Le LORETTain
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

MOT DU MAIRE

Madame,
Monsieur,

Au cours des dernières semaines, vous avez été nombreux à répondre à notre invitation à participer à une consultation sur vos perceptions à l'égard de votre Ville. Nous vous remercions sincèrement pour votre implication et soyez assurés que les résultats, sous analyse présentement, nous serons d'une très grande utilité dans les tâches qui nous attendent.

Bonne gouvernance oblige, c'est maintenant la période des préparations budgétaires et, tel que le prévoit la loi, les lignes suivantes constituent ce qu'il convient d'appeler « **le rapport du maire sur la situation financière de la Ville de L'Ancienne-Lorette »**. Dans cette optique, nous vous présentons, dans les lignes qui suivent, un portrait succinct des finances de votre Municipalité.

2013

Pour l'année 2013, dont les états financiers ont été déposés en avril dernier, les finances de la Municipalité se résumaient ainsi :

- Une augmentation des taxes de *2 %* par rapport à l'année précédente;
- Un surplus budgétaire de *724 834 $;*
- Une dette à long terme de *27 842 175 $* pour notre Ville, à laquelle s'ajoute la dette d'agglomération de *19 179 732 $* que la Ville de Québec nous impute. De cette dette, *6 682 997 $* sont remboursés par le gouvernement du Québec.
- Une dette non financée de *6 800 555 $* vient compléter l'ensemble de nos investissements;
- Notre surplus accumulé au 31 décembre 2013 était de *6 477 462 $*;
- Notre quote-part d'agglomération était de *14 251 357 $* et est toujours en contestation juridique;
- Nos immobilisations 2013 ont totalisé *2 079 798 $* millions, dont les principales sommes ont été distribuées ainsi:
  - réfection des rues Saint-Gérard et Drolet
  - réfection de la rue Saint-Paul ;
  - station de pompage pluvial Saint-Olivier;
  - génératrice pour le garage municipal;
  - réaménagement de parcs;
  - achat d'équipements divers;
  - aménagement de bâtiments;
  - diverses réparations.

Rapport de l'auditeur

Le rapport financier 2013, pour l'exercice qui se termine le 31 décembre, a été déposé par la trésorière au conseil municipal en date du 29 avril 2014, dans le respect de la loi. Il était accompagné du rapport de l'auditeur indépendant. Selon l'avis de ce dernier, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la Ville au 31 décembre 2013, ainsi que des résultats de ses activités, de la variation de ses actifs financiers nets (de sa dette nette) et de ses flux de trésorerie, conformément aux normes comptables canadiennes pour le secteur public.

2014

Étant donné que le rôle d'évaluation n'a pas été modifié, il n'y a pas eu de changement concernant la valeur imposable des résidences lorettaines.
Le budget adopté pour l'année 2014 est de *12 609 948 $* pour nos opérations locales et de *14 481 202 $* pour l'agglomération, totalisant ainsi *27 091 150 $*.
Ce budget a nécessité une hausse de taxes de 2,9 % du compte de taxes.
Les immobilisations 2014, totalisant jusqu'à maintenant 1,2 M $, ont consisté en :

- réfection des rues Drolet et Valet ;
- réfection de la rue Sainte-Thérèse ;
- plan d'intervention pour les infrastructures ;
- aménagement du comptoir de la bibliothèque ;
- achat d'un camion ;
- réaménagement de parcs ;
- achat d'équipements divers ;
- aménagement de bâtiments;
- diverses réparations.

Une mauvaise surprise

La Ville de Québec nous a fait parvenir une deuxième facture pour notre déficit accumulé de l'agglomération au 31 décembre 2013. Au montant de 526 031 $, celle-ci n'était pas prévue au budget.
Encore une fois, la Ville de Québec montre clairement son mépris pour les villes défusionnées.

Contrats municipaux

Afin de se conformer à l'article 474,1 de la *Loi sur les cités et villes*, la liste des contrats de 2 000 $ et plus accordés à un même fournisseur, lorsque ces contrats comportent une dépense de plus de 25 000 $, ainsi que la liste de tous les contrats de plus de 25 000 $, ont été déposées au conseil municipal et sont disponibles au Service de la trésorerie.

Rémunération des élus (es)

Le maire :	salaire de base :	80 224 $
	allocation de dépenses :	15 787 $
Les conseillers (ères)	salaire de base :	17 649 $
	allocation de dépenses :	8 825 $

2015

Les orientations budgétaires pour la prochaine année sont de garantir que nos payeurs de taxes puissent être respectés dans leur capacité de payer tout en conservant des services municipaux de haute qualité.

Le plan triennal d'immobilisation sera essentiellement concentré sur les réparations de rues et le maintien de nos équipements d'entretien et devrait représenter une moyenne de 1,8 M$ par année.

Merci de votre confiance et de votre appui.

Le maire,

Émile Loranger, ing.

AVIS

Certaines périodes de bains libres sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette.

Détails en page 14.

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 25 novembre, à 20 h

ENSEMBLE, POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

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

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

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

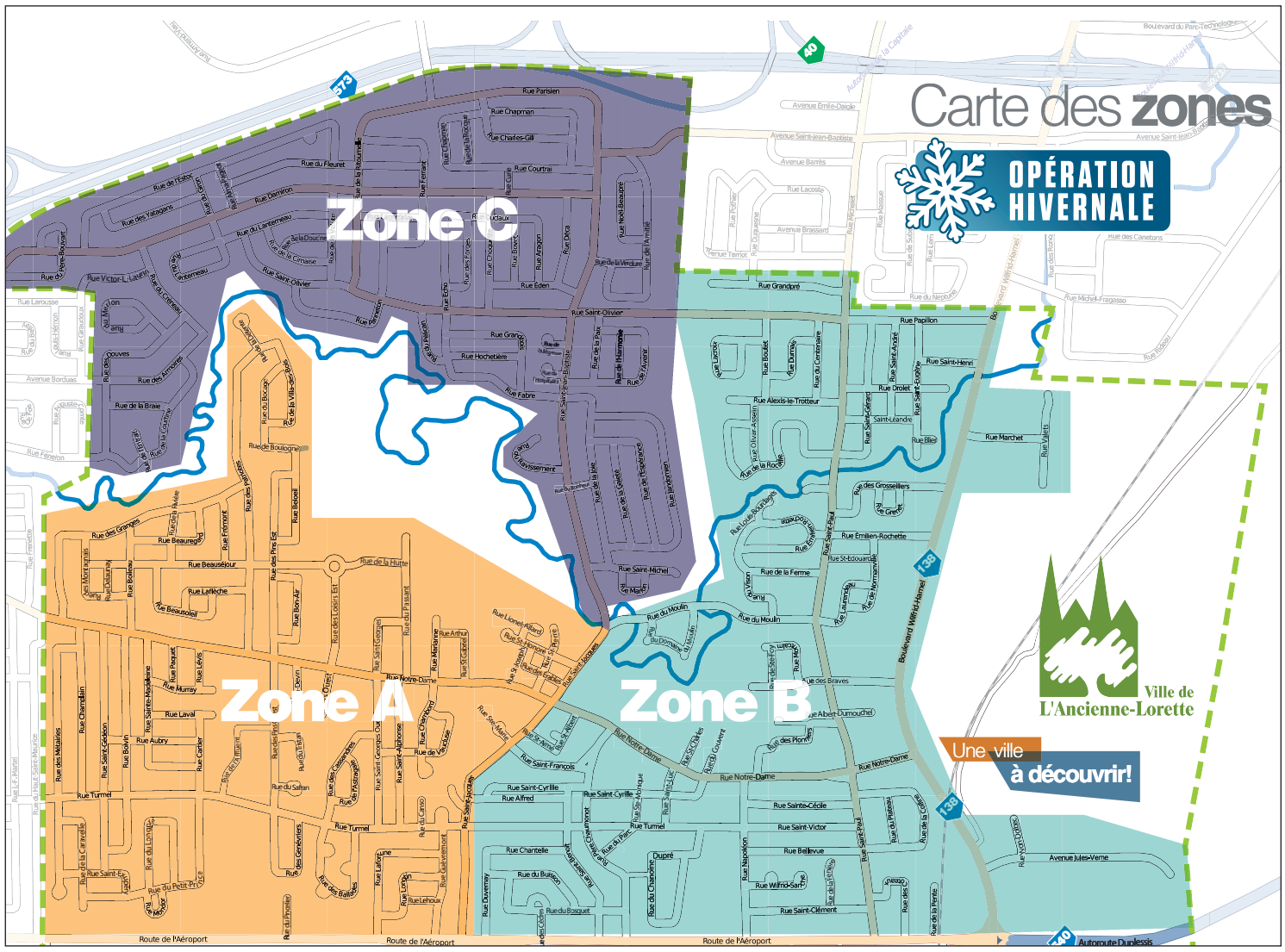
1- Identifiez votre zone
Pour identifier la zone dont vous faites partie, – zone A, B ou C – consultez la carte ci-dessous ou consultez notre site Internet, au www.lancienne-lorette.org.

