



DU 2 AU 8 MARS

Les activités de la semaine de relâche se dérouleront du 2 au 8 mars et vous sont proposées par le Service des loisirs, la bibliothèque Marie-Victorin et la Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette.

COMMENT INSCRIRE VOTRE ENFANT :
RÉPÉREZ LE SYMBOLE DEVANT L'ACTIVITÉ DÉSIRÉE



Vous devez remplir un formulaire d'inscription du 3 au 14 février 2014 en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette www.lancienne-lorette.org pour les activités du Service des loisirs et de la Maison de la culture. Vous pourrez aussi retrouver des formulaires d'inscription à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin et à l'Aquagym Élise Marcotte.



Inscription ou laissez-passer obligatoires disponibles dès le 22 février au comptoir de prêt de la bibliothèque Marie-Victorin.

****Aucune inscription par téléphone****

Notez qu'aucun service de garde ne sera disponible avant et après les activités.

Le nombre de places étant limité, la politique du premier arrivé, premier servi sera appliquée.

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler toute activité pour laquelle le nombre d'inscriptions est insuffisant.

INSCRIPTION NON-RÉSIDENTS :

Les non-résidents pourront s'inscrire seulement à compter du 15 février, aucune inscription avant cette date ne sera traitée.

DIMANCHE 2 MARS

SPECTACLE «TÉO ET PÉPITO» - 13 H 30

Plongez dans l'univers coloré du grand cirque Rigoletto en compagnie du jeune Té et de son chimpanzé Pépito. Vous rencontrerez une panoplie de personnages loufoques, dont Mme Irma, la célèbre spaghettinologue! Fous rires garantis! Avec Marie-Stella.

Clientèle : 4 à 12 ans
Durée : 45 minutes
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin



LUNDI 3 MARS

JOURNÉE DE TYPE «CAMP DE JOUR» - 8 H À 16 H

SORTIE À L'ÉCOLE DE CIRQUE DE QUÉBEC EN AM ET BAIGNADE EN PM
Encadrés par les animateurs du Programme Vacances-Été, vos enfants auront la chance de participer à des activités rocambolesques.

Clientèle : 5 à 12 ans
Endroit : Aquagym Élise Marcotte (gymnase)
Coût : 17 \$
Apporter : repas froid et deux collations, vêtements sport (éviter jeans et jupes), maillot de bain, casque de bain et serviette.



Limite : 50 participants

COORDONNÉES ET LÉGENDES

Hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel
418 872-9811

Bibliothèque Marie-Victorin
1635, rue Notre-Dame
418 641-6142

Maison de la culture
1268, rue Saint-Paul
418 877-3517

Aquagym Élise Marcotte
1317, rue des Loisirs Est
418 614-1907



Inscription ou laissez-passer obligatoires disponibles dès le 22 février au comptoir de prêt de la bibliothèque Marie-Victorin.



Vous devez remplir un formulaire d'inscription du 3 au 14 février en le complétant sur le site Web de la Ville au www.lancienne-lorette.org

ACTIVITÉS

SEMAINE DE RELÂCHE DU 2 AU 8 MARS 2014



QUAND	OÙ	Complexe sportif multidisciplinaire	Bibliothèque Marie-Victorin	Aquagym Élise Marcotte (gymnase)	Maison de la culture	Parc de la Rivière
Dimanche 2 mars		13 h à 14 h 30 Patinage libre	13 h 30 Spectacle «Téo et Pépito»			10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Lundi 3 mars		12 h à 13 h 30 Patinage libre		8 h à 16 h Journée animée SORTIE À L'ÉCOLE DE CIRQUE DE QUÉBEC EN AM ET BAIGNADE EN PM		10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Mardi 4 mars			10h30 et 13h Atelier «La cabine photo hilarante»	8 h à 16 h Journée animée SORTIE GLISSADES AU MONT-TOURBILLON		10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Mercredi 5 mars			13 h 30 Spectacle «Lumière en folie»	8 h à 16 h Journée animée SORTIE AU CINÉMA IMAX EN AM ET BAIGNADE EN PM	10 h Atelier «Mon imaginaire»	10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Jeudi 6 mars		18 h 30 à 20 h 00 Patinage libre	10h30 et 13h Atelier «Concocte une boîte Bento»	8 h à 16 h Journée animée SORTIE DÉFIS AU FORT BROUILLARD EN AM ET BAIGNADE EN PM	9 h 30 Atelier «Au-delà du réel»	10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Vendredi 7 mars		12 h à 13 h 30 Patinage libre		8 h à 16 h Journée animée ACTIVITÉS EXTÉRIEURES PRÉVUES AU PARC DE LA RIVIÈRE EN AM ET BAIGNADE EN PM	10 h Atelier «Archi bric-à-brac (Gr1)» + 13 h 30 Atelier «Archi bric-à-brac (Gr2)»	10 h à 22 h Hockey et patinage libre
Samedi 8 mars					13 h Atelier «Collage avec Richard Fulham»	10 h à 22 h Hockey et patinage libre

MARDI 4 MARS

JOURNÉE DE TYPE «CAMP DE JOUR» - 8 H À 16 H SORTIE GLISSADES AU MONT-TOURBILLON

Encadrés par les animateurs du Programme Vacances-Été, vos enfants auront plaisir à dévaler le Mont-Tourbillon.
Clientèle : 5 à 12 ans
Endroit : Aquagym Élise Marcotte (gymnase)
Coût : 17 \$
Apporter : repas froid, deux collations et ensemble de neige complet



Limite : 50 participants

ATELIER «LA CABINE PHOTO HILARANTE» - 10 H 30 ET 13 H

Activité interactive et rassembleuse pendant laquelle vous serez invités à créer des accessoires rigolos, que vous utiliserez par la suite pour une séance photo ludique. Les photographies prises lors de l'activité vous seront remises en souvenir!

Clientèle : 9 à 12 ans (10 h 30) et 5 à 8 ans (13 h)
Durée : 60 minutes
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin



MERCREDI 5 MARS

JOURNÉE DE TYPE «CAMP DE JOUR» - 8 H À 16 H SORTIE AU CINÉMA IMAX EN AM ET BAIGNADE EN PM

Encadrés par les animateurs du Programme Vacances-Été, vos enfants verront un film au cinéma géant. Ils se rafraîchiront aussi à la piscine en après-midi.

Clientèle : 5 à 12 ans
Endroit : Aquagym Élise Marcotte (gymnase)
Coût : 8 \$
Apporter : repas froid et 2 collations, maillot de bain, casque de bain et serviette.



Limite : 50 participants

ATELIER - MON IMAGINAIRE - 10 H

À partir d'un support en format panoramique, les jeunes devront créer leur vision du futur en utilisant des techniques mixtes. Les textures, les matières et les couleurs seront au menu!

Clientèle : 6 à 9 ans
Durée : 90 minutes
Endroit : Maison de la culture



SPECTACLE «LUMIÈRE EN FOLIE» - 13 H 30
Selon Sciences en Folie, la lumière est partout : soleil, ampoule et... cornichon! Dans ce spectacle scientifique à saveur Sciences en Folie, combinant la magie, la chimie, l'électricité et plus encore... la noirceur n'aura jamais été aussi lumineuse!!!

Clientèle : 3 à 14 ans
Durée : 60 minutes
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin



JEUDI 6 MARS

JOURNÉE DE TYPE «CAMP DE JOUR» - 8 H À 16 H SORTIE AU CINÉMA IMAX EN AM ET BAIGNADE EN PM

Encadrés par les animateurs du Programme Vacances-Été, vos enfants vivront un avant-midi rempli de défis et d'énigmes et ils se rafraîchiront à la piscine en après-midi.

