

Mot du maire



Chères Lorettaines, Chers Lorettains,

C'est avec bonheur et fébrilité que je vous convie à célébrer les 10 ans du Festival Lorettain, le samedi 8 août prochain!

Né en 2006, le Festival a depuis gagné en ampleur et en portée, pour devenir l'événement de grande envergure que l'on connaît aujourd'hui. Pour souligner cet anniversaire marquant, nous vous offrons une programmation gratuite encore plus diversifiée, qui plaira aux citoyens de tous les âges et de tous les goûts, le tout dans une ambiance festive et conviviale!

Tout au long de la journée, une foule d'activités récréatives, culturelles et sportives seront offertes et les représentants de plusieurs commerces et organismes locaux seront présents pour vous permettre de faire connaissance.

Encore une fois cette année, nous aurons le plaisir d'accueillir de grands noms de la chanson québécoise pour assurer la portion spectacles du Festival Lorettain. Forts populaires et rassembleurs, la chanteuse Renée Martel et l'auteur-compositeur-interprète Marc Dupré se produiront tour à tour sur scène, pour le plus grand bonheur de tous.

Je vous invite donc à vous joindre à nous le 8 août pour des heures d'amusement en famille au Festival Lorettain!

Au plaisir de vous y retrouver, unis dans la fête!

Le maire,





Nouvelle rubrique *Santé et vie active*

Page 14



Inscription aux activités de loisirs

Page 15



8 AOÛT 2015

9 hà 16 h Activités pour tous

16 h Renée Martel

Jumelles Barabé 19 h 30

20 h 30 Marc Dupré & ses invités

LANCIENNE-LORETTE.ORG













AVIS FERMETURE DE L'AQUAGYM DU 22 AOÛT AU 13 SEPTEMBRE Détails page 14 **SÉANCE DU CONSEIL**

Mardi 25 août, 20 h

14

Tervice des loisirs



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS. CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU WWW.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 en longueur : 13 ans et +

Bain familial: Bassin récréatif seulement, enfant(s) accompagné(s)

d'adulte(s)

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

INFORMATION: 418 614-1907

29 juin au 21 août 2015						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi (Sauf le 8 août)	Dimanche
9 h 00 à 10 h 10	9 h 00 à 10 h 10	10 h 30 à 11 h 50	10 h 30 à 11 h 55			
Bain 50 ans et +	Bain pour tous	Bain 50 ans et +	Bain pour tous	Bain 50 ans et +	Bain 50 ans et +	Bain pour tous
12 h 00 à 13 h 00	12 h 00 à 13 h 00	12 h 00 à 13 h 00	12 h 00 à 13 h 00			
Bain pour tous	Bain en longueur	Bain pour tous	Bain en longueur	Bain pour tous	Bain en longueur	Bain 50 ans et +
15 h 00 à 16 h 00	15 h 00 à 16 h 00	13 h 15 à 15 h 05	13 h 15 à 15 h 05			
Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous
19 h 30 à 20 h 30	19 h 00 à 21 h 05	19 h 00 à 21 h 05	18 h 30 à 19 h 50			
Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous	Bain pour tous
20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur			20 h 00 à 21 h 15 Bain en longueur

AVIS

Fermeture de l'Aquagym du 22 août au 13 septembre

En raison de l'entretien annuel, la piscine de l'Aquagym sera fermée du 22 août au 13 septembre inclusivement.



COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

Dans une grande casserole, faire revenir

- Au robot culinaire, réduire les tomates en

Ajouter les tomates, le basilic, le sucre, le sel

Avant de servir, cuire les nouilles aux œufs en

suivant les indications de l'emballage. Servir en

La Table des saines habitudes de vie de

L'Ancienne-Lorette sera présente au Festival

vous informer de deux projets importants auxquels

accompagnement avec des légumes verts.

l'oignon dans un peu de beurre.

- Cuire à feu doux pendant 1 heure.

et le poivre à l'oignon.

Festival Lorettain

Lorettain le 8 août prochain!

citovane hánávolae caront

Accompagnement :

nous contribuons :

HORAIRE DU PATINAGE LIBRE 30 août au 30 septembre

JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE	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

Santé et vie active

Cuisine santé

Adoptez un mode de vie sain grâce à des recettes santé avoureuses et simples à réaliser!

Pains aux lentilles et à la sauce tomate

Savoureuse et originale, cette recette proposée par le CPE Au Carrousel Enfantin saura plaire aux enfants. Voici une bonne façon d'inclure les légumineuses à votre alimentation!

Portions: 4 à 5 Cuisson: 1 h



purée.

<u>Ingrédients</u>:

- Pains:
- 3 tasses de lentilles vertes
- 1 oignon haché 2 œufs battus
- 1/8 tasse d'huile
- 3 tasses de fromage râpé 2 c. à table de basilic
- 1 tasse de jus de légumes
- Sel et poivre

Sauce tomate: Beurre

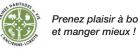
- 1 oignon haché
- 1 boîte de tomates en dés (796 ml)
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de basilic

Accompagnement:

3 tasses de nouilles aux œufs Préparation:

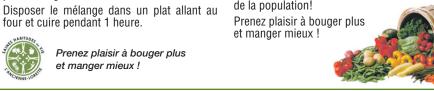
Pains:

- Cuire les lentilles dans un gros chaudron d'eau salée pendant 30 minutes, puis égoutter.
- Préchauffer le four à 350°F.
- pâte homogène.
- Disposer le mélange dans un plat allant au



- Rincer et trier les lentilles.

- Pédibus : l'autobus à pied! • Jardin communautaire de L'Ancienne-Lorette
- Dans un bol, mélanger les lentilles et les autres Venez en grand nombre pour nous rencontrer et ingrédients des pains jusqu'à l'obtention d'une vous informer sur ces initiatives locales qui font la promotion des saines habitudes de vie auprès



Service des loisirs

L'été, on joue dehors!

