

PROGRAMMATION PRINTEMPS 2026



SAINT-AUGUSTIN
DE-DESMAURES



LOISIRS ET CULTURE

Table des matières

- | | |
|--|--|
| 1 À la VSAD, comment participer selon le type d'activités? | 7 Les types de spectacles |
| 2 La Vitrine | 34 Cours aquatiques |
| 3 La Fête du voisinage | 50 Liste des organismes partenaires |
| 4 Culture, loisir et sport | 52 Calendrier des activités et événements de nos partenaires |

Renseignements généraux

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

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

DATES D'INSCRIPTION

Résidents : Du mardi 10 mars, 9 h, au dimanche 29 mars

Pour tous : Du mardi 17 mars, 9 h, au dimanche 29 mars

DÉBUT DES COURS

Semaine du 13 avril (6 avril pour les cours aquatiques)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

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

En couverture : Jean Chalifour | Crédit photo : VSAD

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 la majorité des activités.
Toutes les informations sont disponibles à VSAD.ca/inscriptions

ADRESSES ET COORDONNÉES DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES ET CULTURELLES

Bibliothèque Alain-Grandbois

160, rue Jean-Juneau | 418 878-5473

Centre communautaire 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

Pour connaître l'emplacement des parcs, visitez le www.vsad.ca/parcs

Consultez la totalité des renseignements généraux et informations complémentaires ici :

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



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

À la VSAD

comment participer selon le type d'activités?

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



INSCRIPTION
OBLIGATOIRE

Inscription obligatoire,
seulement si vous voyez
ce pictogramme.



*Premier arrivé,
premier servi*

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

Soyez prêt à vous inscrire!

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

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

BESOIN
D'ACCOMPAGNEMENT



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

Toutes les informations sont disponibles à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Inscriptions en continu pour certaines activités, selon les places disponibles.

la Vitrine

Grande fête du printemps

Samedi
25 Avril

Entre 10 h et 15 h

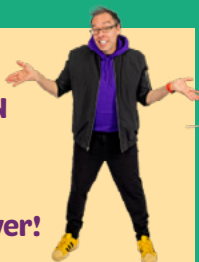
Centre communautaire
des Campus

Spectacle

FREDO LE MAGICIEN

11 h

Un spectacle
où tout peut arriver!



Jeux Géants

Kerplunk
le Suisse
et Connect Golf



Zone amusante pour la famille

Maquillage, sculpture de ballons
et jeux gonflables

Zone partenaires

Rencontrez plus de 30 partenaires
du milieu.
Découvrez leurs services!

Augustin VOTRE
BIBLIOBUS
CULTUREL

Heures du conte en continu

Offre alimentaire

Le Foodtruck jaune
sur place (\$)

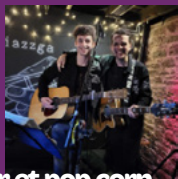
Salle réservée pour prendre
une collation ou un dîner

Spectacle 14 h

« LA DERNIÈRE HEURE »

Marathon de succès

FRANÇOIS
DUCHESNE
&
ALBERT
ASSELIN



Service de bar et pop corn
à partir de 13 h 30

De nombreux Prix à gagner

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

Besoin d'un transport ?
rtcquebec.ca/flexibus

Flexibus



PROGRAMMATION complète **VSAD**.ca/LAVITRINE

La Fête du VOISINAGE

C'est le Samedi 6 juin!

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



ou



Soutien de la Ville Prêt de matériel

(maximum par événement et sous réserve de disponibilité) :



1 TENTE 10 × 10

TABLES ET CHAISES

(max : 3 tables et 10 chaises)

SIGNALISATION (si nécessaire)

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

**Inscription au concours et réservation du matériel
obligatoire en ligne avant le 28 mai**

INFORMATION *complète* **VSAD.ca/FETEDUVOISINAGE**

Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

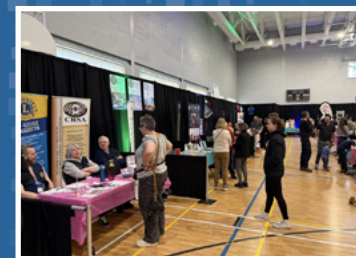
ÉVÈNEMENTS SPÉCIAUX

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
La Vitrine Grande fête du printemps	Samedi 25 avril 10 h à 15 h 	Centre communautaire des Campus
Lancement de la programmation estivale	Vendredi 22 mai 18 h à 20 h	Parc du Millénaire

INFORMATIONS

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

Venez chercher votre brochure pour tout savoir des activités estivales 2026! En bonus, assistez à la prestation d'une artiste mystère.



Club de lecture estival
CROCK-LIVRES
À la bibliothèque Alain-Grandbois



DE 3 ANS JUSQU'EN 1^{re} SECONDAIRE

Inscription dès le 8 juin par courriel à crock.livres@vsad.ca
Surveillez les détails au VSAD.ca.

Ce printemps, tentez le gym extérieur !

Que vous soyez nouvellement un adepte des entraînements en nature ou un réel passionné, plus de **6 cours** s'offriront dans votre quartier dès le **23 mars** !

Essaye **gratuitement** Cardio Plein Air St-Augustin dès aujourd'hui en appelant au 418-327-8787



L'essayer, c'est l'adopter !



2 COMPLEXES:
CHAUVEAU ET ST-AUGUSTIN

**LIGUE ADULTE
ET JUNIOR**

DEKHOCKET
DE LA
CAPITALE

DDLC.CA



PROGRAMMATION ESTIVALE

Été 2026



Disponible le 23 mai

Inscription pour les résidents : **dès le 2 juin à 9 h**

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

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION

• PRESTATION SURPRISE & ANIMATION •

VENDREDI

22 MAI

18 h à 20 h

Parc du Millénaire

Venez récupérer votre brochure estivale et courez la chance de gagner un prix, en plus d'assister à une prestation musicale dès 19 h.



PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS LOISIRS, CULTURE ET COURS AQUATIQUES

Automne 2026

Disponible le 7 août

Inscription pour les résidents : **dès le 18 août à 9 h**

Inscription pour tous : **dès le 25 août à 9 h**

VSAD.ca/PROGRAMMATION



DES SPECTACLES À L'ANNÉE! DES EXPÉRIENCES DIFFÉRENTES!



