MOT DU MAIRE



Chères Lorettaines, Chers Lorettains,

La période des Fêtes amène chaque année son lot de célébrations. Les maisons se parent de décorations, les familles se rassemblent et les activités sociales se multiplient. Cette période féérique est également synonyme de partage et d'échange de bons vœux.

Ces valeurs de famille, d'entraide et d'harmonie sont d'ailleurs celles qui nous définissent et qui guident l'ensemble de nos actions et de nos décisions à la Ville de L'Ancienne-Lorette. En effet, ma priorité et celle des membres du conseil est de vous offrir un milieu de vie sain et de qualité.

A ce propos, nous tenons à réitérer la fierté que nous éprouvons envers notre ville et envers l'ensemble de ses citoyennes et de ses citoyens. Notre municipalité se distingue par la qualité de vie qu'elle offre, en alliant tranquillité, sécurité et valeurs humaines, à des infrastructures et des équipements modernes, des activités variées et des événements de grande envergure.

Les membres du conseil municipal et moi-même désirons également profiter de cette période de réjouissances pour vous exprimer notre gratitude pour la confiance que vous nous accordez et pour vous offrir nos meilleurs vœux de santé et de bonheur pour l'année 2015!

Le maire,

Émile Loranger, ing.



HORAIRE DES FÊTES

Hôtel de ville

Les bureaux administratifs seront fermés du 24 décembre 2014 au 4 janvier 2015.

Travaux publics

31 décembre 2014 et les 1er et 2 janvier 2015.

La collecte des ordures et des matières recyclables est maintenue, mais les collectes du 25 décembre et du 1er janvier sont reportées au lendemain. Détails en page 23.

Aquagym Elise-Marcotte

L'Aquagym sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2014 et les 1er et 2 janvier 2015.

Bibliothèque Marie-Victorin

Les bureaux administratifs seront fermés les 24, 25, 26 et La bibliothèque sera fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre Mercredi : 13 h à 16 h 2014 et les 1er et 2 janvier 2015.



Maison de la culture

La Maison de la culture sera ouverte selon un horaire spécial

du 1er au 14 décembre 2014 :

Lundi : Fermée Mardi : Fermée

Jeudi: 13 h à 20 h Vendredi: 13 h à 20 h Samedi et dimanche : 9 h à 16 h

Les bureaux administratifs seront fermés du 20 décembre 2014 au 4 janvier 2015.



AVIS

Certaines périodes de bains libres sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette. Détails en page 21.

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 16 décembre, à 20 h

ENSEMBLE, POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE



Notre engagement pour un déneigement efficace

À la Ville de L'Ancienne-Lorette, nous avons à cœur le bien-être et la sécurité de nos citoyens. C'est pourquoi nous nous engageons à vous fournir un service de déneigement vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

Afin de vous informer de façon simple et précise sur les travaux d'entretien hivernal en cours, nous avons divisé le territoire de la Ville en 3 zones. Cette façon de faire nous permettra d'autoriser le stationnement de nuit plus souvent, au grand bonheur de tous. En effet, le stationnement sera interdit uniquement dans la ou les zones visées par une alerte Opération hivernale.

Votre rôle pour un déneigement efficace

Entre le 15 novembre et le 15 avril, lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur pour une zone, le stationnement de nuit y est interdit de 22 h à 6 h. Il est de votre responsabilité de surveiller les alertes pour votre zone et de les respecter.

1- Identifiez votre zone

Pour identifier la zone dont vous faites partie, - zone A, B ou C - consultez la carte cidessous ou consultez notre site Internet, au www.lancienne-lorette.org.

2- Surveillez les alertes

Restez informés! Chaque jour, vérifiez si une alerte est en vigueur pour votre zone. Les alertes sont données au plus tard à 19 h pour l'interdiction de stationner du soir même.



Téléphone : 418 872-9817

Internet: www.lancienne-lorette.org, sous l'onglet Opération hivernale

Alertes courriel: abonnez-vous aux alertes courriel, en visitant le www.lancienne-

lorette.org

Lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur pour votre zone, le stationnement de nuit dans les rues est interdit de 22 h à 6 h. En contrevenant au règlement, vous nuisez à notre travail. De plus, vous vous exposez à une amende et votre véhicule pourrait être remorqué ou déplacé à vos frais.

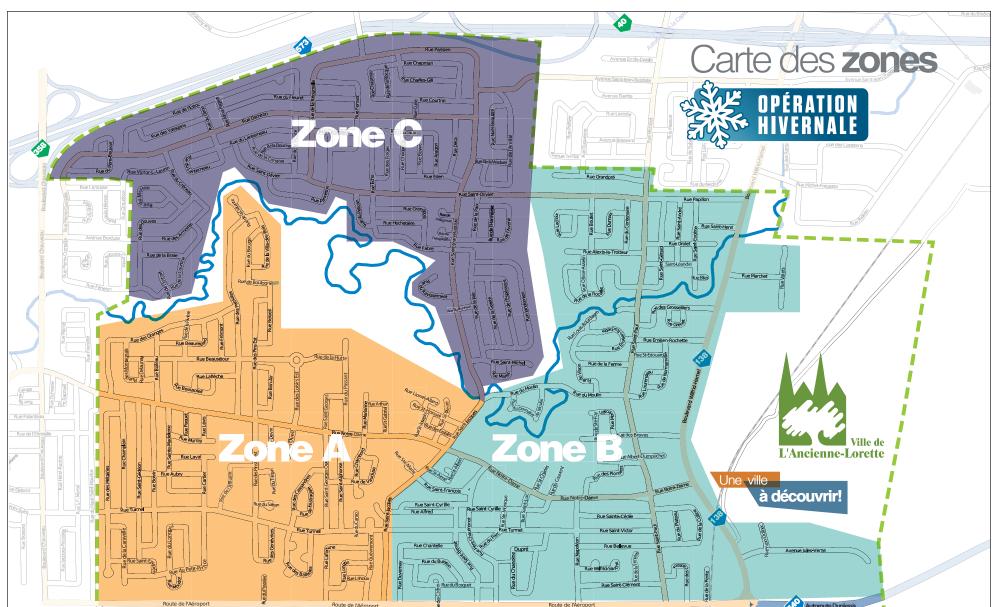
Aires de stationnement d'appoint

Trois aires de stationnement d'appoint sont mises à votre disposition tout l'hiver pour vous permettre d'y stationner votre véhicule en toute quiétude lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur. Il est permis de stationner votre véhicule aux emplacements indiqués, dans les aires suivantes:

- BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (1635, rue Notre-Dame)
- HÔTEL DE VILLE (1575, rue Turmel)
- SAINT-VINCENT DE PAUL (1305, rue des Loisirs Est)

Ces stationnements sont disponibles tous les jours de la semaine, à toute heure, sauf de 9 h à 12 h (midi), pour des raisons d'entretien.









Entraves à la circulation et interdictions de stationner : Défilé des Pères Noël - 18 décembre 2014, de 18 h à

Le 18 décembre prochain, quelque 600 élèves déguisés en Pères Noël et 7 chars allégoriques sillonneront les rues de L'Ancienne-Lorette dans le cadre du 4e défilé des Pères Noël.

Cet événement est organisé par le Collège de Champigny, en collaboration avec le Campus Notre-Dame-de-Foy, la Caisse populaire Desiardins du Piémont-Laurentien et la Ville de L'Ancienne-Lorette.

Afin d'assurer la sécurité des participants et des spectateurs, certaines rues seront temporairement fermées complètement ou en partie - et des interdictions de stationner seront en vigueur à certains endroits.

La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge. Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES IMPORTANTES

DÉBUT DE LA PÉRIODE D'INSCRIPTION	FIN DE LA PÉRIODE D'INSCRIPTION	CONFIRMATION D'INSCRIPTION	DÉBUT DE LA SESSION
19 novembre 2014, à 8 h 30	12 décembre 2014, à 16 h 30	Au plus tard le 19 décembre 2014	Au cours de la semaine du 12 janvier 2015

PÉRIODE D'INSCRIPTION

La période d'inscription se déroule du 19 novembre, à 8 h 30, au 12 décembre, à 16 h 30.

DURÉE DE LA SESSION

La durée de la session hiver est de 12 semaines et les cours débutent au cours de la semaine du 12 janvier 2015.

INSCRIPTION

Pour vous inscrire à une activité, utilisez le formulaire d'inscription en ligne, disponible sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au www.lancienne-lorette.org.

Si vous n'avez pas accès à Internet, présentez vous à l'hôtel de ville pour remplir le formulaire d'inscription papier. Aucune inscription par téléphone.

