

# Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

## PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2014 - L'ANCIENNE-LORETTE INSCRIPTION DU 1<sup>er</sup> AVRIL AU 25 MAI 2014

### INFORMATIONS IMPORTANTES

- \* LES ENFANTS SERONT REGROUPÉS SELON LEUR NIVEAU SCOLAIRE
- \* LES ACTIVITÉS DU PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ SE DÉROULERONT SUR UNE PÉRIODE DE 7 SEMAINES, DU MARDI 24 JUIN AU VENDREDI 8 AOÛT 2014.
- \* Tous les jeunes iront se baigner deux à trois fois par semaine à l'Aquagym de L'Ancienne-Lorette, pour le plaisir de tous!
- \* UNE PHOTO DE L'ENFANT DOIT ACCOMPAGNER CHAQUE FICHE D'INSCRIPTION. CETTE DISPOSITION PERMETTRA L'IDENTIFICATION RAPIDE DE L'ENFANT EN CAS DE NÉCESSITÉ. LA PHOTO DOIT ÊTRE IDÉALEMENT DE FORMAT PASSEPORT, DE LA DERNIÈRE ANNÉE SCOLAIRE.
- \* LE CHANDAIL, AU COÛT DE 10 \$, EST OBLIGATOIRE AFIN DE PERMETTRE UNE IDENTIFICATION RAPIDE DES JEUNES LORS DES SORTIES. DES ÉCHANTILLONS SONT DISPONIBLES À L'HÔTEL DE VILLE, POUR ESSAI.
- \* LORS DES ACTIVITÉS AQUATIQUES, VOTRE ENFANT DOIT-IL PORTER UNE VESTE DE SAUVETAGE?

SI OUI, LES PARENTS ONT L'OBLIGATION DE FOURNIR LA VESTE DE SAUVETAGE À LEUR ENFANT. LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE NE FOURNIT AUCUNE VESTE DE SAUVETAGE. \*À DÉFAUT DE FOURNIR CET ÉQUIPEMENT LE MATIN D'UNE SORTIE À LA PISCINE OU À UN PLAN D'EAU, L'ENFANT NE POURRA PAS ACCOMPAGNER LE GROUPE LORS DE CETTE SORTIE ET DEMEURERA À LA POLYVALENTE.

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

#### DESCRIPTION GÉNÉRALE DU PROGRAMME

Prenez note que pour être admissible au Programme Vacances-Été, votre enfant doit avoir 5 ans au 24 juin 2014

Les enfants de 5 à 12 ans pourront vivre une vie de groupe des plus intéressantes et motivantes à L'Ancienne-Lorette. Une équipe de moniteurs dynamiques, polyvalents et expérimentés procureront une animation de qualité et un encadrement sécuritaire à vos enfants. Le Programme Vacances-Été de la Ville de L'Ancienne-Lorette permettra à votre enfant de profiter d'une multitude d'activités palpitantes et enrichissantes. Une thématique fera vivre à votre enfant une dynamique de groupe à travers une diversité d'activités.

#### VOICI LES ACTIVITÉS QUI POURRONT ÊTRE MISES AU PROGRAMME :

**CULTURELLES** : bricolage, loisirs scientifiques, théâtre, danse créative, montage d'un spectacle de variétés, etc.

**SPORTIVES** : soccer, baseball, jeux de ballon, basketball, flag football, volleyball, kinball, deck hockey, jeux compétitifs, athlétisme, périodes de baignade, etc.

**PLEIN AIR** : chasse au trésor, grands jeux, randonnées, olympiades, etc.

**SORTIES ET ACTIVITÉS SPÉCIALES** : les jeunes effectueront une sortie par semaine qui sera adaptée à leur niveau scolaire. Il peut s'agir de sorties en plein air, sportives, de baignade, culturelles ou autres.

#### LIEU DE RASSEMBLEMENT ET SITE DES ACTIVITÉS

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette  
1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, porte # 13 (stationnement à gauche de la Polyvalente)

#### HORAIRE DU CAMP DE JOUR ET DU SERVICE DE GARDE

Un service de garde (accueil et départ) est offert de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h. Il est à noter que le service de garde est gratuit.

Accueil : 7 h à 9 h      Camp de jour : 9 h à 16 h      Départ : 16 h à 18 h

#### SEMAINE DU CAMP DE JOUR ET TARIFICATION

SEMAINE	PÉRIODE	COÛT/ SEMAINE
1	24 juin au 27 juin	44 \$
2	30 juin au 4 juillet	55 \$
3	7 juillet au 11 juillet	55 \$
4	14 juillet au 18 juillet	55 \$
5	21 juillet au 25 juillet	55 \$
6	28 juillet au 1 <sup>er</sup> août	55 \$
7	4 août au 8 août	55 \$



### MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous pouvez inscrire votre enfant à la semaine. Cependant, le choix des semaines doit être fait lors de la période d'inscription afin de garantir vos places. **Deux façons de vous inscrire** : vous devez compléter une fiche d'inscription sur notre site web : [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org) ou encore vous procurer un formulaire à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette. Un formulaire par enfant doit être complété. Y inscrire la (les) semaine (s) correspondant à vos choix. Il est important de compléter l'ensemble des informations demandées sur la fiche afin d'éviter tout retard dans le traitement de l'inscription. N'oubliez pas de compléter les sections « santé », « information médicale » et « sécurité aquatique » pour chaque enfant inscrit et, s'il y a lieu, la section nous permettant de vous faire parvenir le relevé 24 pour frais de garde d'enfants du ministère du Revenu du Québec aux fins de déduction d'impôt. Prenez note que ce relevé vous parviendra en février 2015.

### PREUVE DE RÉSIDENCE

Une preuve de résidence pourra être exigée en tout temps.

### COÛT D'INSCRIPTION

Le coût d'inscription est de 55 \$ par semaine par enfant. Le service de garde (accueil et départ), l'animation à l'heure du dîner, les activités spéciales et les sorties sont inclus dans le coût d'inscription. Une pénalité de 10 \$/famille, par 15 minutes, sera exigée pour tout retard après 18 h au service de garde.

### MODALITÉ DE PAIEMENT

Trois façons de payer

1. Via votre institution financière (ACCÈS D ou TELNAT), en ajoutant le fournisseur « Ancienne-Lorette – Loisirs » et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne. APPLICABLE POUR LES INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT.
2. Par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5 : par chèque, daté du jour de l'inscription sur notre site, à l'ordre de Ville de L'Ancienne-Lorette, en indiquant votre numéro de référence variable ou le nom de votre enfant.
3. En personne, à l'hôtel de ville au 1575, rue Turmel : en argent, par Interac ou par chèque.

Les frais doivent être acquittés avant la fin de la période d'inscription, soit le 23 mai 2014.

Vous pouvez payer en deux versements si le total des coûts d'inscription est supérieur à 100 \$.

Le premier versement doit être effectué le jour de l'inscription et le deuxième au plus tard le 23 mai 2014. Veuillez identifier le nom de l'enfant ou le numéro de référence variable avec votre paiement si applicable.

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

La date limite d'inscription est le 23 mai 2014. Après cette date, les places ne pourront être garanties.

### NON-RÉSIDENTS

La priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 2 juin 2014. Après cette date, les places vacantes seront comblées. Il en coûtera 100 \$ par semaine pour les non-résidents.

### CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Une confirmation d'inscription vous sera retournée par la poste ou par courrier électronique au cours du mois de juin. Vérifiez bien la confirmation reçue afin que les informations qui y figurent soient conformes à vos choix. Un document complet (document d'information aux parents) vous donnant les principales informations sur le déroulement du programme est disponible à la réception de l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin, à l'Aquagym ainsi que sur le site Internet de la ville au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org). À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée à la suite de la réception de votre confirmation d'inscription.

### REMBOURSEMENT

Selon la politique en vigueur, aucun remboursement ne sera accordé après le début du programme, sauf en cas de force majeure (blessure, maladie ou déménagement). Dans ce cas, une demande écrite devra être adressée à l'attention du directeur du Service des loisirs au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. À noter qu'aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 29 août 2014.

### RESPONSABILITÉ

La Ville de L'Ancienne-Lorette se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels ou matériels pour les pertes ou pour le vol pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs et aucun recours à cet effet ne peut être intenté contre la Ville.

En l'occurrence, le (les) parent (s) accepte (acceptent) les risques inhérents aux activités auxquelles l'enfant est inscrit.

### RENSEIGNEMENTS

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, communiquez avec l'équipe du Programme Vacances-Été, en composant le 418 614-1907 p. 222 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

CHANDAIL DU CAMP DE JOUR OBLIGATOIRE POUR LES SORTIES AU COÛT DE 10 \$

PROCHAINE SÉANCE  
DU CONSEIL

Mardi 29 avril  
à 20 h

CONGÉ DE PÂQUES  
À l'occasion du congé de Pâques, les services administratifs de la Ville seront fermés du vendredi 18 avril au lundi 21 avril inclusivement.



# Bibliothèque *Marie-Victorin*

**ACTIVITÉS  
GRATUITES**
*Il suffit de se  
procurer un  
laissez-passer!*

HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN	
LUNDI :	FERMÉ
MARDI :	9 h 30 à 18 h 30
MERCREDI :	13 h 30 à 20 h 30
JEUDI :	13 h 30 à 20 h 30
VENDREDI :	13 h 30 à 20 h 30
SAMEDI :	9 h 30 à 16 h 00
DIMANCHE :	9 h 30 à 16 h 00

Voici les activités qui se dérouleront à la bibliothèque Marie-Victorin en avril.

Pour informations complètes sur les activités, composez le 418 641-6142, poste 4

## ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par

**Mamouille  
Plume**



## Bibliobébé

Dernière rencontre d'une série de quatre :

Le dimanche 27 avril à 9 h 30.

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

**Clientèle :** 18 mois à 3 ans

**Durée :** 45 minutes

## Heure du conte

Dernière rencontre d'une série de quatre :

Le dimanche 27 avril à 10 h 30.

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

**Clientèle :** 3 à 5 ans

**Durée :** 60 minutes

## Biblioconte

Le vendredi 25 avril à 9 h.

