ont à offrir !

Apportez votre chaise, nous nous chargeons de la musique et de l'ambiance!



AUTOUR
DU
PIANO
PUBLIC

Participez à ce sympathique moment au gré du temps et du vent!

Chaque vendredi en avant-midi, un pianiste amène sa couleur et prend possession du piano public installé au Centre communautaire des Campus pour vous offrir une prestation en toute simplicité sur la magnifique terrasse.

Au fil de l'été, des musiciens se succèdent pour créer une ambiance chaleureuse et spontanée. Ces instants musicaux offrent un moment propice aux rencontres et aux découvertes pour enrichir vos journées d'été.

Club de lecture estival CROCK-LIVRES

Du 25 juin
au 15 août

De 3 ans à la 1^{re} secondaire

Fais partie de l'aventure du Club de lecture Crock-Livres à la bibliothèque Alain-Grandbois. C'est gratuit et les inscriptions débutent le 8 juin.

Psst : Viens nous voir le mercredi soir chez Augustin, le bibliobus culturel, et le jeudi soir lors des Jeudis animés. Tu pourras croiser une de tes animatrices Crock-Livres!



Pour tous les détails, visite le
VSAD.ca/CROCKLIVRES



Horaire du club de lecture Crock-Livres
(attention : les heures ne sont pas les mêmes qu'à la bibliothèque)

Mardi, mercredi et jeudi : 13 h à 19 h 30
Vendredi : 10 h à 17 h 30
Samedi : 10 h à 16 h 30

Dimanche et lundi : Repos, profites-en pour venir emprunter de nouveaux livres



VEN 19 JUIN à 19 h

Québec Jazz Big Band

En collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures
Scène extérieure du Centre communautaire des Campus

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



Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 5 juillet

Marché public

10 h à 13 h

Parc du Millénaire

Animation sur le site en continu :
Jeux gonflables (3 à 12 ans)

Dès 11 h : Animation ambulante avec Madame Bonbon



DIM
05

Augustin

S'INSTALLE
DANS
UN PARC

13 h à 17 h

Parc du centre socio-récréatif
Les Bocages

Venez bouquiner et emprunter
directement sur place
(n'oubliez pas votre carte d'abonné)

Lundi : 13 h à 17 h

Mardi : 9 h à 12 h

Mercredi : 17 h à 20 h

(animation spéciale dès 18 h)



LUN
06

Beau mardi ÉQUILIBRE

18 h à 20 h

Parc du Grand-Hunier

Initiation aux équilibres
de pierres avec Orélien Biet

Initiation au monocycle
avec les animateurs de FlipToP



MAR
07

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc du centre socio-récréatif
Les Bocages

Animation pour tous
Spectacle à 18 h :

Le Concierge de la bibliothèque

Animation à 19 h :

Les Marionnettes du bout du monde



MER
08

Jeudi animé

18 h à 20 h 30

Parc du Millénaire

Animation dès 18 h :
Zone d'arcades et expérience
immersive de réalité virtuelle

Spectacle à 19 h :

Les Requins Spécial 50-60



JEU
09

Autour du piano public avec Guillaume Lecompte

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



VEN
10

En vedette

LES
BEAUX
MARDIS

Dès 18 h, initiez-vous aux équilibres
de pierres avec Orélien Biet et testez
votre agilité en monocycle avec FlipToP.

Venez défier la gravité!

MAR 7



JEU 9

LES
JEUDIS
ANIMÉS



Dès 18 h, profitez d'une zone d'arcades et
d'une expérience immersive de réalité virtuelle.

À 19 h, Les Requins vous attendent avec énergie, fougue et authenticité
afin de recréer l'ambiance électrisante des années 50 et 60.

Soirée vibrante et inoubliable garantie!

AUTOUR
DU
PIANO
PUBLIC

Autour du piano public
avec Guillaume Lecompte

Révélu au grand public lors de sa participation à
La Voix cet hiver et à Piano public l'automne dernier,
ce pianiste saura sans aucun doute vous captiver
par son talent et sa sensibilité musicale.

VEN 10



APPORTEZ
VOTRE CHAISE

On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête,
nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée.
Pour rester informé, suivez notre page Les Augustinois actifs.

Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 12 juillet

Marché public 10 h à 13 h

Parc du Millénaire

Animation sur le site:
Dès 10 h 15 : Animation ambulante avec le policier qui donne des contraventions loufoques

11 h à 11 h 45 : Spectacle jeunesse
« Rumeurs rocambolesques au patelin! » (5 ans et +)



**DIM
12**

Augustin S'INSTALLE DANS UN PARC

13 h à 17 h

Parc Place-Portneuf

Venez bouquiner et emprunter directement sur place (n'oubliez pas votre carte d'abonné)

Lundi : 13 h à 17 h
Mardi : 9 h à 12 h
Mercredi : 17 h à 20 h
(animation spéciale dès 18 h)



**LUN
13**

Beau mardi CULINAIRE ET SPORTIF

18 h 30 à 20 h

Parc Place-Portneuf

Découvrez de nouvelles techniques de BBQ avec le Chef Antoine Trudel.