Clientèle : 5 à 12 ans
Endroit : Aquagym Élise Marcotte (gymnase)
Coût : 15 \$
Apporter : repas froid, deux collations, ESPADRILLES OBLIGATOIRES, maillot de bain, casque de bain et serviette.



Limite : 50 participants

ATELIER - AU-DELÀ DU RÉEL - 9 H 30

À partir du thème futuriste, les jeunes apprendront à travailler la technique de la profondeur et à utiliser divers médiums artistiques. Le défi sera de créer une œuvre unique en intégrant plusieurs techniques sur un support en format panoramique.

Clientèle : 10 à 14 ans
Durée : 120 minutes
Endroit : Maison de la culture



ATELIER «CONCOCTE UNE BOÎTE BENTO» 10 H 30 ET 13 H

Les petits curieux sont invités à découvrir le Bento, une boîte à lunch animée, très populaire au Japon. Les cuisinots auront la chance de concocter différents aliments aux formes amusantes qu'ils pourront rapporter à la maison. Ils découvriront ainsi qu'il est possible de réinventer complètement la boîte à lunch!

Clientèle : 9 à 12 ans (10 h 30) et 6 à 8 ans (13 h)
Durée : 60 minutes
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin



VENDREDI 7 MARS

JOURNÉE DE TYPE «CAMP DE JOUR» - 8 H À 16 H ACTIVITÉS EXTÉRIEURES ORGANISÉES PAR NOS ANIMATEURS EN AM PÉRIODE DE BAIGNADE À L'AQUAGYM À 14 H 15

Encadrés par les animateurs du Programme Vacances-Été, vos enfants profiteront d'un avant-midi bien rempli au parc de la Rivière où plusieurs activités sportives sont prévues et ils se rafraîchiront par la suite à la piscine en après-midi.

Clientèle : 5 à 12 ans
Endroit : Aquagym Élise Marcotte (gymnase)
Coût : 5 \$
Apporter : repas froid, deux collations, ensemble de neige complet, maillot de bain, casque de bain et serviette.



Limite : 50 participants

ATELIER - ARCHI BRIC-À-BRAC (GROUPE 1) - 10 H
«Archi bric-à-brac» est un atelier de création visant à introduire les jeunes à l'architecture. Les enfants développeront leur capacité à assembler des matériaux de nature différente et à construire un bâtiment futuriste, complètement farfelu.

Clientèle : 7 à 9 ans
Durée : 120 minutes
Endroit : Maison de la culture



ATELIER - ARCHI BRIC-À-BRAC (GROUPE 2) - 13 H 30

«Archi bric-à-brac» est un atelier de création visant à introduire les jeunes à l'architecture. Les enfants développeront leur capacité à assembler des matériaux de nature différente et à construire un bâtiment futuriste, complètement farfelu.

Clientèle : 10 à 12 ans
Durée : 120 minutes
Endroit : Maison de la culture



SAMEDI 8 MARS

ATELIER - COLLAGE AVEC RICHARD FULHAM - 13 H

Les participants sont invités à créer une œuvre originale en s'inspirant de la technique de collage de l'artiste exposant Richard Fulham. Le thème des fonds marins et de la faune seront au rendez-vous!

Clientèle : 5 ans et plus
Durée : 90 minutes
Endroit : Maison de la culture



MONOPOLY GÉANT DES SCOUTS DE L'ANCIENNE-LORETTE - 13 H À 15 H

Les scouts de L'Ancienne-Lorette invitent la population à participer à un rallye pédestre à travers les rues de la Ville sous la forme d'un Monopoly géant. Toutes les informations pertinentes vous seront données au départ.

Départ : Stationnement de la bibliothèque Marie-Victorin
Clientèle visée : Toute la famille (7 à 77 ans). Tout enfant de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte.

Durée : Entre 1 h 30 et 2 h selon votre rythme.
Billets : 1 billet par équipe de 2 à 4 personnes, disponible au comptoir de prêt de la bibliothèque Marie-Victorin à partir du 22 février 2014 et la journée même au kiosque des scouts dans le stationnement.

Pour infos : www.scoutsancienlorette.org

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 25 mars
à 20 h

PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2014

Toute l'information pertinente concernant le Programme Vacances-Été 2014 sera disponible dans Le Loretain d'avril.

Bibliothèque Marie-Victorin

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

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

ACTIVITÉS GRATUITES

Il suffit de se procurer un laissez-passer!

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

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par

Mamaiselle Plume



Bibliobébé

Troisième rencontre d'une série de quatre :

Le dimanche 23 mars à 9 h 30.

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Clientèle : 18 mois à 3 ans

Durée : 45 minutes

Heure du conte

Troisième rencontre d'une série de quatre :

Le dimanche 23 mars à 10 h 30.

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 60 minutes

Biblioconte

Le vendredi 21 mars à 9 h.

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

Clientèle : 18 mois à 5 ans

Durée : 60 minutes

SEMAINE DE RELÂCHE

Inscription et laissez-passer obligatoires, disponibles au comptoir de prêt dès le 22 février.

Les aventures de Téo et Pépito

2 mars, 13 h 30

Plongez dans l'univers coloré du Grand cirque Rigoletto en compagnie du jeune Téo et de son chimpanzé Pépito. Vous rencontrerez une panoplie de personnages loufoques dont Mme Irma, la célèbre spaghettiologue! Fous rires garantis! Avec **Marie-Stella**.

Clientèle : 4 à 12 ans

Durée : 45 minutes



Atelier « La cabine photo hilarante »

4 mars, 10 h 30 et 13 h

Activité interactive et rassembleuse pendant laquelle vous serez invités à créer des accessoires rigolos, que vous utiliserez par la suite pour une séance photo ludique. Les photographies prises lors de l'activité vous seront remises en souvenir! Avec **Vanessa Ménard**.

Clientèle : 10 h 30 – 9 à 12 ans

13 h – 5 à 8 ans

Durée : 60 minutes



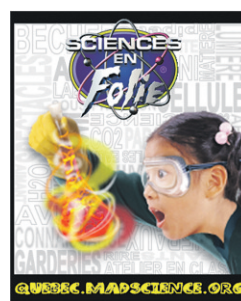
Lumière en folie

5 mars, 13 h 30

Selon **Sciences en folie**, la lumière est partout : soleil, ampoule et... cornichon?!? Dans ce spectacle scientifique combinant la magie, la chimie et l'électricité, la noirceur n'aura jamais été aussi lumineuse!

Clientèle : 3 à 14 ans

Durée : 60 minutes



Atelier « Concocte une boîte Bento »

6 mars, 10 h 30 et 13 h

Venez découvrir le Bento, une boîte à lunche animée, très populaire au Japon. Les cuistots en herbe auront la chance de concocter différents aliments aux formes amusantes, qu'ils pourront rapporter à la maison. Apportez votre tablier! Avec **Le Croquignolet**.

Clientèle : 10 h 30 – 9 à 12 ans

13 h – 6 à 8 ans

Durée : 60 minutes



CAFÉ CONCERT

16 mars, 10 h 30

Pour votre plus grand plaisir, **Jean-Guy Dufresne** est de retour pour un café concert exclusif. Il vous fera entre autres découvrir quelques œuvres irlandaises, à la veille de la fête de la Saint-Patrick.

Entrée libre.

Clientèle : Adolescents et adultes

Durée : 90 minutes



CONFÉRENCE

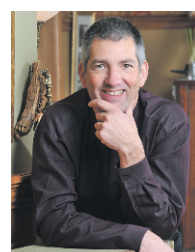
25 mars, 19 h

1 001 activités pour profiter de votre retraite

Votre retraite approche à grands pas ou vous y êtes déjà? **François Bernatchez** fera diverses propositions afin de rester actifs dans plusieurs sphères d'activités. Vous serez également dévoilés, les dix secrets d'une retraite heureuse. Soyez-y! Laissez-passer disponibles dès le 15 mars.