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

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



DES SPECTACLES VARIÉS ET DIVERSIFIÉS

Chantez, dansez et partagez
des moments uniques



UNE PARENTHÈSE MUSICALE ET INTIME

Avec nos musiciens invités
et ceux de nos partenaires culturels



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

Prestation, échanges et discussions
Également présenté en virtuel

DEUX FAÇONS DE PROFITER DES APÉROS



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



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





SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Café de Pâques, avec le Cercle de Fermières	Mercredi 1 ^{er} avril 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Conférence voyage : Expédition Akor, avec Nicolas Roulx	Mercredi 8 avril 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus
Concert « Autour de la Bonne Chanson », en collaboration avec la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures	Judi 9 avril 19 h à 20 h 	Bibliothèque Alain-Grandbois
Conférence : Le journalisme sportif - mon expérience olympique, avec Marc Durand	Mercredi 15 avril 19 h à 20 h	Complexe sportif
Jeudi animé du printemps, avec Denis Viel et Lily Thibodeau	Judi 16 avril 19 h à 20 h 30 	Centre communautaire des Campus
Atelier créatif pour adultes : Sous-plat tressé, avec le Cercle de Fermières	Mercredi 22 avril 13 h 30 à 15 h 	Maison Omer-Juneau
Midi-conférence : Activer sa motivation profonde, avec Caroline Paré	Mardi 28 avril 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus

INFORMATIONS

Venez partager un moment convivial de découverte et de dégustation des recettes préférées du Cercle de Fermières de Saint-Augustin pour la période de Pâques.

Grâce à deux expéditions distinctes dans le Grand Nord, Nicolas Roulx est la première et seule personne à avoir traversé le Canada dans les axes vertical et horizontal. Il vous fera vivre ses périples uniques, ponctués de blizzards, de rencontres avec des ours polaires, d'attaques animales, de bris d'équipement, de blessures sérieuses, de peur, de doutes... et de résilience.

Le ténor Dominique Gagné et sa complice, la pianiste Marie-Hélène Greffard, vous feront revivre l'époque des albums de l'abbé Charles-Émile Gadbois dans ce récital-conférence captivant. Une soirée qui vous fera également découvrir l'histoire de cette entreprise qui a été la plus grande épopée musicale au Québec et au Canada français.

Animateur, journaliste, réalisateur, chroniqueur, auteur et conférencier, spécialisé en sports olympiques, Marc Durand a couvert les 10 derniers Jeux Olympiques. Il vous présente son parcours, ses moments coups de cœur et sa passion pour le sport.

Auteur-compositeur-interprète ancré dans la grande tradition folk et americana, Denis Viel s'inspire autant du sud des États-Unis que de l'effervescence urbaine de New York au début des années 1960. Il sera accompagné de Lily Thibodeau aux percussions et à la voix, dont la présence ajoute une texture rythmique et vocale délicate et enveloppante.

Pour célébrer le Jour de la Terre, laissez aller votre créativité en confectionnant un sous-plat tressé à partir de vêtements récupérés.

Venez explorer ce qui nourrit réellement votre motivation, comprendre comment maintenir votre élan et mettre en place des actions concrètes alignées avec vos valeurs. Apprenez à orienter votre énergie vers ce qui compte vraiment pour une vie épanouie et pleine de sens.



Activités sans inscription « Premier arrivé, premier servi »

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



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Concert : La langue de mon cœur, avec Maude et Gilles Carrier	Judi 30 avril 19 h à 20 h 15	Maison Thibault-Soulard
Café coloriage	Mercredi 6 mai 10 h à 11 h	Maison Omer-Juneau
Atelier créatif pour adultes : Peinture sur roche, avec Isabelle Mercier	Mercredi 13 mai 13 h 30 à 15 h 30	Maison Omer-Juneau
Conférence : Lutter contre la désinformation, avec Maxime Bilodeau	Mercredi 13 mai 19 h à 20 h	Centre communautaire des Campus
Autour du piano... et de la flûte, avec Alain Châteauvert et Peter Calkins	Judi 14 mai 19 h à 20 h	Bibliothèque Alain-Grandbois
Chanter pour chanter en extérieur, avec Benoît Moisan	Vendredi 22 mai 13 h 30 à 14 h 30	Parc du Millénaire
Apéro au grenier, avec Guylaine Tanguay	Vendredi 22 mai 17 h à 18 h	Maison Thibault-Soulard et en virtuel* * L'inscription est obligatoire même pour le virtuel.
Midi-conférence : Atelier d'autocompassion en pleine conscience, avec Suzanne Parent	Mardi 26 mai 12 h à 13 h	Centre communautaire des Campus
Dîner intergénérationnel	Judi 28 mai 11 h à 12 h 30	Maison des jeunes L'Intrépide

INFORMATIONS

Ce duo père-fille vous convie à un concert commenté où la chanson québécoise se dévoile autrement. Entre interprétations sensibles, anecdotes, analyses musicales et éclairages historiques, redécouvrez de grandes œuvres dans un moment empreint de complicité, de douceur et de nostalgie.

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

Créez en toute simplicité lors de cet atelier où couleurs, motifs et imagination seront au rendez-vous.

Venez mieux comprendre comment circule la désinformation et développez votre esprit critique face aux contenus en ligne. Retrouvez confiance en votre capacité à vous informer de manière éclairée et à naviguer en toute sécurité dans l'univers numérique d'aujourd'hui.

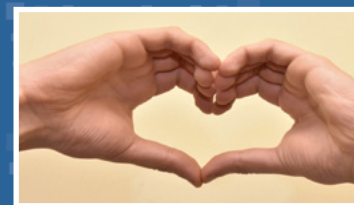
Alain Châteauvert (piano) et Peter Calkins (flûte et chant) vous entraînent dans un voyage musical de trois siècles empreint de romantisme.

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

Prenez l'apéro en compagnie de cette chanteuse country adorée du public québécois. Une rencontre authentique et chaleureuse suivie d'une prestation intimiste.

L'autocompassion, c'est s'offrir à soi-même la bienveillance et le soutien dont on a besoin, comme on le ferait pour un proche. Cette activité se veut un outil pour vous aider à traverser ou résoudre vos difficultés sans vous en prendre à vous-même.

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



Activités sans inscription
« Premier arrivé, premier servi »

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



SPECTACLES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES (suite)

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	LIEU
Soirée intergénérationnelle autour du four à pain	Jeudi 28 mai 17 h à 19 h	Maison des jeunes L'Intrépide et Maison Omer-Juneau
Échanges et dons de plantes	Samedi 6 juin 12 h à 14 h	Maison Omer-Juneau

INFORMATIONS

La Maison des jeunes et la Maison Omer-Juneau vous accueillent pour un 5 à 7 création de pizzas au four à pain de la Place des Générations.

Le Comité d'embellissement vous invite à donner vos plants en trop ou à échanger des plantes pour embellir votre jardin et votre cour.