Attention! Pour vous inscrire à l'une des activités suivantes, veuillez utiliser le formulaire spécialement identifié :

Temps-Danse : utilisez le formulaire identifié Temps-Danse, libellez votre chèque à l'ordre de Temps-Danse et postez le tout à l'adresse précisée sur le formulaire.

Karaté Kyoshindo: utilisez le formulaire identifié Karaté Kyoshindo, libellez votre chèque à l'ordre de Karaté Kyoshindo et postez le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire.

Sports de glace (ringuette, patinage artistique, patinage sportif et hockey) : utilisez le formulaire identifié au nom de l'association qui offre l'activité choisie, libellez votre chèque au nom de cette association et postez le tout à l'adresse indiquée sur le formulaire.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Par **Internet** : sur le site Internet de votre institution financière (Acces d ou Telnat), ajoutez le fournisseur « Ancienne-Lorette – Loisirs » et indiquez le numéro de référence variable. Vous pouvez trouver ce fournisseur en effectuant une recherche avec le mot «lorette».

Par la **poste** : faites parvenir un chèque au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être daté du jour de votre inscription en ligne, fait à l'ordre de Ville de L'Ancienne-Lorette (ou au nom de l'organisme concerné), et comprendre votre numéro de référence variable.

En **personne** : à l'hôtel de ville, situé au 1575, rue Turmel. Modes de paiement acceptés : argent, Interac et chèque.

Le paiement doit être effectué dans les 72 heures suivant votre inscription, à défaut de quoi celle-ci sera annulée.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Une confirmation d'inscription est transmise aux participants au plus tard le 19 dé**cembre.** Chaque organisme contacte ses participants. Par souci pour l'environnement, les participants qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel doivent indiquer leur adresse courriel sur le formulaire.

Important! La confirmation d'inscription - qu'elle soit transmise par courriel ou par la poste - constitue le reçu pour la production de la déclaration de revenus. Ce document doit être conservé précieusement pour les rapports d'impôts puisqu'aucun autre document ne sera émis.

NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS

Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs 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 des inscriptions si le nombre maximum de participants est atteint.

Hiver 2015

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel de 50 % sur le cout d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le cout majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident. 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 aux activités offertes par les organismes.

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

TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENT SEULEMENT)

Les résidents de 65 ans et plus bénéficient d'une réduction de 50 % sur le cout d'inscription.

ABSENCE

Aucune reprise de cours en cas d'absence.

REMBOURSEMENT

Pour les activités offertes par le Service des loisirs, toute demande de remboursement pour une raison majeure sera considérée. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Chaque organisme possède sa propre politique de remboursement.

LOCAUX DES ACTIVITÉS

Sous-sol, bibliothèque Marie-Victorin

1635, rue Notre-Dame

Pavillon Notre-Dame

1591, rue Notre-Dame

La Hutte (parc de la Rivière)

1307, rue des Loisirs Est

Complexe multifonctionnel (aréna)

1311, rue des Loisirs Est

École le Ruisselet

1745, rue Saint-Olivier

Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

1302, rue des Loisirs Est

Polyvalente de l'Ancienne-Lorette

1801, rue Notre-Dame

Aquagym

1317, rue des Loisirs Est

INFORMATION

Chantal Marin

418 872-9811

chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca

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

12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015

lundi de 19 h 15 à 20 h 15

Horaire : mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

résident - 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. /

Cout: non-résident – 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.

Endroit: Aquagym

Durée :

BADMINTON AVANCÉ – Adultes

Calibre avancé axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.

solide base en badminton requise. Préalable . **Information:** Marcel Tremblay, 418 849-1199 12 semaines débutant le 15 janvier 2015 Durée :

Horaire: AVANCÉ – jeudi de 21h à 23h résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$ Cout: Polyvalente de L'Ancienne-Lorette **Endroit:**

(gymnases 1580-1590)

RAQUETTES EN FORÊT – Adultes NOUVEAU

Accompagné d'un dynamique professeur, nous vous proposons de parcourir en raquettes les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging. Se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais, c'est ce que nous vous proposons. Vous devez apportez vos raquettes et votre lampe frontale.

Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

10 semaines débutant le 14 janvier 2015 Durée :

mercredi de 18 h à 19 h Horaire:

résident - 65 \$ / non-résident - 98 \$ Cout : **Endroit:** Aquagym (porte d'entrée avant)

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.

André Falardeau Professeur:

Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

12 semaines débutant les 13 et 15 ianvier 2015 Durée: Horaire:

mardi de 18 h à 19 h

jeudi de 18 h à 19 h

résident - 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. / Cout: non-résident - 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.

Endroit: Aquagym

Activités sportives

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.

Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406,

optimumcsmal@csmal.com

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2015

Horaire: mardi de 19 h à 20 h jeudi de 19 h à 20 h

jeudi de 19 h a 20 h

Cout : résident – 70 \$ / non-résident – 140 \$

Endroit : Aquagym

CARDIO VITALITÉ – Adultes

Ce cours s'adresse aux gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger. Les exercices qui sont dirigés feront travailler votre cœur, vos muscles et bien plus.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

Durée : 12 semaines débutant les 15 janvier 2015

Horaire: jeudi de 10 h à 11 h

Cout : résident – 70 \$ / non-résident – 140 \$

Endroit : Aquagym

CHEERLEADING – Enfants

Les participants apprennent des routines et chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, le tout en développant un esprit d'équipe. Le cours se veut récréatif.

Information: Lorie Bois, 418 571-7897

Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2015 **Horaire :** vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)

vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-10 ans) **Cout :**vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-10 ans)
résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$

Endroit : École le Ruisselet

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - Jeunes de 4 à 6 ans

<u>Niveau 1</u>: 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.

<u>Niveau 2</u>: Développer davantage les éléments gymniques appris dans la précédente session aux nombreux appareils et engins : poutre, barre, sol et minitrampoline en vue d'apprendre de nouveaux mouvements gymniques plus avancés. Ce cours est réservé aux enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015

Horaire:

Niveau 1 (débutant seulement) :

samedi de 8 h 30 à 9 h 30 samedi de 9 h 35 à 10 h 35

Niveau 2 (avec expérience) : samedi de 10 h 40 à 11 h 40 samedi de 11 h 45 à 12 h 45

Cout: résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

Endroit : École le Ruisselet

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

Niveau 1 (4 à 7 ans)

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. Préalables : niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et approbation de l'entraîneur. **À fournir :**

maillot une pièce (maillot de bain, de gymnastique ou de danse)

Niveau 1 avancé (4 à 7 ans)

Préalable : niveau 1

Niveau 2 (8 à 12 ans)

Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre : pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils. Préalables : expérience en gymnastique, assiduité, discipline, dynamisme, persévérance et habileté motrice.

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015

Horaire:

Niveau 1:

Samedi de 12 h 50 à 13 h 50

Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30 COMPLET

Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35 COMPLET

Niveau 1 avancé :

Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15

Niveau 2:

Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40 — COMPLET Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10 — COMPLET

Dimanche de 14 h 30 à 15 h 30

Cout:

Niveau 1 : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$ **Niveau 2 :** résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$

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 que physique. Pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration, de centration, se libérer des tensions et expulser les toxines.

Information: Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 12 janvier 2015

Horaire: lundi de 10 h 30 à 12 h (Bibliothèque Marie-Victorin) lundi de 20 h à 21 h 30 (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)

Cout : résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$

HOCKEY COSOM – Garçons et filles

Enseignement des techniques de base du hockey cosom, on sépare les équipes et on s'amuse! Tout l'équipement nécessaire est prêté sur place.

Information: Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, (581) 982-4730,

lag.trem.pl@gmail.com

Durée: 12 semaines débutant le 17 janvier 2015 Horaire: Samedi de 9 h à 10 h (7-11 ans) Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Endroit : Aquagym

MÉDITATION – Débutant – Adultes

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Vous expérimenterez la méditation Bouddhique et Taoïste.

Information: Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com

Durée: 12 semaines débutant le 16 janvier 2015 Horaire: vendredi de 9 h 30 à 11 h 00 Cout: résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin

MINI-BASKET – Garçons et filles

Cours d'initiation au basket-ball pour les 7-10 ans. À l'aide d'un matériel adapté à ce groupe d'âge; enseignement des techniques de base (drible, passe et lancer) à travers des éducatifs, des jeux et des concours.

Information: Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, (581) 982-4730,

lag.trem.pl@gmail.com

12 semaines débutant le 12 janvier 2015.