Clientèle : Adultes

Durée : 90 minutes



ACTIVITÉ LITTÉRAIRE Les amis du livre

Des rencontres pour partager le goût des livres. Deuxième rencontre de la saison le 11 mars à 13 h 30.

Clientèle : Adultes

Lieu : Salle Victor-Laurin



Maison de la culture



EXPOSITION FÉVRIER 2014



Substances terrestres

Richard Fulham - collage style libre

6 au 30 mars

Vernissage : le dimanche 9 mars, 14 h à 16 h

ATELIERS ARTISTIQUES

SPÉCIAL PÂQUES

Créer avec Adé - 4 à 6 ans

Thème : Le réveil du printemps

Responsable : Adeline Germain, artiste

Dimanche le 16 mars

11 h à 12 h

Coco scintillant

- Enfants de 7 à 12 ans

Responsable : l'équipe de la Maison de la culture

Samedi le 5 avril

10 h à 11 h 30

Panier décoratif

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

Responsable : Linda Roberge, artiste

Samedi le 12 avril

13 h à 15 h

Créer avec Adé - 4 à 6 ans

Thème : Les poissons gigotents! Dimanche le 13 avril

Responsable : Adeline Germain, artiste

11 h à 12 h

Inscription obligatoire. Gratuit. Matériel fourni.

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

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

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

Heures d'ouverture
Lundi / Mardi Fermé
Mercredi 13 h à 16 h
Jeudi 13 h à 20 h
Vendredi 13 h à 16 h
Samedi / Dimanche 12 h à 16 h



APPEL DE DOSSIERS ARTISTIQUES POUR L'ANNÉE 2015

Les artistes et artisans intéressés à exposer leurs œuvres à la Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette durant l'an 2015 doivent faire parvenir leur dossier de candidature complet **avant le vendredi 6 juin 2014 16 h 30** à l'adresse suivante :

Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette
A/S de Claudia O'kell
1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3

PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

L'artiste ou l'artisan doit soumettre un dossier de candidature incluant les documents suivants :

- une biographie incluant sa démarche artistique;
- un curriculum vitae;
- 7 à 10 photos d'œuvres récentes;
- un dossier de presse, s'il y a lieu;
- les besoins matériels, s'il y a lieu (écran, micro, ordinateur, lecteur DVD, etc.)

Ces documents doivent être gravés sur CD ou DVD et être accompagnés d'une copie imprimée qui sera portée à l'attention d'un comité de sélection pour analyse.

Les dossiers de candidature pourront être retournés s'ils contiennent une enveloppe préadressée et préaffranchie.

Date limite pour réception des dossiers de candidature : vendredi le 6 juin 2014, 16 h 30.

Service des loisirs

Programmation des loisirs

Hiver 2014

INFORMATIONS GÉNÉRALES

ATTENTION!!! Dates importantes à retenir

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

DURÉE DE LA SESSION

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION

La période d'inscription se tiendra du **12 mars 2014, 8 h 30** au **4 avril 2014 16 h 30**.

**** POUR TOUS LES COURS : « AUCUNE REPRISE EN CAS D'ABSENCE »**

INSCRIPTION ET MODALITÉ DE PAIEMENT

N.B. : AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE AVANT LE 12 MARS, 8 H 30

ATTENTION! Utiliser le bon formulaire

Vous pouvez vous inscrire aux activités du Service des loisirs en utilisant le formulaire en ligne sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette au www.lancienne-lorette.org, les formulaires d'inscription papier, sont disponibles à l'hôtel de ville.

Utiliser et compléter le formulaire requis pour le type d'activité et le transmettre, accompagné du paiement total par chèque, daté du jour de l'envoi, à l'adresse précisée sur le formulaire. **Le chèque doit être libellé soit, au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette ou de l'organisme concerné.** Les inscriptions se font par Internet, la poste ou à l'hôtel de ville. Aucune inscription par téléphone.

Une confirmation d'inscription pour toutes les activités sera transmise aux participants au plus tard le **11 avril 2014**. Chaque organisme contactera ses participants. Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le coût d'inscription. Par souci pour l'environnement, ceux qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel, veuillez indiquer l'adresse sur votre formulaire.

IMPORTANT : Les confirmations transmises par courriel ou par la poste constituent votre reçu pour la production de votre déclaration de revenus. CONSERVEZ ce document précieusement pour vos rapports d'impôts. Aucun autre document ne vous sera émis.

TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENTS SEULEMENT)

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS

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

INSCRIPTION NON-RÉSIDENT

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

TARIFICATION NON-RÉSIDENT

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

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

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

REMBOURSEMENT

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

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

LIEUX DES ACTIVITÉS

SOUS-SOL, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

1635, rue Notre-Dame

LA HUTTE

(parc de la Rivière)
1307, rue des Loisirs Est

ÉCOLE LE RUISSELET

1745, rue Saint-Olivier

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1

(Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est

PAVILLON NOTRE-DAME

1591, rue Notre-Dame

COMPLEXE MULTIFONCTIONNEL (aréna)

1311, rue des Loisirs Est

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

1801, rue Notre-Dame

AQUAGYM

1317, rue des Loisirs Est

MAISON DE LA CULTURE

1268, rue Saint-Paul

ACTIVITÉS culturelles et artistiques

ATELIERS LA GRENOUILLÈRE - 3 à 5 ans

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

Responsable : Sonia Boucher, 418 571-0991, ateliergrenouillere@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

Horaire : mardi de 8 h 30 à 11 h
jeudi de 8 h 30 à 11 h

Coût : résident - 45 \$ / non-résident - 67,50 \$

Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

DESSIN D'OBSERVATION - adulte INITIATION

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 28 avril 2014

Horaire : lundi de 9 h à 11 h 30

Coût : résident - 84 \$ / non-résident - 126 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS culturelles et artistiques (suite)

FAUX VITRAIL – adultes **NOUVEAU**

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

Information : Claudia O'kell, 418 877-3517, mcal@videotron.ca

Responsable : Hélène Beauchesne Bédard, artiste

Durée : 6 semaines débutant le 24 avril 2014

Horaire : jeudi de 13 h 30 à 16 h

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

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

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

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

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

Durée : 8 semaines débutants le 22 et 23 avril 2014

Horaire : mardi de 13 h à 16 h

mercredi de 19 h à 22 h

Cout : résident – 124 \$ / non-résident – 186 \$

Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)



PEINTURE SUR BOIS – adultes

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

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

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

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

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

Information : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2014

Horaire : mercredi de 19 h à 21 h

Cout : résident – 97 \$ / non-résident – 145,50 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



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

Durée : 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

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

Cout : résident – 124 \$ / non-résident – 186 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ACTIVITÉS sportives

ABDOS-FESSIERS – adultes

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

Professeur : André Falardeau

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

Durée : 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

Horaire : lundi de 19 h 15 à 20 h 15

mercredi de 19 h à 20 h

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

Endroit : AQUAGYM

CARDIO-STEP – adultes

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

Professeur : André Falardeau

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

Durée : 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

Horaire : mardi de 18 h à 19 h

jeudi de 18 h à 19 h

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

Endroit : AQUAGYM

RETRAITE EN FORME – adultes

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

Professeur : À CONFIRMER

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

Durée : 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014

Horaire : lundi de 10 h à 11 h

mercredi de 10 h à 11 h

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

Endroit : AQUAGYM

BADMINTON – adultes

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

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2014

Horaire : AVANCÉ mardi de 20 h à 22 h

Cout : résident – 47 \$ / non-résident – 70,50 \$

Endroit : POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



CARDIO-TONUS – adultes

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014

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

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

Endroit : AQUAGYM

MOTRICITÉ JEUNESSE – 1 à 5 ans avec parents

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

Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.