Bougez avec l'équipe d'Ultimate Québec et dribblez avec Coach Will Rousseau



**MAR
14**

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc Place-Portneuf

Animation pour tous
En continu dès 18 h :
Atelier de calligramme
« Dessiner avec les mots »,
avec Maude Alain-Gendreau



**MER
15**

Jeudi animé 18 h à 20 h 30

Parc du Millénaire

Animation dès 18 h :
Rencontre et animation musicale
avec Maude Carrier

Spectacle principal à 19 h :
Les Mecs en duo



**JEU
16**

Autour du piano public avec Stéphanie Boutet

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



**VEN
17**

En vedette



Groupe de randonnée

9 h 30 à 12 h | Centre touristique Duchesnay

Participez à une randonnée guidée par un entraîneur de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants! Départ du Complexe sportif.

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS

MAR 14



Dessiner avec les mots

MER 15

**MERCREDI
chez
Augustin**

Stimulez votre imaginaire en ralliant mots et dessins sous la forme de calligrammes! Que vous ayez 6 ou 106 ans, écrivez un court texte ou poème et disposez les mots de façon à former un dessin.

JEU 16

**LES
JEUDIS
ANIMÉS**

De 18 h à 19 h, allez à la rencontre de l'artiste et musicologue Maude Carrier, qui vous propose une rencontre de discussion et de partage musical décontracté.

À 19 h, le duo Les Mecs offre une prestation énergique et sur mesure avec demandes spéciales, danse et hits rassembleurs. Avec un répertoire allant du new country aux classiques rock et disco des années 60 à 80, ils créent une ambiance parfaite pour vous faire chanter, danser et profiter de l'été!

Préparez-vous à chanter!



**LES
MECS
DUO**



On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête, nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée. Pour rester informé, suivez notre page [Facebook](https://www.facebook.com/lesaugustinoisactifs) Les Augustinois actifs.

Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 19 juillet

Marché public 10 h à 13 h

Animation sur le site en continu :
La Fermette, une attraction amusante et éducative!
Kiosque d'animation « Pour toi mon coco » sur les poules,
incluant un petit bricolage rapide pour les enfants



**DIM
19**

Augustin S'INSTALLE DANS UN PARC

13 h à 17 h

Parc Richard-Gosselin

Venez bouquiner et emprunter
directement sur place (n'oubliez
pas votre carte d'abonné)

Lundi : 13 h à 17 h

Mardi : 9 h à 12 h

Mercredi : 17 h à 20 h

(animation spéciale dès 18 h)



**LUN
20**

Beau mardi NOCTURNE

20 h à 22 h

Parc des Hauts-Fonds

Apprenez-en plus sur les mammifères volants avec
une conférence de la FQPPN à 20 h.

Découvrez les pièges à insectes d'Yves Dubuc et terminez
la soirée par la découverte de l'astrophotographie
avec Antoine Wojciechowski

**MAR
21**

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc Richard-Gosselin

Animation pour tous

Toutes les demi-heures
entre 18 h et 20 h : Atelier de 30 minutes
d'éveil musical « Joue-moi une histoire »,
par Les Petits ménestrels



**MER
22**

Jeudi animé

18 h à 20 h 30

Centre communautaire
des Campus

Animation dès 18 h : voitures anciennes

Spectacle principal à 19 h :

Time it was - hommage

à Simon & Garfunkel et Cat Stevens



**JEU
23**

Autour du piano public avec Jean-Benoît Lemire

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



**VEN
24**

En vedette

LES
BEAUX
MARDIS

Dès 20 h, chauves-souris, insectes fascinants
et astrophotographie vous attendent pour
une soirée hors du commun.

Quand la nuit s'anime, la nature se dévoile.

MAR 21

MER 22

MERCREDI
chez
Augustin



Avec son livre d'histoires géant et sa baguette,
l'animatrice t'invite à devenir un jeune maestro!
Plonge dans des histoires et des chansons, et
amuse-toi à manipuler des accessoires et des
instruments de percussion. Un nouveau groupe
d'enfants pourra participer chaque demi-heure.

JEU 23

Dès 18 h, admirez des voitures anciennes
de collectionneurs passionnés.

À 19 h, plonge dans l'ère « Peace & Love » avec
Time it was, un hommage vibrant à Simon & Garfunkel
et Cat Stevens. Cinq musiciens vous feront revivre
leurs plus grands succès pour une soirée
nostalgique mémorable.

Faites un bond dans le temps!

LES
JEUDIS
ANIMÉS



On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête,
nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée.
Pour rester informé, suivez notre page Les Augustinois actifs.

APPORTEZ
VOTRE CHAISE

Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 26 juillet

Marché public 10 h à 13 h

Parc du Millénaire

Animation sur le site en continu:
Sculpture sur melon d'eau

Dès 11 h : Animation ambulante avec Romarin,
le plus grand des gnomes de jardin



DIM 26

Augustin S'INSTALLE DANS UN PARC

13 h à 17 h

Parc du Grand-Hunier

Venez bouquiner et emprunter
directement sur place (n'oubliez
pas votre carte d'abonné)

Lundi : 13 h à 17 h

Mardi : 9 h à 12 h

Mercredi : 17 h à 20 h

(animation spéciale dès 18 h)



LUN 27

Beau mardi ZEN

18 h 30 à 20 h 30

Parc Richard-Gosselin

Lucy Dallaire, professeure de yoga,
vous invite à une séance familiale.