Parcs et aires de jeux

Profitez des nombreux parcs et espaces verts! Plusieurs modules de jeux agrémentent les parcs de L'Ancienne-Lorette.

Lors des chaudes journées d'été, petits et grands peuvent se rafraîchir dans les jeux d'eau du parc de la Rivière!

Randonnée pédestre

Le parc de la Rivière abrite un magnifique réseau de sentiers vous permettant de profiter du grand air!

Accessibles en tout temps et gratuitement, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum.

Les amateurs de planches à roulette, de patin à roues alignées et de BMX s'en donneront à cœur joie dans les installations du roulodrome!

Bicyclette et patin à roues alignées

Sortez vos vélos ou chaussez vos patins et empruntez l'une des deux pistes cyclables qui sillonnent la Ville.

Courtoisie et partage de la route

La collaboration des cyclistes, piétons et automobilistes est sollicitée afin de rendre la route et les pistes cyclables sécuritaires et conviviales pour tous.

Pour un partage de la route sûr et harmonieux, les utilisateurs sont invités à faire preuve de vigilance et de courtoisie en respectant :

- la signalisation et les feux de circulation;
- la priorité des autres usagers;
- les corridors réservés;
- les obligations liées aux règles de la circulation (signaler ses intentions, ne pas suivre de trop près, etc.).



ACTIVITÉS DE LOISIRS

SESSION AUTOMNE 2015

Des activités pour toute la famille!

Inscription dès le 5 août!

Dates importantes

Début de la période d'inscription	Mercredi 5 août, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	Vendredi 28 août, 16 h 30
Confirmation d'inscription	Vendredi 11 septembre (au plus tard)
Début de la session	Semaine du 14 septembre

Inscription

Période d'inscription :

Mercredi 5 août, 8 h 30 au vendredi 28 août, 16 h 30

Modalités d'inscription : Les inscriptions se font par Internet, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org. Des formulaires papier sont également disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel. Il est également possible de s'inscrire lors du Festival Lorettain, le samedi 8 août, au kiosque d'information.

Aucune inscription par téléphone.

Attention! Pour les activités suivantes, les modalités d'inscription et de paiement sont différentes :

- Temps-Danse : Les inscriptions se font par Internet, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, en remplissant le formulaire identifié Temps-Danse. Le chèque doit être effectué à l'ordre de Temps-Danse et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.
- Karaté Kyoshindo : Les inscriptions se font en personne, en remplissant le formulaire papier identifié Karaté Kyoshindo. Le chèque doit être effectué à l'ordre de Karaté Kyoshindo et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.
- Sports de glace (ringuette, patinage artistique, patinage sportif et **hockey)**: Les inscriptions se font en personne, en remplissant le **formulaire** papier identifié au nom de l'association qui offre l'activité choisie. Le chèque doit être effectué à l'ordre de l'organisme et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.

Confirmation d'inscription : Les confirmations d'inscription seront retournées par la poste ou par courrier électronique au plus tard le 11 septembre. Les confirmations d'inscription aux sports de glace et aux cours donnés par Temps-Danse et Karaté Kyoshindo seront émises par les organismes concernés. Les participants qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel doivent indiquer leur adresse courriel sur le formulaire. À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée une fois les confirma-

Important! La confirmation d'inscription - qu'elle soit transmise par courriel ou par la poste - constitue le reçu officiel 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.

Durée de la session et locaux des activités Durée

La durée de la session est de 12 semaines. Les activités débuteront au cours de la semaine du 14 septembre.

Locaux

BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

1635, rue Notre-Dame

LA HUTTE

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

ÉCOLE LE RUISSELET 1745, rue Saint-Olivier

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

1801, rue Notre-Dame

ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME 1591, rue Notre-Dame

COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

(aréna) 1311, rue des Loisirs Est

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1

(Chevaliers de Colomb) 1302, rue des Loisirs Est

AQUAGYM

1317, rue des Loisirs Est

MAISON DE LA CULTURE

1268, rue Saint-Paul

MAISON DES JEUNES LE REPÈRE

1573, rue Turmel

Tarification

Taxes: Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le cout d'ins-

Non-résidents : En vertu de 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 %.

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les inscriptions des non-résidents reçues au cours de la période d'inscription sont placées sur une liste d'attente. À la fin de la période d'inscription, le 28 août 2015, les inscriptions sont ajoutées aux activités selon les places disponibles. Cependant, si les groupes sont complets, un remboursement sera acheminé dans les meilleurs délais.

Résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures : 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.

Aînés (résidents seulement) : Les résidents de 65 ans et plus bénéficient d'une réduction de 50 % sur le cout d'inscription.

Modalités de paiement

Trois façons de payer :

- 1. Via le site de transactions en ligne de votre institution financière (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur «Ancienne-Lorette – Loisirs» et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne. Applicable pour les inscriptions en ligne seulement.
- 2. Par la poste, en expédiant un chèque au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être daté du jour de l'inscription, effectué à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne ou le nom du participant.
- 3. En personne, à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent, par paiement direct ou par chèque.

Date limite : Tous les frais d'inscription doivent être acquittés dans les 72 heures suivant votre inscription, à défaut de quoi celle-ci sera annulée.

Modalités de remboursement

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). Quant aux activités offertes par les organismes et les associations, chaque organisme et association possède sa propre politique de remboursement.

Autres renseignements

Annulation d'activité et refus d'inscription : 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 maximal de participants est atteint.

Absence à un cours : Aucune reprise de cours n'est offerte en cas d'absence.

Information

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous aux coordonnées ci-dessous.

Chantal Marin

418 872-9811

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

Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

INFORMATION

- **Cours:** Pour toute question concernant les cours et leur contenu, contactez Anne Germain, au 418 614-1907.
- **Inscription :** Pour toute question concernant l'inscription, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

PROGRAMME DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE

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.