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

OPÉRATION HIVERNALE

Téléphone : 418 872-9817
Internet : www.lancienne-lorette.org, sous l'onglet *Opération hivernale*
Alertes courriel : abonnez-vous aux alertes courriel, en visitant le www.lancienne-lorette.org

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



Service des loisirs

AVIS
Les périodes identifiées en rouge sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette.
Pour y avoir accès, les citoyens doivent obligatoirement présenter une **preuve de résidence avec photo**.
Une preuve de résidence par famille (2 adultes et leurs enfants). D'autres périodes peuvent s'ajouter.

Aquagym
Élise Marcotte
L'Ancienne-Lorette

HORAIRE DES BAINS LIBRES

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

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

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

Bain en longueur : 13 ans et +
Bain familial : Bassin récréatif seulement, enfants accompagnés d'un adulte

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

INFORMATION
418 614-1907

15 septembre au 7 décembre 2014

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain 50 ans et +
12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
	16 h 30 à 17 h 25 Bain familial		16 h 30 à 17 h 25 Bain familial	19 h 25 à 20 h 25 Bain pour tous	19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

Programmation des loisirs Hiver 2015

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

INFORMATIONS GÉNÉRALES

DATES IMPORTANTES

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

PÉRIODE D'INSCRIPTION
La période d'inscription se déroule du **19 novembre au 12 décembre**.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NOMBRE DE PARTICIPANTS REQUIS
Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions n'est pas atteint et de refuser des inscriptions si le nombre maximum de participants est atteint.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT
Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel de 50 % sur le cout d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le cout majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également aux activités offertes par les organismes.

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

TARIFICATION AÎNÉS (RÉSIDENT SEULEMENT)
Les résidents de 65 ans et plus bénéficient d'une réduction de 50 % sur le cout d'inscription.

ABSENCE
Aucune reprise de cours en cas d'absence.

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

LOCAUX DES ACTIVITÉS
Sous-sol, bibliothèque Marie-Victorin
1635, rue Notre-Dame
Pavillon Notre-Dame
1591, rue Notre-Dame
La Hutte (parc de la Rivière)
1307, rue des Loisirs Est
Complexe multifonctionnel (aréna)
1311, rue des Loisirs Est
École le Ruisselet
1745, rue Saint-Olivier
Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est
Polyvalente de l'Ancienne-Lorette
1801, rue Notre-Dame
Aquagym
1317, rue des Loisirs Est

INFORMATION
Chantal Marin
418 872-9811
chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca

Activités sportives

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

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015
Horaire : lundi de 19 h 15 à 20 h 15
mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Cout : résident – 70 $ 1 fois/sem. et 140 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 105 $ 1 fois/sem. et 210 $ 2 fois/sem.
Endroit : Aquagym

BADMINTON AVANCÉ – Adultes
Calibre avancé axé sur la compétition (calibre C) pour raffiner le jeu en double.
Préalable : solide base en badminton requise.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : AVANCÉ – jeudi de 21h à 23h
Cout : résident – 80 $ / non-résident – 120 $
Endroit : Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (gymnases 1580-1590)

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 10 semaines débutant le 14 janvier 2015
Horaire : mercredi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 65 $ / non-résident – 98 $
Endroit : Aquagym (porte d'entrée avant)

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

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2015
Horaire : mardi de 18 h à 19 h
jeudi de 18 h à 19 h
Cout : résident – 70 $ 1 fois/sem. et 140 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 105 $ 1 fois/sem. et 210 $ 2 fois/sem.
Endroit : Aquagym

Activités sportives

CARDIO-TONUS — Adultes

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2015
Horaire : mardi de 19 h à 20 h
jeudi de 19 h à 20 h
Cout : résident – 70 $ / non-résident – 140 $
Endroit : Aquagym

CARDIO VITALITÉ — Adultes

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 70 $ / non-résident – 140 $
Endroit : Aquagym

CHEERLEADING — Enfants

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

Information : Lorie Bois, 418 571-7897
Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2015
Horaire : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)
vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-10 ans)
Cout : résident – 70 $ / non-résident – 105 $
Endroit : École le Ruisselet

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION — Jeunes de 4 à 6 ans

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

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015
Horaire :
Niveau 1 (débutant seulement) :
samedi de 8 h 30 à 9 h 30
samedi de 9 h 35 à 10 h 35

Niveau 2 (avec expérience) :
samedi de 10 h 40 à 11 h 40
samedi de 11 h 45 à 12 h 45
Cout : résident – 70 $ / non-résident – 105 $
Endroit : École le Ruisselet

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

Niveau 1 (4 à 7 ans)
Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec les engins. Pour être dans ce groupe, l'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport. Préalables : niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et approbation de l'entraîneur. ***À fournir : maillot une pièce (maillot de bain, de gymnastique ou de danse)***

Niveau 1 avancé (4 à 7 ans)
Préalable : niveau 1

Niveau 2 (8 à 12 ans)
Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre : pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils. Préalables : expérience en gymnastique, assiduité, discipline, dynamisme, persévérance et habileté motrice.

Information : Stéphanie Bernier, 418 291-2000, stephanie_bernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015
Horaire :
Niveau 1 :
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 1 avancé :
Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
Niveau 2 :
Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10
Cout :
Niveau 1 : résident - 70 $ / non-résident – 105 $
Niveau 2 : résident - 80 $ / non-résident – 120,00 $
Endroit : École le Ruisselet

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE – Adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 janvier 2015
Horaire : lundi de 10 h 30 à 12 h (Bibliothèque Marie-Victorin)
lundi de 20 h à 21 h 30 (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)
Cout : résident – 114 $ / non-résident – 171 $

HOCKEY COSOM — Garçons et filles

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

Information : Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, (581) 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015
Horaire : Samedi de 9 h à 10 h (7-11 ans)
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $
Endroit : Aquagym

MÉDITATION — Débutant – Adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2015
Horaire : vendredi de 9 h 30 à 11 h 00
Cout : résident – 114 $ / non-résident – 171 $
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin

MINI-BASKET — Garçons et filles

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

Information : Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, (581) 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2015.
Horaire : Lundis de 19 h 00 à 20 h 00 (7-10 ans)
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $
Endroit : École le Ruisselet

COURS D'INITIATION AU CIRQUE — Garçons et filles NOUVEAU

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

Information : Marc-Antoine Marceau, 418-271-1507, marc-antoine_marceau@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015
Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (8-12 ans)
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $
Endroit : École le Ruisselet

MOTRICITÉ JEUNESSE — 1 à 5 ans avec parents

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

Information : Audrey Ferland, 418 880-0837, audrey.ferland@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015
Horaire : Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50
Les Vedettes 5 ans, de 10 h à 10 h 50
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $
Endroit : Aquagym

RETRAITE EN FORME — Adultes

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015.
Horaire : lundi de 10 h à 11 h
mercredi de 10 h à 11 h
Cout : résident - 70 $ 1 fois/sem.et 140 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 105 $ 1 fois/sem. et 210 $ 2 fois/sem.
Endroit : Aquagym

LE PALET (Shuffleboard) — Adultes 50 ans et plus

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

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015
Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Cout : résident – 25 $ / non-résident – 50 $
Endroit : Aquagym

Activités sportives

TAI-CHI — Débutant – Adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 12 janvier 2015
Horaire : lundi de 9 h à 10 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin)
lundi de 18 h 30 à 20 h (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)
Cout : résident – 114 $ / non-résident – 171 $

TENNIS SUR TABLE (PING PONG) –Junior, débutant et intermédiaire

Cours débutant (6 à 13 ans)

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

Cours intermédiaire (9 à 18 ans)

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

Note : *Le classement des jeunes se fera au début de chaque session. L'entraîneur se réserve le droit de reclasser un participant dans le groupe intermédiaire à tout moment s'il juge son niveau assez avancé.*
Information : Côme-Vincent Bernier 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015.
Horaire : dimanche de 9 h à 10 h 30 DÉBUTANT
dimanche de 10 h 00 à 12 h INTERMÉDIAIRE
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA – APPROCHE VINIYOGA — Adultes