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies! Inscription obligatoire une semaine avant l'activité. Places limitées.

**Clientèle :** 18 mois à 5 ans

**Durée :** 60 minutes

## ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

### Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Quatrième rencontre de la saison le 8 avril à 13 h 30.

**Clientèle :** Adultes

**Lieu :** Salle Victor-Laurin

**Durée :** 180 minutes



## SPECTACLE

27 avril, 13 h 30

### Présentation d'oiseaux exotiques

Venez découvrir l'univers fascinant de l'**Ara-Zone** et de ses oiseaux exotiques! Plusieurs espèces de perroquets seront présentés sous la forme d'une animation éducative mais surtout divertissante. Les enfants vivront un moment magique en les regardant faire leurs cabrioles!

Laissez-passer disponibles dès le 19 avril.

**Clientèle :** 5 à 12 ans

**Durée :** 60 minutes



## CONFÉRENCE

15 avril, 19 h

### La discipline, un jeu d'enfant

Pour vivre en harmonie avec son enfant, il est primordial d'établir avec lui un solide lien d'attachement et de confiance.

**Brigitte Racine**, infirmière et psychothérapeute, mettra en garde contre les effets négatifs des punitions et récompenses. Elle soulignera les bienfaits de l'action de réparation qui fait appel à ce que l'enfant a de meilleur en lui.

Laissez-passer disponibles dès le 5 avril.

**Clientèle :** Adultes

**Durée :** 120 minutes



## EXPOSITION

Du 25 mars au 27 avril

### Les fouilles archéologiques à L'Ancienne-Lorette : 1983-2013

Les résultats des fouilles archéologiques exécutées en 1983 et en 2013 sont réunis dans le cadre de cette exposition mettant en valeur le site de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette, érigée en 1674 par le Père Chaumonot. En collaboration avec la Corporation de la Chapelle Notre-Dame-de-Lorette, la Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette et la Ville de L'Ancienne-Lorette.



## ATELIER

13 avril, 13 h 30

### Bricolage de Pâques « La boule d'eau scintillante »

Un atelier magique qui vous fera découvrir les secrets menant à la création d'une boule d'eau scintillante sur le thème de Pâques. Chaque enfant aura l'occasion de personnaliser sa boule d'eau de façon unique et originale. Apportez votre tablier!

Avec **Vanessa Ménard**.

Laissez-passer disponibles 30 minutes avant l'activité.

**Clientèle :** 5 à 12 ans

**Durée :** 60 minutes



## Maison de la culture

EXPOSITION - AVRIL 2014



### Fleurs et sentiments

Maryse Marceau - acrylique

3 au 27 avril

Vernissage : le jeudi 3 avril, 17 h à 19 h

## ATELIERS ARTISTIQUES

### SPÉCIAL PÂQUES

#### Coco scintillant

- Enfants de 7 à 12 ans

Responsable : l'équipe de la Maison de la culture

Samedi le 5 avril

10 h à 11 h 30

#### Panier décoratif

- Famille (enfant (s) de 12 ans et moins accompagné (s) d'un adulte)

Responsable : Linda Roberge, artiste

Samedi le 12 avril

13 h à 15 h

Créer avec Adé - 4 à 6 ans

Thème : Les poissons gigotents!

Responsable : Adeline Germain, artiste

Dimanche le 13 avril

11 h à 12 h

Inscription obligatoire. Gratuit. Matériel fourni.

Les inscriptions aux ateliers artistiques doivent se faire à la Maison de la culture en téléphonant au 418 877-3517 ou en écrivant par courriel à [mcal@videotron.ca](mailto:mcal@videotron.ca)

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

**APPEL DE DOSSIERS ARTISTIQUES POUR L'ANNÉE 2015 :**  
tous les détails sur [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette  
1268, rue Saint-Paul  
L'Ancienne-Lorette (Québec)  
G2E 1Z3  
418 877-3517  
[mcal@videotron.ca](mailto:mcal@videotron.ca)

Heures d'ouverture  
Lundi / Mardi  
Mercredi  
Jeudi  
Vendredi  
Samedi / Dimanche

Fermé  
13 h à 16 h  
13 h à 20 h  
13 h à 16 h  
12 h à 16 h



## TABLE DES SAINES HABITUDES DE VIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Il est facile d'ingérer cinq portions de légumes et de fruits à chaque jour? Qu'est-ce qu'une portion?

- 1 fruit ou 1 légume entier moyen;
- 1/2 tasse de fruits ou de légumes frais ou cuits (grosueur d'une balle de tennis);
- 1/2 tasse de jus de fruits ou légumes à 100%;
- 1 tasse de légumes feuillus crus (épinards, laitue, etc.).

## SAVIEZ-VOUS QUE...

En intégrant une portion à deux par repas, vous atteindrez facilement votre objectif. Râpés, crus, cuits, en salade, toutes les façons sont bonnes pour intégrer plus de fruits et de légumes à votre alimentation.

**« Prenez plaisir à bouger plus  
et manger mieux ».**

## Service des loisirs

## Programmation des loisirs

Printemps 2014

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**ATTENTION!!! Dates importantes à retenir**

SESSION	DÉBUT DES INSCRIPTIONS	FIN DES INSCRIPTIONS	CONFIRMATION D'INSCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION	DURÉE DE LA SESSION
Printemps 2014	12 mars 2014 8 h 30	4 avril 2014 16 h 30	Avant le 11 avril 2014	22 avril 2014	8 semaines

**DURÉE DE LA SESSION**

La durée de la session hiver est de 8 semaines et débutera le 22 avril 2014.

**PÉRIODE D'INSCRIPTION**La période d'inscription se tiendra du **12 mars 2014, 8 h 30** au **4 avril 2014 16 h 30**.**\*\* POUR TOUS LES COURS : « AUCUNE REPRISE EN CAS D'ABSENCE »****INSCRIPTION ET MODALITÉ DE PAIEMENT****N.B. : AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE AVANT LE 12 MARS, 8 H 30****ATTENTION! Utiliser le bon formulaire**Vous pouvez vous inscrire aux activités du Service des loisirs en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org), les formulaires d'inscription papier, sont disponibles à l'hôtel de ville.Utiliser et compléter le formulaire requis pour le type d'activité et le transmettre, accompagné du paiement total par chèque, daté du jour de l'envoi, à l'adresse précisée sur le formulaire. **Le chèque doit être libellé soit, au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette ou de l'organisme concerné.** Les inscriptions se font par Internet, la poste ou à l'hôtel de ville. Aucune inscription par téléphone.Une confirmation d'inscription pour toutes les activités sera transmise aux participants au plus tard le **11 avril 2014**. Chaque organisme contactera ses participants. Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le coût d'inscription. Par souci pour l'environnement, ceux qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel, veuillez indiquer l'adresse sur votre formulaire.**IMPORTANT : Les confirmations transmises par courriel ou par la poste constituent votre reçu pour la production de votre déclaration de revenus. CONSERVEZ ce document précieusement pour vos rapports d'impôts. Aucun autre document ne vous sera émis.****TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENTS SEULEMENT)**

Les résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 50 % sur le coût de l'inscription.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS**

Un nombre minimum et maximum de participants est fixé pour toutes les activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint et de refuser les autres si c'est complet.

**INSCRIPTION NON-RÉSIDENT****Les inscriptions des non-résidents reçues durant la période d'inscription seront sur une liste d'attente. À la fin de la période d'inscription, le 4 avril 2014, les inscriptions seront ajoutées aux activités selon les places disponibles. Cependant, si les groupes sont complets, un remboursement sera acheminé dans les meilleurs délais.****TARIFICATION NON-RÉSIDENT**

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également à tous les organismes.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

**En vertu du nombre de places limité, la priorité sera accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette.****REMBOURSEMENT**

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, toute demande de remboursement sera considérée pour une raison majeure. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Pour les organismes, se référer à leur politique de remboursement.

**Pour tous renseignements, n'hésitez pas à contacter le Service des loisirs au 418 872-9811 ou par courriel à [chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca](mailto:chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca).**

## LIEUX DES ACTIVITÉS

**SOUS-SOL, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN**

1635, rue Notre-Dame

**LA HUTTE**(parc de la Rivière)  
1307, rue des Loisirs Est**ÉCOLE LE RUISSELET**

1745, rue Saint-Olivier

**CENTRE COMMUNAUTAIRE 1**(Chevaliers de Colomb)  
1302, rue des Loisirs Est**PAVILLON NOTRE-DAME**

1591, rue Notre-Dame

**COMPLEXE MULTIFONCTIONNEL (aréna)**

1311, rue des Loisirs Est

**POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE**

1801, rue Notre-Dame

**AQUAGYM**

1317, rue des Loisirs Est

**MAISON DE LA CULTURE**

1268, rue Saint-Paul

## ACTIVITÉS culturelles et artistiques

**ATELIERS LA GRENOUILLÈRE - 3 à 5 ans**

Votre enfant veut s'amuser, se faire de nouveaux amis! L'atelier La Grenouillère répondra à ses désirs. Les ateliers ont comme objectifs de développer les habiletés de l'enfant, d'éveiller sa curiosité et d'apprendre tout en s'amusant. Nous accueillons les enfants de 3 à 5 ans pour une ou deux demi-journées par semaine. Pour des raisons de commodités, l'enfant doit être propre. Votre enfant doit apporter une collation; étant donné que plusieurs enfants souffrent d'allergie, seulement les fruits ou légumes seront acceptés.

**Responsable :** Sonia Boucher, 418 571-0991, [ateliergrenouillere@gmail.com](mailto:ateliergrenouillere@gmail.com)**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014**Horaire :** mardi de 8 h 30 à 11 h  
jeudi de 8 h 30 à 11 h**Coût :** résident - 45 \$ / non-résident - 67,50 \$**Endroit :** LA HUTTE (parc de la Rivière)**DESSIN D'OBSERVATION - adulte INITIATION**

Cours de dessin d'observation pour débutant, familiarisation avec le matériel, éducation de la main, ombre et lumière, perspective, paysage, canons humains et portrait. Toutes ces techniques et plus encore seront explorées tout au long de la session. Information sur le matériel à acheter et remise de la liste lors du premier cours.