12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015 Durée:

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 45 à 18 h 40 mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 jeudi de 8 h 45 à 9 h 40 jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 jeudi de 17 h 45 à 18 h 40 vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

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

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

AQUAFORME PRÉNATAL

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 les 15 et 17 septembre 2015 Horaire: mardi de 8 h 45 à 9 h 40 - bassin récréatif

jeudi de 18 h 45 à 19 h 40 - piscine résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$ Cout:

AQUAFORME RÉGULIER

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

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 légère à modérée.

Durée: 12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire: lundi de 8 h 45 à 9 h 40 lundi de 17 h 45 à 18 h 40

mardi de 10 h 45 à 11 h 40 mercredi de 8 h 45 à 9 h 40 jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

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

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

Aquaforme 2

Cout:

Ce cours s'adresse aux personnes en bonne condition physique qui ont déjà été initiées à l'aquaforme.

L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée: 12 semaines débutant les 14, 15, 16 et 17 septembre 2015 Horaire: lundi de 9 h 45 à 10 h 40

> mardi de 8 h 45 à 9 h 40 mardi de 18 h à 18 h 55 mercredi de 9 h 45 à 10 h 40 jeudi de 8 h 45 à 9 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.

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 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

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

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

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

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

AQUAJOGGING

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

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire: lundi de 18 h 45 à 19 h 40 mardi de 20 h à 20 h 55

mercredi de 18 h 45 à 19 h 40 jeudi de 19 h 45 à 20 h 40 vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

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

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

AQUAFORME MIXTE

Ce cours avancé s'adresse aux adultes en bonne condition physique et qui désirent 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. Préalables : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager 1 à 2 longueurs. Une ceinture d'aquajogging est fournie, au besoin.

12 semaines débutant le 17 septembre 2015 Durée :

Horaire: jeudi de 20 h 45 à 21 h 40

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

AQUAPOUSSETTE

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 comprend 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 16 et 18 septembre 2015

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

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

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

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET -)

Classement : en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.

Exigences: présence d'un parent pour les cours de niveaux Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur par enfant dans l'eau.

Aucun matériel requis.

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 19 et 20 septembre 2015 samedi de 8 h 45 à 9 h 15 - bassin récréatif Horaire: dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 - bassin récréatif

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

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.

12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Durée : Horaire: lundi de 16 h 45 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 18, 19 et 20 septembre 2015 vendredi de 16 h 45 à 17 h 15 - bassin récréatif Horaire:

samedi de 9 h 20 à 9 h 50 - bassin récréatif samedi de 10 h 30 à 11 h - 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 14, 16, 18, 19 et 20 septembre 2015 lundi de 17 h 30 à 17 h 50 - bassin récréatif **Horaire:**

mercredi de 16 h 45 à 17 h 15 - bassin récréatif vendredi de 17 h 20 à 17 h 50 - 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 16, 18, 19 et 20 septembre 2015 Horaire: mercredi de 17 h 20 à 18 h - bassin récréatif

vendredi de 17 h 55 à 18 h 35 - 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 12 h à 12 h 40 - bassin récréatif Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

^lervice des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

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 14, 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire: lundi de 17 h 55 à 18 h 35 - bassin récréatif

mercredi de 18 h 05 à 18 h 45 - bassin récréatif vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 - piscine vendredi de 18 h 40 à 19 h 20 - 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 de 11 h 15 à 11 h 55 - bassin récréatif

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.

12 semaines débutant les 14, 16, 19 et 20 septembre 2015 Durée:

lundi de 18 h 40 à 19 h 20 - bassin récréatif Horaire: mercredi de 18 h 50 à 19 h 30 - 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 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.

12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Durée: 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 19 septembre 2015 Horaire : samedi de 8 h 45 à 9 h 25 - piscine Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

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

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

12 semaines débutant les 18, 19 et 20 septembre 2015 Durée :

vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 Horaire:

samedi de 9 h 30 à 10 h 10 dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

JUNIOR 2

Cout:

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

Durée: 12 semaines débutant les 17, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire: jeudi de 18 h à 18 h 40

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 à 11 h 40

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

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

12 semaines débutant les 17, 18, 19 et 20 septembre 2015 Durée:

Horaire: jeudi de 18 h à 18 h 40

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

Cout:

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

12 semaines débutant les 16, 18, 19 et 20 septembre 2015 Durée :

Horaire: mercredi de 16 h 45 à 17 h 40

vendredi de 17 h 30 à 18 h 25 samedi de 11 h à 11 h 55 dimanche de 12 h 30 à 13 h 25 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

JUNIOR 5

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

12 semaines débutant les 16, 18, 19 et 20 septembre 2015 Durée:

Horaire: mercredi de 16 h 45 à 17 h 40 vendredi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 11 h à 11 h 55 dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 6

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

Durée : 12 semaines débutant les 19 et 20 septembre 2015

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

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

JUNIOR 6/7

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

Durée: 12 semaines débutant le 16 septembre 2015

Horaire: mercredi de 17 h 45 à 18 h 40 Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

JUNIOR 7/8

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

Durée :

12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Horaire: samedi de 12 h à 12 h 55

Cout:

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

JUNIOR 9/10

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

Durée : 12 semaines débutant le 19 septembre 2015

Horaire: samedi de 12 h à 12 h 55

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

JUNIOR 8/9/10

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 16 septembre 2015

Horaire: mercredi de 17 h 45 à 18 h 40 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

JEUNES SAUVETEURS

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

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

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

Durée: 12 semaines débutant le 18 septembre 2015 Horaire: INITIÉ: vendredi de 18 h 30 à 19 h 25 AVERTI-EXPERT : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25

Cout: résident - 65 \$ / non-résident - 97,50 \$ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

Offert en collaboration avec le Club Québec Excellence Synchro, ce cours s'adresse aux jeunes de 5 à 11 ans 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 sont apprises. Un ratio entraîneurs/athlètes très sécuritaire est proposé.



QUÉBEC

Préalable :

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

12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Durée : Horaire: Samedi de 12 h 30 à 14 h

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

*prévoir des frais d'affiliation de 10 \$ à Synchro Québec, payable au

premier cours.