Horaire:
Lundis de 19 h 00 à 20 h 00 (7-10 ans)

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Endroit : École le Ruisselet

COURS D'INITIATION AU CIRQUE — Garçons et filles NOUVEAU

Les participants toucheront trois spécialités de cirque : la jonglerie (balles, foulards et anneaux), le jeux clownesque et maquillage, ainsi que les équilibres (assiettes chinoises, ballon équilibre).

Information: Marc-Antoine Marceau, 418-271-1507, marc-antoine_marceau@hotmail.ca

Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015 Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (8-12 ans) Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Endroit : École le Ruisselet

MOTRICITÉ JEUNESSE – 1 à 5 ans avec parents

Les séances commencent 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

Durée: 12 semaines débutant le 18 janvier 2015
Horaire: Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50
Les Vedettes 5 ans, de 10 h à 10 h 50

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

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.

Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406,

optimumcsmal@csmal.com

12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015.

Horaire: lundi de 10 h à 11 h

mercredi de 10 h à 11 h

Cout : résident - 70 \$ 1 fois/sem.et 140 \$ 2 fois/sem. / non-résident - 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.

Endroit : Aquagym

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 : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015

Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30

Cout: résident – 25 \$ / non-résident – 50 \$

Endroit : Aquagym

Activités sportives

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

12 semaines débutant les 12 janvier 2015 Durée: lundi de 9 h à 10 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin) **Horaire:**

lundi de 18 h 30 à 20 h (Centre communautaire 1 Chevaliers de

résident - 114 \$ / non-résident - 171 \$ Cout:

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.

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

12 semaines débutant le 18 janvier 2015. Durée: Horaire: dimanche de 9 h à 10 h 30 DÉBUTANT

INTERMÉDIAIRE dimanche de 10 h 00 à 12 h Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ **Endroit:** Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

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) et des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psychocorporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de 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

12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015. Durée: Débutant 1 - sans expérience de yoga - Professeur : **Horaire:**

Jocelyne St-Onge lundi de 9 h 30 à 10 h 30 lundi de 19 h 30 à 20 h 30 mardi de 18 h 30 à 19 h 30

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 lundi de 18 h 30 à 19 h 30 mardi de 19 h 30 à 20 h 30

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 mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 - Professeur : Pierrette Pineau

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

mardi de 10 h 45 à 12 h - Professeur : Jocelyne St-Onge mercredi de 18 h à 19 h 15 - Professeur : Pierrette Pineau jeudi de 9 h à 10 h 15 - Professeur : Jocelyne St-Onge DÉBUTANT 1 ET 2 : résident. - 60 \$ non-résident - 90 \$

Intermédiaire et avancé : résident - 75 \$ non-résident - 112,50 \$

Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb) **Endroit:**

YOGA DOUX— adultes

Cout:

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

Durée: 12 semaines débutant le 15 janvier 2015 **Horaire:** jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

Cout: résident - 60 \$ / non-résident -90 \$ Endroit: Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA PRÉNATAL – adultes

Le cours de yoga prénatal est centré et adapté pour la grossesse : postures, respiration consciente, relaxation, visualisation, sons. La mère prépare ainsi son corps, son esprit et son coeur pour l'accouchement et l'accueil du nouveau-né.

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

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2015

mercredi de 18 h à 19 h 15 **Horaire:** résident - 60 \$ / non-résident -90 \$ Cout:

Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb) Endroit:

YOGA SPORTIF – adultes

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

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

Durée: 12 semaines débutant le 13 janvier 2015 mardi de 18 h 30 à 19 h 30 - débutant **Horaire:** mardi de 19 h 30 à 20 h 30 - avancé résident - 60 \$ / non-résident -90 \$ Cout:

Endroit: Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

Activités culturelles et artistiques

À LA DÉCOUVERTE DES ARTS II – 7 à 12 ans

Dans ce cours, l'enfant apprendra à créer des œuvres de papier. Collage, découpage et assemblage : il apprendra différentes techniques faisant référence à l'art du papier. Nous aborderons différents thèmes inspirés des expositions de la Maison de la Culture et des artistes contemporains. Nous reprendrons des connaissances en peinture pour créer nos propres papiers. C'est en s'amusant que l'enfant apprendra et se découvrira!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namiee13@hotmail.com

12 semaines débutant le 18 ianvier 2015 Durée :

Horaire: dimanche de 13 h à 14 h 15

résident – 90 \$ / non-résident – 135 \$ (matériel inclus) Cout:

Endroit: Maison de la culture

DESSIN D'OBSERVATION – Adultes intermédiaires

Approfondir les techniques vues au cours de la première session. Au menu : nuages, arbre et écorce, flore, animaux et plus encore. Présentation du matériel à acheter lors du premier cours. Le cout du matériel à se procurer est d'environ 50 \$.

Responsable: Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

12 semaines débutant le 12 janvier 2015 Durée:

Horaire: lundi de 9 h à 11 h 30

résident - 185 \$ / non-résident - 277,50 \$ Cout:

(matériel en sus)

Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon) **Endroit:**

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.

Responsable: Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

Durée: 12 semaines débutant le 12 janvier 2015 **Horaire:** lundi de 12 h 45 à 15 h 45

Cout: résident - 185 \$ / non-résident - 277,50 \$ (matériel en sus)

Endroit: Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

PEINTURE A L'HUILE ET ACRYLIQUE – Adultes débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. 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, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com

Durée: 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2015 **Horaire:**

mardi de 13 h à 16 h mercredi de 13 h à 16 h mercredi de 19 h à 22 h

Cout: résident - 185 \$ / non-résident - 277,50 \$ (matériel en sus)

Enaroit: La Hutte (parc de la Riviere)

COMPOSITION ARTISTIQUE - Adultes NOUVEAU

Composer c'est faire des choix comme de choisir le sujet, le type de composition, d'analyser notre sujet, décider de la période de la journée, des tonalités, équilibrer nos masses, choisir notre point d'intérêt ou sa mise en valeur. Tout comme dans l'écriture, nous avons des étapes à suivre.Le cout du matériel à se procurer est d'environ 75 \$.

Responsable: Hélène Beauchesne B., artiste, 418 658-3833,

helenebeauchesne50@gmail.com Durée: 12 semaines débutant le 15 janvier 2015

Horaire: jeudi de 13 h 30 à 16 h Coût: résident - 187 \$ / non-résident - 280,50 \$ (matériel en sus)

Endroit: Maison de la culture

16

Activités culturelles et artistiques

CRÉATION DE BIJOUX – 14 ans et plus débutants et intermédiaires **NOUVEAU**

Le cours a comme objectif de stimuler la créativité du participant par la réalisation de bijoux personnalisés à l'aide de différentes techniques et de styles déjà existants. Un nouveau projet sera présenté à chaque cours adapté selon le niveau du participant. Le cout du matériel à se procurer est d'environ 50\$.

Responsable: Michelle Paré, 418 666-7578, paremi@sympatico.ca

12 semaines débutant le 15 janvier 2015 Durée:

Horaire: jeudi de 19 h à 21 h

résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$ (matériel en sus) Cout:

Maison de la culture **Endroit:**

TECHNIQUES DE L'AQUARELLE - 16 ans et plus débutants et intermédiaires

Ce cours est une approche très spécifique pour développer la technique de l'aquarelle. Les participants apprendront les techniques de bases soit l'encollage du papier, les lavis, le «masking» et plus encore. Le cout du matériel de base est d'environ 120 \$.

Responsable: Karine Bérubé, artiste, 418 837-9688, karine.berube83@gmail.com

12 semaines débutant le 15 janvier 2015 Durée:

Horaire: jeudi de 19 h à 21 h 30

Cout: résident - 150 \$ / non-résident - 225 \$ (matériel en sus)

Endroit: Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

LE MONDE DU VIN - 18 ans et plus

Dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, les participants seront amenés 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 et 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 le coût.

Responsable : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541,

christianebis@videotron.ca

12 semaines débutant le 14 ianvier 2015 Durée:

Horaire: mercredi de 19 h à 21 h

Cout: résident - 150 \$ / non-résident - 225 \$ **Endroit:** Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

GARDIENS AVERTIS - 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances au développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions en secourisme sont intégrées au programme et dispensées par des secouristes accrédités. Les participants doivent apporter leur lunch le jour de la formation.