ACTIVITÉS POUR LA FAMILLE

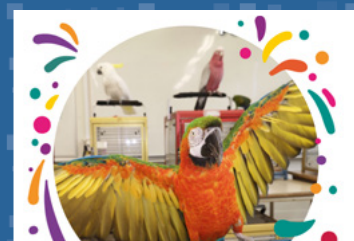
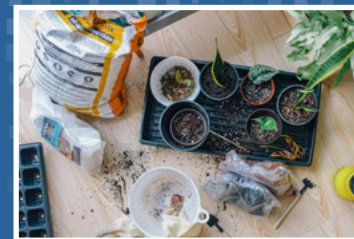
ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	LIEU
Heure du conte, avec Madame Adame Pour les 0 à 6 ans	Les dimanches 19 avril et 24 mai 10 h 30 à 11 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Spectacle jeunesse : Chaton espion Pour les 2 à 8 ans	Dimanche 3 mai 10 h 30 à 11 h 15	Centre communautaire des Campus
Pédago à la biblio : Perroquet Pirate Pour les 6 à 12 ans	Vendredi 15 mai 13 h 30 à 14 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

Profitez d'un moment doux et ludique autour des livres. Des histoires animées parfaites pour éveiller l'imagination et la curiosité de vos tout-petits (et de vos plus grands !).

Plongez dans une aventure pleine de mystère avec Museau, une adorable chatte détective qui part à la recherche d'un butin sucré volé. Un spectacle interactif où toute la famille bougera et chantera.

Larguez les amarres avec les animateurs-pirates et leurs incroyables oiseaux, dont de superbes perroquets. Découvrez des espèces fascinantes et vis une expérience mémorable. Si tu le désires, tu pourras même tenir un oiseau sur toi.



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 sans inscription « Premier arrivé, premier servi »

EXPOSITIONS

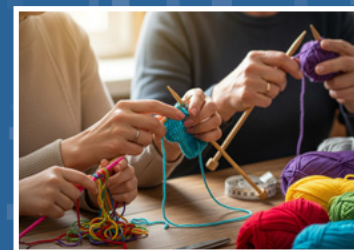
Les expositions sont accessibles gratuitement sur les heures d'ouverture de la bibliothèque.

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
« Poussières d'étoiles », par les artistes de l'Association culturelle de Saint-Augustin- de-Desmaures	Du 21 mars au 19 avril	Bibliothèque Alain-Grandbois
Exposition collective des œuvres des participants aux ateliers de peinture à l'huile et à l'acrylique de la Ville, sous la direction de Joanne St-Cyr	Du 25 avril au 31 mai	Bibliothèque Alain-Grandbois

INFORMATIONS

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

Découvrez les œuvres uniques réalisées par les artistes lors des ateliers de la session d'hiver. Ces créations sont le fruit d'un travail minutieux réalisé au fil de plusieurs semaines d'exploration et de création artistique.



LES RENDEZ-VOUS

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 LIEU
Club de tricot	Tous les mardis Du 7 avril au 26 mai 13 h 30 à 15 h 30	Bibliothèque Alain-Grandbois
Mah-Jong Chinois (MCR)	Tous les mardis Du 7 avril au 16 juin 13 h à 15 h 30	Centre communautaire des Campus

INFORMATIONS

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

Joignez-vous à un groupe passionné de ce jeu de tuiles où la stratégie, l'observation et la chance se mélangent.



ACTIVITÉS LIBRES DANS NOS INSTALLATIONS

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

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

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



ACTIVITÉS SPORTIVES LIBRES EN GYMNASE

Pour connaître le mode de fonctionnement et la tarification en vigueur





ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	 DATE ET HEURE	 LIEU
Local de psychomotricité en accès libre Pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés d'un adulte	Tous les mercredis et vendredis Du 8 avril au 29 mai 9 h à 11 h (en continu)	Complexe sportif
Marche intérieure libre	Tous les vendredis Du 3 au 17 avril 13 h à 16 h	Centre communautaire des Campus
Viactive, avec Line Rancourt, Jocelyne Goulet et Dyane Brouillette 	Tous les mardis - 7 semaines A partir du 14 avril 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire des Campus
	Tous les jeudis - 7 semaines A partir du 16 avril 13 h 30 à 14 h 30	Centre Delphis-Marais
	Tous les vendredis - 7 semaines A partir du 17 avril 10 h 30 à 11 h 30	Centre communautaire des Campus
Groupe de randonnée, avec Cardio Plein Air 	Mardi 12 mai 9 h 30 à 12 h	Parc du Moulin à Charlesbourg
	Mardi 9 juin 9 h 30 à 11 h 30	Parc des Hauts-Fonds et escaliers du parc de la Falaise
Viactive extérieure, avec Line Rancourt, Dyane Brouillette et Jocelyne Goulet 	Mardi 2 juin 10 h 30 à 11 h 30	Scène extérieure du Centre communautaire des Campus

INFORMATIONS

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.

La palestre est ouverte de 13 h à 16 h pour une période de marche intérieure libre. Lors de la séance du 3 avril, un professionnel de Physio Interactive sera présent pour marcher avec vous, répondre à vos questions et vous guider par rapport à vos conditions, douleurs et limitations.

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 formées par le programme Viactive.

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

Guidé par un entraîneur de Cardio Plein Air, découvrez les nouveaux escaliers du parc de la Falaise et vivez une marche interprétative au parc des Hauts-Fonds avec la Fondation québécoise pour la protection du patrimoine naturel. Départ du Centre Delphis-Marais.

Participez à une séance d'exercices adaptés, de faible à moyenne intensité, sur chaise. En cas de pluie l'activité aura lieu au Centre communautaire des Campus.





ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CRÉATIVES



 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Atelier découverte : Initiation au crochet, avec Véronique Lille 16 ans et + NOUVEAUTÉ!	Mardi 14 avril 18 h 15 à 20 h 45	32 \$
Atelier découverte de crochet, avec Véronique Lille 16 ans et + NOUVEAUTÉ!	Mardi 28 avril 18 h 15 à 20 h 45	32 \$
Atelier d'initiation à l'aquarelle et au dessin, avec Suzanne Thibault 8 à 14 ans NOUVEAUTÉ! ACTIVITÉ JEUNESSE	Dimanche 26 avril 10 h à 12 h	20 \$
Peinture à l'huile et à l'acrylique, avec Joanne St-Cyr Adulte	Tous les mardis - 4 semaines À partir du 21 avril, 19 h à 22 h	59 \$
	Tous les mercredis - 4 semaines À partir du 22 avril, 12 h 30 à 15 h 30	59 \$
Piano (60 min), avec Stéphane St-Laurent 6 ans et +	À partir du 11 mai - 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	152 \$
Guitare (45 min), avec Alexandre Belzile 6 à 16 ans	À partir du 11 mai - 4 semaines Horaire et lieu déterminés avec le professeur au moment de l'inscription (de jour et de soir)	116 \$
Guitare (60 min), avec Alexandre Belzile 6 ans et +		152 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Atelier pour débutants. Initiez-vous à l'art du crochet en apprenant les points de base et les techniques essentielles. Familiarisez-vous avec le matériel et les gestes fondamentaux, le tout dans une ambiance conviviale et créative. Matériel : prévoir 10 \$ pour la trousse de départ obligatoire.	Maison Omer-Juneau
Poursuivez votre apprentissage du crochet en consolidant les bases acquises lors du premier atelier. Ce cours vous permettra d'améliorer votre technique, de corriger et d'éviter les erreurs fréquentes ainsi que d'apprendre les bases de la lecture d'un patron. Matériel : possibilité d'acheter la trousse de départ à 10 \$. Le professeur communiquera avec vous pour préciser le matériel requis.	Maison Omer-Juneau
Réalisez une œuvre en expérimentant différentes techniques de dessin et d'aquarelle. Matériel artistique fourni. Vous pouvez apporter un tablier ou une chemise.	Centre Delphis-Marois
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 : une liste sera fournie. Prévoir entre 100 \$ et 150 \$.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Centre Delphis-Marois
Cours individuels, personnalisés et adaptés à ton niveau. Lors du premier cours, tu détermineras tes objectifs avec ton professeur afin d'améliorer ta technique et ta lecture musicale. Pour information : 418 683-1228 ou pianostlaurent@gmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages
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. Pour information : 581 999-1379 ou alexandre_belzile@hotmail.com	Centre Delphis-Marois, Centre socio-récréatif Les Bocages



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE



 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Pickleball Initiation niveau 1.0 à 1.9, avec le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 13 avril 19 h à 21 h	90 \$
	Tous les jeudis – 6 semaines À partir du 16 avril 18 h à 20 h	90 \$
Pickleball ligue supervisée Niveau 2.0 à 2.9, avec L2 Pickleball Adulte	Tous les dimanches – 6 semaines À partir du 12 avril 10 h à 12 h	90 \$
	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 13 avril 11 h 15 à 13 h 15	90 \$
	Tous les mardis – 6 semaines À partir du 14 avril 18 h à 20 h	90 \$
	Les mardis 5 et 12 mai 9 h 45 à 11 h 45 *En cas de pluie, remis au 19 mai, de 9 h 45 à 11 h 45.	150 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
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 (310, rue de Rotterdam) Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)
Division des niveaux par L2 Pickleball sur place 2.0 à 2.5 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 au 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 et à pratiquer des stratégies de base. Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées. Prérequis : avoir déjà joué et contrôler la balle au coup droit et au revers. Pour connaître votre niveau, référez-vous à l'autoévaluation lors de votre inscription ou contactez L2 Pickleball au 581 628-9242, poste 2.	Centre communautaire des Campus Centre communautaire des Campus
Travaillez votre coup droit et votre revers, améliorez la puissance et la constance de votre service, puis pratiquez votre 3^e 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 (310, rue de Rotterdam)
Initiation 1 : développez les techniques de base et les notions de jeu. Initiation tactique 2 : maîtrisez les bases essentielles (3^e coup, retour, service et positionnement). Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.	Terrains extérieurs Centre communautaire des Campus



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Clinique de pickleball Stratégie en double, avec L2 Pickleball Adulte	Mardi 5 mai 12 h 15 à 14 h 15 *En cas de pluie, remise au 19 mai, de 12 h 15 à 14 h 15.	75 \$
Clinique de pickleball Stratégie retour service plus 1, avec L2 Pickleball Adulte	Mardi 12 mai 12 h 15 à 14 h 15 *En cas de pluie, remise au 19 mai, de 14 h 30 à 16 h 30.	75 \$
Clinique de pickleball Développement niveau 3.0 à 3.4, avec L2 Pickleball Adulte	Mardi 5 mai 14 h 30 à 16 h 30 *En cas de pluie, remise au 12 mai, de 14 h 30 à 16 h 30.	75 \$
Tennis initiation, avec le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 4 mai 19 h à 21 h	120 \$
Tennis initié, avec le Complexe Tennis St-Augustin Adulte	Tous les mardis – 6 semaines À partir du 5 mai 19 h à 21 h	120 \$

 INFORMATIONS

Perfectionnez vos techniques de stratégies de jeu en double. Au programme : communication, coordination et positionnement sur le terrain.

Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.

Améliorez votre service retour et votre 3^e coup.

Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.

Améliorer votre jeu dans le but d'atteindre le niveau 3.5.

Matériel requis : raquette, vêtements et espadrilles de sport, bouteille d'eau et lunettes de protection recommandées.

Vous n'avez jamais joué au tennis? Il n'y a pas d'âge pour vous initier à ce sport.

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

Vous avez déjà joué au tennis et souhaitez apprendre les bases? Ce cours est pour vous.

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

 LIEU

Terrains extérieurs
Centre communautaire
des Campus

Terrains extérieurs
Centre communautaire
des Campus

Terrains extérieurs
Centre communautaire
des Campus

Terrains extérieurs
Centre Delphis-Marois

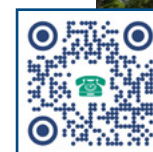
En cas de pluie :
Complexe Tennis
St-Augustin
(310, rue de Rotterdam)

**NOUS SOMMES LÀ
POUR VOUS!**

Faites équipe avec nous!

Pour tous les détails :

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





ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Tennis junior, avec le Complexe Tennis St-Augustin 4 à 11 ans	Tous les samedis - 6 semaines À partir du 2 mai 9 h à 10 h (4-5 ans) 10 h à 11 h (6-8 ans) 11 h à 12 h (9-11 ans) 12 h 30 à 13 h 30 (6-8 ans)	90 \$
Badminton Location saisonnière Adulte	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 13 avril 18 h à 19 h	100 \$
Pickleball Location saisonnière Adulte	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 15 avril 12 h à 13 h	100 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 15 avril 18 h à 19 h	100 \$
Entraînement parent-bébé, avec Annie-Pier Collin Parent et enfant de 2 ans et moins	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 13 avril 9 h 30 à 10 h 30	50 \$
	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 13 avril NOUVELLE PLAGE HORAIRE 10 h 45 à 11 h 45	50 \$
Cardio tonus, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 13 avril 16 h 15 à 17 h 15	50 \$
	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 15 avril 19 h 15 à 20 h 15	50 \$
Step, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les lundis - 6 semaines À partir du 13 avril 18 h à 19 h	50 \$