Le chansonnier Jonathan Gauthier
vous ravira avec sa musique rassembleuse
autour du feu.



MAR 28

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc du Grand-Hunier

Animation pour tous
Soirée conte et légende
avec Madame Adame

18 h : Conte pour les 0-6 ans

19 h : Légende pour les 7 ans et plus



MER 29

Jeudi animé 17 h à 21 h

Centre
communautaire
des Campus



Exceptionnellement, animation dès 17 h :
Parcours ludique La Jungle de Jack (0-12 ans)

Programme double :

Spectacle principal à 19 h : prestation de cirque

avec les artistes-pompiers du **Camion d'intervention artistique**

Cinéma familial en plein air à 19 h 45



JEU 30

Autour du piano public avec Alain Châteauvert

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



VEN 31

En vedette

DIM 26



Venez voir Mia Bureau, artiste primée à l'international, créer en direct
une spectaculaire sculpture sur melon d'eau. Vous pourrez échanger avec elle de 10 h à 13 h.

Dès 11 h, une animation ambulante avec Romarin le plus grand des gnomes de jardin.
Il rêvait d'être le plus grand des gnomes de jardin. Un esprit moqueur lui a fourni un élixir
de croissance extrême mais Romarin en a trop bu et est désormais un gnome géant.

**LES
BEAUX
MARDIS**

MAR 28



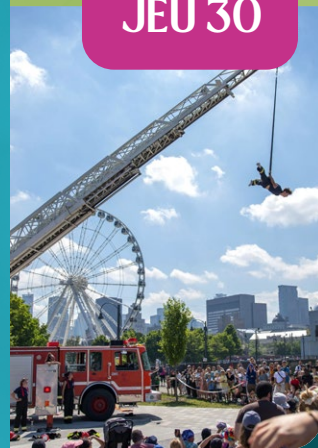
Dès 18 h 30 :

Yoga en famille avec Lucy Dallaire,
suivi à 19 h 30 d'un moment musical chaleureux
autour du feu avec Jonathan Gauthier.

Respirez, bougez, connectez!

JEU 30

**LES
JEUDIS
ANIMÉS**



Petits et grands seront épatés par
cette soirée haute en couleurs et en émotions!

Exceptionnellement, on vous attend sur le site dès 17 h.

Apportez votre pique-nique et plongez dans l'univers de la jungle
avec un parcours ludique rempli d'obstacles, de glissades et de zones
de jeu (0-12 ans). À 19 h, laissez-vous impressionner par des artistes
circassiens qui repoussent les limites en utilisant un camion de
pompiers et son mât de 100 pieds pour présenter des numéros de haute
voltige spectaculaires. Pour terminer la soirée, dès 19 h 45, installez-vous
confortablement et profitez d'un film d'animation en plein air.

Suivez notre page Les Augustinois actifs pour voter pour le film qui sera présenté.

On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête,
nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée.
Pour rester informé, suivez notre page Les Augustinois actifs.



Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 2 août

Marché public

10 h à 13 h

Parc du Millénaire

Animation sur le site:

En continu: Jeux géants sur place

11 h à 12 h 30: Chansonnier El Rikko



DIM
02

Augustin S'INSTALLE DANS UN PARC

13 h à 17 h

Parc Delphis-Marais

Venez bouquiner et emprunter directement sur place (n'oubliez pas votre carte d'abonné)

Lundi: 13 h à 17 h

Mardi: 9 h à 12 h

Mercredi: 17 h à 20 h

(animation spéciale dès 18 h)



LUN
03

Beau mardi RAFRAÎCHISSANT

18 h 30 à 20 h

Centre socio-récréatif
Les Bocages

Plongez dans un tourbillon de mousse avec canon à mousse et jeux d'eau. Ambiance festive avec DJ Jean-Philippe.

Une soirée parfaite pour bouger, s'amuser et se rafraîchir en famille ou entre amis!



MAR
04

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc Delphis-Marais

Animation pour tous

En continu à partir de 18 h:

Création collective d'une mosaïque sonore avec Shawn Jobin



MER
05

Jeudi animé

18 h à 20 h 30

Parc du Millénaire

Animation dès 18 h:
Lancer de la hache
avec Tomahawk Québec

Spectacle principal à 19 h:

« Une voix, une vie »,
par Guylaine Tanguay



JEU
06

Autour du piano public avec Alexandre Racine

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



VEN
07

En vedette

LES
BEAUX
MARDIS

Dès 18 h: Mousse, jeux d'eau et DJ Jean-Philippe pour une ambiance festive et rafraîchissante.

Préparez-vous à éclabousser!

MAR 4

MER 5



L'auteur-compositeur-interprète et DJ Shawn Jobin vous invite à prendre part à la création d'une mosaïque sonore collective combinant musique électronique, paroles et poésie. L'activité est en continu et s'adresse à tous.

À vous de jouer!