Information: Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147

Durée : 1 journée, le dimanche 8 février 2015

Horaire: 8 h 30 à 16 h 30

résident - 52 \$ / non-résident - 78 \$ Cout:

Endroit: La Hutte (Parc de la rivière)

Ateliers artistiques ponctuels (gratuits)

CRÉER AVEC ADÉ - 4 À 6 ANS

Responsable : Adéline Germain **Horaire:** 11 h à 12 h **Endroit:** Maison de la culture

Circulation

D'après Mondrian : collage, la ligne droite et les couleurs primaires

Date: 18 janvier

Cible de cupidon

D'après Kandinsky : batik sur papier

Date: 8 février

Coq licorne et drôle d'oiseaux

D'après Dallaire : pastel gras et le motif

Date: 22 mars

Dans mon aquarium

Papier de soie et transparence Date: 19 avril

Jardin ludique

Création picturale à l'aide d'outils variés

Date: 3 mai

Gourmandises visuelles

Gouache et paillettes, la texture Date: 31 mai

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

Tableau coeur - Famille

Les enfants accompagnés de leurs parents sont invités à créer des tableaux-objets à partir de la thématique du cœur. Ce projet regroupera différentes techniques de collage, dessin et peinture. Une démonstration et une expérimentation sur la démarche créative de l'artiste seront également proposées en lien avec les œuvres présentées dans l'exposition qui aura lieu au cours du mois de février à la Maison de la culture.

Responsable : Adéline Germain Date: 7 février 10 h à 11 h 30 **Horaire: Endroit**: Maison de la culture

SPÉCIAL PAQUES

Lapins et autres coquins! - Famille

Création d'une petite scène printanière ayant pour vedette le lapin. Dans un premier temps, les jeunes seront invités à créer un espace coloré sur lequel ils disposeront leurs modelages. Par la suite, le modelage de petits lapins et d'autres petits animaux seront proposés. Les participants seront initiés aux techniques de base en modelage.

Responsable : Adéline Germain Date: 21 mars Horaire: 10 h à 11 h 30 **Endroit:** Maison de la culture

Déco cuisine - Adultes

Les participants sont conviés à créer une œuvre en trompe l'œil pour décorer leur cuisine. Au menu : assiettes, ustensiles, pochoirs, haricots secs. coquilles d'œufs, peinture acrylique, peinture aérosol pastels et autres accessoires représentant la nourriture.

Responsable : Diane Paré Date: 21 mars **Horaire:** 13 h à 15 h **Endroit:** Maison de la culture

Coco fleur - Famille

Atelier consacré à la fabrication d'un petit présent de Pâques destiné à un membre de la famille de l'enfant: un joli petit «coco-poussin» déposé sur une jolie fleur de carton.

Responsable: Marie-Fauve Bélanger

Date: 28 mars **Horaire:** 10 h à 11 h 30 **Endroit**: Maison de la culture

Bouquet tendance - Adultes

La création d'un arrangement floral très stylisé et de design épuré sera travaillé à l'horizontale dans un vase en verre. Les participants auront à leur disposition des fleurs de tissus, feuilles de bambou, branches de vigne, petits rondins de bois, polypores, plumes et bien d'autres éléments décoratifs.

Responsable: Diane Paré Date: 28 mars Horaire: 13 h à 15 h

Endroit: Maison de la culture

Activités aquatiques

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

INFORMATION SUR L'INSCRIPTION: CHANTAL MARIN, 418 872-9811

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 <u>dans le bassin récréatif</u> (où l'eau est plus chaude).

Durée: 12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015

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 mercredi de 10 h 45 à 11 h 40

ieudi de 9 h 45 à 10 h 40

jeudi de 18 h 30 à 19 h 25

Cout: résident - 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident - 112,50 \$

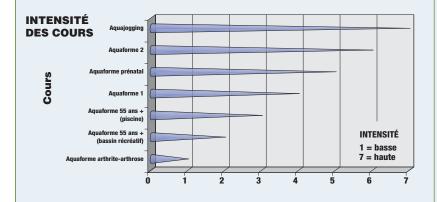
1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

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 : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015 Horaire: jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 - piscine Cout: résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$

PROGRAMMES DE MISE EN FORME POUR ADULTES -**55 MINUTES**



Activités aquatiques

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.

12 semaines débutant les 12, 13 et 15 janvier 2015 Durée:

Horaire: lundi de 8 h 25 à 9 h 20

lundi de 17 h 30 à 18 h 25

mardi de 17 h 30 à 18 h 25 — COMPLET

jeudi de 8 h 25 à 9 h 20

Cout: résident - 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 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: 12 semaines débutant le 14 janvier 2015 mereredi de 8 h 25 à 9 h 20 **Horaire:** — COMPLET

résident - 75 \$ 1 fois/sem. / non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. Cout:

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: 12 semaines débutant les 12, 13, 15 et 16 janvier 2015

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

mardi de 8 h 25 à 9 h 20 - piscine

mardi de 10 h 45 à 11 h 40 - bassin récréatif COMPLET ieudi de 10 h 45 à 11 h 40 - bassin récréatif - COMPLET vendredi de 8 h 25 à 9 h 20 - piscine COMPLET vendredi 9 h 45 à 10 h 40 - bassin récréatif - COMPLET

résident - 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / Cout:

non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME MIXTE – Adultes NOUVEAU

Ce cours avancé s'adresse aux adultes qui sont déjà en bonne condition physique et désireux de la maintenir ou l'augmenter en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire, combinés à des exercices de natation en eau profonde et peu profonde. Préalable : <u>Être à l'aise en eau profonde et savoir nager 1 à 2 longueur(s)</u>. Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville, au besoin.

Durée: 12 semaines débutant le 13 janvier 2015

Horaire: mardi de 20 h 30 à 21 h 25

Cout: résident - 75 \$ 1 fois/sem. / non-résident - 112,50 \$ 1 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 : <u> Étre à l'aise en eau profonde</u>. Tous les cours ont lieu dans la partie profonde de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville.

12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015 Durée :

Horaire: lundi de 18 h 30 à 19 h 25 mardi de 19 h 30 à 20 h 25

mercredi de 18 h 30 à 19 h 25 jeudi de 19 h 30 à 20 h 25 jeudi de 20 h 30 à 21 h 25

Cout: résident - 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

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 de cours pour poupon. Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif (où l'eau est plus chaude).

Durée: 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2015

Horaire: mercredi de 9 h 45 à 10 h 40 vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

résident - 75 \$ / 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. / Cout:

non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

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;

ETOILE 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: 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015 samedi de 8 h 45 à 9 h 15 - bassin récréatif **Horaire:** dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 - bassin récréatif Cout:

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

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: 12 semaines débutant le 16 janvier 2015 vendredi de 16 h 40 à 17 h 10 - bassin récréatif **Horaire:** résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

CANARD - 12 à 24 mois (avec parent)

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

12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015 Durée: **Horaire:** samedi de 9 h 20 à 9 h 50 - bassin récréatif samedi de 10 h 30 à 11 h 00 - bassin récréatif

dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 - bassin récréatif Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

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

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

12 semaines débutant les 12, 16, 17 et 18 janvier 2015 Durée:

lundi de 17 h 15 à 17 h 45 - bassin récréatif **Horaire:** 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 8 h 55 à 9 h 25 - piscine

dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 - bassin récréatif résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

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

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son en-

fant aux soins du moniteur, selon l'autonomie de celui-ci. 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015 Durée:

mercredi de 17 h 15 à 17 h 55 - bassin récréatif Horaire: vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 - bassin récréatif 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 dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 - bassin récréatif

> 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 - 60 \$ / non-résident - 90 \$

SALAMANDRE - 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide flottante.

12 semaines débutant les 12, 14, 16, 17 et 18 janvier 2015 Durée :

Horaire: lundi de 17 h 50 à 18 h 30 - bassin récréatif

lundi de 18 h 35 à 19 h 15 - bassin récréatif mercredi de 18 h 00 à 18 h 40 - bassin récréatif

vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 - bassin récréatif - COMPLET samedi de 11h 05 à 11 h 45 - bassin récréatif COMPLET samedi de 11 h 50 à 12 h 30 - bassin récréatif - COMPLET dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 - piscine **COMPLET** dimanche 10 h 15 à 10 h 55 piscine **COMPLET** dimanche 11 h 45 à 12 h 25 piscine **COMPLET**

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

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

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parent et sans

aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 17 et 18 janvier 2015 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 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

CROCODILE - 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon

<u>continue.</u>

Cout:

12 semaines débutant le 17 janvier 2015 Durée : **Horaire:** samedi de 8 h 45 à 9 h 25 - piscine résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon

continue.

12 semaines débutant le 17 janvier 2015 Durée : **Horaire:** samedi de 8 h 45 à 9 h 25 - piscine résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

18

Activités aquatiques

25 mètres.

Horaire:

Durée:

Cout:

50 mètres.

Durée:

Cout:

Durée :

Horaire:

Cout:

Durée:

Cout:

Durée:

Cout:

Horaire:

Horaire:

Horaire:

50 ou 75 mètres.