Matériel à prévoir : Pince-nez recommandé

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL 1

Durée:

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

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

débutants.

12 semaines débutant le 15 septembre 2015 mardi de 20 h à 20 h 55 - bassin récréatif

Horaire: Cout: résident - 75 \$ / non-résident - 112,50 \$

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

ESSENTIEL 2

18

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 le 15 septembre 2015 Horaire : 12 semaines débutant le 15 septembre 2015 mardi de 19 h à 19 h 55 – 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 : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL

2.

Durée: 12 semaines débutant le 15 septembre 2015 Horaire: mardi de 19 h à 19 h 55 – piscine Cout: résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ - ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ - 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 est proposé.

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

de nage.

Durée: 12 semaines débutant les 14 et 16 septembre 2015

Horaire: lundi de 19 h 45 à 20 h 40 mercredi de 19 h 45 à 20 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.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquérir une connaissance des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. De plus, 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.
- Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée: 11 semaines débutant le 20 septembre + examen final le 6 décembre Horaire: dimanche, 16 h 30 à 17 h 45 – piscine / 17 h 45 à 18 h 45 – classe Cout: résident – 110 \$ / non-résident – 110 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

• Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)

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

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet au candidat de travailler par la suite 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 19 septembre + examen final le 5 décembre Horaire: samedi, 15 h 45 à 16 h 45 - classe / 16 h 45 à 18 h 45 - piscine Cout: résident - 140 \$ / non-résident - 140 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

• Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)

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

COURS DE PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL / DEA

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

Préalables :

1) Être âgé (e) de 14 ans et plus

2) Détenir le certificat de Croix de bronze

Durée: 16 heures

Horaire: Samedi et dimanche les 12 et 13 septembre, 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 obligatoire à prévoir :

• Manuel canadien de premiers soins : 18 \$ (taxes incluses)

Masque de poche : 22 \$ (taxes incluses)

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalables :

1) Être âgé de 16 ans à l'examen final

2) Détenir la Croix de bronze

3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Durée: 11 semaines débutant le 20 septembre + examen final le 6 décembre dimanche, 14 h 45 à 16 h 45 - classe / 16 h 45 à 18 h 45 - piscine résident - 170 \$ / non-résident - 170 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

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

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

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL - OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du brevet Sauveteur national en 5 heures.

Préalable: Détenir le brevet de Sauveteur national <u>et en présenter une preuve au</u>

<u>début de la séance</u>

Durée : une séance de 5 heures

Date et horaire : Samedi 12 décembre, 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. <u>Présenter une preuve du préalable au début de la séance.</u> **Durée :**4 heures (2 heures en salle et 2 heures en piscine) **Date et horaire :**Dimanche 13 décembre, de 14 h 30 à 18 h 30

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

COURS PRIVÉS DE NATATION

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.

Deux sessions de cours seront offertes cet automne :

- 1. 21 septembre au 25 octobre 2015
- 2. 2 novembre au 6 décembre 2015

Selon le nombre de demandes reçues, nous nous réservons le droit de nous limiter à une seule session.

Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :

- ➤ Enfants: vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13h30
- > Adultes et adolescents : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 45

Tari

100 \$ - résident / 150 \$ - non-résident

Le tarif pour la série de 5 cours est 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
- Session de cours désirée et disponibilités
- Numéro de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée)

La date limite est le mercredi 2 septembre 2015, pour les deux sessions.

Confirmation d'inscription

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

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :

- 1. résident de L'Ancienne-Lorette;
- 2. jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
- 3. adolescent ou adulte débutant, non nageur;
- 4. élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

Information

Anne Germain

418 614-1907, poste 223

ACTIVITÉS SPORTIVES

INFORMATION

Cours: Pour toute guestion concernant le cours et son contenu, contactez le responsable du cours.

Inscription: Pour toute question concernant l'inscription, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

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

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

12 semaines débutant les 14 et 16 septembre 2015 Durée: Horaire:

lundi de 19 h 15 à 20 h 15 mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

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

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

AQUAGYM Endroit:

ADOS À LA COURSE - 14 à 17 ans NOUVEAU

Ce cours s'adresse aux ados qui désirent s'initier à la course à pied. Nous vous proposons un entraînement progressif qui développera des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport. Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com

12 semaines débutant le 16 septembre 2015 Durée:

Horaire: mercredi de 18 h à 19 h

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

Endroit: AQUAGYM

ATELIER SANTÉ ET VIE ACTIVE NOUVEAU

Échanges et discussions sur des thèmes liés à la santé afin de favoriser une réflexion, une sensibilisation et un partage d'information et d'expériences personnelles qui favorisent un mode de vie sain et actif.

Jacques A. Gravel, 418 877-5767, jacques-alexandre@sympatico.ca Responsable :

Durée: 12 semaines débutant le 14 septembre 2015

Horaire: lundi de 13 h 30 à 15 h lundi de 19 h à 20 h 30

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

Endroit: MAISON DE LA CULTURE

BALLON CARDIO - Adultes NOUVEAU

Cours où vous utiliserez les ballons d'entraînement pour exercer tous vos muscles principaux. Entrainement avec ballon, débutant avec échauffement et routine aérobique, suivis de mouvements cardiovasculaires et musculaires progressifs favorisant votre endurance et se terminant au tapis avec étirements et relaxation.

Professeur: André Falardeau

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

12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Durée:

Horaire: lundi de 18 h à 19 h

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

AQUAGYM **Endroit:**

PLEIN AIR ACTIF - Adultes NOUVEAU

Accompagné d'un dynamique professeur, parcourez à pied les sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging, pour vous garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais.