MERCREDI
chez
Augustin

JEU 6

Dès 18 h, sortez l'aventurier en vous et relevez le défi du lancer de la hache (à partir de 8 ans)!

Un moment chaleureux et rassembleur à ne pas manquer.

À 19 h, Guylaine Tanguay vous convie à une soirée intime et authentique, entre rires, émotions et complicité. Elle vous entraîne dans son univers country en revisitant ses grands succès et en partageant des chansons coup de cœur qui vous feront chanter et danser.

LES
JEUDIS
ANIMÉS



APPORTEZ
VOTRE CHAISE

On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête, nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée. Pour rester informé, suivez notre page Les Augustinois actifs.

Vos semaines d'été!

Des activités planifiées **6 jours sur 7**, en plus d'une pléiade d'activités libres!

Semaine du 9 août

Marché public 10 h à 13 h

Parc du Millénaire

Animation sur le site:
Dès 11 h avec les chefs loufoques!
11 h à 11 h 30 et 12 h à 12 h 30 :
Création de mocktails



DIM
09

Augustin S'INSTALLE DANS UN PARC

13 h à 17 h

Parc Bivouac

Venez bouquiner et emprunter
directement sur place (n'oubliez
pas votre carte d'abonné)

Lundi : 13 h à 17 h
Mardi : 9 h à 12 h
Mercredi : 17 h à 20 h
(animation spéciale dès 18 h)



LUN
10

Beau mardi ARTISTIQUE 18 h 30 à 20 h

Parc Place-Portneuf

En préparation de L'Avant-Nuit,
participez à une œuvre artistique de vitrail
qui sera exposée sur le parcours du 20 août.
Également, profitez-en pour découvrir
l'art du hula-hoop.



MAR
11

MERCREDI chez Augustin

18 h à 20 h

Parc Bivouac

Animation pour tous
En continu à partir de 18 h :
atelier de création de personnages
et de cadavres exquis avec
l'auteur Jérémie Provencher



MER
12

Jeudi animé 18 h à 20 h 30

Centre communautaire
des Campus

Animation dès 18 h :
Prestation ambulante du mentaliste
Pierre Hamon

Spectacle principal à 19 h :
The Singing Pianos



JEU
13

Autour du piano public avec Steve Normandin

10 h à 12 h

Centre communautaire des Campus



VEN
14

En vedette

DIM 9



Dès 11 h : Animation ambulante avec les chefs loufoques !
11 h à 11 h 30 et 12 h à 12 h 30 :
Ateliers de 30 minutes de création de mocktails.
(Places limitées, premier arrivé, premier servi).

MAR 11



Groupe de randonnée

9 h 30 à 12 h | Rivière Saint-Charles

Participez à une randonnée guidée par un entraîneur
de Cardio Plein Air. Bienvenue aux débutants!
Départ du Complexe sportif.

Inscription obligatoire à VSAD.ca/INSCRIPTIONS



JEU 13

De 18 h à 19 h, laissez-vous surprendre par le
mentaliste Pierre Hamon, qui déambulera parmi
vous pour lire dans vos pensées. De quoi créer
des moments aussi fascinants que troublants!

À 19 h, Alexandre Racine et Gill Poitras,
les artistes derrière The Singing Pianos,
vous invitent à un cabaret éclaté où humour et
musique se rencontrent. Attendez-vous à des
performances aussi dynamiques que divertissantes,
mêlant énergie scénique et plaisir contagieux.

Succès et sourires garantis!

LES
JEUDIS
ANIMÉS



On fait tout pour vous recevoir à l'extérieur, mais si la météo joue les trouble-fête,
nous vous aviserons avant 16 h le jour même si l'activité est déplacée, reportée ou annulée.
Pour rester informé, suivez notre page [Facebook](https://www.facebook.com/lesaugustinoisactifs) Les Augustinois actifs.



JEUDI
20
AOÛT
18 H À 21 H

L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

ÉDITION 2026

AU PARC RIVERAIN

LA FORÊT DES GÉANTS

18 H & 19 H 45

LES PETITS MÉNESTRELS

ANIMATION MUSICALE PARTICIPATIVE

THE FLIPS

19 H FOLK DES BOIS EN PRÉAMBULE

20 H 15 DISCO DES GÉANTS À LA PÉNOMBRE

LE QUAI

18 H 30 & 19 H 30 & 20 H 30

ÉRIC ORGANDE

BLUES ACOUSTIQUE À QUAI

19 H & 20 H

LA FANFARONETTA

FOLIE FANFARESQUE À BON PORT

LA POINTE

VOLET JEUNESSE

18 H 30 & 19 H 45

LES CORSAIRES

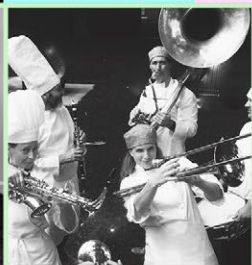
CIRQUE MARITIME COMIQUE

LA ROCHE

19 H À 21 H

LA CRÉATURE DE LUMIÈRE

DANSE MAJESTEUSE ET LUMINEUSE EN PLONGÉE



PROGRAMMATION DÉTAILLÉE

VSAD.ca/LAVANTNUIT

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

TERRAINS SPORTIFS EXTÉRIEURS



DÉCOUVREZ LES
TERRAINS SPORTIFS
VSAD.ca/LOISIRS



TERRAINS DE BASEBALL

- Parc Delphis-Marais - 2 terrains
- Centre socio-récréatif Les Bocages - 1 terrain