75 ou 150 mètres.

300 ou 400 mètres.

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

JUNIOR 6 - 5 ans et plus

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

de 150, 300 ou 400 mètres.

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

12 semaines débutant les 14, 17 et 18 janvier 2015

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

L'enfant doit avoir réussi Junior 5 ou 6 et être capable de nager seul sur une distance de

L'enfant doit avoir réussi Junior 6 ou 7 et être capable de nager seul sur une distance de

L'enfant doit avoir réussi Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de

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

12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015

mercredi de 17 h 30 à 18 h 25

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 12 h 00 à 12 h 55

samedi de 12 h 00 à 12 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

12 semaines débutant le 15 janvier 2015

12 semaines débutant le 17 janvier 2015

12 semaines débutant le 17 janvier 2015

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

Les cours Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes et les cours 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 peut avoir complété Salamandre.

Durée: 12 semaines débutant les 16, 17 et 18 janvier 2015

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 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

JUNIOR 2 - 5 ans et plus

Cout:

Cout:

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou

Horaire:

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 dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015 Durée :

Horaire: mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

> - COMPLET samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25 Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

JUNIOR 4 - 5 ans et plus

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

12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015 Durée:

Horaire:

samedi de 11 h 00 à 11 h 55 — COMPLET

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015 jeudi de 17 h 30 à 18 h 25 Horaire:

Cout:

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION En collaboration avec le Club SynchroÉlite de Québec, les jeunes de 5 à 11 ans de L'Ancienne-Lorette et des environs sont invités 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. Aucun préalable.

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

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015

Horaire: Samedi de 12 h 30 à 14 h

Cout:

résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$

**prévoir des frais d'affiliation de 6 \$ à Synchro Québec, payable au premier cours à la

responsable, si non inscrit à l'automne 2014. Matériel à prévoir : Le pince-nez est recommandé

peu avoir complété Poisson-lune.

Durée: 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015

mercredi de 16 h 45 à 17 h 25

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

vendredi de 17 h 30 à 18 h 10 — COMPLET

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

mercredi de 17 h 30 à 18 h 25

vendredi de 17 h 30 à 18 h 25

Cout:

JEUNES SAUVETEURS

Le programme Jeunes sauveteurs 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.

12 semaines débutant le 16 janvier 2015 Durée: INITIÉ: vendredi de 18 h 30 à 19 h 25 **Horaire:**

AVERTI-EXPERT : vendredi de 19 h 30 à

Cout: résident - 65 \$ / non-résident - 97,50 \$

(carnet et attestation inclus)

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

Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants. Prealable .

Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2015 **Horaire:** lundi de 19 h 25 à 20 h 20 - bassin récréatif résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$ Cout:

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 : 12 semaines débutant les 13 janvier 2015 mardi de 18 h 30 à 19 h 25 - piscine **Horaire:** Cout: résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$

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.

SYNCHROÉLITE

Durée: 12 semaines débutant le 13 janvier

Horaire: mardi de 18 h 30 à 19 h 25 - piscine

Cout:

résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$

Activités aquatiques

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 : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015

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

Cout: résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident - 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 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 :

1) Avoir 11 ans ou plus, avoir fait le programme « Jeune Sauveteur » (facultatif).

2) Être capable de nager 100 mètres (4 longueurs) **Durée :** 12 semaines débutant le 18 janvier 2015 **Horaire :** dimanche de 16 h 30 à 17 h 30

Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 50 \$ (brevet inclus) **Matériel à prévoir :** Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (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. 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: 11 semaines débutant le 16 janvier + examen final le 17 avril Horaire: vendredi, 17 h 45 à 18 h 30 - classe / 18 h 30 à 20 h 15 - piscine Cout: résident - 110 \$ / non-résident - 110 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses) Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$ (taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet, par la suite aux candidats, de travailler comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. 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 : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

Durée:
11 semaines débutant le 17 janvier + examen final le 18 avril samedi, 15 h 45 à 16 h 30 - classe / 16 h 30 à 18 h 45- piscine

Cout:
12 semaines débutant le 17 janvier + examen final le 18 avril samedi, 15 h 45 à 16 h 30 - classe / 16 h 30 à 18 h 45- piscine résident - 140 \$ / non-résident - 140 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses) Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$ (taxes incluses)

COURS DE PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL / DEA

Ce cours est le troisième cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Le candidat devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la Règlementation. Ce certificat est valide pour 3 ans.

Préalables : 1) Être âgé (e) de 14 ans et plus

2) Détenir le certificat de Croix de bronze

Durée: 16 heures

Horaire: Samedi et dimanche les 10 et 11 janvier, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux

jours

Endroit : Centre communautaire, 1302, rue des Loisirs Est

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 60 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Manuel canadien de premiers soins (obligatoire), 18 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses)

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 : 11 semaines débutant le 18 janvier + examen final le 19 avril **Horaire :** dimanche, 14 h 45 à 16 h 45 - classe / 16 h 45 à 18 h 45 -

piscine

résident - 170 \$ / non-résident - 170 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

Cout:

Cout:

Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses) Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$ (taxes incluses)

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 <u>et en présenter une</u>

preuve au début de la séance

Durée : séance de 5 heures

Date et horaire: Dimanche le 8 mars, de 14 h 30 à 19 h 30

résident - 55 \$ / non-résident - 55 \$ incluant les frais de

certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 4 heures.

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de

moins de 5 ans. **Présenter une preuve du préalable au début de la séance.**

Durée : 4 heures (2 heures en salle et 2 heures en piscine)

Date et horaire : Samedi le 7 mars, de 14 h 30 à 18 h 30 **Cout :** 55 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION NOUVEAU

Les cours de natation privés sont accessibles aux personnes de tous les groupes d'âge et permettent de bénéficier d'un enseignement personnalisé et efficace, adapté au niveau et à la capacité de chacun.

Horaire

Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Les cours débuteront dans la semaine du 19 janvier ou dans la semaine du 9 mars selon les plages horaires suivantes :

Enfants et adolescents : samedi, entre 8 h 45 et 13 h

Adultes - débutants : lundi au vendredi, entre 19 h 30 et 21 h 30

Tarif

Le tarif est de 100 \$ pour la série de 5 cours, payable lors de la confirmation du cours.

Inscription

Pour s'inscrire, il suffit de faire parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à **chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca**, en mentionnant les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'élève
- Âge et besoins spécifiques de l'élève
- Numéro de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée)

La date limite d'inscription est le <u>11 décembre 2014</u>, pour les cours qui débutent dans la semaine du 19 janvier 2015 et le <u>11 février 2015</u> pour ceux qui débutent dans la semaine du 9 mars 2015.

Confirmation d'inscription

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone.

Club de karaté Kyoshindo



Le Club de Karaté Kyoshindo offre Karaté Junior-Parents des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés. Fondé en 1982 par monsieur

Jacques Labrecque, ceinture noire 7e dan, cet organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette a depuis initié plus de 5 500 adeptes et formé plus de 70 ceintures noires.

INSCRIPTIONS À LA SESSION D'HIVER 2015

Jeudi,13 novembre, Date:

de 18 h 30 à 21 h

École des Hauts-Clochers, **Endroit:** gymnase du pavillon Notre-Dame

COURS OFFERTS À LA SESSION D'HIVER 2015

Karaté Bouts de choux

Initiation aux techniques de base

Clientèle: 5 ans Niveau: Débutant

Horaire: Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Résident -70 \$ / Non-résident -105 \$ Coût:

Karaté Samedi-Jeunesse

Initiation aux techniques de base Clientèle: 6 à 8 ans

Niveau: Débutant et avancé Samedi. 9 h 30 à 10 h 30 Horaire : Résident -70 \$ / Non-résident -105 \$ Coût:

Karaté Samedi-Parents

Initiation aux techniques de base

Clientèle: Parents d'enfants inscrits le

samedi matin Débutant

Niveau: Samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Horaire : Résident -70 \$ / Non-résident -105 \$ Coût:

Karaté Junior

Initiation et pratique Clientèle: 8 à 13 ans

Débutant et avancé Niveau:

Horaire: Mardi et jeudi, 18 h 45 à

19 h 45

Résident - 90 \$ / Non-résident - 135 \$ Coût:

Initiation aux techniques de base

Clientèle: Parents d'enfants inscrits les mardi et jeudi

Niveau: Débutant Mardi et jeudi, 18 h 45 **Horaire:**

à 19 h 45

Résident - 90 \$ / Non-résident -135 \$

Karaté Sénior

Coût:

Initiation et pratique

Clientèle: 14 ans et plus Niveau: Débutant et avancé Horaire: Mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30

Coût: Résident -105 \$ / Non-résident -157,50 \$

UNIFORME

L'achat de l'uniforme (kimono et écusson) n'est pas inclus dans le coût d'inscription. Les participants doivent se le procurer au coût de

ENDROIT DES COURS

Tous les cours se donnent à l'école des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame.