**Information :** Manon L'Hérault, 418 877-6987,  
[manon.lherault@videotron.ca](mailto:manon.lherault@videotron.ca)**Durée :** 8 semaines débutant le 28 avril 2014**Horaire :** lundi de 9 h à 11 h 30**Coût :** résident - 84 \$ / non-résident - 126 \$**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS culturelles et artistiques (suite)

#### FAUX VITRAIL – adultes **NOUVEAU**

Ce cours s'adresse à ceux et celles qui désirent explorer la technique du faux vitrail sur d'autres supports que la vitre tels la toile et le carton. Les techniques seront surtout d'art actuel, car l'objectif principal sera d'explorer les matériaux et la matière. Démonstration d'un marouflage. Le matériel dont vous aurez besoin est en sus.

**Information :** Claudia O'kell, 418 877-3517, [mcal@videotron.ca](mailto:mcal@videotron.ca)

**Responsable :** Hélène Beauchesne Bédard, artiste

**Durée :** 6 semaines débutant le 24 avril 2014

**Horaire :** jeudi de 13 h 30 à 16 h

**Coût :** résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – adultes débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté au participant. Le matériel de base, au montant approximatif de 100 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, 418 877-6800, <http://joannestcyr.com>

**Durée :** 8 semaines débutants le 22 et 23 avril 2014

**Horaire :** mardi de 13 h à 16 h  
mercredi de 19 h à 22 h

**Coût :** résident - 124 \$ / non-résident - 186 \$

**Endroit :** LA HUTTE (parc de la Rivière)



#### PEINTURE SUR BOIS – adultes

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

#### LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Pendant 8 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, le participant sera amené à : comprendre le processus de fabrication du vin, se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin, procéder à l'accord des mets et vins pour acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts, découvrir les régions vinicoles du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays.

Par la dégustation à chacun des cours, le participant pourra approfondir les connaissances acquises. Il sera ainsi mieux outillé pour faire des choix éclairés dans la consommation des vins pour accompagner ses réceptions et repas.

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 \$, est inclus dans les coûts.

**Information :** Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, [christianebis@videotron.ca](mailto:christianebis@videotron.ca)

**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 19 h à 21 h

**Coût :** résident - 97 \$ / non-résident - 145,50 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, [manon.lherault@videotron.ca](mailto:manon.lherault@videotron.ca)

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 12 h 45 à 15 h 45 / mercredi de 9 h à 12 h

**Coût :** résident - 124 \$ / non-résident - 186 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

### ACTIVITÉS sportives

#### ABDOS-FESSIERS – adultes

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette.

**Professeur :** André Falardeau

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 19 h 15 à 20 h 15  
mercredi de 19 h à 20 h

**Coût :** résident - 47 \$ 1 fois/sem. et 94 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident - 70,50 \$ 1 fois/sem. et 141 \$ 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

#### CARDIO-STEP – adultes

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire du participant à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressive.

**Professeur :** André Falardeau

**Responsable :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

**Horaire :** mardi de 18 h à 19 h  
jeudi de 18 h à 19 h

**Coût :** résident - 47 \$ 1 fois/sem. et 94 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident - 70,50 \$ 1 fois/sem. et 141 \$ 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

#### RETRAITE EN FORME – adultes

Cours accessible et adapté aux retraités de tous les âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assurera la sécurité des exercices proposés à une clientèle qui désire rester active malgré les années qui s'accumulent..

**Professeur :** À CONFIRMER

**Responsable :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 10 h à 11 h  
mercredi de 10 h à 11 h

**Coût :** résident - 47 \$ 1 fois/sem. et 94 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident - 70,50 \$ 1 fois/sem. et 141 \$ 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

#### BADMINTON – adultes

**Avancé :** axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.

**Responsable :** Marcel Tremblay, 418 849-1199

**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2014

**Horaire :** AVANCÉ mardi de 20 h à 22 h

**Coût :** résident - 47 \$ / non-résident - 70,50 \$

**Endroit :** POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



#### CARDIO-TONUS – adultes

Cours axé sur l'endurance musculaire, ayant pour but de tonifier les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorique sera optimale.

**Responsable :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

**Horaire :** mardi de 19 h à 20 h – **Professeur :** Rachel Beaulieu  
jeudi de 19 h à 20 h – **Professeur :** Sébastien Lacombe

**Coût :** résident - 47 \$ 1 fois/sem. et 94 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident - 70,50 \$ 1 fois/sem. et 141 \$ 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

#### MOTRICITÉ JEUNESSE – 1 à 5 ans avec parents

Les séances commencent toutes avec un échauffement suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent. Cette partie peut prendre la forme d'un parcours moteur ou encore d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants! On termine avec une petite relaxation.

Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.

**Information :** Audrey Ferland, 418 880-0837, [audrey.ferland@hotmail.com](mailto:audrey.ferland@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 27 avril 2014

**Horaire :** **Dimanche**  
Les Pirouettes 2 ½ - 3 ans, de 10 h à 10 h 50  
Les Athlètes 3 - 4 ans, de 11 h à 11 h 50

**Coût :** résident - 40 \$ / non-résident - 60 \$

**Endroit :** AQUAGYM

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS sportives (suite)

#### GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – jeunes de 4 à 6 ans

##### NIVEAU 1

Objectif : apprivoiser les appareils et engins : poutre, barre, sol, minitrampoline, développer la souplesse, l'équilibre et la motricité.

Ce cours est recommandé uniquement pour les débutants, car il est une exploration à la gymnastique. **Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.**



##### NIVEAU 2

Objectifs : développer davantage les éléments gymniques appris dans la précédente session aux nombreux appareils et engins : poutre, barre, sol et minitrampoline en vue d'acquiesce de nouveaux mouvements gymniques plus avancés.

Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) dans le passé ou ayant suivi un cours psychomoteur. **Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.**

**Prendre note que madame Bernier ne prend aucune inscription. Toutes les inscriptions se font auprès de la Ville.**

**Information :** Stéphanie Bernier, 418 291-2000, [stephanie\\_bernier@hotmail.com](mailto:stephanie_bernier@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2014

##### Horaire :

**Niveau 1** (débutant seulement) : samedi de 8 h 30 à 9 h 30 **← COMPLET**

samedi de 9 h 35 à 10 h 35 **← COMPLET**

**Niveau 2** (avec expérience) : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 **← COMPLET**

samedi de 10 h 40 à 11 h 40 **← COMPLET**

samedi de 14 h 10 à 15 h 10

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

#### GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE – adultes

Comprendre que l'attention liée à l'intention dans la pleine conscience amène forcément un changement, tant spirituel, psychologique et physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer de nos tensions et expulser les toxines.

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, [lawrence\\_allison25@hotmail.com](mailto:lawrence_allison25@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 10 h 30 à 12 h

**Cout :** résident – 76 \$ / non-résident – 114 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

#### TAI-CHI – Débutant – adultes

Issu du plus profond de la civilisation chinoise, le Tai Chi Chuan a traversé les millénaires et sa pratique s'est répandue partout en Occident. Le but de ces mouvements thérapeutiques est « YANG SHENG » c'est-à-dire « Nourrir la vie ». Gymnastique douce, acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, [lawrence\\_allison25@hotmail.com](mailto:lawrence_allison25@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 9 h à 10 h 30

**Cout :** résident – 76 \$ / non-résident – 114 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

#### YOGA doux – adultes

Le yoga doux est un yoga plus léger qui s'adresse principalement aux personnes qui ont des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration en insistant sur les aménagements appropriés à chaque personne. Il procure le bien-être, assouplit le corps et calme le mental.

**Professeur :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, [jocelyne.stonge@gmail.com](mailto:jocelyne.stonge@gmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2014

**Horaire :** jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

#### GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – jeunes de 4 à 7 ans et 8 à 12 ans

**Niveau 1 :** 4 à 7 ans : pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir fait le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

Objectif : développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour être dans ce groupe, l'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport.

**Il est important d'avoir des vêtements souples et confortables.**

**Niveau 2 :** 8 à 12 ans : pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable d'avoir une base en gymnastique ou certaine habileté motrice.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre; telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres aux appareils. Pour s'inscrire à ce niveau, avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant. **L'enfant doit porter un maillot de bain une pièce ou un léotard.**

**Information :** Stéphanie Bernier, 418 291-2000, [stephanie\\_bernier@hotmail.com](mailto:stephanie_bernier@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2014

##### Horaire :

**Niveau 1 :** samedi de 12 h à 13 h

samedi de 13 h 05 à 14 h 05 **← COMPLET**

**Niveau 2 :** vendredi de 19 h 15 à 20 h 30

samedi de 15 h 15 à 16 h 30

##### Cout :

**Niveau 1 :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

**Niveau 2 :** résident – 50 / non-résident – 75 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

#### LE PALET (Shuffleboard) – adultes 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52' x 6'. À chaque bout, on y retrouve un triangle servant de cible dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) lancés à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6'. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures ayant une semelle en caoutchouc.

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881

**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2014

**Horaire :** mardi de 13 h 30 à 15 h 30

**Cout :** résident – 17 \$ / non-résident – 25,50 \$

**Endroit :** AQUAGYM

#### TENNIS SUR TABLE (PING PONG) junior, débutant et intermédiaire

##### Cours débutant (6 à 13 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons qui ont peu ou pas d'expérience en tennis de table. Les participants apprendront les différentes techniques de base : coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense, les règlements, ainsi qu'une initiation aux effets.

##### Cours intermédiaire (9 à 18 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons possédant déjà plusieurs techniques de base. Les participants auront l'occasion de perfectionner ces techniques, d'apprendre à utiliser et à contrôler les différents types d'effets, ainsi que de se préparer à la compétition.

**Note :** Le classement des jeunes se fera au début de chaque session. L'entraîneur se réserve le droit de reclasser un participant dans le groupe intermédiaire à tout moment s'il juge son niveau assez avancé.