TERRAINS DE SOCCER

- Parc Delphis-Marais - 3 terrains
- Parc Pierre-Georges-Roy - 1 terrain

VOLLEYBALL DE PLAGE

- Parc Place-Portneuf - 1 terrain

TERRAINS DE BASKETBALL

- Parc Place-Portneuf - 1 terrain
- Parc Richard-Gosselin - 1 terrain

PICKLEBALL

- Parc Richard-Gosselin
4 terrains
(accès libre sans réservation)
- Parc Place-Portneuf
2 terrains
(accès libre sans réservation)
- Centre communautaire des Campus
2 terrains (accès libre avec et sans réservation)

TENNIS

- Parc Delphis-Marais
4 terrains
- Centre socio-récréatif Les Bocages - 4 terrains

POUR DÉTAILS
ET INFORMATIONS



RÉSERVATION
temisenligne.ca



➤ Prêt d'équipements sportifs et récréatifs

circonflexe
Prêt-pour-bouger



Besoin d'un équipement pour une activité? À vous de choisir!
Faites votre réservation en ligne. C'est SIMPLE et GRATUIT.



Matériel disponible

- Jeu de washer
- Jeu de Spikeball
- Spiroballe
- Jeu de croquet
- Boules de pétanque
- Bâtons de randonnée
- Raquettes de pickleball
- Quilles finlandaises (Mölkky)
- Planche à roulettes et équipements de protection

Points de service

Centre communautaire des Campus
4950, rue Lionel-Groulx
Centre Delphis-Marais
300, rue de l'Entrain



Pour connaître le fonctionnement et faire
votre réservation [VSAD.ca/CIRCONFLEXE](https://vsad.ca/circonflexe)





Aires de barbecue

Localisation

Parc Delphis-Marois, 300, rue de l'Entrain

Centre socio-récréatif Les Bocages,

4850, rue du Sourcin

Parc Place-Portneuf, rue de l'Oseille

Parc le Bivouac, rue Nautique

Centre communautaire des Campus,

4950, rue Lionel-Groulx

ABRI • TABLES À PIQUE-NIQUE • CHARBON NON INCLUS

Pour connaître la marche à suivre et réserver VSAD.ca/PARCS



Aires de planche à roulettes



PARC DU MILLÉNAIRE

160, rue Jean-Juneau

+ PISTE À VAGUES

CENTRE SOCIO-RÉCRÉATIF

LES BOCAGES

4850, rue du Sourcin

+ PISTE À VAGUES D'INITIATION



ADOPTE LES BONS RÉFLEXES
REGARDE NOTRE VIDÉO!



MARCHE ET RANDONNÉE

Parc Riverain

Rive du lac Saint-Augustin

Parc boisé Saint-Félix

Falaise bordant le fleuve Saint-Laurent

Parc des Hauts-Fonds

Site naturel situé aux abords du fleuve



PARCOURS DES LIONS
PARCOURS ACTIFS

**CIRCUIT BALISÉ DE MARCHE
ET DE COURSE À PIED**
Secteur Les Bocages



Balado
Découverte

PARCOURS INTERACTIF DE MARCHE
permettant de découvrir l'histoire
de Saint-Augustin-de-Desmaures
(secteur Centre)



RÉSEAU CYCLABLE

Consultez la carte du réseau ici



DÉCOUVREZ LES PARCS DE LA VSAD

VSAD.ca/PARCS



ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

- Gymnase
- Terrains de pickleball et tennis extérieurs

**PICKLEBALL, PATINAGE, BAINNADE,
TENNIS ET BIEN PLUS!**



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



Les horaires sont régulièrement bonifiés et mis à jour.
Pour consulter l'horaire complet de chaque activité
VSAD.ca/LOISIRS





Veillez noter qu'il n'y aura pas de cours le mercredi 24 juin.
Les cours du mercredi débiteront le 1^{er} juillet.

OPTION 1 : 2 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 SEMAINES

Session 1 : du 22 juin au 19 juillet | Session 2 : du 20 juillet au 16 août

OPTIONS

OPTION 2 : 4 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 2 SEMAINES

Session 1 : du 22 juin au 3 juillet | Session 2 : du 6 juillet au 17 juillet
Session 3 : du 20 juillet au 31 juillet | Session 4 : du 3 août au 14 août

NATATION PARENT-ENFANT | 4 mois à 36 mois

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois	Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Samedi et dimanche, 8 h Samedi et dimanche, 11 h 10	44 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois	Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Samedi et dimanche, 8 h 35 Samedi et dimanche, 11 h 45	44 \$
Parent-enfant 3 Enfants 24 à 36 mois	Lundi et jeudi, 9 h 15 – Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 Samedi et dimanche, 9 h 10 Samedi et dimanche, 11 h 45	44 \$

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

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.