DURÉE ET DÉBUT DE LA SESSION

La session est d'une durée de 12 semaines pour tous les cours. Selon le cours choisi, la session débute le 10 janvier ou le 13 janvier 2015.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs de L'Ancienne-Lorette s'applique.

INFORMATION

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud

418 871-7334 (lundi au vendredi, après 18 h et samedi, de 8 h à 21 h)

www.karatekyoshindo.com

emps Danse

INFORMATIONS GÉNÉRALES - ZUMBA

Inscription : La carte au cout de 96 \$ est valide pour un total de 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours après entente avec la responsable. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

Costume : Le port de vêtements pour le sport et d'espadrilles est obligatoire. Une serviette et une bouteille d'eau sont recommandées.

Minimum: Pour qu'un cours ait lieu, il faut un minimum de 10 personnes présentes au début du cours.

Maximum: Il appartient à la personne responsable de déterminer le nombre maximal de personnes selon le local.

Pour suivre les changements de cours ou d'endroit, d'annulation de cours, avoir les informations de dernière minute, ou pour toute question, visitez notre page Facebook : Zumba avec Annie Fournier.

ZUMBA FITNESS – Adultes (minimum 15 inscriptions)

Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme? Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de danse-fitness. Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie! C'est facile, efficace et absolument exaltant.

Session hiver: 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015

Mardi de 20 h à 20 h 55 Lundi de 19 h à 19 h 55 Mercredi de 19 h à 19 h 55 Jeudi de 19 h à 19 h 55

Local: Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles 96 \$ pour une carte de 12 cours Cout:

ZUMBA GOLD - 55 ans et + ou personnes ayant des douleurs articulaires (minimum 15 inscriptions)

Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique et ancré dans la communauté qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants! Le programme Zumba Gold comprend des mouvements modifiés doux et des pas faciles à suivre pour garder un mode de vie sain et actif.

Session hiver: 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015

Mardi de 13 h à 13 h 55 Horaire : Jeudi de 13 h à 13 h 55

Bibliothèque Marie-Victorin Local: Cout: 96 \$ pour une carte de 12 cours

Maison de la culture

EXPOSITION - DÉCEMBRE 2014



Prix spécial!

Coupon de participation disponible ci-dessous et à la Maison de la culture!

L'Art en cadeaux - Expo-vente

Artistes et artisans multiples

4au 14 décembre

Vernissage le samedi 6 décembre, 14 h à 16 h

ATELIERS ARTISTIQUES GRATUITS SPÉCIAL TEMPS DES FÊTES

Créer avec Adé - 4 à 6 ans

Responsable : Adéline Germain, artiste

Le sapin à la manière de Matisse

Médiums : peinture, papiers, découpage

Date: 14 décembre

Horaire: dimanche, 11 h à 12 h

Matériel fourni.

Ornements de sapin

Adultes

Médiums : découpage, collage, assemblage

Date: 29 novembre

Horaire: samedi, 13 h à 15 h Responsable : Diane Paré, artiste

Matériel fourni.

Boule de Noël

*Famille

*Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte

Médiums : collage, assemblage Date: 6 décembre

Horaire: samedi, 10 h à 11 h 30 Responsable: Maryse Marceau, artiste Matériel fourni.

Bonhomme de neige

*Famille

Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte Médiums : peinture, découpage, assemblage

Petit lutin le messager

*Famille

"Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte Médiums : dessin, découpage, collage

Date: 7 décembre

Horaire: dimanche, 10 h à 11 h 30 Responsable: Émilie St-Cyr, artiste

Matériel fourni.

Anneaux à serviettes

Adultes

Médiums : découpage, collage, assemblage

Date: 13 décembre

Horaire: samedi, 13 h à 15 h Responsable : Diane Paré, artiste

Matériel fourni.

Date: 14 décembre

Horaire: dimanche, 13 h a 14 h 30 Responsable: Maryse Marcsau, artiste

Matériel fourni.

INSCRIPTION: www.lancienne-lorette.org 418 872-9811

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

1268, rue Saint-Paul L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3 418 877-3517

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette HEURES D'OUVERTURE EXCLUSIVES Lundi / Mardi Fermé

> 13 hà 16 h Mercredi Jeudi 13 h à 20 h Vendredi 13 hà 20 h





SWING EN COUPLE- 16 ans et plus

La danse Swing est une danse caractérisée par son côté festif et ludique. En dansant en couple, les partenaires apprendront à communiquer par la danse tout en apprenant des mouvements de base accessibles à tous. Durant le cours de 12 semaines, les danseurs apprendront des concepts généraux comme la connexion et la musicalité, mais aussi des concepts propres à la danse Swing, tels que la posture, le stretch et le « frame ». Au terme de ce cours, les danseurs pourront se spécialiser dans l'une des danses qui composent la grande famille des danses Swing (Lindy hop, Jive, Balboa, Blues, West-Coast Swing et bien d'autres).

Session hiver: 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015

Mardi, de 19 h à 20 h 30 Horaire : Bibliothèque Marie-Victorin Local:

Cout: 100 \$

KANGOO JUMP - 16 ans et plus NOUVEAU

Programme explosif, extrêmement motivant, ludique et spécifiquement créé pour défier le corps en entier. Entrainement en musique et chorégraphié où chaque mouvement est conçu de façon à mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire. Les mouvements de base sont très simples à faire avec une augmentation de l'intensité et de la complexité à mesure que vous progressez. Ainsi, ce programme convient à une large gamme de participants, même ceux qui ne sont pas habitués aux cours d'aérobic. Vous utiliserez les Kangoo Jumps afin de maximiser les efforts, tout en prévenant les impacts aux articulations! Attention : les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Session hiver : 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015

Mardi de 19 h à 19 h 55 **Horaire:**

Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles Local: Cout: 120 \$ (location de bottes incluse)

ervice des loisirs

AVIS

Les périodes identifiées en rouge sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette. Pour y avoir accès, les citoyens doivent obligatoirement présenter une **preuve de résidence avec photo**.



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS CONSULTEZ LE SITE INTERNET À LANCIENNE-LORETTE.ORG

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

Bain pour tous : Réservé aux résidents de L'Ancienne-Lorette

Bain en longueur : 13 ans et +

Bain familial: Bassin récréatif seulement, enfants accompagnés d'un adulte

- **GRATUIT** pour tous
- Bonnet de bain obligatoire
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre)

INFORMATION 418 614-1907

15 septembre au 7 décembre 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 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 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
	16 h 30 à 17 h 25 Bain familial		16 h 30 à 17 h 25 Bain familial	19 h 25 à 20 h 25 Bain pour tous	19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 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 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

8 décembre 2014 au 5 janvier 2015

À l'occasion de la période des Fêtes, l'Aquagym sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2014 et les 1er et 2 janvier 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 – 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 - 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 – 10 h 25 Bain 50 ans et +	10 h 00 à 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 35 Bain pour tous sauf le 14 décembre
10 h 30 à 11 h 25	12 h 15 – 13 h 10	10 h 30 à 11 h 25	12 h 15 – 13 h 10	10 h 30 à 11 h 25	13 h 00 à 15 h 05	
Bain pour tous	Bain 50 ans et +	Bain pour tous	Bain 50 ans et +	Bain pour tous	Bain pour tous	
12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous sauf le 18 décembre	12 h 00 à 13 h 15 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 20 Bain en longueur	14 h 00 à 16 h 05 Bain pour tous
18 h 30 à 19 h 50	18 h 30 à 19 h 50	18 h 30 à 19 h 50	18 h 30 à 19 h 50	18 h 30 à 19 h 50	19 h 00 à 20 h 35	18 h 30 à 19 h 30
Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous
20 h 00 à 21 h 20	20 h 00 à 21 h 20	20 h 00 à 21 h 20	20 h 00 à 21 h 20	20 h 00 à 21 h 20		19 h 40 à 20 h 50
Bain en longueur	Bain en longueur	Bain en longueur	Bain en longueur	Bain en longueur		Bain en longueur

Tervice des loisirs

CONCOURS DE SCULPTURE SUR NEIGE DU FESTIVAL DES NEIGES



Démontrez votre savoir-faire et votre créativité sous le thème des Classiques du cinéma à l'occasion du **15**ème **Concours de sculpture sur neige**, qui se tiendra les samedi et dimanche 14 et 15 février 2015 au parc de la Rivière!