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit de par ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégeance Viniyoga. ***L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites.*** *Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés.*
Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (les âsanas) et des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psychocorporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de vie et d'atteindre la santé profonde.
Ces exercices doux, fortifiant et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Pierrette Pineau 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015.
Horaire : **Débutant 1 – sans expérience de yoga – Professeur : Jocelyne St-Onge**
lundi de 9 h 30 à 10 h 30
lundi de 19 h 30 à 20 h 30
mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Débutant 2 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires – Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 10 h 30 à 11 h 30
lundi de 18 h 30 à 19 h 30
mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeur : Pierrette Pineau

Avancé – pré-requis : 2 ans et plus pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeur : Jocelyne St-Onge
mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeur : Pierrette Pineau
jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeur : Jocelyne St-Onge
Cout : DÉBUTANT 1 ET 2 : résident. – 60 $ non-résident – 90 $
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : résident – 75 $ non-résident – 112,50 $
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

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 : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
Cout : résident – 60 $ / non-résident –90 $
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA PRÉNATAL — adultes

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

Professeur : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2015
Horaire : mercredi de 18 h à 19 h 15
Cout : résident – 60 $ / non-résident –90 $
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

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 musculation tout autant que la concentration mentale.

Professeur : Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 30 - débutant
mardi de 19 h 30 à 20 h 30 - avancé
Cout : résident – 60 $ / non-résident –90 $
Endroit : Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)

Activités culturelles et artistiques

À LA DÉCOUVERTE DES ARTS II – 7 à 12 ans

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

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namiee13@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015
Horaire : dimanche de 13 h à 14 h 15
Cout : résident – 90 $ / non-résident – 135 $ *(matériel inclus)*
Endroit : Maison de la culture

DESSIN D'OBSERVATION — Adultes intermédiaires

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

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2015
Horaire : lundi de 9 h à 11 h 30
Cout : résident – 185 $ / non-résident – 277,50 $ *(matériel en sus)*
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

PEINTURE SUR BOIS — Adultes

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

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2015
Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 185 $ / non-résident – 277,50 $ *(matériel en sus)*
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE — Adultes débutants et avancés

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

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2015
Horaire : mardi de 13 h à 16 h
mercredi de 13 h à 16 h
mercredi de 19 h à 22 h
Cout : résident – 185 $ / non-résident – 277,50 $ *(matériel en sus)*
Endroit : La Hutte (parc de la Rivière)

COMPOSITION ARTISTIQUE – Adultes NOUVEAU

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

Responsable : Hélène Beauchesne B., artiste, 418 658-3833, helenebeauchesne50@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 13 h 30 à 16 h
Coût : résident - 187 $ / non-résident – 280,50 $ *(matériel en sus)*
Endroit : Maison de la culture

Activités culturelles et artistiques

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

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

Responsable : Michelle Paré, 418 666-7578, paremi@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h
Cout : résident – 80 $ / non-résident – 120 $ *(matériel en sus)*
Endroit : Maison de la culture

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

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

Responsable : Karine Bérubé, artiste, 418 837-9688, karine.berube83@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 19 h à 21 h 30
Cout : résident – 150 $ / non-résident – 225 $ *(matériel en sus)*
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Plamondon)

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, les participants seront amenés à comprendre le processus de fabrication du vin, se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin, procéder à l'accord des mets et vins pour acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts et découvrir les régions vinicoles du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays. Par la dégustation à chacun des cours, le participant pourra approfondir les connaissances acquises. Il sera ainsi mieux outillé pour faire des choix éclairés dans la consommation des vins pour accompagner ses réceptions et repas.
Des frais de 25 $ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 50 $, est inclus dans le coût.

Responsable : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2015
Horaire : mercredi de 19 h à 21 h
Cout : résident – 150 $ / non-résident – 225 $
Endroit : Bibliothèque Marie-Victorin (Victor-Laurin)

GARDIENS AVERTIS – 11 ans et plus

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

Information : Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147
Durée : 1 journée, le dimanche 8 février 2015
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Cout : résident – 52 $ / non-résident – 78 $
Endroit : La Hutte (Parc de la rivière)

Ateliers artistiques ponctuels (gratuits)

CRÉER AVEC ADÉ – 4 À 6 ANS

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

Circulation
D'après Mondrian : collage, la ligne droite et les couleurs primaires
Date : 18 janvier

Cible de cupidon
D'après Kandinsky : batik sur papier
Date : 8 février

Coq licorne et drôle d'oiseaux
D'après Dallaire : pastel gras et le motif
Date : 22 mars

Dans mon aquarium
Papier de soie et transparence
Date : 19 avril

Jardin ludique
Création picturale à l'aide d'outils variés
Date : 3 mai

Gourmandises visuelles
Gouache et paillettes, la texture
Date : 31 mai

SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

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

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

SPÉCIAL PAQUES

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

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

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

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

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

Responsable : Marie-Fauve Bélanger
Date : 28 mars
Horaire : 10 h à 11 h 30
Endroit : Maison de la culture

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

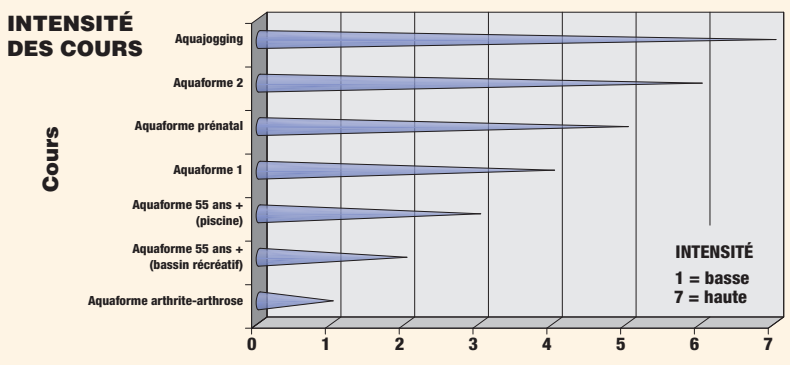
Responsable : Diane Paré
Date : 28 mars
Horaire : 13 h à 15 h
Endroit : Maison de la culture

Activités aquatiques

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

INFORMATION SUR L'INSCRIPTION :
418 872-9811

PROGRAMMES DE MISE EN FORME POUR 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 : 12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015
Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 18 h 30 à 19 h 25
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. / non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

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

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

Activités aquatiques

AQUAFORME RÉGULIER — Adultes

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

Aquaforme 1

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

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13 et 15 janvier 2015
Horaire : lundi de 8 h 25 à 9 h 20
lundi de 17 h 30 à 18 h 25
mardi de 17 h 30 à 18 h 25
jeudi de 8 h 25 à 9 h 20
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

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

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2015
Horaire : mercredi de 8 h 25 à 9 h 20
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. / non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem.

AQUAFORME — 55 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 12, 13, 15 et 16 janvier 2015
Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
mardi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine
mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
vendredi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine
vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 $
1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

AQUAFORME MIXTE — Adultes NOUVEAU

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

Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015
Horaire : mardi de 20 h 30 à 21 h 25
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. / non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem.

AQUAJOGGING — Adultes

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire et d'exercices de relaxation en eau profonde. Préalable : 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 : 12 semaines débutant les 12, 13, 14 et 15 janvier 2015
Horaire : lundi de 18 h 30 à 19 h 25
mardi de 19 h 30 à 20 h 25
mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
jeudi de 19 h 30 à 20 h 25
jeudi de 20 h 30 à 21 h 25
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE — Adultes

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

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 janvier 2015
Horaire : mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Cout : résident – 75 $ / 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET –)

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

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 : 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015
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 – 60 $ / non-résident – 90 $

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

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

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

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

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

Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015
Horaire : samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif
samedi de 10 h 30 à 11 h 00 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 12, 16, 17 et 18 janvier 2015
Horaire : lundi de 17 h 15 à 17 h 45 – 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 8 h 55 à 9 h 25 – piscine
dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

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 : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015
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 – 60 $ / non-résident – 90 $

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 12, 14, 16, 17 et 18 janvier 2015
Horaire : lundi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
lundi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 00 à 18 h 40 – bassin récréatif
vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
samedi de 11h 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 – 60 $ / non-résident – 90 $

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

*L'enfant est capable de nager sur une distance de **deux mètres sans parent et sans aide flottante.***

Durée : 12 semaines débutant les 14, 17 et 18 janvier 2015
Horaire : mercredi de 18 h 45 à 19 h 25 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

CROCODILE – 3 à 6 ans

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

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

BALEINE – 3 à 6 ans

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

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

Activités aquatiques

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

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

JUNIOR 1 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 16, 17 et 18 janvier 2015
Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 2 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015
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 00 à 11 h 40
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015
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 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 4 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2015
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 – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

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

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

JUNIOR 6 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant les 17 et 18 janvier 2015
Horaire : samedi de 11 h 00 à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015
Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

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

Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015
Horaire : samedi de 12 h 00 à 12 h 55
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

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 : 12 semaines débutant le 15 janvier 2015
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 90 $

JEUNES SAUVETEURS

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

Préalables : *INITIÉ : Être capable de nager sans aide flottante. Avoir l'âge indiqué.*
AVERTI-EXPERT : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.