Matériel requis : Couche aquatique obligatoire de type *LITTLE SWIMMER*.

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

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



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1-2	Option 1 Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 – Lundi, 17 h et jeudi, 18 h 15 Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 8 h 15 – Samedi et dimanche, 11 h 15 Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h	66 \$
Préscolaire 3	Option 1 Lundi, 17 h et jeudi, 18 h 15 – Mercredi et vendredi, 16 h Samedi et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05 Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h 50	66 \$

8 séances de 45 minutes | Option 1 (voir OPTIONS ci-haut)

INFORMATIONS

PRÉSCOLAIRE 1

Matériel requis : Aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non-fournie par le Complexe sportif. **Objectifs :** initiation et apprentissage des habiletés de base en natation. Parent dans l'eau avec une transition, selon les consignes du moniteur. À partir du 6^e cours l'enfant est seul avec le moniteur.

PRÉSCOLAIRE 2

Préalable : réussite des habiletés de base du préscolaire 1

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

PRÉSCOLAIRE 3



Matériel requis : Aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non-fournie par le Complexe sportif. **Préalable :** réussite du niveau précédent.

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



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

8 séances de 45 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 22 et 23)




ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Préscolaire 1-2  	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h Samedi et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05	66 \$
	Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h 50	



INFORMATIONS
PRÉSCOLAIRE 4 Préalables : réussite du niveau précédent. Nager sans aide flottante dès le premier cours. Objectifs : perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance. Flotter sur le ventre; se retourner sur le dos, puis nager sur 5 m.
PRÉSCOLAIRE 5 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 sans aide flottante.

NAGEUR 1 À 6 | 6 ans et +


8 séances de 45 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 22 et 23)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 1-2  	Option 1 Lundi, 15 h 40 et jeudi, 15 h 15 – Lundi, 19 h 35 et jeudi, 19 h 10 Mercredi et vendredi, 16 h Samedi et dimanche, 8 h 15 – Samedi et dimanche, 11 h 15	66 \$
	Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h	
Nageur 3 	Option 1 Lundi, 19 h 35 et jeudi, 19 h 10 Mercredi et vendredi, 16 h 50 – Mercredi et vendredi, 19 h 40 Samedi et dimanche, 8 h 15 – Samedi et dimanche, 11 h 15	66 \$
	Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h	

INFORMATIONS
NAGEUR 1 Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent. 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.
NAGEUR 2 Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent. 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.
NAGEUR 3 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).

Nageur 4 à 6

8 séances de 55 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 22 et 23)

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 4 	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h – Mercredi et vendredi, 19 h 40 Samedi et dimanche, 9 h 05 – Samedi et dimanche, 12 h 05	81 \$
Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h 50		



INFORMATIONS
NAGEUR 4 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.



NAGEUR 1 À 6 | 6 ans et + (suite)

Nageur 4 à 6 (suite)

8 séances de 55 minutes | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 22 et 23)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 5-6  	Option 1 Mercredi et vendredi, 16 h Mercredi et vendredi, 19 h 40 Samedi et dimanche, 9 h 05 Samedi et dimanche, 12 h 05 Option 2 Lundi, mardi, jeudi et vendredi, 8 h 50	81 \$



INFORMATIONS

NAGEUR 5

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent. **Objectifs :** plonger à fleur d'eau, faire un saut groupé, un coup de pied rotatif alternatif et une culbute arrière dans l'eau ainsi que nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, et sur 25 m à la brasse. **Entraînement :** 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

NAGEUR 6

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent. **Objectifs :** faire un saut d'arrêt, un saut compact, 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.

SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et +

55 minutes | 2 fois par semaine

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur initié 	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	81 \$
Jeune sauveteur averti 	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	81 \$
Jeune sauveteur expert 	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	81 \$
Étoile de bronze 	Mercredi et vendredi, 16 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	81 \$

INFORMATIONS

Préalables : 8 ans et réussite du niveau Nageur 6.

Objectifs : développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage. S'initier aux premiers soins et au sauvetage.

Préalables : 8 ans et réussite du niveau Jeune sauveteur initié. **Objectifs :** perfectionner les nages sur plus de 75 m pour chaque style. Acquérir des compétences en sauvetage sportif.

Premiers soins : réaliser l'examen primaire d'une victime inconsciente, donner les soins à une victime en état de choc, traiter 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 équivalence du nageur 6 réussi. 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.





COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

55 minutes | 2 fois par semaine

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Ados natation	Mardi, 18 h 10 Vendredi, 8 h 50	81 \$
Sports aquatiques - Ados	Vendredi, 8 h 50 Samedi et dimanche, 14 h 45	81 \$
Sauvetage sportif	Mardi, 19 h 15 (1 fois par semaine) Vendredi, 19 h 40 (1 fois par semaine)	40,25 \$



INFORMATIONS

Préalables : réussite des compétences du nageur 5 ou l'équivalent et avoir entre 10 et 17 ans.
Objectifs : perfectionner les nages selon vos objectifs personnels.
Recommandation : Ce cours est fortement recommandé avant de suivre la formation de moniteur en natation.