Inscription

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire d'inscription disponible sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au www.lancienne-lorette.org, sous l'onglet Festival des neiges. Des formulaires en format papier sont également disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin et à l'Aquagym. Faites vite! Vous avez jusqu'au lundi 26 janvier 2015 pour vous inscrire!

INFORMATION

418 614-1907, poste 222



COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

HORAIRE PATINAGE LIBRE Décembre 2014

JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE	13 h à 14 h 30 22 décembre : 15 h 30 à 17 h	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	GLACE A
JEUDI sauf le 25 décembre et le 1er janvier	18 h 30 à 20 h	GLACE B
VENDREDI sauf le 26 décembre et le 2 ianvier	12 h à 13 h 30	GLACE A

- Accès gratuit
- Ouvert à tous
- · Port du casque recommandé

INFORMATION

418 877-3000

www.journ-al.ca | JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE | DÉCEMBRE 2014 | VOLUME 9 NUMÉRO 10

Bibliothèque Marie-Victorin

Plusieurs activités gratuites se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en décembre. Pour en profiter, il suffit de se procurer un laissez-passer.

INFORMATION

418 641-6142 poste 4

HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LUNDI: FERMÉ MARDI: 9 h 30 à 18 h 30 13 h 30 à 20 h 30 MERCREDI: JEUDI: 13 h 30 à 20 h 30 13 h 30 à 20 h 30 VENDREDI: 9 h 30 à 16 h 00 SAMEDI:

DIMANCHE: 9 h 30 à 16 h 00

SPECTACLE

L'atelier de l'imaginaire

Les lutins désirent offrir un cadeau original au Père Noël, mais celui-ci en a tellement reçu qu'ils n'ont plus d'idées! Un lutin astucieux propose de lui préparer un spectacle mettant en valeur leur imagination. Avec vos suggestions et votre participation, les lutins vont préparer au Père Noël un divertissement hors de l'ordinaire! Avec Animagination.

Date: Dimanche 7 décembre, à 13 h 30

Clientèle: 5 à 12 ans **Durée:** 45 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 29 novembre.



ATELIER

Atelier de création -Carnet personnalisé

Apprenez à créer, de A à Z, un petit carnet personnalisé à garder pour vous ou à offrir en cadeau. Pratique, il pourra servir de livre de recettes, d'album photo, de répertoire téléphonique ou de bloc notes. Avec Vanessa Ménard.

Date: Mardi 9 décembre. à 19 h Clientèle: 16 ans et plus

Durée: 90 minutes Inscription dès le 29 novembre.



Tervice du greffe

AVIS PUBLIC DEMANDES 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 16 décembre 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 les demandes de dérogation mineure suivantes :

Propriété sise au 1369, rue Beausoleil, L'Ancienne-Lorette, lot 1 312 601 du cadastre du Québec : permettre l'agrandissement d'une remise en cour arrière faisant passer la superficie de celle-ci de 14,86 mètres carrés à 20,81 mètres carrés, en lieu et place d'une superficie maximale de 18 mètres carrés, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;

Propriété sise au 1664, rue Duclaux, L'Ancienne-Lorette, lot 1 311 583 du cadastre du Québec : rendre réputé conforme le bâtiment résidentiel unifamilial avec une marge de recul avant de 5,97 mètres, en lieu et place d'une marge de recul avant de 6,10 mètres, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;

Propriété sise au 1697, rue de Vaucluse, L'Ancienne-Lorette, lot 1 778 305 du cadastre du Québec : rendre réputée conforme la distance de 1,21 mètre entre le garage isolé et le bâtiment principal, en lieu et place d'une distance minimale de 2 mètres, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;

Propriété sise au 983, rue Chapman, L'Ancienne-Lorette, lot 1 311 270 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un garage incorporé comprenant une superficie habitable au-dessus (deuxième étage) avec une marge de recul latérale droite de 0,79 mètre, une marge de recul latérale gauche de 2,09 mètres et une largeur combinée des marges de recul latérales de 2,88 mètres, en lieu et place des marges de recul latérales de 3,5 mètres chacune et une largeur combinée des marges de recul latérales de 7 mètres, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 16 décembre 2014.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 26 novembre 2014

Greffier de la Ville, Claude Deschênes, avocat

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE Les amis du livre

Rencontres pour partager le goût des livres. Dernière rencontre d'une série de quatre.

Date: Mardi 9 décembre, à 13 h 30

Clientèle: Adultes Durée: 180 minutes Lieu: Salle Plamondon





Tervice des travaux publics

NOUVEAU CALENDRIER DES COLLECTES

DÉCEMBRE 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2	🖥 😘	🖥 😘	7 😘	
7	8	9	10	1 1	12	1
14	15	16	🗍 😘 17	7 😘	19	2
21	22	23	1 24	25 Collecte reportée au 26 décembre	3 6	2
28	29	30	3 1			

IANVIER 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				1 Collectes reportées au 2 janvier	7 • 2	3
4	5	6	7	1 8	1 9	10
11	12	13	1 4	1 5	1 6	17
18	19	20	1 21	1 22	3 23	24
25	26	27	7 😘 28	7 🖏 29	7 😘	31



La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.



La collecte des matières résiduelles est effectuée aux deux semaines, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.

COLLECTES DURANT LA PÉRIODE DES FÊTES

Durant la période des Fêtes, la collecte des ordures et des matières recyclables est maintenue. Certaines collectes sont toutefois reportées.

Collecte des ordures du jeudi 25 décembre : reportée au vendredi 26 décembre

Collecte des ordures et des matières recyclables du jeudi 1er janvier : reportée au vendredi 2 janvier

COLLECTE DES SAPINS DE NOËL

La collecte des sapins de Noël s'effectue à même la collecte des ordures ménagères. Pour ce faire, les sapins doivent être dépouillés de toute décoration, être coupés en tronçon de 1,5 mètre (5 pieds) ou moins et être dégagés de toute glace ou neige. Ils doivent être déposés en bordure de rue avant 7 h le matin de la collecte.

COLLECTE DES ENCOMBRANTS

Le 1er lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile. Pour ce faire, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au 418 872-8450, au plus tard le vendredi midi précédant la

Les objets volumineux doivent être déposés à moins de deux mètres du bord de la chaussée, au plus tôt le soir précédant leur collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte. Seuls les objets pouvant être déplacés par deux personnes sont ramassés

OPÉRATION HIVERNALE

Nous nous engageons à vous fournir un service de déneigement vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

Pour nous aider à y arriver, votre collaboration est requise pour **surveiller les** alertes Opération hivernale en vigueur pour votre zone et à les respecter, mais également pour dégager la chaussée de tout équipement pouvant nuire à notre travail. Ainsi, les poubelles, bacs et autres objets et équipements doivent demeurer dans votre stationnement ou dans votre entrée.

Ces gestes simples favoriseront un déneigement efficace et sécuritaire!

PRÉVENTION DES INCENDIES

Pour faciliter l'évacuation en cas d'incendie, assurez-vous de déneiger les sorties et le balcon après une chute de neige. Aussi, prenez soin de ne pas enneiger les bornes d'incendie lorsque vous déneigez votre terrain, de façon à ce que les services d'urgence puissent y accéder rapidement en cas d'urgence.

MERCI MERCI OUPS! MERCI MERCI MERCI MERCI MERCI

90 % des articles déposés dans votre bac sont recyclables, donc recyclés. On vous encourage à continuer.



Clubs et organismes

CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

CONCERT DE NOËL AVEC STEEVE DIAMOND Jeudi 4 décembre

Concert de Noël avec le ténor Steeve Diamond et le Chœur Notre-Dame-del'Annonciation sous la direction de David Rompré

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Cout: 35\$

Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte.



Steeve Diamond interprète de grands classiques de Noël, dont Amazing Grace. Son spectacle est également composé d'imitations de grandes voix de Noël, dont celles de Ginette Reno, Jean-Pierre Ferland, Pavoretti et Andrea Bocelli. L'artiste promet une soirée musicale remplie de joie et d'émotions!

CONCERT CENT MILLE CHANSONS DE MARIE-HÉLÈNE THIBERT Vendredi 24 avril

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte.



Finaliste de la première édition de Star Académie en 2003, Marie-Hélène Thibert a su gagner le cœur du public par la profondeur de ses interprétations. Onze ans se sont écoulés depuis son passage de à Star Académie et force est d'admettre que la jeune fille timide a fait place à une femme mature et beaucoup plus confiante. C'est à un concert à l'image de son évolution qu'elle vous convie.