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

12 semaines débutant le 16 septembre 2015 Durée : Horaire: mercredi de 18 h à 19 h

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

AQUAGYM Endroit:

CARDIO-STEP - Adultes

Cours visant à améliorer la capacité cardiovasculaire 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

12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015 Durée:

mardi de 18 h à 19 h **Horaire:**

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

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 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015 Durée :

mardi de 19 h à 20 h Horaire:

jeudi de 19 h à 20 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

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 dirigés feront travailler votre cœur, vos muscles et bien plus.

Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com Information: Durée: 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015

Horaire: mardi de 10 h à 11 h

jeudi de 10 h à 11 h

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

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

Endroit: AQUAGYM

CHEERLEADING - 5 à 11 ans

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 une introduction récréative au cheerleading. **Information:** Justine Nollet, (581) 998-9860, nolletjustine@hotmail.com

Automne 2015

Durée: 12 semaines débutant les 18 septembre 2015 vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans) vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-11 ans) Horaire: résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$ ÉCOLE LE RUISSELET Cout:

Endroit:

COURSE À PIEDS DÉBUTANTS - Adultes

Ce cours s'adresse aux gens n'étant pas capables de courir 30 minutes consécutives et qui désirent s'initier à la course à pied ou s'améliorer. Par la méthode d'intervalles course-marche, les participants amélioreront leur capacité à courir.

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

12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Durée:

lundi de 18 h à 19 h Horaire:

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

Endroit: AQUAGYM

COURSE À PIEDS INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ - Adultes

Ce cours s'adresse à une clientèle qui coure déjà 6-8 km aisément, mais qui désire s'améliorer dans le but de participer à des courses organisées de 10 km ou plus.

Information: Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015

Horaire: lundi de 19 h à 20 h

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

AQUAGYM **Endroit:**

CUISINE POUR ADOS FUTÉS – 13 à 17 ans NOUVEAU

Nous vous proposons de faire découvrir la cuisine à votre ado en lui apprenant quelques techniques qui lui serviront toute sa vie. Le cours se déroulera de façon très décontractée. Un des buts du cours est aussi de faire découvrir à votre ado des recettes santé qui sauront lui plaire!

Information: Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com

12 semaines débutant le 16 septembre 2015 Durée : Horaire: Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15 résident – 80 \$ / non-résident – 120 \$ MAISON DES JEUNES LE REPÈRE Cout: **Endroit:**

GROUILLE OU ROUILLE - Adultes NOUVEAU

Une activité physique dans laquelle on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants sont amenés à s'étirer, à effectuer des exercices en station et à exécuter des pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront aussi proposés à l'entrée de chaque séance ainsi qu'à la fin, dans la phase descendante.

Claire Kingston, 418-877-6137, fortin.king@videotron.ca Information: 12 semaines débutant le 16 septembre 2015 mercredi 10 h 30 à 11 h 30 Durée

Horaire: résident 70\$ / non-résident - 105\$ Coût : Endroit: BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - 4 à 6 ans

Niveau 1

Objectif : Apprivoiser les appareils et engins : poutre, barre, sol, mini trampoline. 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

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

Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) dans le passé ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information: Justine Nollet, (581) 998-9860, nolletjustine@hotmail.com 12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Durée:

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 \$

ÉCOLE LE RUISSELET **Endroit:**

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE - 4 à 7 ans et 8 à 12 ans Niveau 1 - 4 à 7 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir fait le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent)

et avoir l'approbation de l'entraîneur. Objectif : Développer la souplesse, l'équilibre et l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre,

au mini trampoline 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.

Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans : L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

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

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au mini trampoline et à la barre, telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres aux appareils. Pour s'inscrire à ce niveau, avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Information: Justine Nollet, 581 998-9860, nolletjustine@hotmail.com

Durée: 12 semaines débutant le 20 septembre 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: résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

ÉCOLE LE RUISSELET **Endroit:**

Cout:

ACTIVITÉS SPORTIVES

Automne 2015

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE - Adultes

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

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

12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Durée : lundi de 10 h 30 à 12 h (Bibliothèque Marie-Victorin) Horaire:

lundi de 20 h à 21 h 30 (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)

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

HOCKEY COSOM - 7 à 12 ans mixte

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

Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com 12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Information:

Durée:

Horaire: Samedi de 9 h à 10 h (7-9 ans) Samedi de 10h à 11h (10-12 ans) Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

AQUAGYM **Endroit:**

INTER-CROSSE - 8 à 12 ans mixte NOUVEAU

L'Inter-crosse est un sport qui ressemble au hockey cosom. On troque toutefois les bâtons de hockey pour une crosse. La balle peut être passée, lancée, roulée ou faire des bonds, le but est de déjouer le gardien de but. Tout l'équipement nécessaire est prêté sur place. Venez découvrir ce sport qui gagne en popularité! Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com Information:

Durée: 12 semaines débutant le 19 septembre 2015 Samedi de 11 h à 12 h (8-12 ans) Horaire: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout:

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

12 semaines débutant le 18 septembre 2015 Durée :

Horaire: vendredi de 9 h 30 à 11 h

résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$ BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN Cout: **Endroit:**

MINI-BASKET - 7 à 10 ans mixte

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 les 14 septembre 2015 Horaire: Lundi de 18 h 30 à 19 h 30 (7-10 ans) résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$ ÉCOLE LE RUISSELET Cout:

Endroit:

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE - Adultes NOUVEAU

Léger étirement à l'arrivée, on sépare les équipes sur les terrains et on s'amuse! Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, nous fournirons le reste du matériel.

Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com Information:

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Horaire: Lundi de 19 h 45 à 21 h 15

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

ÉCOLE LE RUISSELET **Endroit:**

MOTRICITÉ JEUNESSE - 1 à 5 ans (avec parent)

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 d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants et on termine avec une petite relaxation.

Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.