 INFORMATIONS	 LIEU
Cours, ralentis, saute, lance et attrape, peu importe ton âge. Chaque groupe aura ses propres objectifs tactiques, techniques et physiques. Cours de 4-5 ans en formule parent-enfant. Matériel requis : raquette, espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Terrains extérieurs Centre Delphis-Marois En cas de pluie : Complexe Tennis St-Augustin (310, rue de Rotterdam)
Profitez de nos installations sportives pour pratiquer le badminton ou le pickleball de façon autonome en réservant un ou plusieurs terrains en location saisonnière. 3 terrains disponibles. Limite de 4 joueurs par terrain. 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
Reprenez en douceur l'activité physique après l'accouchement grâce à nos séances 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
Ce cours sur musique allie des exercices cardios et musculaires. Améliorez votre endurance, votre cardio, votre équilibre ainsi que 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
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
Acti-méno, avec Annie-Pier Collin 40 ans et +	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 15 avril 16 h 15 à 17 h 15	50 \$
Circuit d'entraînement, avec Annie-Pier Collin 16 ans et +	Tous les mercredis - 6 semaines À partir du 15 avril 18 h à 19 h	50 \$
Séances découvertes : Danse élastique, avec Vicky Bouchard 14 ans et + NOUVEAUTÉ!	Mardi 14 avril, 16 h 30 à 17 h 20	10 \$
	Jeudi 16 avril, 18 h à 18 h 50	10 \$
	Mercredi 22 avril, 17 h 10 à 18 h	10 \$
Séances découvertes : Zumba, avec Vicky Bouchard 14 ans et +	Mardi 14 avril, 18 h à 18 h 50	10 \$
	Jeudi 16 avril, 19 h à 19 h 50	10 \$
	Mardi 21 avril, 19 h à 19 h 50	10 \$
	Mercredi 22 avril, 16 h 10 à 17 h	10 \$
Séances découvertes : Pound fit, avec Vicky Bouchard 14 ans et +	Mardi 14 avril, 19 h à 19 h 50	10 \$
	Mardi 21 avril, 18 h à 18 h 50	10 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Quand le mouvement devient un soin! Spécialement conçu pour les femmes pré ou ménopausées, ce cours combine endurance, souplesse, force et équilibre pour retrouver vitalité, mobilité et confiance. Dans une ambiance bienveillante, chaque séance propose des mouvements adaptés pour entretenir la forme, soulager les inconforts et favoriser le bien-être au quotidien. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
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. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Envie d'un cours qui mélange danse, fun 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. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
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 les 14, 16 et 21 avril : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. Matériel requis le 22 avril : tapis de yoga, chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
Squats, fentes, abdos... Enchaînez les exercices en battant avec des baguettes de batterie et suivez le rythme! Dans ce cours, vous travaillerez votre coordination, votre cardio et votre musculation. Baguettes fournies. Matériel requis le mardi : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette. Matériel requis le mercredi : tapis de yoga, chaussettes, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Complexe sportif
	Centre communautaire des Campus



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Conditionnement physique sur musique, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 avril, 9 h à 10 h Professeure : Julie Boulanger	66 \$
	Tous les jeudis – 8 semaines À partir du 16 avril, 9 h à 10 h Professeur : Ghislain Vaudreuil	66 \$
	Tous les vendredis – 8 semaines À partir du 17 avril, 9 h à 10 h Professeure : Julie Boulanger	66 \$
Stretching et tonus, avec Rest'Actif 50 ans et + 	Tous les lundis – 8 semaines À partir du 13 avril, 13 h 10 à 14 h 10 Professeure : Catherine Blouin	66 \$
	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 avril, 10 h 05 à 11 h 05 Professeure : Julie Boulanger	66 \$
	Tous les vendredis – 8 semaines À partir du 17 avril, 10 h 05 à 11 h 05 Professeure : Julie Boulanger	66 \$
Combo conditionnement et stretching, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les jeudis – 8 semaines À partir du 16 avril, 10 h 05 à 11 h 05 Professeur : Ghislain Vaudreuil	66 \$
Gym douce, avec Rest'Actif 50 ans et +	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 avril, 11 h 10 à 12 h 10 Professeure : Catherine Blouin	66 \$
Yogalates, avec Lucy Dallaire 16 ans et +	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 13 avril, 16 h à 17 h 15	53 \$
	Tous les mercredis – 6 semaines À partir du 15 avril, 18 h 45 à 20 h	53 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
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.	Centre communautaire des Campus
Améliorez votre force musculaire et votre souplesse en bougeant au rythme de la musique. Chaque séance d'entraînement débute par un échauffement actif, qui est suivi d'exercices de musculation et d'étirements. Matériel requis : espadrilles, tenue sportive, bouteille d'eau et serviette.	Centre communautaire des Campus
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.	Centre communautaire des Campus
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.	Centre communautaire des Campus
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



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)



 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Yogalates intermédiaire, avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 13 avril, 9 h à 10 h	53 \$
	Tous les mercredis – 6 semaines À partir du 15 avril, 17 h 30 à 18 h 30	53 \$
Hatha yoga, avec Lucy Dallaire Adulte	Tous les lundis – 6 semaines À partir du 13 avril, 10 h 15 à 11 h 30	53 \$
	Tous les mercredis – 6 semaines À partir du 15 avril, 9 h 30 à 10 h 45	53 \$
Qi Gong multiniveau, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis – 8 semaines À partir du 13 avril, 9 h 30 à 10 h 30	66 \$
	Tous les jeudis – 8 semaines À partir du 16 avril, 18 h 45 à 19 h 45	66 \$
Qi Gong intermédiaire, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 avril, 10 h à 11 h	66 \$
Tai-chi-chuan multiniveau, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les lundis – 8 semaines À partir du 13 avril, 10 h 45 à 11 h 45	66 \$
	Tous les jeudis – 8 semaines À partir du 16 avril, 20 h à 21 h	66 \$
Tai-chi-chuan intermédiaire, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis – 8 semaines À partir du 15 avril, 11 h 15 à 12 h 15	66 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi au moins 3 sessions de yogalates (ou avoir une bonne expérience de yoga et de Pilates). Prérequis : connaître la salutation au soleil avec et sans fentes, les postures de base de yoga ainsi que les postures de base de Pilates (avec la respiration latérale). Matériel requis : tapis de yoga, deux blocs, petit ballon de Pilates et bande élastique.	Centre communautaire des Campus
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
Vous réaliserez des exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Vivez des moments remplis de découvertes et de détente grâce à une variété de mouvements lents et harmonieux, combinés à des exercices de respiration et de méditation. Matériel requis : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Venez approfondir des méthodes d'exercices de santé basés sur les fondements de la médecine traditionnelle chinoise. Connaissant la base de cette discipline, vous serez guidé pour mieux ressentir les bienfaits des exercices qui allient respiration et méditation. Prérequis : avoir déjà pratiqué le Qi Gong. Matériel requis : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Découvrez votre espace avec cette méditation en mouvement : une danse guidée par la pleine conscience qui vous apportera équilibre, souplesse et détente. Les racines profondes de cette pratique issue des arts martiaux chinois vous seront enseignées dans une ambiance conviviale et accessible à tous. Matériel requis : tenue légère et confortable.	Centre communautaire des Campus
Approfondissez cette merveilleuse discipline de santé issue des arts martiaux chinois. Nous pratiquons les 33 mouvements du tai-chi-chuan de style Wu. Prérequis : avoir déjà pratiqué le tai-chi-chuan. Matériel requis : tenue légère et confortable.	Centre socio-récréatif Les Bocages
	Centre communautaire des Campus