**Information :** Côme-Vincent Bernier 418 861-8713, [cvbernier@hotmail.com](mailto:cvbernier@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 27 avril 2014

**Horaire :** dimanche de 13 h 30 à 15 h 30

**Cout :** résident – 34 \$ / non-résident – 51 \$

**Endroit :** AQUAGYM

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS sportives (suite)

#### YOGA sportif – adultes

Le yoga sportif est une forme plus énergique du Yoga, à la fois dans ses changements de rythme que par son intensité. Cette discipline insiste sur les exercices physiques enchaînés, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculature tout autant que la concentration mentale.

Pré-requis : 3 mois de pratique et plus sont nécessaires.

**Professeur :** Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2014

**Horaire :** **Yoga sportif 1 (débutant)** – mardi de 18 h 30 à 19 h 30

**Yoga sportif 2** – mardi de 19 h 30 à 20 h 30

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

#### YOGA – APPROCHE VINIYOGA – adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégeance Viniyoga. **L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites.** Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés.

Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (les âsanas), des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde.

**Ces exercices doux, fortifiant et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.**

**Information :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com

Pierrette Pineau 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24 et 28 avril 2014

**Horaire :** Débutant 1 – sans expérience de yoga – Professeur : Jocelyne St-Onge

lundi de 9 h 30 à 10 h 30 – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

lundi de 19 h 30 à 20 h 30 – ÉCOLE LE RUISSELET

mardi de 18 h 30 à 19 h 30 – ÉCOLE LE RUISSELET

#### Horaire (suite):

Débutant 2 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires – Professeur : Jocelyne St-Onge

lundi de 10 h 30 à 11 h 30 – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – ÉCOLE LE RUISSELET

Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires

mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

mercredi de 19 h 45 à 21 h – Professeur : Pierrette Pineau – ÉCOLE LE RUISSELET

Avancé – pré-requis : 2 ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires

mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeur : Jocelyne St-Onge – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

mercredi de 18 h 30 à 19 h 45 – Professeur : Pierrette Pineau – ÉCOLE LE RUISSELET

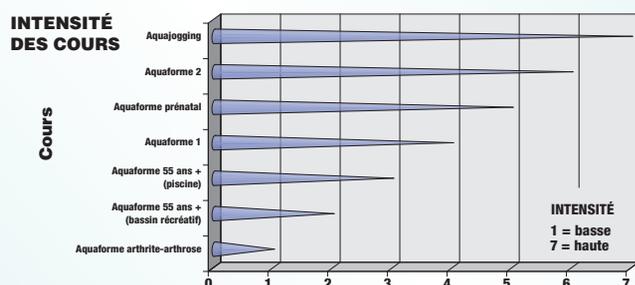
jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeur : Jocelyne St-Onge – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

**Cout :** DÉBUTANT 1 ET 2 : résident – 40 \$ non-résident – 60 \$

INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : résident – 50 \$ non-résident – 75 \$

### ACTIVITÉS aquatiques

#### PROGRAMME DE MISE EN FORME ADULTES 55 MINUTES



#### AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de type aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24, 25 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
lundi de 10 h 45 à 11 h 40  
mardi de 9 h 45 à 10 h 40  
mardi de 17 h 30 à 18 h 25  
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 ← **COMPLET**  
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25  
vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAJOGGING – adultes

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire et d'exercices de relaxation en eau profonde. Préalable : Être à l'aise en eau profonde. Tous les cours ont lieu dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24, 25 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 18 h 30 à 19 h 25 ← **COMPLET**  
mardi de 20 h 30 à 21 h 25  
mercredi de 18 h 30 à 19 h 25  
jeudi de 20 h 30 à 21 h 25  
vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

**POUR INFORMATION SUR LES COURS : ANNE GERMAIN, 418 614-1907**

**POUR INFORMATION SUR L'INSCRIPTION : 418 872-9811**

#### AQUAFORME RÉGULIER – adultes

Deux niveaux pour travailler selon sa capacité. Tous les cours ont lieu dans la piscine.

##### Aquaforme 1

Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche de légère à modérée.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24, 25 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
lundi de 17 h 30 à 18 h 25  
mardi de 10 h 45 à 11 h 40  
mardi de 17 h 30 à 18 h 25  
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40  
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

##### Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 9 h 45 à 10 h 40  
mardi de 8 h 45 à 9 h 40  
mardi de 19 h 30 à 20 h 25  
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40  
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40  
jeudi de 19 h 30 à 20 h 25

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS aquatiques (suite)

#### AQUAFORME 55 ans et plus

Ce cours s'adresse aux personnes âgées de 55 ans et plus qui souhaitent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire ainsi que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. Certains cours ont lieu dans la piscine, d'autres dans le bassin récréatif où l'eau est plus chaude.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23, 24, 25 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif

lundi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine

mardi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif

mardi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine ← **COMPLET**

mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine

mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif ← **COMPLET**

jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine

jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif

vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – piscine ← **COMPLET**

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAFORME PRÉNATAL – adultes

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

**Horaire :** mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif

jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

#### AQUAPOUSSETTE – adultes

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse 16 kg (36 livres) tout au plus. Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants, fournis par la Ville) pour suivre leur mère dans ses mouvements. La séance est répartie comme suit : 45 minutes de mise en forme pour la maman et 10 minutes d'activités pour poupon. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 25 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 9 h 45 à 10 h 40 ← **COMPLET**

vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

### PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET -)

- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés;
- **Exigences :** présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. LIMITE D'UN ACCOMPAGNATEUR PAR ENFANT DANS L'EAU;
- **Aucun matériel requis.**

#### ÉTOILE DE MER – 6 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

**Durée :** 8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### ÉTOILE DE MER / CANARD – 6 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

**Durée :** 8 semaines débutant le 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif

samedi de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

**Durée :** 8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif ← **COMPLET**

samedi de 10 h 30 à 11 h 00 – bassin récréatif ← **COMPLET**

dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif ← **COMPLET**

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### TORTUE DE MER – 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau.

**Durée :** 8 semaines débutant les 25, 26, 27 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 17 h 50 à 18 h 20 – bassin récréatif

vendredi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif

samedi de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif ← **COMPLET**

dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif ← **COMPLET**

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### LOUTRE DE MER – 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur, selon l'autonomie de celui-ci.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 25, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 17 h 15 à 17 h 55 – bassin récréatif

vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif ← **COMPLET**

samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

samedi de 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine ← **COMPLET**

dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 – bassin récréatif ← **COMPLET**

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine

dimanche de 11 h 15 à 11 h 55 – bassin récréatif

dimanche de 12 h 00 à 12 h 40 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant a de 3 à 5 ans et est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec une aide flottante.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 25, 26, 27 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 18 h 25 à 19 h 05 – bassin récréatif ← **COMPLET**

mercredi de 18 h 00 à 18 h 40 – bassin récréatif ← **COMPLET**

vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif

samedi de 11 h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif ← **COMPLET**

samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif

dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine

dimanche 10 h 15 à 10 h 55 – piscine ← **COMPLET**

dimanche 11 h 45 à 12 h 25 – piscine

dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue.

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril 2014

**Horaire :** samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine ← **COMPLET**

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parents et sans aide flottante.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 18 h 45 à 19 h 25 – bassin récréatif

samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine

samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

#### BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant a de 3 à 6 ans et est capable de nager sur une distance de dix mètres de façon continue.

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril 2014

**Horaire :** samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS aquatiques (suite)

#### PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. *Tous les niveaux ont lieu dans la piscine.*

##### JUNIOR 1 – 5 ans et plus

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou avoir complété le Salamandre.

**Durée :** 8 semaines débutant les 25, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** vendredi de 16 h 45 à 17 h 25

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 ← **COMPLET**

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 3 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 2, le Crocodile ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de dix mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 25, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

vendredi de 17 h 30 à 18 h 10

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 5 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 17 h 30 à 18 h 25 ← **COMPLET**

samedi de 11 h 00 à 11 h 55 ← **COMPLET**

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 ou 6 et être capable de nager seul sur une distance de 50 ou 75 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2014

**Horaire :** jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 7, 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 150, 300 ou 400 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2014

**Horaire :** jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JEUNES SAUVETEURS

Le programme Jeune sauveteur s'adresse aux jeunes de 8 à 12 ans qui désirent développer leur leadership, leur confiance en soi, leur jugement, leur esprit d'équipe, leur condition physique et qui sont prêts à aller au-delà de l'apprentissage de la natation.

**Préalables :**

**INITIÉ :** Être capable de nager sans aide flottante. Avoir l'âge indiqué.

**AVERTI-EXPERT :** Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.

**Durée :** 8 semaines débutant le 25 avril 2014

**Horaire :** INITIÉ : vendredi de 18 h 00 à 19 h 10

AVERTI-EXPERT : vendredi de 19 h 15 à 20 h 25

**Cout :** résident – 46 \$ / non-résident – 66 \$ (carnet et attestation inclus)

##### JUNIOR 2 – 5 ans et plus

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou avoir complété le Poisson-lune.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 25, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

vendredi de 16 h 45 à 17 h 25

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

samedi de 10 h 15 à 10 h 55 ← **COMPLET**

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 4 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 3, la Baleine ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23, 25, 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** mercredi de 17 h 30 à 18 h 25

vendredi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 6 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014

**Horaire :** samedi de 11 h 00 à 11 h 55 ← **COMPLET**

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 6 ou 7 et être capable de nager seul sur une distance de 75 ou 150 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril 2014

**Horaire :** samedi de 12 h 00 à 12 h 55

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

L'enfant doit avoir réussi le Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril 2014

**Horaire :** samedi de 12 h 00 à 12 h 55

**Cout :** résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

##### NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

En collaboration avec le Club SynchroÉlite de Québec, nous invitons tous les jeunes de 5 à 11 ans de L'Ancienne-Lorette et des environs à venir s'initier à ce sport aquatique. Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui désirent combiner activité physique, musique, milieu aquatique, créativité et dépassement de soi. Le cours est d'une durée de 90 minutes. Une période de 30 minutes est passée en gymnase afin de développer la flexibilité et certaines habiletés motrices de base, telles que la coordination et l'équilibre. L'heure suivante est passée dans l'eau où les techniques de natation et de nage synchronisée y sont apprises. Un ratio entraîneurs/athlètes très sécuritaire est proposé.