Information : Audrey Ferland, 418 880-0837, audrey.ferland@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 27 avril 2014

Horaire : **Dimanche**

Les Pirouettes 2 ½ – 3 ans, de 10 h à 10 h 50

Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50

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

Endroit : AQUAGYM

Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS sportives (suite)

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – jeunes de 4 à 6 ans

NIVEAU 1

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

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

NIVEAU 2

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

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2014

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) :	vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 samedi de 10 h 40 à 11 h 40 samedi de 14 h 10 à 15 h 10

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE – adultes

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 28 avril 2014

Horaire : lundi de 10 h 30 à 12 h

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

TAI-CHI – Débutant – adultes

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 28 avril 2014

Horaire : lundi de 9 h à 10 h 30

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

YOGA doux – adultes

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2014

Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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

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

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

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

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2014

Horaire :

Niveau 1 :	samedi de 12 h à 13 h samedi de 13 h 05 à 14 h 05
Niveau 2 :	vendredi de 19 h 15 à 20 h 30 samedi de 15 h 15 à 16 h 30

Cout :

Niveau 1 :	résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$
Niveau 2 :	résident – 50 / non-résident – 75 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

LE PALET (Shuffleboard) – adultes 50 ans et plus

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

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2014

Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30

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

Endroit : AQUAGYM

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

Cours débutant (6 à 13 ans)

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

Cours intermédiaire (9 à 18 ans)

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

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

Information : Côte-Vincent Bernier 418 861-8713, cybernier@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 27 avril 2014

Horaire : dimanche de 13 h 30 à 15 h 30

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

Endroit : AQUAGYM

Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS sportives (suite)

YOGA sportif – adultes

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2014

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

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

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA – adultes

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

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

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

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Pierrette Pineau 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca

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

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

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

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

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

Horaire (suite):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ACTIVITÉS aquatiques

PROGRAMME DE MISE EN FORME ADULTES 55 MINUTES

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE – adultes

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

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

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

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

AQUAJOGGING – adultes

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

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

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

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

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

POUR INFORMATION SUR L'INSCRIPTION : 418 872-9811

AQUAFORME RÉGULIER – adultes

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

Aquaforme 1

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

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

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

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

Aquaforme 2

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

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

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

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

Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS aquatiques (suite)

AQUAFORME 55 ans et plus

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

- Durée :

8 semaines débutant les 22, 23, 24, 25 et 28 avril 2014
- Horaire :

lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
lundi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine
mardi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif
mardi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
- Cout :

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

AQUAFORME PRÉNATAL – adultes

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

- Durée :

8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2014
- Horaire :

mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
- Cout :

résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

AQUAPOUSSETTE – adultes

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

- Durée :

8 semaines débutant les 23 et 25 avril 2014
- Horaire :

mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
- Cout :

résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET –)

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

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

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

- Durée :

8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014
- Horaire :

samedi de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

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

- Durée :

8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014
- Horaire :

samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif
samedi de 10 h 30 à 11 h 00 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

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

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

- Durée :

8 semaines débutant les 23, 25, 26 et 27 avril 2014
- Horaire :

mercredi de 17 h 15 à 17 h 55 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
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 – 40 \$ / non-résident – 60 \$

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

- Durée :

8 semaines débutant les 23, 26 et 27 avril 2014
- Horaire :

mercredi de 18 h 45 à 19 h 25 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

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

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

- Durée :

8 semaines débutant le 28 avril 2014
- Horaire :

lundi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

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

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

- Durée :

8 semaines débutant les 25, 26, 27 et 28 avril 2014
- Horaire :

lundi de 17 h 50 à 18 h 20 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
samedi de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

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

- Durée :

8 semaines débutant les 23, 25, 26, 27 et 28 avril 2014
- Horaire :

lundi de 18 h 25 à 19 h 05 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 00 à 18 h 40 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
samedi de 11 h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif
samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
dimanche 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche 11 h 45 à 12 h 25 – piscine
dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

CROCODILE – 3 à 6 ans

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

- Durée :

8 semaines débutant le 26 avril 2014
- Horaire :

samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

BALEINE – 3 à 6 ans

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

- Durée :

8 semaines débutant le 26 avril 2014
- Horaire :

samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
- Cout :

résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS aquatiques (suite)

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

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

JUNIOR 1 – 5 ans et plus

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

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

Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

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

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

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

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

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

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

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

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

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

Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h 00 à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2014

Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

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

JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2014

Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25

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

JEUNES SAUVETEURS

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

Préalables :

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2014

Horaire : INITIÉ : vendredi de 18 h 00 à 19 h 10
AVERTI-EXPERT : vendredi de 19 h 15 à 20 h 25

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

JUNIOR 2 – 5 ans et plus

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

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

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
samedi de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

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

JUNIOR 4 – 5 ans et plus

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

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

Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h 00 à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 6 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 26 et 27 avril 2014

Horaire : samedi de 11 h 00 à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2014

Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55

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

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2014

Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55

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

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

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

Préalable : Aucun

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

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2014

Horaire : Samedi de 12 h 30 à 14 h

Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
**prévoir des frais d'affiliation de 6 \$ à Synchro Québec, payable au premier cours. Seulement pour ceux qui n'étaient pas inscrits à l'Automne 2013 et /ou à l'Hiver 2014.

Matériel à prévoir :
Le pince nez est recommandé



Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS aquatiques (suite)

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL 1

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2014
Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25 – bassin récréatif
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

ESSENTIEL 2

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2014
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

STYLES DE NAGE

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 22 avril 2014
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 23 et 28 avril 2014
Horaire : lundi de 19 h 35 à 20 h 30
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

ÉTOILE DE BRONZE

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2014
Horaire : vendredi de 20 h 30 à 21 h 45
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 50 \$ (brevet inclus)
Matériel à prévoir :
• Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)

MÉDAILLE DE BRONZE

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

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

Durée : 7 semaines débutant le 27 avril – examen final le 15 juin
Horaire : dimanche, 15 h 15 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 19 h 00 – piscine
Cout : résident – 110 \$ / non-résident – 110 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir :
• Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 45,15 \$ (taxes incluses)
• Masque de poche (obligatoire), 21,85 \$ (taxes incluses)
• Sifflet et bracelet (obligatoire), 9,20 \$ (taxes incluses)



Programmation des loisirs

Printemps 2014

ACTIVITÉS aquatiques (suite)

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalables :

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

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

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

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

Matériel à prévoir :

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

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

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

Préalables :

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

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

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

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

Matériel à prévoir :

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

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

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

Durée : une séance de 5 heures

Horaire : à déterminer

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

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

Pour information :

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

Surveiller le site Internet de la Ville au www.lancienne-lorette.org

Ou celui de la Société de Sauvetage au www.sauvetage.qc.ca

MESSAGE IMPORTANT – SOYEZ VIGILANTS

SOYEZ VIGILANTS : DES VENDEURS ITINÉRANTS ET DE LA SOLLICITATION TÉLÉPHONIQUE DÉFERLENT PRÉSENTEMENT SUR LE TERRITOIRE DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE POUR OFFRIR LE SERVICE D'ENTRETIEN DES AVERTISSEURS DE FUMÉE ET DES EXTINCTEURS PORTATIFS.

Des citoyens inquiets ont communiqué à l'arrondissement des Rivières pour nous prévenir, qu'une compagnie spécialisée en sécurité incendie, fait de la sollicitation téléphonique pour offrir leur service d'entretien des avertisseurs de fumée et des extincteurs portatifs résidentiels. La compagnie profite de cette occasion pour planifier une visite chez le citoyen afin de faire la vérification des installations. De plus, la compagnie avise le citoyen que la Ville de L'Ancienne-Lorette et/ou la Ville de Québec l'a mandatée pour faire ces inspections. Nous tenons à préciser que la Ville de L'Ancienne-Lorette et la Ville de Québec ne s'associent à aucune compagnie œuvrant dans le domaine de l'incendie.