ACTIVITÉS SPORTIVES ET BIEN-ÊTRE (suite)

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Méditation Shen Gong, avec Réjean Paquet 16 ans et +	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 15 avril, 8 h 45 à 9 h 45	66 \$
Yoga sur chaise, avec Mélissa Pellerin Adulte NOUVELLE PLAGE HORAIRE	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 13 avril, 9 h 30 à 10 h 30	70 \$
	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 13 avril, 10 h 45 à 11 h 45	70 \$
Yoga pour tous - Viniyoga, avec Mélissa Pellerin 14 ans et +	Tous les lundis - 8 semaines À partir du 13 avril, 16 h 30 à 17 h 30 NOUVELLE PLAGE APRÈS LE BOULOT	70 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 15 avril, 18 h à 19 h	70 \$
	Tous les mercredis - 8 semaines À partir du 15 avril, 19 h 30 à 20 h 30	70 \$
Yoga sur chaise, avec Mélissa Pellerin Adulte	Dimanche 31 mai 2026, 9 h 30 à 11h	35 \$

 INFORMATIONS	 LIEU
Dans une atmosphère conviviale et accessible à tous, vous pratiquerez différentes formes de méditation guidée dans le but d'acquérir concentration, clarté d'esprit (Ling), stabilité (Ting), calme (Jing) et vacuité (Xu). Explorez la force et la douceur de votre esprit par des méthodes simples et accessibles. Matériel requis : tenue légère et confortable. De petits bancs de méditation sont disponibles sur place. Vous pouvez apporter vos coussins de méditation si vous le désirez.	Centre communautaire des Campus
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 et vêtements confortables.	Maison Omer-Juneau
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 et vêtements confortables.	Centre Delphis-Marais
	Maison Omer-Juneau
	Maison Omer-Juneau
Le Yin Yoga est une pratique douce où des postures simples sont tenues longtemps afin de relâcher les tensions, calmer le mental et retrouver l'équilibre intérieur. Un véritable moment de régénération pour le corps et l'esprit. Matériel requis : tapis de yoga et vêtements confortables.	Centre communautaire des Campus

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.



Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



NATATION PARENT-ENFANT | 4 à 36 mois

10 séances de 30 minutes



 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent-enfant 1 Enfants 4 à 12 mois 	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 9 h Samedi, 8 h, 11 h 40 – Dimanche, 9 h 15, 12 h 15	55 \$
Parent-enfant 2 Enfants 12 à 24 mois 	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 16 h 50 Samedi, 8 h 35, 9 h 50 – Dimanche, 8 h 35, 9 h 50	55 \$
Parent-enfant 3 Enfants 24 à 36 mois 	Mardi, 18 h 05 – Jeudi, 18 h 05 – Vendredi, 16 h 50 Samedi, 9 h 15, 12 h 15 – Dimanche, 8 h, 11 h 40	55 \$

INFORMATIONS

Préalable : selon l'âge de l'enfant.

Objectifs

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

Parent : 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.



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans

10 séances de 45 min

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

INFORMATIONS

Préalable : 3 à 5 ans.

Objectifs : s'initier à l'eau et apprendre 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.

Matériel requis : aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.

Préalable : réussite du niveau précédent (sans parent dans l'eau).

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

Matériel requis : aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.

Préalable : réussite du niveau précédent.

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

Matériel requis : aide flottante recommandée : ceinture Aquafun (hippopotame) non fournie par le Complexe sportif.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



NATATION PRÉSCOLAIRE | 3 à 5 ans (suite)

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Préscolaire 4	Lundi, 18 h 30 - Mercredi, 18 h 05 - Vendredi, 17 h 40 Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 8 h 50, 12 h 25, 16 h 25	82,50 \$
 Préscolaire 5	Mercredi, 18 h 05 - Vendredi, 17 h 40 Samedi, 8 h 50, 12 h 25 Dimanche, 8 h 50, 12 h 25, 16 h 25	82,50 \$

INFORMATIONS

Préalables : réussite du niveau précédent. **Nager sans aide flottant dès le premier cours.**

Objectifs : perfectionner la propulsion avec les jambes sur une courte distance. Flotter sur le ventre, se retourner sur le dos, puis nager sur 5 m.

Préalable : réussite du niveau précédent.

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

NAGEUR 1 À 3 | 6 ans et +

10 séances de 45 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
 Nageur 1	Mardi, 19 h 10 Samedi, 8 h 50, 10 h 40 Dimanche, 8 h, 11 h 30, 15 h 35	82,50 \$
 Nageur 2	Mercredi, 19 h 15 Samedi, 8 h, 9 h 40, 11 h 30, 15 h 35 Dimanche, 8 h 50, 10 h 40, 12 h 20, 16 h 25	82,50 \$
 Nageur 3	Mardi, 19 h 10 Samedi, 8 h, 10 h 40, 17 h 15 Dimanche, 8 h 45, 9 h 40, 10 h 45, 15 h 35	82,50 \$
Aqua Jeux	Samedi, 11 h 35 Dimanche, 12 h 35	82,50 \$

INFORMATIONS

Préalables : 6 ans, 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.

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 ainsi que sur le dos.