**Préalable :** Aucun

**Clientèle :** Filles et garçons âgé (e) s de 5 à 11 ans inclusivement

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril 2014

**Horaire :** Samedi de 12 h 30 à 14 h

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

\*\*prévoir des frais d'affiliation de 6 \$ à Synchro Québec, payable au premier cours. Seulement pour ceux qui n'étaient pas inscrits à l'Automne 2013 et /ou à l'Hiver 2014.

**Matériel à prévoir :**

Le pince nez est recommandé



SYNCHROÉLITE  
QUÉBEC

# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS aquatiques (suite)

#### NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

##### ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage

**Préalable :** Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants.

**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2014

**Horaire :** mardi de 19 h 30 à 20 h 25 – bassin récréatif  
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

##### ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage.

**Préalables :** Une certaine expérience en natation est requise pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 1.

**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2014

**Horaire :** mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

#### STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. Ce cours est l'idéal pour les nageurs souhaitant améliorer leurs styles de nage.

**Préalables :** Capable de nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. À l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 avril 2014

**Horaire :** mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

#### SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat « Sauveteur national » est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

**Préalables :**

- 1) Être âgé de 16 ans à l'examen final
- 2) Détenir la Croix de bronze
- 3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

**Durée :** 8 semaines débutant le 26 avril – excluant l'examen final

**Horaire :** samedi, 14 h 45 à 17 h – classe / 17 h à 20 h – piscine

**Cout :** résident – 170 \$ / non-résident – 170 \$ incluant les frais de certification

##### Matériel à prévoir :

- Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)

Tout le matériel obligatoire sera disponible à l'Aquagym.  
Au premier cours, des instructions seront données aux candidats.

#### PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

##### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ (ados et adultes) – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance, par la nage. Un programme d'entraînement vous est proposé.

**Préalables :** Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

**Horaire :** lundi de 19 h 35 à 20 h 30  
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30

**Cout :** résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. /  
non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

##### ÉTOILE DE BRONZE

L'Étoile de bronze est le premier certificat de niveau bronze. Les participants sont initiés au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et en tant que membre d'une équipe. Ils apprennent la réanimation cardiorespiratoire ainsi que les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir leur propre sauveteur au besoin.

**Préalables :** Avoir fait le programme « Jeune sauveteur », avoir 11 ans ou plus.  
Être capable de nager 100 mètres (4 longueurs)

**Durée :** 8 semaines débutant le 25 avril 2014

**Horaire :** vendredi de 20 h 30 à 21 h 45

**Cout :** résident – 50 \$ / non-résident – 50 \$ (brevet inclus)

##### Matériel à prévoir :

- Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

##### MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur national ». Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Aussi les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. Sa durée n'est pas prévue dans l'horaire ci-dessous. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

**Préalables :**

- 1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
- 2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

**Durée :** 7 semaines débutant le 27 avril – examen final le 15 juin

**Horaire :** dimanche, 15 h 15 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 19 h 00 – piscine

**Cout :** résident – 110 \$ / non-résident – 110 \$ incluant les frais de certification

##### Matériel à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)

#### COURS D'ASSISTANT-MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (AMSA)

Ce certificat permet aux candidats de participer à l'enseignement des programmes de Croix-Rouge Natation. Ce cours est le préalable au cours de moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge. Afin de mettre en pratique les connaissances, des stages totalisant environ 8 heures devront être effectués, en dehors des heures du cours. Ceux-ci devront être complétés dans les 6 mois suivant la date de la réussite du cours.

**Préalables :**

- 1) Détenir le certificat de Croix de bronze.
- 2) Être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours.  
Présenter une preuve des préalables au premier cours.
- 3) Posséder les techniques du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

**Durée :** 7 semaines débutant le 4 mai 2014 – excluant les stages

**Horaire :** dimanche, 15 h 15 à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 19 h 30 – piscine

**Cout :** résident – 140 \$ / non-résident – 140 \$ incluant les frais de certification

##### Matériel à prévoir :

- Manuel de l'Assistant-Moniteur de sécurité aquatique (obligatoire), 61,49 \$ (taxes incluses)



# Programmation des loisirs

## Printemps 2014

### ACTIVITÉS aquatiques (suite)

#### REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du Brevet « Sauveteur national » en 5 heures.

Préalables : Détenir le brevet de « Sauveteur national » et en présenter une preuve au début de la séance

**Durée :** une séance de 5 heures

**Horaire :** à déterminer

**Date :** 1 à 2 séances (s) à la fin mai et juin

**Cout :** résident – 55 \$ / non-résident – 55 \$ incluant les frais de certification

#### Pour information :

Communiquer avec Anne Germain au 418 614-1907 (223).

Surveiller le site Internet de la Ville au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)

Ou celui de la Société de Sauvetage au [www.sauvetage.qc.ca](http://www.sauvetage.qc.ca)



### HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT.  
CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU  
[WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG](http://WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG)

- **GRATUIT** pour tous;
- Bonnet de bain obligatoire;
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre);
- **Pour informations : 418 614-1907.**



### Du 14 au 21 avril 2014 (Semaine de Pâques)

Lundi 14 et 21 avril	Mardi 15 avril	Mercredi 16 avril	Jeudi 17 avril	Vendredi 18 avril	Samedi 19 avril	Dimanche 20 avril
11 h 15 à 12 h 10 Bain 50 ans et +		11 h 15 à 12 h 10 Bain 50 ans et +		11 h 15 à 12 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous
12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous
14 h 45 à 16 h 20 Bain pour tous (21 avril seulement)				14 h 45 à 16 h 20 Bain pour tous		
				18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous		
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 20 à 21 h 20 Bain en longueur		

**Bain pour tous :** enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et +

**Bain en longueur :** 13 ans et +

**Bain familial :** bassin récréatif seulement, enfant (s) accompagné (s) d'adulte (s)



### HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT.  
CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU  
[WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG](http://WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG)

- **GRATUIT** pour tous;
- Bonnet de bain obligatoire;
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre);
- **Pour informations : 418 614-1907.**



### Du 22 avril au 15 juin 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain 50 ans et +
12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
18 h 15 à 19 h 20 Bain familial				19 h 20 à 20 h 30 Bain familial (bassin récréatif seulement)		19 h 30 à 20 h 25 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur			20 h 05 à 21 h 35 Bain pour tous	20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur

**Bain pour tous :** enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et +

**Bain en longueur :** 13 ans et +

**Bain familial :** bassin récréatif seulement, enfant (s) accompagné (s) d'adulte (s)

Service  
d'urbanisme

### GARAGES ET ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES...

IL EST TEMPS DE LES RANGER!

La saison hivernale étant terminée, il est temps de démonter et ranger les garages et abris d'auto temporaires.

**DATE LIMITE : 15 AVRIL 2014**



## Service des loisirs

### OFFRES D'EMPLOI

#### PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2014

Nous reconnaissons l'expérience acquise dans les autres camps de jour.

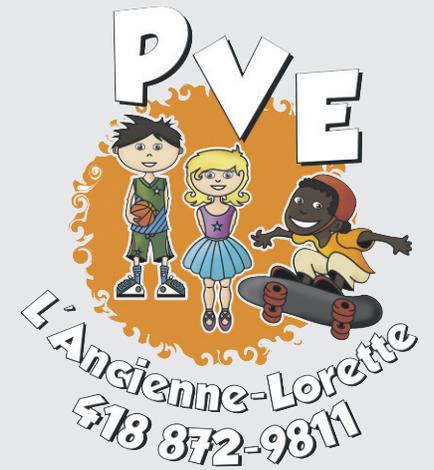
**Conditions d'emploi :**

- Temps plein 40 h par semaine, de la mi-juin à la mi-août;
- Salaire selon expérience pertinente (de 10,50 \$ à 11,50 \$).

Nous vous prions de nous faire parvenir votre curriculum vitae avant le 18 avril 2014.

**Par la poste :** Diane Bilodeau  
Service des ressources humaines  
Ville de L'Ancienne-Lorette  
1575, rue Turmel  
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

**Par courrier électronique :**  
[diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca](mailto:diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca)  
**Par télécopieur :** 418 641-6019  
**Via le site Internet :** [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org)



#### ANIMATEUR OU ANIMATRICE

**Sommaire des responsabilités :**

- Participer à la préparation et à la réalisation du programme d'activités;
- Assurer l'animation et l'encadrement d'un groupe d'enfants.

**Exigences :**

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- Avoir au minimum 16 ans au 13 juin 2014;
- Avoir de l'expérience en animation de groupe;
- Posséder de l'expérience dans les disciplines suivantes se veut un atout : arts plastiques, art dramatique, loisirs scientifiques et disciplines sportives;
- Participer à des activités de formation.

**Qualités personnelles recherchées :**

- Sens des responsabilités et de l'organisation;
- Leadership, maturité et dynamisme;
- Créativité et initiative;
- Facilité à communiquer et à travailler en équipe;
- Désir et motivation à travailler auprès des enfants.

#### ANIMATEUR ACCOMPAGNATEUR OU ANIMATRICE ACCOMPAGNATRICE

**Sommaire des responsabilités :**

- Assurer l'encadrement d'un enfant ayant besoin d'accompagnement pour participer aux activités du camp;
- L'encadrement se fait ainsi : 1 accompagnateur avec 1 enfant ayant besoin d'accompagnement.

**Exigences :**

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- Être étudiant(e) en techniques d'éducation spécialisée sera considéré comme un atout important;
- Avoir de l'expérience dans l'accompagnement d'un enfant sera considéré comme un atout;
- Avoir de l'expérience en animation de groupe;
- Avoir minimalement complété une année d'études au niveau collégial;
- Participer à des activités de formation.

**Qualités personnelles recherchées :**

- Sens des responsabilités et de l'organisation;
- Grande maturité et sens de l'initiative;
- Créativité et leadership.