Nous vous rappelons que les avertisseurs de fumée doivent être remplacés immédiatement s'ils sont défectueux, peints ou âgés de plus de 10 ans. Si vos appareils fonctionnent sur le circuit électrique domestique (120 volts), vous devez les remplacer par des appareils du même type. Vous devez vérifier régulièrement vos avertisseurs de fumée pour vous assurer qu'ils sont fonctionnels et émettent un son strident.

Les extincteurs portatifs résidentiels, quant à eux, doivent être de type ABC. Ils doivent également être entretenus, inspectés et mis à l'essai conformément à la norme « NFPA-10 ». Nous vous informons que les extincteurs portatifs n'ont pas l'obligation d'être rechargés à tous les ans... sauf s'ils ont été utilisés ou s'il y a présence de poudre jaune sur la tête de l'appareil d'extinction.

Pour plus d'informations, vous pouvez communiquer à l'arrondissement des Rivières au 418 641-6002 et demander l'aide d'un préventionniste.



RÉSERVEZ VOTRE PLACE!

Les membres du Club des Ingénieurs de L'Ancienne-Lorette vous invitent à venir expérimenter par vous-même la formation Toastmasters lors de la « Soirée gratuite » du mois de mars.

Lundi 10 mars à La Hutte de 19 h 00 à 20 h 45

Pour de l'information :
Isabelle Fillion 418 872-1127
Michel Damico 418 569-8231
WWW.CTIQ.CA

Service des loisirs



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT. CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG

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



SEMAINE DE RELÂCHE Du 3 au 9 mars 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous
10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 30 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 30 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 14 h 40 Bain pour tous
13 h 00 à 14 h 10 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 00 à 14 h 10 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	13 h 00 à 14 h 10 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain en longueur	14 h 50 à 15 h 50 Bain 50 ans et +
	14 h 15 à 15 h 55 Bain pour tous		15 h 20 à 16 h 25 Bain pour tous			
18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous	19 h 30 à 21 h 05 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 30 Bain pour tous
20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur		19 h 40 à 20 h 50 Bain en longueur

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



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT. CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG

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



Du 10 mars au 13 avril 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 10 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 10 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 10 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 10 à 13 h 15 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
18 h 15 à 19 h 20 Bain familial (bassin récréatif seulement)				19 h 30 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

Bain pour tous : enfants de 8 ans et moins accompagnés dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et +
Bain en longueur : 13 ans et +
Bain familial : bassin récréatif seulement, enfant (s) accompagné (s) d'adulte (s)

HORAIRE PATINAGE LIBRE – Mars 2014
COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

JOUR	HEURE	UTILISATEURS	GLACE	FIN DE LA	SÉANCE
DIMANCHE	13 h à 14 h 30	POUR TOUS	GLACE B	23 mars	9 mars
LUNDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A	24 mars	
JEUDI	18 h 30 à 20 h	POUR TOUS	GLACE B	27 mars	
VENREDI	12 h à 13 h 30	POUR TOUS	GLACE A	28 mars	

Les vendredis, 3 et 7 mars, la période de 12 h à 13 h 30 est reportée de 15 h 30 à 17 h.



Le baseball un sport qui frappe...

**Voici le moment de t'inscrire,
commence dès le début !**

Nous sommes à la recherche :

D'arbitres :

Les arbitres doivent avoir 14 ans et plus, aimer le baseball et vouloir s'y impliquer. Une formation obligatoire et gratuite sera donnée aux personnes intéressées. Un système de parrainage sera mis en place afin d'offrir un bon encadrement aux nouveaux arbitres et une structure d'amélioration aux arbitres plus expérimentés. L'arbitre est rémunéré par partie, selon son niveau d'expérience. Un nombre minimum de matchs sera exigé pour que sa formation demeure gratuite. Numéro d'assurance social requis.

De marqueurs :

Les marqueurs doivent avoir 13 ans et plus. Vous aimez suivre les parties de baseball, joignez-vous à nous en vous impliquant. Une formation obligatoire et gratuite vous sera offerte. Le marqueur est rémunéré par partie. Un nombre minimum de matchs sera exigé pour que la formation demeure gratuite. Numéro d'assurance social requis.

D'entraîneurs et assistants entraîneurs :

Ces postes sont à combler à titre « bénévole » et des formations seront exigibles pour tous les niveaux, de même que l'acceptation d'un contrat pour entraînement. La vérification des empêchements judiciaires sera une condition incontournable. L'entraîneur entrera en poste au début des camps de mise en forme et de sélection ou par la suite.

Toutes les personnes intéressées par un poste
doivent se faire connaître au plus tard
le 31 mars 2014 auprès de monsieur
Pierre Lemieux aux coordonnées
mentionnées au bas de la fiche d'inscription.



SAISON RÉGULIÈRE

Camp de mise en forme et sélection : Dès la mi-mars, des camps de mise en forme commenceront en gymnase. Lors de ces camps les joueurs seront classés dans un de ces trois niveaux :

- Niveau « B »
- Niveau « A »
- Niveau « AA »

SPÉCIFICATIONS :

Niveau A et B : Veuillez noter que les pratiques d'équipe ainsi que 50 % des parties du calendrier se tiendront sur les terrains de VBAL tandis que les autres parties se tiendront sur le territoire de la région de Québec.

Niveau Atome B : Veuillez noter que toutes les pratiques ainsi que les parties se tiendront du lundi au jeudi sur les terrains VBAL.

Niveau « AA » : Noter qu'un joueur sélectionné pour une équipe de calibre compétition « AA » pourrait déboursier un montant supplémentaire pour couvrir les frais d'inscription exigibles par l'organisation responsable.

Équipement : Tout l'équipement sera fourni pour les pratiques et les matchs. Seules les catégories Pee-wee et plus doivent avoir leur propre casque de frappeur.

INSCRIPTION : Mardi, le 11 mars de 19 h à 21 h

Samedi, le 15 mars de 13 h à 16 h

**Au bureau de VBAL au chalet des sports du
Parc des Loisirs de L'Ancienne-Lorette situé
au 1307 rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette**

TABEAU DE TARIFICATION

Catégorie	Préalables né en	Coût 1 ^{er} enfant
Rallye Cap	2007-2010	100 \$ + 20 \$ = 120 \$
Atome	2005-2006	160 \$ + 50 \$ = 210 \$
Moustique	2003-2004	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Pee-Wee	2001-2002	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Bantam	1999-2000	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Midget	1996-1998	200 \$ + 50 \$ = 250 \$

Tarification familiale : 2^e enfant et plus : réduction de 30 \$

Un montant de 20 \$ ou 50 \$ a été ajouté pour l'uniforme de baseball. Ce montant vous sera remboursé lors du retour de cet uniforme à la fin de la saison si les conditions de retour sont respectées, lesquelles sont présentées sur le site de l'organisation. La date limite pour récupérer votre dépôt de costume est fixée au 30 septembre 2014.

Modalités de remboursement : Toute demande de remboursement des frais d'inscription doit être présentée AVANT la première partie de la saison, par écrit, auprès de la trésorière madame Nathalie D'Amours à l'adresse de VBAL et un minimum de 25 % des frais d'inscription sera retenu. Toute demande de remboursement sera soumise au comité et ne pourra être acceptée pour un mécontentement lié au classement du joueur.