Durée : 12 semaines débutant le 16 janvier 2015
Horaire : INITIÉ : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
AVERTI-EXPERT : vendredi de 19 h 30 à 20 h 25
Cout : résident – 65 $ / non-résident – 97,50 $ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

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

SYNCHROÉLITE QUÉBEC

Clientèle : Filles et garçons âgé(e)s de 5 à 11 ans inclusivement
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2015
Horaire : Samedi de 12 h 30 à 14 h
Cout : résident – 90 $ / non-résident – 135 $
******prévoir des frais d'affiliation de 6 $ à *Synchro* Québec, payable au premier cours à la responsable, si non inscrit à l'automne 2014.
Matériel à prévoir : Le pince-nez est recommandé

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

ESSENTIEL 2

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

Préalables : *Une certaine expérience en natation est requise, pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 1.*
Durée : 12 semaines débutant les 13 janvier 2015
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 75 $ / non-résident – 112,50 $

STYLES DE NAGE

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

Préalables : *Capable de nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. À l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.*
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2015
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 75 $ / non-résident – 112,50 $

Activités aquatiques

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

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

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2015
Horaire : lundi de 19 h 35 à 20 h 30
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
Cout : résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 $ 1 fois/sem. et 225 $ 2 fois/sem.

ÉTOILE DE BRONZE

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

Préalables :

1) Avoir 11 ans ou plus, avoir fait le programme « Jeune Sauveteur » (facultatif).
2) Être capable de nager 100 mètres (4 longueurs)

Durée : 12 semaines débutant le 18 janvier 2015
Horaire : dimanche de 16 h 30 à 17 h 30
Cout : résident – 50 $ / non-résident – 50 $ (brevet inclus)
Matériel à prévoir : Masque de poche (obligatoire), 22,00 $ (taxes incluses)

MÉDAILLE DE BRONZE

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

Préalables :

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

Durée : 11 semaines débutant le 16 janvier + examen final le 17 avril
Horaire : vendredi, 17 h 45 à 18 h 30 – classe / 18 h 30 à 20 h 15 – piscine
Cout : résident – 110 $ / non-résident – 110 $ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir :
Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48,00 $ (taxes incluses)
Masque de poche (obligatoire), 22,00 $ (taxes incluses)
Sifflet et bracelet (obligatoire), 10,00 $ (taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de « Sauveteur National ». Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet, par la suite aux candidats, de travailler comme assistant-surveillant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 11 semaines débutant le 17 janvier + examen final le 18 avril
Horaire : samedi, 15 h 45 à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 18 h 45– piscine
Cout : résident – 140 $ / non-résident – 140 $ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir :
Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48,00 $ (taxes incluses)
Masque de poche (obligatoire), 22,00 $ (taxes incluses)
Sifflet et bracelet (obligatoire), 10,00 $ (taxes incluses)

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

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

Préalables : 1) Être âgé (e) de 14 ans et plus
2) Détenir le certificat de Croix de bronze

Durée : 16 heures
Horaire : Samedi et dimanche les 10 et 11 janvier, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours
Endroit : Centre communautaire, 1302, rue des Loisirs Est
Cout : résident – 60 $ / non-résident – 60 $ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir :
Manuel canadien de premiers soins (obligatoire), 18,00 $ (taxes incluses)
Masque de poche (obligatoire), 22,00 $ (taxes incluses)

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

Durée : 11 semaines débutant le 18 janvier + examen final le 19 avril
Horaire : dimanche, 14 h 45 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine
Cout : résident – 170 $ / non-résident – 170 $ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir :
Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 48,00 $ (taxes incluses)
Masque de poche (obligatoire), 22,00 $ (taxes incluses)
Sifflet et bracelet (obligatoire), 10,00 $ (taxes incluses)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du Brevet Sauveteur National en 5 heures.

Préalables : *Détenir le brevet de Sauveteur national* ***<u>et en présenter une preuve au début de la séance</u>***
Durée : séance de 5 heures
Date et horaire : Dimanche le 8 mars, de 14 h 30 à 19 h 30
Cout : résident – 55 $ / non-résident – 55 $ incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

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

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans. ***Présenter une preuve du préalable au début de la séance.***
Durée : 4 heures (2 heures en salle et 2 heures en piscine)
Date et horaire : Samedi le 7 mars, de 14 h 30 à 18 h 30
Cout : 55 $ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION NOUVEAU

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

Horaire
Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Les cours débuteront dans la semaine du 19 janvier ou dans la semaine du 9 mars selon les plages horaires suivantes :
Enfants et adolescents : samedi, entre 8 h 45 et 13 h
Adultes - débutants : lundi au vendredi, entre 19 h 30 et 21 h 30

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

Inscription
Pour s'inscrire, il suffit de faire parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à **chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca**, en mentionnant les informations suivantes :
- Nom et prénom de l'élève
- Âge et besoins spécifiques de l'élève
- Numéro de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée)

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

Confirmation d'inscription
Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone.

Club de karaté Kyoshindo

Le Club de Karaté Kyoshindo offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés. Fondé en 1982 par monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7e dan, cet organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette a depuis initié plus de 5 500 adeptes et formé plus de 70 ceintures noires.

INSCRIPTIONS À LA SESSION D'HIVER 2015

Date : Jeudi,13 novembre, de 18 h 30 à 21 h
Endroit : École des Hauts-Clochers, gymnase du pavillon Notre-Dame

COURS OFFERTS À LA SESSION D'HIVER 2015

Karaté Bouts de choux
Initiation aux techniques de base
Clientèle : 5 ans
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident -70 $ / Non-résident -105 $

Karaté Samedi-Jeunesse
Initiation aux techniques de base
Clientèle : 6 à 8 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident -70 $ / Non-résident -105 $

Karaté Samedi-Parents
Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits le samedi matin
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident -70 $ / Non-résident -105 $

Karaté Junior
Initiation et pratique
Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident - 90 $ / Non-résident -135 $

Karaté Junior-Parents
Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits les mardi et jeudi
Niveau : Débutant
Horaire : Mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident - 90 $ / Non-résident -135 $

Karaté Sénior
Initiation et pratique
Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Coût : Résident -105 $ / Non-résident -157,50 $

UNIFORME
L'achat de l'uniforme (kimono et écusson) n'est pas inclus dans le coût d'inscription. Les participants doivent se le procurer au coût de 60 $.

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

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

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

INFORMATION
Jacques Labrecque ou
Michelle Painchaud
418 871-7334 (lundi au vendredi, après 18 h et samedi, de 8 h à 21 h)
www.karatekyoshindo.com

Temps Danse

INFORMATIONS GÉNÉRALES - ZUMBA
Inscription : La carte au cout de 96 $ est valide pour un total de 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours après entente avec la responsable. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.
Costume : Le port de vêtements pour le sport et d'espadrilles est obligatoire. Une serviette et une bouteille d'eau sont recommandées.
Minimum : Pour qu'un cours ait lieu, il faut un minimum de 10 personnes présentes au début du cours.
Maximum : Il appartient à la personne responsable de déterminer le nombre maximal de personnes selon le local.