Catherine Morin, 581 888-5878, catherine morin23@hotmail.com Information:

12 semaines débutant le 20 septembre 2015 Durée :

Horaire: Dimanche

Les Galipettes 2 - 2 1/2 ans, de 9 h à 9 h 50 2 ½ - 3 ans. de 10 h à 10 h 50 Les Pirouettes Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50 Les Vedettes 4 – 5 ans, de 12 h à 12 h 50

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

Endroit: AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT - Adultes 50 ans et plus NOUVEAU

Le jeu de pétanque-atout se pratique en équipe de 5 joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont préalablement indiqués, afin de compter le plus grand nombre de points possible.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881

septembre 2015 12 semaines débutant le

Horaire: jeudi de 13 h 30 à 15 h 30

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

Endroit: AQUAGYM

REMISE EN FORME POUSSETTE - Adultes NOUVEAU

Cours de remise en forme pour les mamans en gymnase. Accompagnée de votre enfant dans sa poussette, nous vous proposons un échauffement au départ, suivi d'une période cardio-vasculaire par intervalles, d'exercices de musculation et d'un étirement.

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

Durée: 12 semaines débutant le 17 septembre 2015 Horaire: ieudi de 9 h à 10 h

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

AQUAGYM **Endroit:**

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 14 et 16 septembre 2015 Horaire:

lundi de 10 h à 11 h

mercredi de 10 h à 11 h

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

Endroit: AQUAGYM

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

12 semaines débutant le 15 septembre 2015 Durée :

Horaire: mardi de 13 h 30 à 15 h 30 Cout: résident - 25 \$ / non-résident - 50 \$

Endroit: AQUAGYM

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 le 14 septembre 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) – Débutant et intermédiaire

Débutant (6 à 13 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garcons 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.

Intermédiaire (9 à 18 ans)

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

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

Côme-Vincent Bernier 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com Information:

Durée: 12 semaines débutant le 20 septembre 2015 Horaire: dimanche de 9 h à 10 h 30 DÉBUTANT dimanche de 10 h à 12 h INTERMÉDIAIRE Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$

Endroit: CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA, APPROCHE VINIYOGA - Adultes

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun. Dans cette vision traditionnelle du yoga, la pratique des techniques corporelles (les âsanas) et des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde. Ces exercices doux, fortifient et assouplissent 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 14, 15, 16 et 17 septembre 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 DÉBUTANT 1 ET 2 : résident - 60 \$ non-résident - 90 \$

Cout: INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ: résident - 75 \$ non-résident - 112,50 \$

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb) **Endroit:**

ACTIVITÉS SPORTIVES

Automne 2015

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 12 semaines débutant le 17 septembre 2015 Durée:

Horaire: ieudi de 10 h 15 à 11 h 15 résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ Cout: **CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 Endroit:**

(Chevaliers de Colomb)

YOGA PRÉNATAL - Adultes NOUVEAU

Le cours de yoga prénatal est centré et adapté pour la grossesse postures, respiration consciente, relaxation, visualisation et 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 12 semaines débutant le 16 septembre 2015

Durée: Horaire: mercredi de 18 h à 19 h 15 résident - 60\$ / non-résident - 90 \$ Cout: **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 15 septembre 2015

mardi de 18 h 30 à 19 h 30 - débutant **Horaire:**

mardi de 19 h 30 à 20 h 30 - avancé Cout: résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$ CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 **Endroit:**

(Chevaliers de Colomb)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Automne 2015

INFORMATION

- Cours: Pour toute question concernant le cours et son contenu, contactez le responsable du cours.
- **Inscription :** Pour toute question concernant l'inscription, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

COURS CULTURELS ET ARTISTIQUES

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR - Adultes NOUVEAU

Ce cours permettra aux participants de faire des choix harmonieux en termes de matériaux, de formes et de couleurs, selon les principes de base de décoration et des tendances actuelles. Les thèmes abordés seront les couleurs, les matériaux, l'habillage de fenêtres, la lumière, le couvreplanchers et le home staging. Nous verrons également comment élaborer et bien planifier un échéancier pour des travaux de rénovation. Sur une base volontaire, des projets personnalisés pourront être réalisés, au cours desquels les participants résoudront des problématiques d'aménagement, à l'aide des notions apprises.

Sylvie Guay, 418 929-3196, niblancninoir@bell.net Responsable : 6 semaines débutant le 15 septembre 2015 Durée:

Horaire: Mardi de 19 h à 20h30

résident - 30 \$ / non-résident - 45 \$ Cout:

DESSIN D'OBSERVATION - Adultes NOUVEAU

Nouveau concept! Le cours est divisé en quatre modules qui portent sur différents sujets. La durée des blocs est de 3 semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui renferme les techniques vues dans les modules.

Responsable: Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987,

manon.lherault@videotron.ca

Durée: 12 semaines débutant le 14 septembre 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)

BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN - SALLE VICTOR-LAURIN **Endroit:**

FAIS ENTENDRE TA VOIX - 10 à 15 ans NOUVEAU

Le chant sera à l'honneur lors de cet atelier. Dans une ambiance amicale, les participants seront invités à travailler leur technique vocale, leur musicalité ainsi que leur aisance sur scène en préparant divers numéros musicaux. Ils auront, s'ils le désirent, la possibilité de présenter le fruit de leur travail au cours d'un spectacle à la fin de la session!

Le cout du matériel à se procurer est d'environ 10 \$.

Responsable : Claudia Caron, 418 802-9021, cloclonorac@hotmail.com 12 semaines débutant les 16 et 19 septembre 2015 Durée :

Horaire: mercredi de 19 h à 20 h 30 samedi de 13 h à 14 h 30

Cout: résident - 102 \$ / non-résident - 153 \$ (matériel en sus) BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon) **Endroit:**

GARDIENS AVERTIS - 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances et le 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.

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

Durée : 1 journée, le dimanche 18 octobre 2015

8 h 30 à 16 h 30 Horaire:

résident - 52 \$ / non-résident - 78 \$ Cout: **Endroit:** LA HUTTE (Parc de la rivière)

INITIATION AU THÉATRE – 15 ans et plus **NOUVEAU**

Développez votre talent d'acteur par le biais d'exercices, apprenez à composer et interpréter un personnage, à accroître votre présence scénique et votre conviction, explorez plusieurs genres théâtraux par la lecture d'extraits issus de la littérature québécoise et internationale et expérimentez, par l'improvisation, divers niveaux de jeu (dramatique et mélodramatique) et langages scéniques (mime, marionnette, théâtre d'objet).