**La Fédération de baseball amateur du Québec, région Québec,
confie à VBAL d'organiser le baseball des territoires suivants :**
**L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair, Ste-Catherine, Shannon et
St-Gabriel-de-Valcartier soit le territoire de la circonscription de
La Peltrie. Les joueurs de ces territoires doivent impérativement
s'inscrire à VBAL en complétant la fiche d'inscription ci-jointe.**

FICHE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE - SAISON RÉGULIÈRE 2014

ENFANT

Nom et prénom : _____
 Adresse : _____ Municipalité : _____
 Tél. résidence : _____ Code postal : _____
 Sexe : ☐ Masculin ☐ Féminin Date de naissance : _____

PARENTS

Nom de la mère : _____ Nom du père : _____
 Adresse : _____ Adresse : _____
 Municipalité : _____ Municipalité : _____
 Tél. résidence : _____ Tél. résidence : _____
 Tél. bureau : _____ Tél. bureau : _____
 Cellulaire : _____ Cellulaire : _____
 Courriel : _____ Courriel : _____

Le reçu pour fin d'impôt
doit être émis au nom

- ☐ du père
☐ de la mère

No d'assurance sociale* : _____

* Directive du Ministère
du Revenu NAS obligatoire.
Aucun reçu d'impôt ne sera
émis sans NAS.

**Date limite
d'inscription :
31 mars 2014**

Modalités :

**Compléter la fiche d'inscription.
Faire un chèque à l'ordre de : VBAL
et faire parvenir le tout au
1669, St-Cyrille,
L'Ancienne-Lorette (Qc) G2E 3H5**

**Pour toute information complémentaire
contactez Pierre Lemieux, président**

Téléphone : 418-262-2816
 Courriel : president@vbal.qc.ca
 Site Internet : www.vbal.qc.ca



ASSOCIATION DE SOCCER DU MISTRAL LAURENTIEN (A.S.M.L.)

L'association de soccer du Mistral Laurentien dessert la ville de L'Ancienne-Lorette, l'arrondissement Haute-Saint-Charles, les quartiers de l'Aéroport, Courcellette, Shannon et du Village Valcartier.

INSCRIPTIONS – Dès maintenant

Joueurs de catégorie U04 à Sénior et adulte
Pour s'inscrire, vous devez maintenant le faire EN LIGNE via notre site Internet : www.mistrallaurentien.com.

Pour plus de détails, il faut consulter le site Internet de l'Association. L'information diffusée sur le site Internet prévaut à celle indiquée dans ce document.

Nous offrons trois (3) façons de payer :

PAR INTERNET :

Via votre institution financière (ACCÈS D, TELNAT) en ajoutant le fournisseur « Association de soccer du Mistral Laurentien » et en indiquant le numéro de référence variable remis suite à l'inscription en ligne.

PAR LA POSTE :

Transmettre un chèque au 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5 daté de la journée de votre inscription, à l'ordre de ASML, en indiquant au bas du chèque votre numéro de référence variable remis suite à l'inscription en ligne.

EN PERSONNE :

À nos bureaux sur nos heures d'ouverture, au 1565, rue Turmel à L'Ancienne-Lorette. Les modes de paiement offerts sont par carte de débit ou de crédit, par chèque ou en argent comptant.

IMPORTANT

Les catégories sont contingentées. L'ordre de priorité sera considéré pour les inscriptions. Lorsque l'association aura atteint son maximum de participants par catégorie, les inscriptions seront placées sur une liste de réserve.

Les inscriptions sont conditionnelles à l'implication d'entraîneurs bénévoles pour chacune des équipes.

Catégorie	Préalable né en :	Cout 1 ^{er} enfant		Cout 1 ^{er} enfant	
		Rabais avant le 21 mars		Cout après le 21 mars	
		COUT INSCRIPTION*		COUT INSCRIPTION*	
		LOCAL	A & AA	LOCAL	A & A
U04	2010	100 \$	N / D	125 \$	N / D
U05	2009	100 \$	N / D	125 \$	N / D
U06	2008	115 \$	N / D	140 \$	N / D
U07	2007	115 \$	N / D	140 \$	N / D
U08	2006	115 \$	N / D	140 \$	N / D
U09	2005	150 \$	+40 \$	175 \$	+40 \$
U10	2004	150 \$	+40 \$	175 \$	+40 \$
U11	2003	150 \$	+40 \$	175 \$	+40 \$
U12	2002	165 \$	+40 \$	190 \$	+40 \$
U13	2001	165 \$	+40 \$	190 \$	+40 \$
U14	2000	165 \$	+40 \$	190 \$	+40 \$
U15	1999	165 \$	+40 \$	190 \$	+40 \$
U16	1998	165 \$	+40 \$	190 \$	+40 \$
U17	1997	170 \$	+45 \$	195 \$	+45 \$
U18	1996	170 \$	+45 \$	195 \$	+45 \$
SENIOR A	(1995 et avant)	N / D	260 \$	N / D	310 \$
SENIOR AA	(1995 et avant)	N / D	260 \$	N / D	310 \$
ADULTE FÉMININ	(1984 et avant)	100 \$	N / D	150 \$	N / D
ADULTE MIXTE	(1984 et avant)	105 \$	N / D	155 \$	N / D
Tarification familiale		3 ^e enfant et + : 50 % de réduction sur le tarif régulier. La réduction s'applique aux montants les moins élevés.		3 ^e enfant et + : 50 % de réduction sur le tarif régulier. La réduction s'applique aux montants les moins élevés.	

Catégories U04 à U18 : Le coût de tarification indiqué inclut le tarif de base pour les activités de la saison régulière et la participation à un camp pré-saison.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

www.mistrallaurentien.com

Marie-Noëlle Bourret

mnbourret@mistrallaurentien.com, 418 977-7228 poste 3

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL



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

Du 11 mars au 16 avril 2014. Mardi et mercredi seulement.

Critères d'admissibilité :

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

Revenus d'intérêts inférieurs à 1 000 \$.

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

Adresse : 1565, rue Turmel, 2^e étage

Horaire : Mardi et mercredi seulement

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

Ateliers ponctuels aux artistes

une présentation de la Société des arts de L'Ancienne-Lorette (SAL'AL)

Samedi de peindre - atelier libre

Date : samedi 22 février 2014

Heure : 13 h

Lieu : Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette (1268, rue Saint-Paul)

Cout : membre - Gratuit

Maximum : 10 personnes

Samedi de dessiner - portrait

Date : samedi 22 mars 2014

Heure : 13 h 30

Lieu : Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette (1268, rue Saint-Paul)

Cout : membre - 5 \$ / non-membre - 10 \$

Maximum : 10 personnes

Samedi de dessiner - modèle vivant

Date : samedi 29 mars 2014

Heure : 13 h 30

Lieu : Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette (1268, rue Saint-Paul)

Cout : membre - 5 \$ / non-membre - 10 \$

Maximum : 10 personnes

INFORMATION ET INSCRIPTION :

Johanne Drolet

johanne.drolet@hotmail.com



OFFRES D'EMPLOI



APPEL DE CANDIDATURE

Le Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et disponibles pour les emplois ci-dessous mentionnés.

UN OU UNE CONTREMAÎTRE POSTE PERMANENT

FONCTIONS :

Sous l'autorité du surintendant du Service des travaux publics, le contremaître assiste ce dernier dans l'exercice de ses fonctions en dirigeant et coordonnant les activités opérationnelles sous sa responsabilité, notamment l'entretien des rues, bordures et trottoirs, de la signalisation routière et des réseaux d'aqueduc et d'égout ainsi que du déneigement.

Il planifie et contrôle quotidiennement le travail des employés sous sa gouverne et participe aussi à la supervision et la gestion des contrats octroyés par la municipalité. Il prépare au besoin des estimations de coûts et produit différents rapports.