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

ZUMBA FITNESS — Adultes (minimum 15 inscriptions)
Êtes-vous prêt à faire la fête pour être en forme? Oubliez les séances d'exercices et laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus avec le tout premier programme de danse-fitness. Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de rythmes latins et internationaux bourrés d'énergie. Avant même de vous en rendre compte, vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie! C'est facile, efficace et absolument exaltant.
Session hiver : 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015
Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 55 — Mardi de 20 h à 20 h 55
Mercredi de 19 h à 19 h 55 — Jeudi de 19 h à 19 h 55
Local : Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles
Cout : 96 $ pour une carte de 12 cours

ZUMBA GOLD — 55 ans et + ou personnes ayant des douleurs articulaires (minimum 15 inscriptions)
Un programme facile à suivre qui vous permet de bouger à votre propre rythme. C'est un cours de danse-fitness dynamique et ancré dans la communauté qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants! Le programme Zumba Gold comprend des mouvements modifiés doux et des pas faciles à suivre pour garder un mode de vie sain et actif.
Session hiver : 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015
Horaire : Mardi de 13 h à 13 h 55
Jeudi de 13 h à 13 h 55
Local : Bibliothèque Marie-Victorin
Cout : 96 $ pour une carte de 12 cours

SWING EN COUPLE- 16 ans et plus
La danse Swing est une danse caractérisée par son côté festif et ludique. En dansant en couple, les partenaires apprendront à communiquer par la danse tout en apprenant des mouvements de base accessibles à tous. Durant le cours de 12 semaines, les danseurs apprendront des concepts généraux comme la connexion et la musicalité, mais aussi des concepts propres à la danse Swing, tels que la posture, le stretch et le « frame ». Au terme de ce cours, les danseurs pourront se spécialiser dans l'une des danses qui composent la grande famille des danses Swing (Lindy hop, Jive, Balboa, Blues, West-Coast Swing et bien d'autres).
Session hiver : 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015
Horaire : Mardi, de 19 h à 20 h 30
Local : Bibliothèque Marie-Victorin
Cout : 100 $

KANGOO JUMP - 16 ans et plus NOUVEAU
Programme explosif, extrêmement motivant, ludique et spécifiquement créé pour défier le corps en entier. Entrainement en musique et chorégraphié où chaque mouvement est conçu de façon à mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire. Les mouvements de base sont très simples à faire avec une augmentation de l'intensité et de la complexité à mesure que vous progressez. Ainsi, ce programme convient à une large gamme de participants, même ceux qui ne sont pas habitués aux cours d'aérobic. Vous utiliserez les Kangoo Jumps afin de maximiser les efforts, tout en prévenant les impacts aux articulations! Attention : les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.
Session hiver : 12 semaines, début la semaine du 12 janvier 2015
Horaire : Mardi de 19 h à 19 h 55
Local : Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles
Cout : 120 $ (location de bottes incluse)

Maison de la culture

EXPOSITION - NOVEMBRE 2014

Émergence
Sara Perreault - sculptures
6 au 30 novembre
Vernissage le jeudi 6 novembre, 17 h à 19 h

Ateliers artistiques spécialisés (payants)

Les samedis LIBR'ART - Adultes
Thème : « Scrapbooking »
Dates : 1er novembre, 22 novembre
Horaire : samedis, 13 h à 15 h
Responsable : Linda Roberge, artiste
Cout par atelier : résident - 17 $ / non-résident - 25,50 $
Matériel inclus.

Sculpture Paverpol - Adultes
Date : 15 novembre
Horaire : samedi, 9 h à 15 h
Responsable : Manon L'Hérault, artiste
Cout : résident - 96 $ / non-résident - 144 $
Matériel inclus.

Ateliers artistiques gratuits

Créer avec Adé - 4 à 6 ans
Responsable : Adéline Germain, artiste

Le chat de Monsieur Klee
Médiums : pastel sec, estompage, harmonies colorées
Date : 16 novembre
Horaire : dimanche, 11 h à 12 h
Matériel fourni.

Le sapin à la manière de Matisse
Médiums : peinture, papiers, découpage
Date : 14 décembre
Horaire : dimanche, 11 h à 12 h
Matériel fourni.

Spécial Noël

Ornements de sapin
Adultes
Médiums : découpage, collage, assemblage
Date : 29 novembre
Horaire : samedi, 13 h à 15 h
Responsable : Diane Paré, artiste
Matériel fourni.

Petit lutin le messager
*Famille
*Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte
Médiums : dessin, découpage, collage
Date : 7 décembre
Horaire : dimanche, 10 h à 11 h 30
Responsable : Émilie St-Cyr, artiste
Matériel fourni.

Boule de Noël
*Famille
*Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte
Médiums : collage, assemblage
Date : 6 décembre
Horaire : samedi, 10 h à 11 h 30
Responsable : Maryse Marceau, artiste
Matériel fourni.

Anneaux à serviettes
Adultes
Médiums : découpage, collage, assemblage
Date : 13 décembre
Horaire : samedi, 13 h à 15 h
Responsable : Diane Paré, artiste
Matériel fourni.

Bonhomme de neige
*Famille
Enfant de 12 ans et moins accompagné d'un adulte
Médiums : peinture, découpage, assemblage
Date : 14 décembre
Horaire : dimanche, 13 h à 14 h 30
Responsable : Maryse Marceau, artiste
Matériel fourni.

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

Bibliothèque *Marie-Victorin*

Une foule d'**activités gratuites** se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en novembre. Il suffit de se procurer un laissez-passer pour en profiter.

INFORMATION
418 641-6142
poste 4

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 **Mamoiselle Plume**

Bibliobébé

Date : Dimanche 16 novembre, à 9 h 30 - dernière rencontre de la saison

Clientèle : 18 mois à 3 ans

Durée : 45 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Heure du conte

Date : Dimanche 16 novembre, à 10 h 30 - dernière rencontre de la saison

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 60 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Biblioconte

Date : Vendredi 14 novembre, à 9 h - dernière rencontre de la saison

Clientèle : 18 mois à 5 ans. Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies!

Durée : 60 minutes

Inscription obligatoire une semaine avant l'activité. Places limitées.

ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Les amis du livre

Rencontres pour partager le goût des livres.

Date : Mardi 11 novembre, à 13 h 30 - troisième rencontre d'une série de quatre

Clientèle : Adultes

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin

ATELIER

Bricolage de Noël - Calendrier de l'Avent

Conception d'un calendrier de l'Avent aux couleurs du temps des Fêtes. Les enfants pourront s'amuser à compter les jours qui les séparent de Noël avec leur propre création! Avec Vanessa Dallaire.

Date : Dimanche 30 novembre, à 13 h 30

Clientèle : 5 à 12 ans

Durée : 60 minutes

Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt 30 minutes avant l'activité.

CONFÉRENCE

Le testament et le mandat d'inaptitude

La notaire Mélanie Hamel abordera notamment le sujet de l'état civil et ses impacts en cas de séparation, de même que les protections offertes par la loi. Elle traitera également de l'importance de rédiger un testament et un mandat d'inaptitude.

Date : Mardi 25 novembre, à 19 h

Clientèle : Adultes

Durée : 90 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 15 novembre.

CONCERT

Concert de Noël

Concert de Noël unique, haut en couleurs et fort en émotions, présenté par L'Ensemble Excellart, composé de Stéphanie Lavoie, soprano, et de Ghislain Dubé, pianiste.

Date : Dimanche 30 novembre, à 10 h 30

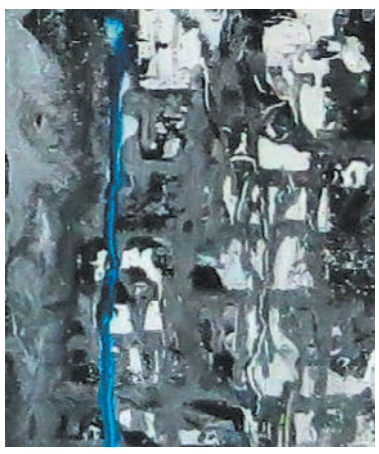
Clientèle : Adolescents et adultes

Durée : 60 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 22 novembre.

EXPOSITION

Noir et blanc + une touche de couleur



Blanc et noir représentent la dualité naturelle : le bien et le mal, le Yin et le Yang, la vie et la mort. Placer une touche de couleur dans un tableau noir et blanc lui ajoute de la vie, pour un effet saisissant. Cette exposition collective est présentée par des artistes de la Société des arts de L'Ancienne-Lorette.

Dates : 11 au 30 novembre

SPECTACLE

Coup de théâtre à la Joyeuse maison hantée

Rencontrez le célèbre docteur Sigsig dans sa clinique pour créatures fantastiques. Cette fois, toutes les thérapies seront envisagées afin de guérir Abrakadabra, le coquin chat de sorcière, de son irrésistible envie de jouer des tours! Avec Marie-Stella.

Date : Dimanche 2 novembre, à 13 h 30

Clientèle : 3 à 10 ans

Durée : 45 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 18 octobre.

Service des travaux publics

COLLECTE DES BRANCHES

Dernière collecte le 3 novembre!