Responsable: Andréanne Béland, 418 603-1732, swingirl5@hotmail.com

Durée: 12 semaines débutant le 18 septembre 2015

Horaire: vendredi de 19 h à 21 h

Cout: résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$ BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN Endroit:

LE MONDE DU VIN - 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, le participant sera

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 par la dégustation de différents vins ;

Acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts ;

Découvrir les différentes 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 70 \$, est inclus dans le coût.

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

12 semaines débutant le 23 septembre 2015 Durée :

Horaire: mercredi de 19 h à 21 h résident - 140 \$ / non-résident - 210 \$ Cout:

Endroit: MAISON DE LA CULTURE

Note : les cours du 30 septembre et du 21 octobre seront déplacés à un autre soir, selon entente avec le

PEINTURE ACRYLIQUE - 6 à 9 ans et 10 à 14 ans NOUVEAU

Dans ce cours, les enfants apprendront la peinture acrylique et verront les différentes techniques possibles ainsi que les techniques de base du dessin, au besoin. L'enfant sera amené à développer son regard critique, son autonomie et sa dextérité manuelle. Les thèmes des œuvres exposées à la Maison de la Culture seront utilisés de manière ludique tout au long de la session. Le cours sera adapté aux besoins et capacités du groupe d'âge.

- Différents outils à expérimenter : pinceaux, brosses, spatules, grattoir, etc.

- Différentes notions : aplat, texture, couleurs primaires et secondaire, glacis, etc.

Il y aura environ 3 projets réalisés dans le cours, dont une toile. Il y aura aussi une part d'expérimentation des techniques et des outils qui nous permettra d'être plus à l'aise avec le médium à explorer.

Le matériel artistique, au montant approximatif de 30 \$, est inclus dans le coût.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com Durée: 12 semaines débutant les 15 et 20 septembre 2015

Horaire: mardi de 18 h 30 à 20 h (10 à 14 ans) dimanche de 13 h à 14 h 15 (6 à 9 ans)

résident - 95 \$ / non-résident - 142,50 \$ (matériel fourni) Cout:

Endroit: MAISON DE LA CULTURE

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

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux

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.

Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com Responsable : Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 septembre 2015

Horaire: mardi de 13 h à 16 h

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

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

Endroit: LA HUTTE (parc de la Rivière)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Automne 2015

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 12 semaines débutant le 14 septembre 2015 Durée:

Horaire: lundi de 12 h 45 à 15 h 45

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

Endroit: BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

SCRAPBOOKING. PAGES D'ALBUM PHOTOS ET/OU CALENDRIER 2016 - Adultes **NOUVEAU**

Création d'un calendrier 2016 pour une période de 14 mois. Le participant pourra créer les pages de son calendrier et ou de son album en utilisant des photos de formats différents.

Le matériel de base pour le calendrier 8 ½ x 11 pouces suggéré, au montant de 20 \$, est aux frais du participant et se doit d'être réservé à la responsable. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité. Le format et l'achat de l'album est à la discrétion du participant.

Responsable: Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com Durée: 6 semaines débutant le 17 septembre 2015

Horaire: jeudi de 19 h à 21 h

Cout: résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$ (matériel en sus)

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

SCRAPBOOKING, CRÉATION D'UN ALBUM - Maman/poupon NOUVEAU

Au cours des 6 semaines, le participant sera amené à confectionner les pages de son album selon des thèmes différents pour immortaliser chaque étape grandissante de son bébé. Du matériel est fourni sur place.

Le format et l'achat de l'album est à la discrétion du participant. Ainsi, chaque participant se doit de communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début du cours et le thème employé dans le but de préparer les photos.

Responsable: Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com

6 semaines débutant le 15 septembre 2015 Durée :

Horaire: mardi de 13 h 15 à 15 h 15

résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$ (matériel en sus) Cout:

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

SCRAPBOOKING, PROJETS VARIÉS - Adultes NOUVEAU

Le participant aura l'opportunité de créer une multitude de petits projets faits avec les différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes de souhaits de toutes sortes, cartes dimensionnelles, cartes avec reflet de lumière, boîtes lumineuses, boîtes personnalisées, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes et plus encore! En partie, les séances seront consacrées au thème de Noël.

Chaque participant se doit de communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début.

Responsable: Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com

Durée: 6 semaines débutant le 29 octobre 2015

jeudi de 19 h à 21 h Horaire :

Cout: résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$ (matériel en sus)

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)



La récolte gourmande Impression, dessin et collage Date: 20 septembre Responsable: Adéline Germain

11 h à 12 h Horaire: MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Le chaudron de la sorcière Crapoti-crapota!

Cartogravure et mixte médium Date: 18 octobre Responsable : Adéline Germain Horaire: 11 h à 12 h

Endroit: MAISON DE LA CULTURE

Les robots

D'après Michael Salter, les formes géométriques

Date: 15 novembre Responsable: Adéline Germain 11 h à 12 h Horaire:

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Rennes en folie!

Trois dimensions et assemblage Date: 13 décembre Responsable: Adéline Germain Horaire: 11 h à 12 h

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

SPÉCIAL HALLOWEEN

Feuillage d'automne - Adultes

Réalisation d'une œuvre automnale sur une toile montée sur un faux cadre. La technique de l'éponge de mer sera utilisée dans le cadre de cet atelier.

Responsable : Manon L'Hérault Date: 17 octobre 12 h 30 à 15 h 30 Horaire:

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Chauves-souris - Famille

Un projet en deux dimensions où le feutre côtoie le collage de papiers variés et où l'on s'amuse avec l'effet de transparence de l'acétate, de la cellophane et du papier de soie.