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

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

Préalables : avoir réussi le niveau Nageur 4, avoir entre 7 et 11 ans, nager 25 m et être très à l'aise dans la partie profonde. **Plongez dans le plaisir aquatique!**

Objectifs : profiter d'un moment de pur plaisir où la bonne humeur et le jeu sont à l'honneur. Pendant ce cours, sans critères de performance, jouer à des jeux aquatiques dynamiques et amusants pour maintenir les acquis ou raviver l'envie d'apprendre.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



NAGEUR 4 À 6 | 6 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
Nageur 4 	Mercredi, 19 h 15 Vendredi, 19 h 25 Samedi, 8 h 50, 11 h, 15 h 35 Dimanche, 9 h 35, 11 h 35, 16 h 25, 17 h 15	101 \$
Nageur 5 	Mercredi, 19 h 15 Vendredi, 19 h 25 Samedi, 10 h, 12 h 16 h 35 Dimanche, 8 h 50, 11 h, 17 h 25	101 \$
Nageur 6 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 10 h, 12 h, 16 h 35 Dimanche, 9 h 50, 12 h, 17 h 25	101 \$

INFORMATIONS

Préalables : 6 ans et réussite du niveau précédent.

Objectifs : nager 5 m sous l'eau et faire des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et les bras de brasse. Atteinte de la norme canadienne du programme Nager pour survivre.

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

Préalables : 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.

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 +

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Jeune sauveteur initié 8 à 12 ans 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 16 h 35	101 \$
Jeune sauveteur averti 8 à 12 ans 	Vendredi, 19 h 25 Samedi, 16 h 35	101 \$



INFORMATIONS

Préalables : 8 ans et réussite du niveau Nageur 6.

Objectifs : développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage et 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 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.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



SAUVETAGE JEUNESSE | 8 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

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

i INFORMATIONS

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 d'une victime 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 réussite du 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.

COURS DE NATATION POUR ADOS | 10 à 17 ans

10 séances de 55 minutes

ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	DATE ET HEURE	COÛT
Natation ados 10 à 17 ans	Mardi, 19 h 10	101 \$
Sports aquatiques ados 10 à 17 ans	Judi, 19 h 20 Dimanche, 17 h 20	101 \$
Sauvetage sportif Ados et jeunes adultes 10 ans et +	Mardi, 19 h 30 Samedi 17 h 35	101 \$



i INFORMATIONS

Préalable : réussite du 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.

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

Objectifs : maintenir et perfectionner les acquis en natation avant une formation en sauvetage, s'initier à des sports aquatiques tels que le waterpolo, le volleyball aquatique, le hockey sous-marin et la torpille (jeux de rapidité aquatique).

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

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

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

Encadré par des **entraîneurs certifiés**.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



COURS PRIVÉS

Les cours peuvent débuter en tout temps pendant la session.

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Cours privés Pour tous Avec besoins particuliers	Selon vos disponibilités et celles d'un moniteur.	214,25 \$

5 séances de 45 minutes

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

INFORMATIONS

Clientèle prioritaire : personne présentant des besoins particuliers ou pour une mise à niveau.

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.

PARENT NAGEUR

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Parent nageur Adulte	Pendant le cours de votre enfant. (pas de cours les 16-17 mai, 13-14 juin)	50 \$

8 semaines

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 +

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte 1 	Lundi, 19 h 20 Mardi, 8 h 50	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 \$



10 séances de 55 minutes

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.

Préalables : 16 ans et + et être à l'aise dans la partie profonde.

Objectifs : apprendre le crawl (respiration et coordination), le dos crawlé, la brasse et les autres nages, selon vos objectifs personnels. Nager sur place et avoir une aisance globale dans l'eau.

Préalables : 16 ans et + et 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.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à [VSAD.ca/inscriptions](https://vsad.ca/inscriptions)
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



MISE EN FORME | 16 ans et +

10 séances de 55 minutes

Lorsque l'heure d'un cours est suivi d'une *, le cours se déroule dans le bassin récréatif.

ACTIVITÉ	DATE ET HEURE	COÛT
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	1 fois/sem. : 98,75 \$ 2 fois/sem. : 158 \$ 3 fois/sem. : 196,25 \$
Aquacombo (step et aquavélo)	Mardi, 20 h 20	
Aquamobilité et bien-être	Mardi, 14 h 45* Mercredi, 11 h 05* Vendredi, 11 h 05*	
Aquajogging	Mardi, 9 h 55 Mercredi, 9 h 45, 19 h 25 Jeudi, 9 h 55	
Aquacircuit	Jeudi, 18 h 45	
Aquamat	Mardi, 20 h 05 Jeudi, 20 h	
Aquapoussette	Vendredi, 9 h 45	
Aquaprénatal	Vendredi, 15 h 45*	
Aquavélo	Mardi, 8 h 50 Mardi, 12 h 15, 18 h 55 Mercredi, 19 h* Jeudi, 11 h Vendredi, 8 h 30	



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** : 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** : 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 par le CSSAD.

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

Préalables : être à l'aise en eau profonde et être en mesure de se hisser sur les 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 : 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 : 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.

Début la semaine du 6 avril
Fin prévue la semaine du 10 juin

Inscription obligatoire à VSAD.ca/inscriptions
Activités aquatiques au Complexe sportif Saint-Augustin-de-Desmaures



MISE EN FORME | 16 ans et + (suite)

10 séances de 55 minutes

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Adulte sports aquatiques	Jeudi, 19 h 20	1 fois/sem. : 98,75 \$ 2 fois/sem. : 158 \$ 3 fois/sem. : 196,25 \$
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	
Entraînement au triathlon	Mardi, 6 h 30	

 INFORMATIONS

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. : waterpolo, hockey sous-marin, torpille sous-marine et d'autres surprises!). Matériel : trampoline, vélo, aquamat, aquabarre, etc.

Préalable : 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.

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 +

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

 ACTIVITÉ/ CLIENTÈLE	  DATE ET HEURE	 COÛT
Médaille de bronze 13 ans et + 	Du 11 avril au 13 juin Samedi, 16 h à 18 h 15 Durée : 18 heures Présence obligatoire à l'examen	Gratuit
Croix de bronze 13 ans et + 	Du 11 mai au 13 juin Samedi, 15 h 45 à 18 h 45 Durée : 24 heures Présence obligatoire à l'examen	Gratuit
Médaille et Croix de bronze combinées 18 ans + 	À déterminer selon les disponibilités des participants. Contactez-nous pour obtenir plus d'informations.	Gratuit

 INFORMATIONS

Préalables : avoir 13 ans et + à l'examen final OU détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les connaissances et les habiletés équivalentes au 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 minutes. Premier brevet obligatoire pour devenir sauveteur.

Préalable : détenir le brevet Médaille de bronze. **Objectifs** : acquérir les notions de base en surveillance d'installation aquatique. Atteindre les critères de réussite de sauvetage complet des victimes potentielles en milieu aquatique.

Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès l'âge de 15 ans.

Préalables : avoir 18 ans et + et être capable de nager 200 m sans arrêt. **Objectifs** : nager 400 m en moins de 11 minutes.