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au 418 872-8450, au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

Les branches doivent être déposées en bordure de rue, les bouts coupés face à la rue. Elles doivent être exemptes de branches secondaires et aucune matière – terre, tourbe ou autre – ne doit y adhérer.

COLLECTE DES RÉSIDUS VERTS

Tous les lundis

Dernière collecte le 10 novembre!

Les résidus verts – rognures de gazon, fleurs fanées, résidus de taille, mauvaises herbes et brindilles – doivent être déposés en bordure de rue dans des sacs de plastique étanches, transparents ou orange, avant 7 h le jour même de la collecte.

COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS

Le 1er lundi du mois

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au 418 872-8450, au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

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

Objets acceptés :

- électroménagers ;
- chauffe-eaux ;
- meubles ;
- matelas ;
- tapis.

Objets refusés :

- bonbonnes de propane ;
- pneus ;
- pièces et carcasses de voiture, de motocyclette et de motoneige ;
- débris de construction ou de terrassement ;
- ciment, pierre, tourbe, terre, bois, souches, asphalte, pruche, sable et gravier ;
- tout article trop gros ou trop lourd pour être manipulé à bras d'homme.

ÉCOCENTRES

Sept écocentres sont mis à votre disposition pour disposer de vos matières résiduelles. En y déposant vos matières, vous posez un geste important pour l'environnement, puisque la majorité des matières apportées peuvent être valorisées, recyclées ou réutilisées!

Écocentre Hêtrière

3381, rue de l'Hêtrière

Arrondissement de Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge

Horaire d'hiver – 16 novembre au 14 avril

- Mardi au samedi : 8 h à 17 h
- Dimanche et lundi : fermé

Pour connaître les coordonnées et les heures d'ouverture des écocentres, ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez le www.lancienne-lorette.org.

ÉCLAIRAGE DES RUES

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps, nous vous invitons à signaler toute défectuosité du système d'éclairage au Service des travaux publics, au 418 872-8450. Les interventions qui s'imposent pourront ainsi être effectuées rapidement.

PROTECTION DES ARBRES ET ARBUSTES

Afin que les végétaux ne se retrouvent pas en piètre état au printemps, il importe de les protéger adéquatement, en portant une attention particulière à ceux situés dans l'aire de soufflement de la neige. La Ville ne peut être tenue responsable des dommages occasionnés aux végétaux si ceux-ci n'ont pas été protégés adéquatement.

Voici quelques suggestions de protection efficace selon les types de végétaux :

- Les **conifères** fortement exposés aux projections de la souffleuse peuvent être protégés d'une clôture à neige recouverte d'une toile synthétique ou de jute. Quant aux haies, elles devraient être protégées d'une clôture à neige en forme de tipi, avec une couverture hivernale.
- Les **arbustes** peuvent être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou en les entourant d'une clôture à neige en prenant soin d'attendre la chute des feuilles avant de les ficeler.
- Les **rosiers** peuvent eux aussi être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou de cônes en styromousse en prenant soin de percer des trous à plusieurs endroits sur les cônes pour assurer une circulation d'air.
- Les **arbres** doivent être protégés adéquatement à l'aide d'une couverture hivernale, en prenant soin au préalable de ficeler les branches dans le cas des jeunes arbres, et être munis d'un madrier de bois pour pouvoir résister aux intempéries de l'hiver.

PNEUS À CRAMPONS

L'utilisation de crampons sur les pneus est autorisée entre le 15 octobre et le 1er mai pour les véhicules de promenade, les taxis et les véhicules de commerce dont la masse totale en charge n'excède pas 3 000 kg (6 613 lbs). La réglementation exige que ces véhicules soient munis de pneus à crampons aux deux extrémités d'un essieu et, s'ils sont munis de pneus à crampons sur les roues de l'essieu avant, qu'ils le soient également sur les roues de l'essieu arrière.

Service des loisirs

COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

HORAIRE PATINAGE LIBRE Novembre 2014

JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE sauf le 9 novembre	13 h à 14 h 30	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	GLACE A
JEUDI	18 h 30 à 20 h	GLACE B
VENDREDI	12 h à 13 h 30	GLACE A

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

INFORMATION
418 877-3000

Service des travaux publics

RAPPEL ! Collecte des matières recyclables

Dès le 19 novembre

Collecte aux deux semaines

Dès le **19 novembre**, la collecte des matières recyclables sera effectuée toutes les deux semaines, selon la journée habituelle de collecte de votre secteur (mercredi, jeudi ou vendredi).

Note : La collecte des déchets domestiques demeure inchangée. Elle aura toujours lieu chaque semaine.

Bac roulant obligatoire

À partir de cette date, les **petits bacs de 64 L ne seront plus acceptés**. **Seuls les bacs roulants bleus** d'une **capacité de 240 L ou 360 L** et munis d'une prise de type européen **seront acceptés**.

Le programme de la Ville pour l'achat de bac roulant est maintenant terminé. Si vous ne possédez pas de bac roulant, vous devez en faire l'acquisition par l'entremise du détaillant de votre choix.

NOVEMBRE 2014

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Dernière collecte **hebdomadaire** avec les **petits bacs**

1re collecte **aux 2 semaines** avec les **bacs roulants**

AIDE-MÉMOIRE

Matières récupérées et non récupérées

Types	Matières récupérées	Matières non récupérées
Papier	• Journaux et circulaires • Papier à lettres et enveloppes • Livres, revues et magazines • Annuaires	• Papier carbone et papier ciré • Papier mouchoir et essuie-tout • Papier plastifié et métallisé • Papier et ruban d'emballage • Feuilles assouplissantes pour sécheuse
Carton	• Boites et emballages en carton • Boites d'œufs • Carton plat et ondulé • Sacs d'épicerie	• Carton souillé par de la nourriture • Carton plastifié
Verre	• Pots et bouteilles en verre transparent et coloré	• Porcelaine, céramique et poterie • Ampoules et tubes fluorescents • Vitre et miroir • Cristal et pyrex • Vaisselle
Métal	• Boites de conserve • Canettes, assiettes et autres contenants en aluminium • Couvercles et bouchons de métal • Papier d'aluminium exempt de saleté	• Contenants de peinture et de solvant • Bombes aérosol, piles et batteries • Appareils électriques et chaudrons • Matières toxiques et dangereuses
Plastique	• Bouteilles et contenants identifiés par le symbole du recyclage • Contenants de produits d'entretien ménager (eau de javel), de soin (shampoing) et d'alimentation (margarine)	• Contenants et articles en styromousse • Contenants d'huile à moteur et de solvant • Jouets, toiles de piscine et boyaux d'arrosage • Boyaux de plastique
Multi couches	• Contenants de lait • Contenants de jus	

INFORMATION
www.**lancienne-lorette**.org
418 **872-8450**

Ville de L'Ancienne-Lorette
Une ville à découvrir!

Service du greffe

1575, rue Turmel
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
418 872-9811

AVIS PUBLIC

DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 25 novembre 2014, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1346, rue Marianne, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 840 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un garage isolé dont la superficie de ce bâtiment accessoire occupe 11 % de la superficie de l'emplacement, en lieu et place d'un maximum de 10 % et ayant une superficie de 57,97 m², en lieu et place d'une superficie maximale de 40 m², tel qu'exigé par le *Règlement de zonage nº V-965-89*;

- Propriété sise au 1412, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 243 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un garage isolé ayant une superficie de 44,87 m², en lieu et place d'une superficie maximale de 40 m² et les murs ayant une hauteur de 4,70 mètres, en lieu et place d'une hauteur maximale de 3 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage nº V-965-89*;

- Propriété sise au 6140, boulevard Wilfrid-Hamel, L'Ancienne-Lorette, lot 2 626 628 du cadastre du Québec : rendre réputée conforme la marge de recul avant de 9,02 mètres, en lieu et place d'une marge de recul avant minimale de 9,1 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage nº V-965-89*.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 25 novembre 2014.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 29 octobre 2014

Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat

Service d'urbanisme

GARAGES ET ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES

Les garages et abris d'auto temporaires sont autorisés du **15 octobre au 15 avril**.

Pour être sécuritaires, ils doivent être faits de toile ou de panneaux démontables, être érigés dans le stationnement ou dans sa voie d'accès et être installés de façon à respecter les distances suivantes :

- 1,5 mètre (5 pieds) de la chaine de rue
- 1,5 mètre (5 pieds) de toute borne-fontaine

Lorsque situés sur un coin de rue, ils doivent respecter un triangle de visibilité de 6 mètres. De plus, les garages et abris ne doivent pas nuire à la signalisation routière.