EXIGENCES :

- Diplôme d'études collégiales en génie civil ou expérience équivalente;
- Minimum de trois ans d'expérience en construction, réfection et/ou surveillance de travaux routiers;
- Connaissance informatique;
- Leadership fort, polyvalence, disponibilité et aptitude à gérer du personnel;
- Connaissance du milieu municipal;
- Certificat de qualification d'Emploi-Québec P6B ou OPA (un atout).

CONDITIONS :

- Taux horaire selon la politique de travail des employés-cadres;
- 40 heures/semaine du lundi au vendredi.

PRÉPOSÉE OU PRÉPOSÉ AU RÉSEAU D'AQUEDUC ET D'ÉGOUT POSTE PERMANENT

FONCTIONS :

Le préposé effectue des travaux comportant l'installation, l'entretien et la réparation du réseau d'aqueduc et d'égout. Coordonne les travaux et participe aux nouveaux branchements de service sur les conduites principales. Procède à la réparation des conduites maîtresses lors de bris d'aqueduc et d'égout. Effectue divers travaux comportant l'opération des véhicules et équipements servant au nettoyage et à l'entretien du réseau d'aqueduc et d'égout. Durant la période hivernale, participe également au déneigement de la Ville.

EXIGENCES :

- Permis de conduire classe 3, mention F.M.;
- Expérience sur l'entretien du réseau d'aqueduc et d'égout;
- Certificat de qualification d'Emploi-Québec P6B (OPA) ou s'engager à suivre et réussir la formation;
- Expérience en conduite de véhicules lourds pour le déneigement (un atout);
- Autonomie, débrouillardise et sens de l'organisation;
- Capacité de travailler en équipe.

CONDITIONS :

- Taux horaire selon la convention collective;
- 40 heures/semaine du lundi au vendredi de 7 h 30 à 16 h.

HORTICULTRICE OU HORTICULTEUR POSTE TEMPORAIRE (AVRIL À NOVEMBRE)

FONCTIONS :

L'horticulteur effectue des travaux d'entretien des plantes, des fleurs annuelles et vivaces ainsi que des arbustes dans les parcs et autres terrains de la Ville.

EXIGENCES :

- D.E.P. horticulture et jardinerie;
- Permis de conduire classe 5.

CONDITIONS :

- Taux horaire selon la convention collective;
- 40 heures/semaine du lundi au vendredi du 14 avril au 14 novembre 2014.

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi pour lequel elles désirent postuler, à Diane Bilodeau, Service des ressources humaines, 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur au 418 641-6019 ou par courriel : diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus, avec toutes les attestations pertinentes, avant 16 h 30, le vendredi 7 mars 2014.

PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2014

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



Faire parvenir votre curriculum vitae, ainsi qu'une lettre de présentation, au plus tard le 14 mars 2014 à 16 h 30.

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

Par courrier électronique : diane.bilodeau@ville.lancienne-lorette.qc.ca

Par télécopieur : 418 641-6019

Via le site Internet : www.lancienne-lorette.org

ANIMATEUR OU ANIMATRICE

SOMMAIRE DES RESPONSABILITÉS :

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

EXIGENCES :

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

QUALITÉS PERSONNELLES RECHERCHÉES :

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

CONDITIONS D'EMPLOI :

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

ANIMATEUR ACCOMPAGNATEUR OU ANIMATRICE ACCOMPAGNATRICE PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2014

SOMMAIRE DES RESPONSABILITÉS :

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

EXIGENCES :

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

QUALITÉS PERSONNELLES RECHERCHÉES :

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

CONDITIONS D'EMPLOI :

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

CORPS DE CADETS 2846 RICHELIEU L'ANCIENNE-LORETTE

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



Le Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette ne chôme pas!

Le printemps sera bientôt à nos portes et les jeunes du Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette participent encore à de belles activités.

La soixantaine de cadets du Corps de cadets 2846 vivent de très belles expériences depuis le début de l'année, et ce n'est pas fini! D'ici mai, alors qu'ils concluront l'année lors de leur revue annuelle, d'autres sorties sont encore prévues. Notons entre autres la plongée, la journée parents-cadets, les jeux des cadets, l'expédition régionale au Saguenay-Lac-Saint-Jean pour les plus âgés, voyage de fin d'année, gala méritas, compétition de tir à la carabine à air comprimé, sortie de plein air, et bien plus encore.

Le programme des cadets, ça peut aussi nous mener très loin! En effet, prenez pour exemple le cadet adjudant-chef Maxime Ruel, qui a participé en janvier à l'expédition internationale des cadets qui s'est déroulée en Argentine!

Il est encore temps de s'inscrire. Pour les intéressés, vous pouvez venir passer une soirée avec nous pour constater à quel point les cadets, c'est amusant! Au menu, randonnées et expéditions, cours de tir à la carabine à air comprimé, de secourisme, de vie en forêt, musique de fanfare, camps d'été et voyage à l'étranger, sports d'équipe, exercice élémentaire et parades. Et bien sûr, des amis, des défis et du plaisir!

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

Quoi : Le Corps de cadets 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette
Où : Pavillon Saint-Charles, école primaire des Hauts-Clochers
Quand : Tous les vendredis, de 18 h 30 à 21 h 30
Personne-ressource : Capitaine Cynthia Bruneau (418 872-4051)
Site web : www.cc2846.com

19^e GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE



ÉVÈNEMENTS À VENIR

Souper spaghetti des scouts de L'Ancienne-Lorette

Le 28 mars prochain, le Poste Pionnier Fleur de Lys du 19^e Groupe scout de L'Ancienne-Lorette, composé de jeunes de 15 à 17 ans, organise un souper spaghetti afin de financer son camp d'été. Ce dernier durera une semaine et se déroulera en Outaouais au Jamboree 2014 organisé par les scouts du Montréal métropolitain. Les pionniers iront également faire une courte escapade à Ottawa et prendront part à plusieurs activités visant à développer l'esprit d'équipe, l'autonomie, le leadership et la débrouillardise. **Les profits réalisés grâce au souper permettront de payer les frais d'inscription et de déplacement des jeunes et de leurs animateurs.**

Ils vous invitent donc le vendredi 28 mars entre 17 h 30 et 19 h 30 au sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin (salle Desjardins). Les billets coûtent 10 \$ pour un adulte et 5\$ pour les 12 ans et moins. Ceux-ci seront disponibles à la porte et auprès des pionniers. Animation, musique et, bien sûr, spaghetti seront au rendez-vous! Au plaisir de vous y voir!

Grand jeu de Monopoly géant dans les rues de L'Ancienne-Lorette

Les scouts de L'Ancienne-Lorette invitent la population à participer à un rallye pédestre à travers les rues de la Ville sous la forme d'un Monopoly géant. Toutes les informations pertinentes vous seront communiquées au départ.

Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin
Âge : Toute la famille (7 à 77 ans). Tout enfant de moins de 12 ans doit être accompagné d'un adulte.
Durée : entre 1 h 30 et 2 h selon votre rythme.
Billets : 1 billet par équipe de 2 à 4 personnes sera disponible au comptoir de prêt de la bibliothèque Marie-Victorin, du 22 février 2014 jusqu'à la journée même, au kiosque des scouts dans le stationnement.
Pour infos : www.scoutsanciennelorette.org

INSCRIPTION À L'INITIATION AU SCOUTISME

Le 8 mars prochain, dans le stationnement de la bibliothèque Marie-Victorin, entre 13 h et 15 h, se tiendra une séance d'inscription à l'*Initiation au scoutisme*.

L'inscription est gratuite et s'adresse aux 7-9 ans. Cette première expérience en scoutisme inclut 8 réunions d'une durée d'une heure trente (1 h 30) chacune, tous les samedis matin à 9 h 30 à partir de la fin mars 2014. L'*Initiation au scoutisme* inclut également un « mini » camp d'une durée d'une nuit.