ACHAT DE BILLETS Presbytère: 418 872-1441

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



Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Sauter des repas amène parfois à trop manger ? Pour éviter cette situation pendant les Fêtes, continuez de consommer 3 repas par jour en prenant de petits repas et des collations à intervalles de 3 ou 4 heures. De plus, n'oubliez pas de bouger! Il est recommandé qu'un adulte fasse 2 heures et demie d'activité physique par semaine.

CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEUX DE L'ANCIENNE-LORETTE (CTIQ)



PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS Tous les lundis, de 19 h à 20 h 30 - Dès le 12 janvier La Hutte

Le programme de formation Toastmasters permet de vous familiariser avec la prise de parole devant un groupe et d'accroître par la pratique vos aptitudes en communication et en leadership. Venez nous voir! Les rencontres hebdomadaires d'hiver recommenceront le 12 janvier 2015.

INFORMATION

Richard Roger 418 871-1156 Michel Damico 418 569-8231 Damien Thibodeau 418573-0407 www.ctiq.ca

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE FADOQ

GALA MUSICAL

Dimanche 7 décembre, à 12 h 30

Gala musical sous la direction de Michel Lambert. Ouverture des portes à 10 h 30.

SOIRÉE DE LA ST-SYLVESTRE Mercredi 31 décembre, 19 h à 2 h

Soirée animée avec activité de danse à 20 h avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale d'André Gosselin, souhaits et vœux à minuit avec flûtes et chapeaux, suivi d'un délicieux buffet.

Coût: 20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non membres Cartes en vente jusqu'au 5 décembre.

À l'occasion de la période des Fêtes, les activités du Club prendront fin le 5 décembre 2014 et reprendront le 8 janvier 2015. L'équipe du conseil d'administration vous souhaite de Joyeuses Fêtes!

INFORMATION

Élisabeth Goupil 418 872-8203

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Mardi 2 décembre, à 19 h 30

DÉPOUILLEMENT DE L'ARBRE DE NOËL Dimanche 7 décembre, à 14 h 30

Dépouillement de l'arbre de Noël pour les enfants et les petits-enfants des Chevaliers suivi d'un souper.

SOUPER DE NOËL

Samedi 13 décembre, à 17 h 30

Souper de Noël des Chevaliers et de la Fête de la fidélité. Bienvenue à tous les Chevaliers!

INFORMATION

Conrad Verret, Grand Chevalier 418 872-1383 verret.c@videotron.ca

CLUB OPTIMISTE



RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Mardi 2 décembre, à 19 h

L'ARBRE ENCHANTÉ Samedi et dimanche 13 et 14 décembre

Métro Plus de L'Ancienne-Lorette

Un arbre de Noël orné de boules identifiées aux noms d'enfants provenant de familles défavorisées de notre milieu sera érigé au Métro Plus les 13 et 14 décembre prochains. Toute personne désireuse d'offrir un cadeau de Noël à l'un de ces enfants pourra se procurer une boule, procéder à l'achat du cadeau valeur maximum de 25 \$- et le rapporter au Club Optimiste, qui se chargera de le faire livrer à son domicile par le Père Noël quelques jours avant Noël.

Cette initiative du Club Optimiste vise à donner l'opportunité à des enfants moins favorisés de notre milieu de recevoir un cadeau de Noël grâce à la générosité de précieux donateurs.

INFORMATION

Patricia Keable 581 981-4794 patriciakeable@hotmail.com

Clubs et organismes

CONFÉRENCE **SAINT-VINCENT DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE**



MARCHÉS AUX PUCES

Mardi 2 décembre, de 18 h 30 à 20 h 30

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)

Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

DONS DE VÊTEMENTS

Les dons de vêtements peuvent être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons!

DONS DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs.

HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à

GUIGNOLÉE ANNUELLE

Les bénévoles de la Conférence de L'Ancienne-Lorette font appel à votre générosité pour recevoir des dons en argent ou des denrées non périssables lors de leur Guignolée annuelle :

à la sortie des messes à l'église Notre-Dame-de-l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette les samedi et dimanche **29 et 30 novembre**.

aux portes des supermarchés de L'Ancienne-Lorette du 5 au 7 décembre.

INFORMATION

418 874-0101

Louise le fait le mercredi.

Et vous?

Louise est bénévole.

À tous les mercredis, elle livre des repas chauds au domicile de personnes âgées.

Le 5 décembre 2014 c'est la Journée internationale des bénévoles.

> Si Louise le fait, je peux le faire aussi! Devenez bénévole et faites la différence !

Plus de 2 millions de Québécoises et de Québécois s'impliquent dans différents secteurs de l'action bénévole tels que l'action communautaire | les aînés | les arts et la culture | le bénévolat d'affaires | les communautés socioculturelles | la coopération internationale | l'éducation | l'environnement. la jeunesse | le loisir | la philanthropie | la santé | la sécurité civile | les services sociaux | le sport





CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE



SOUPER DE NOËL

Mercredi 3 décembre, à 17 h 30

Collège Champigny

Présence de Lion Robert Lachance, président de la zone 23 Centre.

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Mercredi 17 décembre, 19 h

VENTE ANNUELLE DE GÂTEAUX AUX FRUITS

Les délicieux gâteaux aux fruits Lions de format 900 g sont en vente au coût de 16 \$. Les profits seront versés aux œuvres du Club Lions. Réservez tôt! Livraison possible.

Les membres du Club Lions Québec L'Ancienne-Lorette vous souhaitent un Joyeux Noël et une bonne et heureuse année 2015!

INFORMATION

418 871-0766

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE **RAYON DE SOLEIL**



RÉVEILLON DE L'AMITIÉ

Jeudi 18 décembre, de 16 h 30 à 21 h

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (cafétéria)

Le service d'entraide communautaire Rayon de Soleil, en collaboration avec les membres du Cercle des Fermières de L'Ancienne-Lorette et les élèves de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette, vous convient au Réveillon de l'Amitié. Cette fête s'adresse à toutes les personnes qui seront seules à Noël, peu importe leur âge et leurs conditions de vie.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer! Pour vous inscrire, communiquez avec Rayon de Soleil avant le 12 décembre. Une contribution de 5\$ vous sera demandée à l'accueil. Transport fourni sur demande.

INFORMATION ET INSCRIPTION

Rayon de Soleil 418 871-7055



Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger 418 872-9811

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

Tervices municipaux

Direction générale
Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint - opérations
Service de la trésorerie
Service de l'urbanismeJean-Sébastien Bussière418 872-9811
Service des loisirs et de l'information Martin Blais
Service des travaux publics
Service du greffe
Bibliothèque Marie-VictorinNicole Gauthier418 641 6142
Aquagym

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna) .	418 877-3000
Protection des animaux	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard

vganismes

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 et sont le reflet du dynamisme du milieu.

ARTS ET CULTURE

Club photo	. Pierre Villeneuve 418 572-0923
Club Toasmasters des Ingénieux	
	ctiq.ca
Groupe Rythmoson	. Jean-Yves Déry 418 621-0865
	rythmoson.com
Société des arts de L'Ancienne-Lorette	. Johanne Drolet 418 561-5975
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	. Armand Labbé 418 871-4588
Temps-Danse	. Annie Fournier 418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Danielle Grondin 418 666-0367

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	. Fernand Lemay	. 418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	. Claire Faucher 418 872-7690
Association féminine d'éducation et	
d'action sociale (A.F.É.A.S)	. Line Houle 418 843-5801
	. Louisette G. Asselin 418 871-0300
Association des gens d'affaires	. Vincent Bérubé 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	
Corps de Cadet 2846 Richelieu	. Unité 418 872-4051
·	. Cynthia Bruneau 418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	
Groupe Scout	. Annie Wood 418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	_
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	•
Mouvement Couple et Famille	
Service d'entraide Rayon de Soleil	

SPURIS EI PLEIN AIK	
Association de ringuette	. Manon Audet 418 843-9652
Association des sports de balle	. Martin Paquet
Association de soccer du Mistral Laurentien.	. Steve Gauvin 418 977-7228 mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	. Gilles Aubé
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
	tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL)	. Secrétariat 418 877-0080
-	halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	. Michelle Painchaud 418 871-7334



JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec **Conception:** Le Journal de L'Ancienne-Lorette

Tirage: Plus de 9000 exemplaires

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

Toute information pour Le Lorettain doit être acheminée à: Ville de L'Ancienne - Lorette 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

texte et ne comporte aucune discrimination

Tél.: 418 872-9811 L'utilisation des termes génériques masculins est faite dans le but d'alléger le