BRULAGE EN PLEIN AIR DE FEUILLES MORTES

Il est strictement défendu de faire bruler des substances en plein air, en particulier les feuilles mortes, car la fumée qu'elles émettent nuit à l'environnement et au voisinage.

Pour disposer de vos feuilles mortes de façon responsable, nous vous suggérons de les disposer autour des végétaux comme protection hivernale, de les composter ou encore d'attendre la prochaine collecte des résidus verts.

AIDE-MÉMOIRE
ENTRETIEN D'AUTOMNE

L'été est bel et bien terminé et avant que la saison froide ne s'installe, il est temps d'effectuer l'entretien extérieur et intérieur de la maison.

Entretien extérieur
- Fermer les sorties d'eau extérieures
- Nettoyer et ranger le mobilier extérieur
- Abaisser le niveau d'eau de la piscine et la recouvrir
- Protéger les végétaux
- Nettoyer les gouttières
- Installer le garage ou l'abri d'auto
- Faire ramoner la cheminée
- Vérifier l'état de la toiture

Entretien intérieur
- Nettoyer les plinthes électriques et l'échangeur d'air
- Calfeutrer les portes et fenêtres et installer une pellicule isolante, au besoin

Offres d'emploi

MONITRICES OU MONITEURS D'AQUAFORME

Postes occasionnels et à temps partiel

SOMMAIRE DE LA FONCTION :
L'Aquagym est à la recherche de personnes dynamiques et motivées pour combler plusieurs postes de moniteurs d'aquaforme. Les personnes titulaires de ce poste dispensent à une clientèle particulière des cours d'aquaforme (prénatal, arthrite-arthrose, mise en forme), d'aquajogging et d'aquapoussette, ainsi que des séances dirigées en piscine.

EXIGENCES :
- Détenir un certificat valide de Sauveteur national-option piscine émis par la Société de sauvetage (obligatoire);
- Détenir une formation ou de l'expérience en aquaforme (un atout);
- Faire preuve de leadership;
- Être responsable, savoir communiquer avec la clientèle;
- Être dynamique, motivé et disponible.

TRAITEMENT : À déterminer, selon l'expérience

HORAIRE : Selon l'horaire des activités aquatiques, du dimanche au samedi. Présentement, les besoins sont le jeudi soir et le vendredi matin.

CANDIDATURE :
Les candidatures doivent être acheminées à Anne Germain, coordonnatrice aquatique, par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur, au 418 614-2256, par courriel, à anne.germain@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet, au www.lancienne-lorette.org. Prière d'indiquer clairement le titre du poste que vous sollicitez.

SIGNALEUSE OU SIGNALEUR

SOMMAIRE DE LA FONCTION :
Le Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour combler le poste signaleuse ou signaleur. Les fonctions attribuées sont d'assumer diverses tâches reliées à la sécurité lors des opérations de déneigement à la Ville de L'Ancienne-Lorette et est appelée à effectuer, au besoin, différents travaux manuels.

EXIGENCES :
La personne doit :
- détenir un permis classe 5 conforme aux exigences de la SAAQ;
- être en bonne condition physique;
- être bien équipée pour se protéger du froid.

CONDITIONS :
- Taux horaire selon la convention collective en vigueur.
- Hiver : sur appel, du lundi au dimanche, le jour et le soir, selon les besoins du service.

CANDIDATURE :
Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi pour lequel elles désirent postuler, à Sylvie Brindamour, Service des travaux publics, 6476, rue Yvon-Dolbec, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A3, par télécopieur au 418 872-2103, par courriel : sylvie.brindamour@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 14 novembre 2014.

Clubs et organismes

APPRENTIS DE LA COUTURE

CONFECTION DE PANTOUFLES EN POLAR POUR ENFANTS
Lundi 10 novembre, de 13 h à 15 h 30
Coût : 4 $
Inscription : 418 872-7690

CONFECTION DE VÊTEMENTS POUR LES ENFANTS DÉFAVORISÉS
Lundi 17 novembre, de 9 h 30 à 15 h 30
Base en couture requise.

DONS DE TISSUS
Nous recueillons les dons de tissu neuf, plus particulièrement de tricot de coton neuf, afin de confectionner des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec. Notre local est situé au 1565, rue Turmel, porte 3, à L'Ancienne-Lorette.

INFORMATION
Claire Faucher
418 872-7690

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mardi 4 novembre, à 19 h 30

DÉJEUNER DU COMITÉ FÉMININ
Dimanche 9 novembre, de 9 h à 11 h 30
Coût : 6 $
Bienvenue à tous et à toutes !

ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE DES MEMBRES
Mardi 18 novembre, à 19 h 30

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

CLUB ROTARY DE L'ANCIENNE-LORETTE

DÉJEUNER HEBDOMADAIRE
Tous les vendredis, à 7 h 30
Restaurant Mikes de L'Ancienne-Lorette
(boulevard Hamel)

INFORMATION
418 871-1410
www.rotary-al.org
www.facebook.com/rotary.al

CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

Le Club photo reçoit
L'Australie: Exotisme, Différence et Démesure
avec Nicole Miville et Alain Bélanger

Vendredi 7 novembre 2014, à 19 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin

Les conférenciers vous feront découvrir la vie trépidante australienne et goûter à l'Australie urbaine, sportive et touristique, grâce aux trois semaines passées en compagnie de leurs amis australiens. Par la suite, ils partageront la vie tranquille et solitaire, mais tout aussi exaltante de l'arrière-pays grâce à leur périple de 8 000 kilomètres sur les routes de l'Outback australien.

Un rendez-vous à ne pas manquer!

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE FADOQ

GALA MUSICAL
Dimanche 2 novembre, à 12 h 30
Ouverture des portes à 10 h 30.

NOËL D'ANTAN
Vendredi 14 novembre, à 16 h
Soirée de Noël avec messe, concert de la chorale Les Cœurs d'or de L'Ancienne-Lorette et souper – formule « apportez votre vin » , suivis d'une soirée dansante avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin.

Coût : 27 $ pour les membres et 29 $ pour les non membres.
5 $ pour la soirée seulement, à partir de 21h.

Ouverture des portes à 15 h. Cartes en vente dès maintenant.

ST-SYLVESTRE
Mercredi 31 décembre, de 19 h à 2 h
Coût : 20 $ pour les membres et 22 $ pour les non membres
Cartes en vente dès maintenant et jusqu'au 5 décembre. Détails à venir dans le prochain Lorettain.

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

INFORMATION
Jean-Pierre Marcotte
418 614-1277
Élisabeth Goupil
418 872-8203

CHANTELAIT – GROUPE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

RENCONTRES POSTNATALES PARLONS-LAIT
Lundis 10 et 24 novembre, de 13 h 30 à 15 h 30
Local de Chantelait, au 1600, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

Les rencontres postnatales *Parlons-Lait* offrent l'occasion aux nouveaux parents d'échanger et de créer des liens avec d'autres parents et de poser des questions à la consultante en lactation qui anime la rencontre.

Bienvenue aux bébés allaités et à leur famille !
Gratuit. Inscription nécessaire.

SOIRÉES D'INFORMATION SUR L'ALLAITEMENT
Lundis 17 et 24 novembre, de 19 h à 21 h
Local de Chantelait, au 1600, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

Au cours des soirées d'information sur l'allaitement, plusieurs thèmes sont abordés dont les avantages de l'allaitement, les positions, le retour à la maison, le sevrage, l'expression du lait et sa conservation. Ces rencontres se veulent également une occasion de partage et d'échange entre les parents qui souhaitent en connaître davantage sur le sujet.

Coût : 35 $
Fiches-conseils sur l'allaitement incluses dans le coût. Inscription nécessaire.

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE D'ALLAITEMENT
Tous les vendredis, sur rendez-vous
Les parents vivant des difficultés liées à l'allaitement peuvent rencontrer gratuitement une consultante en lactation.
Gratuit. Rendez-vous nécessaire.

SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE
Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait sept jours sur sept, de 8 h à 21 h.

INFORMATION ET INSCRIPTION
418 877-5333
chantelait@videotron.ca
www.chantelait.org

CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

CONCERT DE NOËL AVEC STEEVE DIAMOND
Jeudi 4 décembre
Concert de Noël avec le ténor Steeve Diamond et le Chœur Notre-Dame-de-l'Annonciation sous la direction de David Rompré
Église Notre-Dame-de-l'Annonciation
Cout : 35$ Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte.

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

CONCERT *CENT MILLE CHANSONS* DE MARIE-HÉLÈNE THIBERT
Vendredi 24 avril
Église Notre-Dame-de-l'Annonciation
Cout : 35$ Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte.