Préalables : réussite des compétences du nageur 6 ou l'équivalent et avoir entre 10 et 17 ans.
Objectifs : maintenir et perfectionner les acquis en natation avant une formation en sauvetage, s'initier à des sports aquatiques tels que le water-polo, le volleyball aquatique, le hockey sous-marin et la torpille (jeux de rapidité aquatique).

Les jeunes utiliseront l'équipement de la piscine, notamment le trampoline aquatique, le vélo aquatique et l'Aquamat (tapis flottants).

Préalables : réussite des compétences du nageur 6 ou l'équivalent et avoir 10 ans et plus.

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 les premiers soins.

Encadré par des entraîneurs certifiés.

COURS DE NATATION PRIVÉS

5 séances de 45 minutes

Pour inscription, communiquez avec nous à vsadcomplexe@sodem.net. Aucune inscription en ligne.

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours privés Adulte et enfant	Selon vos disponibilités et celles du moniteur.	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.

COURS DE NATATION ADULTE

8 séances de 55 minutes | 23 juin au 16 août

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte 1	Lundi, 19 h 45 Mardi, 10 h 45	80,50 \$



INFORMATIONS

Préalable : 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.



COURS DE NATATION ADULTE

8 séances de 55 minutes | 23 juin au 16 août

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Adulte 2 	Lundi, 19 h 45 Mardi, 8 h 30	81 \$
Adulte 3 	Lundi, 19 h 45 Mardi, 8 h 30	81 \$



INFORMATIONS

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

Préalables : 16 ans et + et savoir nager 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.

MISE EN FORME | 16 ans et +

8 ou 4 séances de 55 minutes*

OPTION 1 : 1 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 8 SEMAINES

Session 1 : du 22 juin au 16 août

*Pour les cours du mercredi : 7 semaines, car il n'y aura pas de cours le 24 juin. Début des cours le 1^{er} juillet

OPTIONS

OPTION 2 : 1 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 SEMAINES

Session 1 : du 22 juin au 19 juillet | Session 2 : du 20 juillet au 16 août

*Pour les cours du mercredi : 7 semaines, car il n'y aura pas de cours le 24 juin. Début des cours le 1^{er} juillet

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquaforme	Lundi, 8 h 45 - Mardi, 10 h 50, 18 h 10 Mercredi, 10 h 05 (7 semaines*) Jeudi, 10 h 35, 18 h 10 - Vendredi, 10 h	1 fois/sem. : 79 \$ 2 fois/sem. : 126,50 \$ 3 fois/sem. : 157 \$
Aquamobilité et bien-être	Mercredi, 11 h 40 (7 semaines*) Ce cours a lieu dans le bassin récréatif	
Aquajogging	Lundi, 16 h 45 - Mardi, 9 h 45, 19 h 15 Jeudi, 9 h 30 - Vendredi, 11 h 5	
Aquacircuit	Jeudi, 19 h 15	



INFORMATIONS

Préalable : aucun. **Objectifs :** travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements, d'exercices, d'intervalles et de routines. Le moniteur propose des variantes pouvant s'adapter à votre niveau, avec du matériel varié et ludique, le tout sur de la musique entraînante.

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 : 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.

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



MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

8 ou 4 séances de 55 min* | Options 1 et 2 (voir OPTIONS aux pages 30 et 31)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Aquaprénatal	Mercredi, 9 h 05 (7 semaines*)	1 fois/sem. : 79 \$ 2 fois/sem. : 126,50 \$ 3 fois/sem. : 157 \$
Aquapoussette	Mardi, 15 h 40	
Aquavélo	Mardi, 8 h 40 Jeudi, 8 h 15	
Entraînement et perfectionnement de style	Lundi, 10 h, 11 h – Mardi, 6 h 30, 7 h 45, 20 h 20 Mercredi, 8 h, 11 h (7 semaines*) Jeudi, 6 h 30, 7 h 45, 11 h 45 – Vendredi, 7 h 45	
Entraînement triathlon	Mardi, 6 h 30	
Aquamat	Mercredi, 19 h 40 (7 semaines*)	
Sports aquatiques - adulte	Jeudi, 20 h 10	



INFORMATIONS

Préalable : être enceinte.

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

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.

Préalable : aucun. **Matériel requis :** chaussons. **Objectifs :** garder la forme grâce à des exercices d'endurance, de tonicité, d'intensité et d'intervalles cardiovasculaires.

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

Préalable : connaître les styles de nage suivants : crawl, dos et 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.

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 pratiques spécifiques aux virages propres au triathlon.

Préalables : être à l'aise en eau profonde et être 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.

Préalables : être à l'aise en eau profonde et être capable de nager 50 m au crawl sans pause.

Objectifs : s'initier à des sports et divers jeux aquatiques (ex. : water-polo, hockey sous-marin, torpille sous-marine et autres).

Flexibus 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.