#### ANIMATEUR OU ANIMATRICE EN ARTS PLASTIQUES

**Sommaire des responsabilités :**

- Participer à la préparation et à la réalisation du programme d'activités;
- Mettre en place une programmation où les enfants de 11-12 ans développent leurs talents en participant à des projets en arts plastiques;
- Assurer l'animation et l'encadrement d'un groupe d'enfants.

**Exigences :**

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- Avoir au minimum 16 ans au 23 juin 2014;
- Avoir de l'expérience en animation de groupe;
- Posséder de l'expérience dans divers projets artistiques;
- Participer à des activités de formation.

**Qualités personnelles recherchées :**

- Sens des responsabilités et de l'organisation;
- Leadership, maturité et dynamisme;
- Créativité et initiative;
- Facilité à communiquer et à travailler en équipe;
- Désir et motivation à travailler auprès des enfants.

## Service du greffe

### AVIS PUBLIC

#### DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE

**AVIS PUBLIC** est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 29 avril 2014, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur la demande de dérogation mineure suivante :

- Propriété sise au 1335, rue Saint-Jacques, L'Ancienne-Lorette, lots 1 777 443 et 1 777 444 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un balcon et d'un avant-toit avec une distance respective de 1,47 mètre et de 1,62 mètre de la ligne avant de la propriété, en lieu et place d'une distance d'au moins 4,5 mètres de la ligne avant, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à cette demande au cours de la séance du 29 avril 2014.

Donné à L'Ancienne-Lorette, ce 26 mars 2014

Claude Deschênes, avocat  
Greffier de la Ville

# Service des travaux publics

## COLLECTE DES RÉSIDUS VERTS

**Réglementation en vigueur**  
au sein des Villes de l'agglomération de Québec

La collecte des résidus verts se fera les lundis,  
**du 21 avril au 12 mai inclusivement**  
et **6 octobre au 10 novembre inclusivement.**

### QUOI FAIRE AVEC LES RÉSIDUS VERTS ENTRE LE 12 MAI ET LE 6 OCTOBRE

#### ROGNURES DE GAZON (résidus de tonte)

- Faire de l'herbicyclage (laisser les résidus de tonte sur votre gazon)
  - Composter ces derniers avec un composteur domestique
- Attendre la prochaine collecte de résidus verts débutant le 6 octobre
  - Faire appel à une entreprise spécialisée dans le domaine de l'entretien paysager

**Note :** La réglementation municipale vous interdit de mettre aux ordures ménagères vos rognures de gazon (résidus de tonte). Des amendes seront imposées à ceux qui contreviennent à ce règlement.

#### FLEURS FANÉES RÉSIDUS DE TAILLE MAUVAISES HERBES BRINDILLES

- Composter ces derniers avec un composteur domestique
- Attendre la prochaine collecte de résidus verts débutant le 6 octobre
- Mettre ces résidus dans votre bac roulant servant aux ordures ménagères

## RINÇAGE DU RÉSEAU D'AQUEDUC

Le Service des travaux publics procèdera au rinçage du réseau d'aqueduc au cours du mois d'avril. Ces travaux seront réalisés entre 22 h et 6 h, du dimanche au vendredi inclusivement.

Ces travaux peuvent occasionner le détachement de particules de rouille fixées à la paroi des tuyaux, ce qui provoque la coloration brunâtre de l'eau. L'eau demeure potable, mais peut tacher le linge. Ne faites aucun lavage de linge avant d'avoir laissé couler l'eau pendant quelques minutes ou jusqu'à ce qu'elle redevienne à nouveau limpide.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le Service des travaux publics au 418 872 8450.



## NETTOYAGE PRINTANIER DES RUES ET DES TROTTOIRS

Le Service des travaux publics procèdera au grand nettoyage printanier des rues et trottoirs de la municipalité au cours du mois d'avril, et ce, pour une période d'environ quatre semaines. Ces travaux seront réalisés entre 6 h et 22 h du lundi au vendredi inclusivement.



## COLLECTE DES BRANCHES

La collecte s'effectuera **tous les 1<sup>ers</sup> et 3<sup>es</sup> lundis du mois**, à compter du **5 mai prochain**, et ce, jusqu'au **3 novembre** inclusivement.

L'inscription est obligatoire par téléphone au 418 872-8450 **au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.**

Prenez note que les branches doivent être déposées en bordure de la rue en plaçant les bouts coupés face à la rue et en ayant soin de couper les branches secondaires. Les branches auxquelles adhèrent de la terre, de la tourbe ou d'autres matières ne peuvent être ramassées par crainte d'endommager l'outillage.

## OFFRE D'EMPLOI

### ÉTUDIANTES OU ÉTUDIANTS POUR LA TONTE DE GAZON

Les personnes intéressées à soumettre leur candidature pour ce poste doivent faire parvenir leur curriculum vitae à l'adresse ci-dessous tout en mentionnant le nom du concours, et ce, avant le 9 avril 2014 à 16 h 30.

**Diane Bilodeau, service des ressources humaines**  
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Vous pouvez également envoyer votre curriculum vitae par courriel à [diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca](mailto:diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca), par télécopieur au 418 641-6019 ou via le site Internet au [www.lancienne-lorette.org](http://www.lancienne-lorette.org).

#### SOMMAIRE DES RESPONSABILITÉS :

- effectuer la tonte de gazon dans les différents parcs et espaces verts de la municipalité.

#### EXIGENCES :

- être étudiant et poursuivre un programme d'études en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- être en excellente condition physique;
- détenir un permis de conduire classe 5.

#### QUALITÉS PERSONNELLES RECHERCHÉES :

- sens des responsabilités;
- facilité à communiquer et à travailler en équipe.

#### CONDITIONS D'EMPLOI :

- temps plein, 40 heures par semaine, du début mai à la fin août;
- salaire selon échelle salariale en vigueur.

## CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



### ACTIVITÉS POUR LE MOIS D'AVRIL 2014

- Mardi le 1<sup>er</sup> – 19 h 30 :** Conseil d'administration
- Judi le 3 - 13 h à 20 h :** Collecte de sang des Chevaliers dans la grande salle de la Ville, 1302, des Loisirs Est
- Dimanche le 13 de 9 h à 11 h 30 :** Déjeuner du Comité féminin (Coût 6 \$)  
Bienvenue à tous et toutes
- Mardi le 15 à 19 h 30 :** Assemblée régulière pour les membres
- Vendredi le 18 à 14 h 15 :** Marche du Vendredi saint

**Conrad Verret, Grand chevalier**  
1300, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette  
Téléphone : 418 872-1383

## SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL



Rayon de soleil offre à la population de son territoire, qui y est éligible, de compléter gratuitement les rapports d'impôts. Rapports complétés par des bénévoles.

Dès maintenant, jusqu'au 16 avril 2014. Mardi et mercredi seulement.

Critères d'admissibilité :

	Revenu maximum
<b>Personne seule</b>	<b>25 000 \$</b>
<b>Couple</b>	<b>30 000 \$</b>
<b>Chaque enfant à charge</b>	<b>2 000 \$</b>
<b>Mono-parentale</b>	<b>26 000 \$</b>
<b>Personne à charge supplémentaire</b>	<b>2 000 \$</b>

Revenus d'intérêts inférieurs à 1 000 \$.

Pour informations, contactez Rayon de soleil au 418 871-7055.

**Adresse :** 1565, rue Turmel, 2<sup>e</sup> étage

**Horaire :** Mardi et mercredi seulement

**De :** 9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h à 16 h.

# CLUB DE TENNIS L'ANCIENNE-LORETTE

## INSCRIPTIONS

Vous aimez le tennis, venez partager votre passion avec nous. Le club vous offre des ligues, cours, cliniques et activités sociales qui vous permettront d'améliorer votre jeu, tout en vous amusant, tout cela sur nos magnifiques terrains en terre battue. Pour en profiter, inscrivez-vous par voie électronique, après le 1<sup>er</sup> avril, directement sur notre site [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca) ou par la poste, en vous procurant des formulaires d'inscription à l'hôtel de ville, 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette ou à la bibliothèque Marie-Victorin, 1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette.



## Abonnement

Abonnement	Cout résident	Cout non-résident
<b>Junior :</b> (moins de 18 ans au 1 <sup>er</sup> mai 2014)	35 \$	52,50 \$
<b>Adulte</b>	70 \$	105 \$
<b>Adulte :</b> (65 ans et plus au 1 <sup>er</sup> mai 2014)	35 \$	94,50 \$
<b>Familial :</b> (2 adultes et leurs enfants de moins de 18 ans)	140 \$	210 \$

Inscription en tout temps.

## Ligues

	Ligue	Jour et heure	Joueur régulier	Substitut
<b>1</b>	Simple mixte compétitif	Selon vos disponibilités	(10 \$)	
<b>2</b>	Double mixte compétitif	Mardi, 19 h à 22 h	(10 \$)	(sans frais)
<b>3</b>	Double mixte récréatif	Mercredi, 19 h à 22 h	(10 \$)	(sans frais)
<b>4</b>	Double mixte, en équipe	Samedi, 8 h à 10 h	(10 \$)	(sans frais)
<b>5</b>	Double mixte, récréatif	Samedi, 10 h à 12 h	(10 \$)	(sans frais)

### Nouveauté : Rencontres matinales

Pour les lève-tôt intéressés à jouer en double, occasionnellement ou plusieurs fois par semaine, du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 10 h. On communiquera avec vous pour connaître vos disponibilités. Il n'y a pas de frais pour faire partie de ce groupe et les balles ne sont pas fournies. Vous référer au [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca).

### Autre nouveauté cette année

Nous ferons une fin de semaine intensive d'inscription les **12 et 13 avril de 9 h à 13 h**, au chalet de tennis : La Hutte, 1307, rue des Loisirs Est.

Du café et des beignes vous seront servis.

Vous pouvez également vous inscrire directement sur le site web [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca).

### Pour informations supplémentaires :

consultez le site : [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca)

ou laissez un message au 418 872-5025.

ou par courriel : [tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca](mailto:tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca)

### Demande spéciale :

Le club aimerait se constituer une banque de raquettes pour en prêter aux gens qui désirent s'initier au tennis. Alors, si vous avez des raquettes que vous n'utilisez plus, on apprécierait grandement que vous les apportiez au club, en échange de quoi on vous remettra une boîte de balles. Vous pourriez ainsi permettre à d'autres personnes de découvrir notre merveilleux sport.