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

ACHAT DE BILLETS
Presbytère : 418 872-1441
Billetech : 418 643-8131
Pharmacie Jean Coutu située au 6385, boulevard Wilfrid-Hamel
Pharmacie Jean Coutu située au 1875, rue Notre-Dame

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE

RENCONTRE MENSUELLE
Mercredi 19 novembre, à 19 h 15
Sous-sol de l'église Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette
1625, rue Notre-Dame

L'Afeas se réunie le 3e mercredi de chaque mois. Lors des rencontres, des thèmes proposés par les membres lors du congrès annuel sont étudiés. Également, discussions et réponses aux questions sur différents sujets d'actualité.

Vous êtes attendues en grand nombre! Invitez vos amies!

INFORMATION
Raymonde Nepton, secrétaire
581 450-7298
neptonr@hotmail.com
www.afeas.qc.ca

Clubs et organismes

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

MARCHÉS AUX PUCES
Mardis 4 et 18 novembre, de 18 h 30 à 20 h 30
1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.
Mardis 11 et 25 novembre, de 13 h à 15 h 30
1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Ouverture du vestiaire.

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

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

HEURES D'OUVERTURE
Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30

BÉNÉVOLE RECHERCHÉ
Nous sommes à la recherche d'une personne bénévole disponible le mercredi matin afin de prêter main forte à notre conducteur de camion lors de la cueillette et la livraison de meubles. Les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec nous au 418 874-0101 et à nous laisser un message.

INFORMATION
418 874-0101

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL

GROUPE D'ENTRAIDE POUR PERSONNES EN DEUIL
Programme de 12 rencontres
Mercredi, à 19 h – Début le 12 novembre

Vivre un deuil, c'est bouleversant. Le groupe d'entraide pour personnes en deuil vous offre un support attentif basé sur l'écoute, le respect et le non-jugement. Au fil des rencontres, vous pourrez parler de votre deuil, vous sentir écouté et échanger avec d'autres personnes qui vivent la même blessure et qui veulent guérir, en partageant leur vécu et leurs connaissances.

Ce service de Rayon de Soleil est **gratuit**. Les rencontres ont lieu au local de Rayon de Soleil, au 1565, rue Turmel, à L'Ancienne-Lorette. Le nombre de participants est limité à dix personnes.

INFORMATION
Rayon de Soleil
418 871-7055

INSCRIPTION
CLSC
418 651-2572, poste 8116

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

Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux.

SAVIEZ-VOUS QUE…
Les produits dits enrichis en oméga-3 vendus sur le marché en contiennent habituellement très peu en comparaison à la quantité retrouvée dans les aliments naturellement riches en oméga-3? La plupart des bienfaits associés aux oméga-3 provenant de l'ADH et de l'AEP, de sources animales, la consommation hebdomadaire de 3 portions de poisson gras est idéale pour combler tous vos besoins en oméga-3!

19E GROUPE SCOUT L'ANCIENNE-LORETTE

MAISON HANTÉE
Vendredi 31 octobre, de 18 h à 22 h et samedi 1er novembre, de 17 h 30 à 21 h 30
Endroit : La Hutte
Coût : 3 $ par personne ou 5 $ pour deux personnes

Notre traditionnelle maison hantée est de retour! Arpentez les couloirs sinueux encore aujourd'hui hantés par tous ceux qui y ont habité et admirez les âmes égarées condamnées à revivre pour l'éternité les horribles événements qui s'y sont déroulés! Meurtres, accidents bizarres, rituels étranges et folie à l'état pur seront au rendez-vous! Oserez-vous visiter cette sombre demeure au passé terrifiant?

CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOUPER MENSUEL
Mercredi 5 novembre, à 17 h 30
Collège Champigny
Présence de Lion Charlotte Bergeron, gouverneure 2014-2015 du district U-2 des Clubs Lions.

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mercredi 19 novembre, à 19 h

SÉANCE DE DÉPISTAGE DU DIABÈTE
Jeudi 20 novembre, de 12 h à 16 h
Pharmacie Uniprix, au coin des rues St-Jacques et Notre-Dame

Séance de dépistage du diabète, en collaboration avec Diabète Québec. Une infirmière sera sur place et des membres du Club Lions seront présents pour vous accueillir.

CUEILLETTE DE LUNETTES USAGÉES
Les dons de lunettes usagées peuvent être déposés dans les boîtes spécialement identifiées et prévues à cet effet dans les pharmacies et les bureaux des optométristes de L'Ancienne-Lorette.

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

INFORMATION
418 871-0766

ESCADRON 921 OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉE-BÉNÉFICE: SOUPER SPAGHETTI
Samedi 22 novembre, à 18 h
Salle des Chevaliers de Colomb
1300, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette

Le Club Optimiste et les cadets de l'air de L'Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette vous convient à leur souper spaghetti! Le repas comprend salade, spaghetti, dessert et café pour seulement 15 $ par adulte et 7,50 $ par enfant (12 ans et moins). Venez encourager les jeunes qui se feront un plaisir d'effectuer le service du repas. Musique et nombreux prix de présence en soirée!

Billets en vente auprès des cadets de L'Escadron 921 et des membres du Club Optimiste.

INFORMATION
418 654-9210
escadron@921.ca
www.921.ca

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE L'ANCIENNE-LORETTE

CONFÉRENCE
Un patrimoine en péril : les lieux de culte de L'Ancienne-Lorette et de Sainte-Foy
Mardi 4 novembre, à 19 h
Bibliothèque Marie-Victorin, salle Lionel-Allard

En compagnie des ethnologues Alain Côté et Anne-Marie Poulin, découvrez comment les colons prenaient possession de la terre en dressant une croix de chemin, à l'exemple des découvreurs, et comment ils exerçaient leurs gestes de piété autour d'elle.

CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE
Jeudi 13 novembre, à 19 h
Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est
Conférence sur l'hypnose présentée par Patrice St-Louis, chargé d'enseignement à l'Université Laval.

SALON DE NOËL
Samedi 22 novembre, de 12 h à 16 h et dimanche 23 novembre, de 10 h à 16 h
Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est
Visitez notre traditionnel Salon de Noël et choisissez parmi une variété de pièces artisanales uniques et de grande qualité, confectionnées par nos membres!

RECRUTEMENT DE MEMBRES
Nous sommes en période de recrutement. Venez enrichir vos connaissances et profitez de conférences variées et intéressantes!

INFORMATION
Johane Bisson, présidente
418 871-7365
bijo@hotmail.ca

Conseil municipal

MAIRE

Émile Loranger
418 872-9811

CONSEILLERS

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

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

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

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

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

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

Services municipaux

Direction générale		418 872-9811
Donald Tremblay, directeur général adjoint – administration		418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint – opérations		418 872-8450
Service de la trésorerie	Ariane Tremblay	418 872-9811
Service de l'urbanisme	Jean-Sébastien Bussière	418 872-9811
Service des loisirs et de l'information	Martin Blais	418 872-9811
Service des travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Service du greffe	Me Claude Deschênes	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Aquagym		418 614-1907

Autres services

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

Organismes

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

ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 871-0885
Club Toasmasters des Ingénieux	Richard Roger	418 871-1156 **ctiq.ca**
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry	418 621-0865 **rythmoson.com**
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Danielle Grondin	418 666-0367
Société des arts de L'Ancienne-Lorette	Johanne Drolet	418 561-5975
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588

CLUBS SOCIAUX

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

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

A.F.É.A.S. (Association féminine d'éducation et d'action sociale)	Line Houle Louisette G. Asselin	418 843-5801 418 871-0300
Apprentis de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association des gens d'affaires	Vincent Bérubé	418 255-8803
Cercle de fermières	Johanne Bisson	418 871-7365
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Conrad Verret	418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité Cynthia Bruneau	418 872-4051 418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Manon Audet	418 843-9652
Association des sports de balle	Martin Paquet	418 864-7730 **vbal.qc.ca**
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 **mistrallaurentien.com**
Club cycliste Vélorette	Gilles Aubé	418 828-2404 **velorette.com**
Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Yvan Ernould	418 872-5025 **tennis-anc-lorette.com**
Hockey L'Ancienne-Lorette (H.A.L.)	Secrétariat	418 877-0080 **halmustangs.qc.ca**
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 **karatekyoshindo.com**

Le LORETTain
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

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

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

Toute information pour Le Lorettain doit être acheminée à :
Ville de L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Tél. : **418 872-9811**

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