Pour l'inscription et information supplémentaire, contacter Raksha par courriel à raksha2013@hotmail.ca.

CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS DE MARS :

Mardi 4 mars – 19 h : Réunion du CA
Dimanche 9 mars – 9 h 30 : Déjeuner du Club
Dimanche 23 mars – 9 h : Concours d'essai littéraire régional à Saint-Émile dont le thème est : « **Comment les rêves mènent-ils au succès?** ».
Ce concours s'adresse à des jeunes des 4^e et 5^e secondaires. Les 7 meilleurs passeront à la prochaine étape du concours et l'un d'eux pourrait gagner une bourse d'études de 2 500 \$.

ACTIVITÉ À VENIR :

Samedi 12 avril – 19 h : Concours mini-star à l'auditorium de la Polyvalente de L'Ancienne-Lorette. (4^e édition)
Coût : 5 \$/adulte – gratuit/enfant 12 ans et moins

Tous âgés entre 5 et 12 ans, 30 jeunes de L'Ancienne-Lorette viendront performer sur scène et partager leurs talents en chant, danse, musique, ou toute autre discipline, pour tenter de gagner une médaille d'or, d'argent ou de bronze. Les billets sont en vente à la porte. Pour information, veuillez contacter Amélie Cantin, par courriel à acantin9@gmail.com. Venez encourager nos jeunes talents locaux.

VOUS DISEZ DE QUELQUES HEURES PAR MOIS, VOUS DÉSIREZ VOUS IMPLIQUER AUPRÈS DES JEUNES EN DEVENANT MEMBRE...

Pour en connaître plus sur le Club optimiste, venez assister gratuitement à un de nos déjeuners mensuels. Une fois que vous aurez pris connaissance des nos activités, vous pourrez faire un choix. Pour ce faire, il est nécessaire de réserver. Contactez Danielle Duchaine, présidente au 418 624-4103 ou par courriel : danielleduchaine0@gmail.com. Visitez aussi notre page Facebook à l'adresse suivante : <https://www.facebook.com/#!/cluboptimistelancienelorette?fref=ts>.



MAISON DES JEUNES LE REPÈRE

En quelques mois, l'équipe d'animation a vécu plusieurs changements. Deux animatrices nous ont quittés : Vanessa Aubé et Caroline Boudreau. Ce fut difficile pour l'équipe et les jeunes, mais ils ont tout de même gardé leur enthousiasme et ainsi engagé deux nouvelles intervenantes : Évelyne Germain et Christelle Rancourt. Cette dernière remplit un nouveau poste à la Maison des jeunes, celui de responsable d'animation à temps plein. Christelle étant graduée d'un Baccalauréat en service social et Évelyne étant étudiante en service social complète, avec Karine Pagé, Audrey Savard ainsi que Martin Vézina à la coordination, notre équipe diversifiée et dynamique. Nous leur souhaitons la bienvenue!

Pour le mois de mars, deux activités sont prévues pour le moment. Nous irons au Village Vacances Valcartier durant la semaine de relâche (6 mars) avec la Maison des jeunes de Saint-Augustin-de-Desmaures. De plus, nous passerons un avant-midi à jouer à des consoles de jeux sur un écran de cinéma (la date reste à déterminer).

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE



La mission Afeas

L'Afeas veut préserver les droits acquis des femmes; favoriser et valoriser la participation des femmes dans toutes les sphères de la société; faire valoir et défendre l'opinion des femmes dans tous les débats de société.

RENCONTRE SPÉCIALE JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

Notre prochaine rencontre aura lieu **le vendredi 7 mars 2014 à 20 heures** à la salle du **Centre communautaire** (anciennement salle des Chevaliers de Colomb), 1302, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (édifice voisin de la polyvalente).

Conférence et goûter : 20 \$ par personne.

Nous serons contentes de vous accueillir. Nous vous demandons également de faire circuler notre communiqué afin d'informer vos amies, vos voisines et toutes les personnes que vous pouvez rejoindre.

Pour informations :

Raymonde Nepton, secrétaire de l'Afeas au 418 871-7298 (neptonr@hotmail.com)

Anita Fontaine, responsable au 418 877-0001 (anifontaine@hotmail.com)

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



ACTIVITÉS POUR LE MOIS DE MARS 2014

Mardi le 4 à 19 h 30 : Réunion du conseil d'administration

Dimanche le 9

de 9 h à 11 h 30 : Déjeuner du Comité féminin (Bienvenue à tous, au coût de 6 \$)

Mardi le 18 à 19 h 30 : Assemblée régulière des membres (Présentation des états financiers de la salle)

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

LE CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

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

Le 14 mars 2014, de 19 h 30 à 23 h nous fêterons la Saint-Patrick. Un buffet sera servi à la fin de la soirée. Portez du vert afin de donner plus d'ambiance à notre soirée.

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

Au début d'avril nous aurons notre partie de sucre. Plus de détail dans Le Loretain d'avril.

Pour information : M. Jean-Pierre Marcotte au 418 614-1277 ou Mme Élisabeth Goupil au 418 872-8203.

Ne pas oublier le renouvellement de vos cartes de membre.

Bonne Saint-Patrick.

Bienvenue à vous tous.



GROUPE RYTHMOSON

Le Groupe Rythmoson de L'Ancienne-Lorette est un organisme à but non lucratif qui fait partie du paysage scénique de la région de Québec depuis bientôt 50 ans.

Le Groupe Rythmoson participera à la Choralie de la Haute-Saint-Charles qui aura lieu le dimanche 16 mars 2014, au Centre culturel Georges-Dor, situé au 3490, route de l'Aéroport, à Val-Bélair, avec trois autres groupes.

Les billets sont au coût de 10 \$ par personne. Vous pouvez nous faire parvenir un courriel à info@rythmoson.com et nous communiquerons avec vous.

APPRENTI DE LA COUTURE

Le 3 mars 2014, nous confectionnerons des bonnets de cancer pour les femmes de la région de Québec. Si vous avez une base en couture, un coup de main de votre part serait apprécié entre 9 h et 15 h 30.

Un atelier sera offert le 10 mars 2014, de 13 h à 15 h 30, au coût de 4 \$, pour confectionner une jaquette pour adulte. Inscription auprès de madame Claire Faucher au 418 872-7690.

Le 17 mars 2014, nous confectionnerons des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec. Si vous avez une base en couture, un coup de main de votre part serait apprécié entre 13 h et 15 h 30.

Un atelier sera offert le 24 mars 2014, de 13 h à 15 h 30, au coût de 4 \$, pour confectionner une poupée. Inscription auprès de madame Claire Faucher au 418 872-7690.

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

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

CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE



La réunion mensuelle du Cercle de fermières de L'Ancienne-Lorette aura lieu le jeudi 20 mars à 19 h, au Centre communautaire (salle des Chevaliers de Colomb) au 1302, rue des Loisirs à L'Ancienne-Lorette.

Au plaisir de vous revoir!

Pour informations, veuillez contacter :

Madame Johane Bisson, présidente, 418 871-7365

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

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



Au service de la communauté depuis 1969

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

* mardi 4 mars de 18 h 30 à 21 h*

* mardi 18 mars de 18 h 30 à 21 h*

Le comptoir vestimentaire sera ouvert de 13 h à 16 h
mardi 11 mars et mardi 25 mars

===== ***BIENVENUE À TOUS*** =====

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

Notre département des meubles est ouvert les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 10 h 30.

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

Vous pouvez nous contacter au 418 874-0101.



CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE

ACTIVITÉS À VENIR :

Samedi 1^{er} mars : Déjeuner du Club à 8 h 30

Mercredi 12 mars 19 h : Réunion du CA

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