Merci à l'avance de votre générosité.

## CAMPS DE JOUR - TENNIS

(Pour les 7-12 ans)

Encore cette année, le club de tennis est fier d'offrir aux résidents de L'Ancienne-Lorette des cours d'initiation au tennis sous forme de camps de jour. Il vous sera possible d'inscrire votre enfant pour une ou plusieurs semaines durant l'été 2014. Nos animateurs enseigneront les notions de base du tennis et encadreront vos enfants durant toute la semaine.

**Étant donné que le tennis est un sport assez exigeant sur le plan physique, les enfants feront environ 3 à 4 heures de tennis par jour, selon la température. Le reste de la journée, les enfants feront d'autres activités telles le ping-pong, piscine, jeux d'eaux...**

Nos camps de jour sont en collaboration avec le PVE (Programme Vacances-Été) de L'Ancienne-Lorette, donc les arrivées et départs se feront à la polyvalente comme les autres participants au PVE. Nos animateurs iront les chercher sur place.

## DATES ET COUTS

Semaine	Date	Cout
<b>1</b>	24 au 27 juin	120 \$
<b>2</b>	30 juin au 4 juillet	150 \$
<b>3</b>	7 au 11 juillet	150 \$
<b>4</b>	14 au 18 juillet	150 \$
<b>5</b>	21 au 25 juillet	150 \$
<b>6</b>	28 juillet au 1 <sup>er</sup> août	150 \$
<b>7</b>	4 au 8 août	150 \$

**Âge des participants :** de 7 à 12 ans

Nombre de participants à chaque semaine : Minimum 6 et maximum 12

Les raquettes ainsi que les balles sont fournies par le club de tennis.

Ratio : 6 enfants/animateur

### Formulaires d'inscription :

Vous trouverez les formulaires d'inscription aux endroits suivants :

1 - Hôtel de ville : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette

2 - Bibliothèque Marie-Victorin : 1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

3 - Sur demande par courriel à : [tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca](mailto:tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca)

4 - Directement sur notre site web : [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca)

### Pour plus d'Informations :

Pour informations supplémentaires, consultez le site : [www.tennis-anc-lorette.ca](http://www.tennis-anc-lorette.ca)

ou communiquez avec nous par courriel à l'adresse : [tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca](mailto:tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca).

## Service des loisirs



### Programme d'aspirant moniteur

**NIVEAU 1 (INITIATION)**

**NIVEAU 2 (AVANCÉ)**

**NIVEAU 3 (AVANCÉ +)**

Tu désires en connaître davantage sur l'animation de groupe?

**Tu aimerais être animateur/animateur lorsque tu auras 16 ans?**

Si tu es âgé (e) entre 13 et 15 ans au 24 juin 2014, tu auras la possibilité de t'inscrire au « Programme d'aspirant moniteur » offert par le Programme Vacances-Été.

#### Description du programme :

Les aspirants moniteurs seront amenés à découvrir et à exploiter leur talent en animation dans le cadre d'un stage au camp. Lors d'une semaine typique, les aspirants moniteurs bénéficieront d'ateliers théoriques, réaliseront des projets spéciaux et pourront parfaire leur expérience en animation dans les groupes d'enfants. Le programme sera supervisé en tout temps par une responsable du camp.

#### Sujets abordés lors des formations :

- L'enfant et ses caractéristiques;
- Le jeu sous toutes ses formes;
- La qualité d'une bonne planification;
- L'univers de l'animation;
- Les interventions à faire auprès des enfants;
- Le travail d'équipe;
- Le fonctionnement général d'un camp et l'aspect sécuritaire de celui-ci.

**LE NIVEAU 1 sera axé sur les besoins et caractéristiques de l'enfant.**

**LE NIVEAU 2 sera axé sur le monde de l'animation dans les groupes d'enfants.**

**Le NIVEAU 3 sera axé sur l'animation dans les groupes d'enfants et comportera un stage dans un groupe régulier.**

#### Qui peut s'inscrire au « Programme d'aspirant moniteur »?

- Des jeunes extrêmement motivés à participer au programme;
- Des jeunes qui veulent s'impliquer à 100 % dans la formation;
- Des jeunes qui sont créatifs, responsables et qui n'ont pas peur du ridicule.

**IMPORTANT : seulement les jeunes ayant suivi le niveau 1 du Programme d'aspirant-moniteur pourront s'inscrire au niveau 2. Évidemment, seulement les gens ayant suivi le niveau 2 du programme pourront s'inscrire au niveau 3.**

#### Durée du programme :

Le programme s'échelonne sur une période de 6 semaines (du 30 juin au 8 août). L'inscription est GRATUITE pour tout l'été.

**Inscription à compter 1<sup>er</sup> avril 2014 = vous devrez compléter sur place un formulaire d'inscription à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette (1575, rue Turmel).**

**\*\* Faites vite, nous acceptons un maximum de 6 inscriptions dans chaque niveau \*\***

Pour information : 418 614-1907, p.222

### CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



#### ACTIVITÉS D'AVRIL :

- Mardi le 1<sup>er</sup> avril – 19 h :** Réunion du CA
- Dimanche le 6 avril – 9 h 30 :** Déjeuner des Élections
- Samedi le 12 avril – 19 h :** Concours mini-star à l'auditorium de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette. (4<sup>e</sup> édition)
- Coût : 5 \$/adulte, gratuit enfant 12 ans et moins

Tous âgés entre 5 et 12 ans, plusieurs jeunes de L'Ancienne-Lorette viendront performer sur scène et partager avec nous leurs talents en chant, en danse, en musique ou toute autre discipline pour tenter de gagner une médaille d'or, d'argent ou de bronze. Les billets sont en vente à la porte. Pour information, veuillez contacter Amélie Cantin par courriel à [acantin9@gmail.com](mailto:acantin9@gmail.com). Venez encourager nos jeunes talents locaux.

#### ACTIVITÉS DE MAI :

- Samedi le 10 mai :** Appréciation de la jeunesse (5<sup>e</sup> édition)

Voici une autre activité jeunesse organisée par les membres Optimiste de L'Ancienne-Lorette. L'Appréciation-Jeunesse est une activité de reconnaissance pour valoriser certains élèves des classes des écoles primaires de L'Ancienne-Lorette et des environs. Chaque enseignant (e) des écoles Le Ruisselet, de L'Étincelle, des Trois-Saisons et des écoles des Hauts-Clochers ont à choisir un ou une élève qui s'est le plus amélioré, soit sur le plan social, académique ou comportemental. Cette Appréciation-Jeunesse a pour but de reconnaître et d'encourager l'effort soutenu par chacun de ces élèves.

### CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE FADOQ

1741, rue Notre-Dame  
L'Ancienne-Lorette  
Tél. : 418 871-3648

- Jeudi le 3 avril 2014 à 19 h :** Mme Isabelle Tremblay de Voyage Québec, viendra faire la présentation de ses voyages. Pour information, téléphoner au 418 658-2823.

- Dimanche le 6 avril 2014 :** Gala musical sous la direction de M. Michel Lambert. Inscription à 10 h 30.

- Mardi le 8 avril 2014 :** Partie de sucre, à l'Érablière du Cap, 1925, chemin Lambert, Saint-Nicolas.

Un minimum de 40 personnes est exigé pour réserver un autobus. Le cout est de 6 \$ par personne et le départ à 10 h 30.

Le prix de la partie de sucre est de 16,50 \$, taxes et services compris, payable à la cabane. Gilles Gosselin fait l'animation à la cabane.

**Pour information :** M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou 418 871-3648.

Tous les vendredis de 19 h 30 à 23 h danse avec l'orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin.

Ne pas oublier que le **18 avril 2014 (Vendredi saint)**, il n'y aura pas de soirée.

Le conseil d'administration vous souhaite de très **JOYEUSES PÂQUES.**



### MAISON DES JEUNES LE REPÈRE

Tout au long du mois, les jeunes de la Maison des Jeunes s'entraîneront pour participer à *Color me Rad* qui se déroulera en fin mai. Cette course de 5 km, où les coureurs sont aspergés de peinture en poudre, se tiendra au Village Vacances Valcartier. Pour terminer, l'équipe et les jeunes vous souhaitent de joyeuses Pâques entourés des gens qui vous sont chers.

Un petit rappel que votre maison des jeunes sera fermée le 19 avril prochain.





## CLUB CYCLISTE VÉLORETTE

Le club cycliste Vélorette est un organisme sans but lucratif affilié au Service des loisirs de L'Ancienne-Lorette. Il regroupe des cyclistes provenant de la grande région de Québec. Le type d'encadrement du Club favorise la randonnée récréative et touristique, mais n'exclut pas que de petits groupes puissent être formés pour une randonnée à caractère plus sportif. Les participants sont répartis en trois groupes de vitesse : 18 à 20 km/h, 21 à 23 km/h et 24 km/h et plus.

Des randonnées sont programmées les mercredis soirs ainsi que le samedi ou le dimanche. Des voyages de fin de semaine, lors des congés fériés, sont également organisés. Enfin, pour passer des vacances à vélo, un voyage d'une semaine est offert en été.

Pour obtenir plus d'information pour la saison 2014, visitez le site Internet du Club [www.velorette.sitew.com](http://www.velorette.sitew.com).

La période d'inscription en ligne débute le 8 avril 2014 et la soirée d'ouverture officielle de la saison 2014 aura lieu le 24 avril au Centre communautaire La Hutte au 1307, rue des Loisirs à 19 h pour les nouveaux membres et à 19 h 30 pour les anciens membres.

Bienvenue à tous!



## CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE

### ACTIVITÉS À VENIR :

**Mercredi 2 avril :** Souper mensuel au Collège Champigny à 17 h 30

**Mercredi 16 avril :** Réunion du C.A. à 19 h

**Le 24 mai aura lieu la 2<sup>e</sup> édition de notre «souper aux homards».** Plus d'informations à venir.

**Cueillette des lunettes usagées :** Vous pouvez les déposer dans les boîtes bien identifiées, placées dans les pharmacies et bureaux d'optométristes de L'Ancienne-Lorette.