PROGRAMME DE FORMATION | 13 ans et +

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Médaille de bronze 	Communiquez directement avec nous pour la création d'un groupe. Session intensive possible. Horaire à déterminer.	250 \$
Croix de bronze 		268 \$
Moniteur de natation		302 \$
Premiers soins/général DEA	2 jours - 16 heures Horaire à déterminer. Session intensive fin juin à confirmer	152 \$
Sauveteur national 		347 \$

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. Le test de nage à la fin de la formation est 400 m en 12 min. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

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

Préalables : aucun. **Présence obligatoire à 90 % des cours pour participer à l'examen.** **Objectifs :** le cours de premiers soins en secourisme général de la Société de sauvetage couvre l'ensemble des connaissances pour devenir sauveteur. Ce cours est obligatoire au cours de Sauveteur national.

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 que surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans.

FERMETURE pour entretien annuel:

les piscines seront fermées du lundi 17 au vendredi 28 août inclusivement.



Multipliez vos loisirs et
**doublez
 votre plaisir**



Avec la Carte d'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

LOCALISATION DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES EXTÉRIURES



INSTALLATIONS

- 1 Centre socio-récréatif Les Bocages
4850, rue du Sourcin, 418 872-3735
Maison des jeunes L'illusion
418 872-4091
- 2 Centre communautaire des Campus
4950, Lionel-Groulx, 418 872-0219
- 3 Bibliothèque Alain-Grandbois
160, rue Jean-Juneau, 418 878-5473
- 4 Maison Thibault-Soulard
297, route 138
- 5 Complexe sportif
230, route de Fossambault, 418 878-5473 poste 5800
- 6 Hôtel de ville
200, route de Fossambault, 418 878-2955
- 7 Maison des jeunes L'Intrépide
103, rue Jean-Juneau, 418 878-3801
- 8 Maison Omer-Juneau
289, route 138, 418 878-5473 poste 1115
- 9 Centre Delphis-Marois
300, rue de l'Entrain, 418 878-3639

PARCS

- 3 Parc du Millénaire, rue Jean-Juneau
- 10 Parc le Bivouac, rue Nautique
- 11 Parc des Hauts-Fonds, chemin du Roy
- 12 Parc Boisé-Saint-Félix, rue Adrienne-Choquette
- 13 Parc Riverain, rue de L'Hétrière
- 14 Parc Place-Portneuf, rue de l'Oseille/rue du Trèfle
- 15 Parc Canin, rue de Liverpool
- 16 Parc Richard-Gosselin, chemin du Domaine
- 17 Terrain Pierre-Georges-Roy, rue Pierre Georges Roy



Visitez le [VSAD.ca/parcs](https://vsad.ca/parcs) pour connaître la liste complète des parcs à Saint-Augustin-de-Desmaures



PORTAIL CITOYEN VOTRE LIEN DIRECT AVEC LA **VSAD**

citoyen.vsad.ca

Parce que chaque décision a un impact sur votre quotidien, nous vous informons... et sommes à l'écoute !

- ✔ Suivez l'actualité municipale et les avis importants en vous abonnant aux alertes.
 - Inscrivez vos coordonnées pour recevoir les alertes géolocalisées.
 - Sélectionnez les catégories d'alertes qui vous intéressent.
- ✔ Complétez vos demandes de permis (abattage d'arbre, piscine, etc.).
- ✔ Signalez une situation ou un bris (nid-de-poule, entretien, trottoir, etc.).
- ✔ Accédez à votre compte de taxes municipales.



VOTRE PARCOURS ÉVÉNEMENTIEL 2026

LA SUITE

Fête
nationale
du Québec

MERCREDI
24 JUIN

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

LE
MARCHÉ

Une sortie gourmande et conviviale

TOUS
LES DIMANCHES
5 JUILLET AU
30 AOÛT

[VSAD.ca/MARCHEPUBLIC](https://vsad.ca/MARCHEPUBLIC)

L'AVANT-NUIT

PARCOURS FESTIF ET ARTISTIQUE

JEUDI
20 AOÛT

[VSAD.ca/LAVANTNUIT](https://vsad.ca/LAVANTNUIT)

Le grand
DEFI
PIERRE LAVOIE
LA GRANDE
MARCHÉ
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMALURES

SAMEDI
17 OCTOBRE

[VSAD.ca/LAGRANDEMARCHE](https://vsad.ca/LAGRANDEMARCHE)



Les journées
de la culture

Culture
pour
tous!

25 AU 26
SEPTEMBRE

[VSAD.ca/CULTURE](https://vsad.ca/CULTURE)

Le
Tremplin

Une rentrée sportive et festive

SAMEDI
12 SEPTEMBRE

[VSAD.ca/LETREMPLIN](https://vsad.ca/LETREMPLIN)

La virgule
UNE PAUSE
CULTURELLEMENT ÉCLAIRÉE

SAMEDI
24 OCTOBRE

[VSAD.ca/LAVIRGULE](https://vsad.ca/LAVIRGULE)

Votre
soirée
d'Halloween

Un rendez-vous terriblement coloré

VENDREDI
30 OCTOBRE

[VSAD.ca/FETEHALLOWEEN](https://vsad.ca/FETEHALLOWEEN)

Le
Calendrier
de l'aveil

Un décompte vivant et réjouissant

NOVEMBRE
DÉCEMBRE

[VSAD.ca/NOEL](https://vsad.ca/NOEL)

SUIVEZ-NOUS !

 VSADOFFICIEL

 LES AUGUSTINOIS ACTIFS

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