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.



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

 ACTIVITÉ	  DATE ET HEURE	 COÛT
Premiers soins - Général/DEA 13 ans et + 	Un samedi et un dimanche, 25-26 avril Durée : 16 heures	Gratuit (seulement dans le cadre d'une formation pour devenir sauveteur)
Sauveteur national 15 ans et + 	Cours intensif en mai. Les dates et heures seront disponibles lors de l'inscription.	Gratuit
Requalification Sauveteur national 	Dimanche 3 mai, 16 h à 20 h	125 \$
Moniteur en natation 15 ans et +	Du 19 avril au 14 juin Dimanche, 15 h à 18 h + Samedi 23 mai Pas de cours le 24 mai	Gratuit
Requalification Moniteur de natation	Les dates et heures seront bientôt disponibles : contactez-nous pour obtenir plus d'informations. Durée : 4 heures	125 \$
Soins d'urgence aquatique Pour surveillance d'une piscine de 100 m ² et moins Exemple : piscine de camping	Les dates et heures seront bientôt disponibles : contactez-nous pour obtenir plus d'informations. La formation peut se donner dans nos installations ou à votre camping. Session intensive possible. Horaire à déterminer. Durée : 20 h ou 6 h (voir préalables)	Gratuit

 INFORMATIONS

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.

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 surveillant-sauveteur dès l'âge de 16 ans.
Présence requise à 90 % des cours pour participer à l'examen.

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.

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.

Durée de validité : 2 ans

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

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

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

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



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

Liste des organismes partenaires

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

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET MUSICALES

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

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES

AFEAS Saint-Augustin Égalité entre les femmes et les hommes	www.facebook.com/profile.php?id=10006442720008 cbbedard@hotmail.com
Camp école Kéno Camps de jour et camps de vacances	www.campkeno.com info@campkeno.com
Cercle de Fermières de St-Augustin-de-Desmaures Transmission du patrimoine artisanal et culturel	www.facebook.com/FermieresStAugustindeDesmaures fermieresstaug@gmail.com
Club FADOQ La Moisson d'Or Qualité de vie des aînés (50 ans et plus)	www.club.fadoq.ca/t032 staugustin@fadoq-quebec.qc.ca
Club Lions Cap-Rouge/St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.clublionscrsa.org clublionscrsa@gmail.com
Club Optimiste de Cap-Rouge-St-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.facebook.com/optimistecrsa optimistecrsa@gmail.com
Corps de cadets de la Marine royale canadienne Succursale Cap-Rouge/Saint-Augustin 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
Le Groupe scout Cap-Rouge-St-Augustin Aventures pour les 7 à 17 ans	www.scoutscap-rouge.ca animation.scouts.caproutge@gmail.com
Maison des jeunes de Saint-Augustin Milieu de vie pour les 11 à 17 ans	www.mdjstaugustin.com mdjintrepide@videotron.ca
Présence-famille Saint-Augustin Services bénévoles à la collectivité	www.presencefamille.org presence-famille@videotron.ca

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SOCIALES (suite)

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

ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

Association de baseball Noroît Baseball	www.baseballnoroit.com info@baseballnoroit.com
Association du hockey mineur de Cap-Rouge / St-Augustin Hockey	www.hockeycrsa.com info@hockeycrsa.com
Blizzard M18 AAA Séminaire Saint-François Hockey	www.facebook.com/BlizzardHockeyM18AAA/ blizzardm18aaa@ss-f.com
Club Aérogym Gymnastique récréative	www.clubaerogym.com clubaerogym.incl@gmail.com
Club de badminton Saint-Augustin Badminton (adultes)	www.badmintonsaintaugustin.blogspot.com clubbadsa@gmail.com
Club de BMX Québec-Saint-Augustin (QSA) BMX	www.bmxqsa.com clubbmxqsa@gmail.com
Club de natation région de Québec (CNQ) Natation	www.cnq.club administration@cnq.club
Club de patinage artistique de St-Augustin (CPA) Patinage artistique	www.cpastaugustin.com cpa-staugustin@hotmail.com
Club de soccer Trident Soccer	www.cstrident.ca info@cstrident.ca
Club de taekwondo CRSA 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

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



POUR LES CONSULTER :

VSAD.ca

Calendrier des activités et événements de nos partenaires

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

DATE ET HEURE	LIEU	ACTIVITÉ
4 avril, 13 h 30 et 19 h	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Spectacle annuel du Club de patinage artistique St-Augustin (S)
9-10-11-12 avril	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Hockey Québec - Coupe Chevrolet - Féminin
23, 24, 25, 26 avril	Complexe sportif de Saint-Augustin-de-Desmaures	Championnat provincial scolaire - RSEQ - M13 D1, M15 D1, M18 D1
26 avril, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert du printemps de Chant Libre (Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures) (S)
26 avril, 16 h-16 mai, 19 h et 17 mai, 16 h	Collège Saint-Charles-Garnier	Spectacles de l'école Espace Danse (S)
29-30 mai, 19 h 30 et 31 mai, 14 h	Campus Notre-Dame-de-Foy	Pièce du Théâtre de St-Augustin : Le Jour où tout s'est mis à mal aller, de Jocelyn Roy (S)
9 mai	Centre communautaire des Campus	Spectacle de fin d'année du Club Aérogym (S)
16-17 mai	Centre communautaire des Campus	Exposition des membres de l'Association culturelle de Saint-Augustin-de-Desmaures
23 mai, 18 h	Séminaire Saint-François	Souper homard de la Maison des jeunes de Saint-Augustin (S)
6 juin, 12 h à 16 h	Place des Générations	Expo-vente du Cercle de Fermières de Saint-Augustin
13 juin, 9 h	Campus Notre-Dame-de-Foy	La Course des Bocages
14 juin, 14 h 30	Église de Saint-Augustin	Concert de l'Harmonie St-Augustin (Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures) (S)
19 juin, 19 h	Scène extérieure du Centre communautaire des Campus	Concert extérieur avec le Québec Jazz Big Band, par la Société musicale de Saint-Augustin-de-Desmaures

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

PORTAIL CITOYEN



citoyen.vsad.ca

**DES SERVICES MUNICIPAUX À
PORTÉE DE MAIN
EN TOUT TEMPS !**



AIRES DE BARBECUE

- ABRI
- TABLES À PIQUE-NIQUE
- CHARBON NON INCLUS

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



POUR CONNAÎTRE LA MARCHÉ
À SUIVRE ET RÉSERVER

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!





K É N O

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

**Inscrivez vos enfants
dès maintenant!**

campkeno.com