## CLUB TOASTMASTERS

### ATELIER

### « Succès par la communication »

dispensé par le Club Toastmasters des Ingénieurs

Le programme « Succès par la communication » est un programme progressif de huit séances dispensé sous l'égide du Club Toastmasters des Ingénieurs.

Chaque séance met l'accent sur une nouvelle particularité de la communication et s'appuie sur les acquis des séances précédentes.

**Format du programme :** 8 séances de 2 heures. **DÉBUT LE 31 MARS 2014**

**Cout :** 40 \$ **Endroit :** La Hutte à L'Ancienne-Lorette

**RÉSERVEZ VOTRE PLACE AVANT LE 28 MARS 2014**

Pour information ou inscription, contacter : Richard Roger au 418 871-1156

**Toastmasters International est une organisation sans but lucratif comptant plus de 280 000 membres dans 116 pays.**

## APPRENTI DE LA COUTURE

Le 7 avril 2014, nous confectionnerons des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec, si vous avez une base en couture, un coup de main de votre part serait apprécié entre 13 h et 15 h 30.

Un atelier sera offert le 14 avril 2014 de 13 h à 15 h 30, au coût de 4 \$, pour confectionner un sous-plat aromatisé. Inscription auprès de madame Claire Faucher au 418 872-7690.

Si vous n'utilisez plus du tissu neuf, plus particulièrement du tricot de coton neuf, vous pouvez nous en faire don en l'apportant à notre local. Votre collaboration nous donnera la possibilité de confectionner des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec.

Notre local est situé au du 1565, rue Turmel, porte 3, L'Ancienne Lorette.

## CERCLE DE FERMÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE



La réunion mensuelle du Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette aura lieu le jeudi 10 avril à 19 h, au Centre communautaire (Salle des Chevaliers de Colomb) au 1302, rue des Loisirs à L'Ancienne-Lorette.

Au plaisir de vous revoir!

Pour informations, veuillez contacter :

Madame Johane Bisson, présidente, 418 871-7365

Madame Nathalie Lacasse, conseillère aux communications et recrutement, 418 871-4594

## CORPS DE CADETS 2846 RICHELIEU L'ANCIENNE-LORETTE



C.P. 339, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2G 4N7  
Téléphone : 418 872-4051 / Télécopieur : 418 872-4051  
[www.cc2846.com](http://www.cc2846.com)

**Le Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette ne chôme pas! Le printemps commence doucement à prendre place, et les jeunes du Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette participent encore à de belles activités.**

La soixantaine de cadets du Corps de cadets 2846 vivent de très belles expériences depuis le début de l'année, et ce n'est pas fini! D'ici mai, alors qu'ils concluront l'année lors de leur revue annuelle, d'autres sorties sont encore prévues. Notons entre autres la journée parents-cadets, le voyage de fin d'année, le gala méritas, accompagné du traditionnel souper spaghettis, différentes sorties de plein air et bien plus encore. Chaque vendredi soir, les jeunes cadets ont aussi droit à une activité animée de 45 minutes, afin de se détendre tout en compétitionnant amicalement entre eux.

Pour plus d'informations, vous pouvez visiter notre site internet ou communiquer avec nous par téléphone.

**Quoi :** Le Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette

**Où :** Pavillon Saint-Charles, école primaire des Hauts-Clochers

**Quand :** Tous les vendredis, de 18 h 30 à 21 h 30

**Personne-ressource :** Capitaine Cynthia Bruneau 418 872-4051

**Site web :** [www.cc2846.com](http://www.cc2846.com)

## CONFÉRENCE ST-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE



**Au service de la communauté depuis 1969**

En avril, la Conférence St-Vincent de Paul de L'Ancienne-Lorette tiendra trois marchés aux puces au 1305, rue des Loisirs Est (près du Complexe sportif) :

\* mardi le 1<sup>er</sup> avril de 18 h 30 à 21 h\*

\* mardi le 15 avril de 18 h 30 à 21 h\*

\* mardi le 29 avril de 18 h 30 à 21 h\*

Le comptoir vestimentaire sera ouvert de 13 h à 16 h, les mardis 8 et 22 avril

**===== \*BIENVENUE À TOUS\* =====**

Des conteneurs à vêtements sont disponibles à notre local de la rue des Loisirs Est, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes et à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons.

Notre département des meubles est ouvert : lundi, mercredi et vendredi de 8 h 30 à 10 h 30.

Nous effectuons la cueillette des électroménagers et meubles ces mêmes journées en avant-midi.

Nous avons un urgent besoin de laveuses, sècheuses, réfrigérateurs et de matelas 32 pouces.

Vous pouvez nous contacter au 418 874-0101.



## GROUPE RYTHMOSON

Le Groupe Rythmoson de L'Ancienne-Lorette est un organisme à but non lucratif qui fait partie du paysage scénique de la région de Québec depuis bientôt 50 ans. Le spectacle annuel du Groupe Rythmoson aura lieu le vendredi 23 mai et le samedi 24 mai 2014, au CEGEP F.-X. Garneau, 1660, boulevard de l'Entente, Québec. Les billets sont au coût de 20 \$, en prévente jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2014 et, par la suite, le coût sera de 25 \$. Pour les enfants de 12 ans et moins, le coût est de 10 \$. Vous pouvez également nous faire parvenir un courriel à [info@rythmoson.com](mailto:info@rythmoson.com) et nous communiquerons avec vous.

# Conseil municipal

## MAIRE



**Émile Loranger**  
418 872-0104

## CONSEILLERS



District  
Saint-Jacques (1)  
**Josée Ossio**  
418 871-0758



District  
Notre-Dame (2)  
**André Laliberté**  
418 864-7545



District  
Saint-Paul (3)  
**Gaétan Pageau**  
418 877-4378



District  
Saint-Olivier (4)  
**Yvon Godin**  
418 871-7774



District  
Saint-Jean-Baptiste (5)  
**Sylvie Papillon**  
418 977-4028



District  
des Pins (6)  
**Sylvie Falardeau**  
418 872-6949

# Services municipaux

Direction générale	418 872-9811
Donald Tremblay, directeur général adjoint – administration	418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint – opération	418 872-8450
Service de la trésorerie	Ariane Tremblay 418 872-9811
Service de l'urbanisme	Jean-Sébastien Bussière 418 872-9811
Service des loisirs	Jacques-A. Gravel 418 872-9811
Service des travaux publics	André Rousseau 418 872-8450
Service du greffe	M <sup>e</sup> Claude Deschênes 418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier 418 641-6142
Aquagym	418 614-1907

# Autres services

Aréna double glace	418 877-3000
Protection des animaux	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard 418 872-7689

# Organismes

Les organismes jouent un rôle prépondérant dans la vie sociale, culturelle et communautaire. Ils apportent une importante contribution à l'organisation et à l'animation des activités de loisirs pour tous les groupes d'âge. Ils sont le reflet du dynamisme du milieu.

## ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Club Toasmasters des Ingénieurs	Jocelyne Bilodeau	418 877-8062
	<a href="http://www.ctiq.ca">www.ctiq.ca</a>	
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry	418 621-0865
	<a href="http://www.rythmoson.com">www.rythmoson.com</a>	
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvie Dagenais	418 353-8381
Société des arts de L'Anceinte-Lorette	François Pelchat	418 872-1893
Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

## CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Danielle Duchaine	418 624-4103
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Dominic Veilleux	418 871-1410

## SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A.F.É.A.S. (Association féminine d'éducation et d'action sociale)	Nicole Hamel-Gouin	418 653-5392
Apprenti de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Vincent Bérubé, prés.	418 255-8803
Cercle de fermières	Johanne Bisson	418 871-7365
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Conrad Verret	418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Les Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

## SPORT ET PLEIN-AIR

Association de Ringuette	Manon Audet	418 843-9652
Association des sports de balles	Martin Paquet	418 864-7730
	<a href="http://www.vbal.qc.ca">www.vbal.qc.ca</a>	
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
	<a href="http://www.mistrall Laurentien.com">www.mistrall Laurentien.com</a>	
Club cycliste Vélorette	Gilles Aubé	418 828-2404
	<a href="http://www.velorette.com">www.velorette.com</a>	
Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Yvan Ernould	418 872-5025
	<a href="http://www.tennis-anc-lorette.ca">www.tennis-anc-lorette.ca</a>	
Hockey L'Anceinte-Lorette (H.A.L.)	Secrétariat	418 877-0080
	<a href="http://www.halmustangs.qc.ca">www.halmustangs.qc.ca</a>	
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
	<a href="http://www.karatekyoshindo.com">www.karatekyoshindo.com</a>	

## Le LORETTain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

**Dépot légal:** Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
**Conception:** Le Journal de L'Anceinte-Lorette  
**Tirage:** Plus de 9000 exemplaires

---

**Ville de L'Anceinte-Lorette**

Le Loretain est un périodique publié 11 fois par année par la Ville de L'Anceinte-Lorette et distribué gratuitement dans tous les foyers de L'Anceinte-Lorette.

**Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à:**  
 L'hôtel de ville de L'Anceinte-Lorette  
 1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette (Québec) G2E 3J5  
 Tél: **418 872-9811**

L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le texte et ne comporte aucune discrimination.

© Vue du site archéologique et de l'église Notre-Dame-de-Lorette (L. F. Proulx, 2008)

## Exposition

INVITATION

### LES FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES À L'ANCIENNE-LORETTE : 1983 et 2013

Du 25 mars au 27 avril 2014  
 Bibliothèque Marie-Victorin  
 (1645, rue Notre-Dame, L'Anceinte-Lorette, Québec)

Les visiteurs auront la chance de gagner un forfait *Découverte* du Musée huron-wendat. Coupons de vote disponible sur place.

Entente de développement culturel  
Ville de L'Anceinte-Lorette

Culture et Communications  
Québec

Corporation de la Chapelle Notre-Dame-de-Lorette

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE L'ANCIENNE-LORETTE  
10<sup>e</sup> anniversaire de fondation

Activité gratuite!