Responsable : Adéline Germain Date: 24 octobre Horaire: 10 h à 11 h 30

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Calavera : petite tête de mort mexicaine - Famille

L'univers coloré du Mexique s'ouvrira à votre famille avec les calaveras. Nous ferons de petites sculptures colorées et pleines de motifs en pâte à sel.

Responsable : Maude Lepage 31 octobre Date: **Horaire:** 10 h à 11 h 30 MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Capteur de rêves pour araignées - Famille Transformation du capteur de rêve traditionnel en une belle toile d'araignée. Dans cet atelier, l'enfant aura la tâche de tisser la toile de son araignée et de la décorer aux couleurs de la fête de l'horreur! Responsable : Marie-Fauve Bélanger

Date: 31 octobre Horaire: 13 h à 14 h 30

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

SPÉCIAL NOËL

La dame au nénufar - Adultes

Peinture faite avec la technique de « rouging » qui consiste à brosser à sec toutes les teintes à l'aide d'un retardateur.

Manon L'Hérault Responsable : Date: 28 novembre Horaire: 12 h 30 à 15 h 30 MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Décoration de cd pour le sapin - Famille

Transformation de CD récupérés en jolies boules de Noël pour orner le sapin. Le bricolage fera appel à un mélange de collage, d'assemblage et de peinture.

Responsable: Marie-Fauve Bélanger Date: 5 décembre Horaire: 10 h à 11 h 30

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Personnages articulés pour le sapin - Famille

Projet de création qui jumèle le dessin, le découpage et l'assemblage afin de réaliser un personnage qui saura trouver sa place dans le sapin ou sur une couronne.

Responsable : Adéline Germain Date: 6 décembre Horaire: 10 h à 11 h 30 **Endroit:**

MAISON DE LA CULTURE

Décoration à l'ancienne - Famille

nalement de houles et de quirlandes, à l'aide de nlumes de sapin, et même de popcorn!

Responsable : Maude Lepage Date: 12 décembre **Horaire:** 10 h à 11 h 30

MAISON DE LA CULTURE **Endroit:**

Boîte à biscuits « bonhomme de neige » - Famille

Fabrication d'une magnifique boîte à biscuits « bonhomme de neige », par collage de papiers récupérés (papiers à scrapbooking et de Noël) et ajout d'éléments en relief

Responsable : Marie-Fauve-Bélanger 12 décembre Date: **Horaire:** 13 h à 14 h 30

Endroit: MAISON DE LA CULTURE

TEMPS-DANSE

Les grands danseurs ne sont pas grands à cause de leur technique, ils sont grands à cause de leur passion.

Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles hauts en couleur, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les petits et grands depuis maintenant 26 ans.

Cet automne, une foule de nouveautés vous attendent!

- Deux troupes compétitives Mini stars Secondaire en spectacle
- Tap Dance, Comédie musicale, Gumboots, Danse celtique (soft shoes)
- Volet fitness : Plyoga, Piloxing et Pilates
- Chorégraphies pour mariages
- Parade du carnaval, Téléthon Opération Enfant Soleil, Parade des jouets, Parade des Pères Noël

INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2015

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Catégories d'âge : Pour déterminer la catégorie dans laquelle vous devez inscrire votre enfant, la date de référence est fixée au 1er octobre 2015 (ex. : pour la danse créative 3 ans, votre enfant doit être âgé de 3 ans avant le 1^{er} octobre 2015)

Durée des activités : 26 semaines (12 semaines pour la session d'automne, 14 semaines pour la session d'hiver). Toutes les activités débutent la semaine du 14 septembre 2015.

Note: Pour le cours Tap Dance Adulte et pour le Volet fitness, il y aura une période d'inscription pour la session d'automne et une autre pour la session d'hiver.

Locaux des cours :

• Bibliothèque Marie-Victorin :

1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4

• École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame : 1591. rue Notre-Dame

L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4

• École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles :

1350, rue St-Charles L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1V4

Costume : Pour les cours réguliers, les cuissards ou les leggings de danse noirs et le t-shirt de Temps-Danse (remis lors du 1er cours, au coût de 10 \$ pour enfant et 15 \$ pour adulte). Les pantalons amples ne sont pas acceptés.

Spectacle de fin d'année : Comme à chaque année, la saison se termine par un spectacle haut en couleur et en talent, en mai 2016.

Inscription : Un formulaire par participant. Le même participant peut s'inscrire à plusieurs activités.

Paiement: Afin de valider votre inscription, nous devons recevoir votre paiement dans les 96 heures suivant la réception de votre formulaire d'inscription, à défaut de quoi votre inscription sera annulée.

Modalités de paiement :

- Paypal: Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel. Transférez-la à temps-danse@hotmail.com, nous vous enverrons un lien Paypal. Des frais de 3% s'appliqueront.
- Poste : 1246, de Normanville L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 4P3 : par chèque, daté du jour de l'inscription sur notre site, à l'ordre de Temps-Danse, en indiquant votre numéro de référence variable.
- En personne : à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel, par chèque.

MINI-TROUPE, PRÉ-TROUPE ET **TROUPE**

Auditions obligatoires

Les participants seront choisis lors d'une audition et ne pourront s'inscrire avant d'avoir passé l'audition. Les personnes intéressées doivent transmettre leurs coordonnées au 418 861-9081 ou à temps-danse@hotmail.com, avant le 24 août 2015, à midi.

Lieu des auditions : salles Desjardins A et B, sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin

Date: Lundi 24 août 2015 18 h 30 Heure: Mini-troupe Pré-troupe 20 h Troupe 21 h

Dès 9 ans, les ateliers créatifs sont plus pointus. Dans la continuité du travail technique, l'accent est mis sur la qualité gestuelle et l'interprétation. Le premier cours obligatoire pour tous et le deuxième cours est une occasion en or de découvrir de nouveaux styles de danse.

Durée : 26 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Date:	Tous les lundis		Coût
Heure:	Mini-troupe- 9 à 11 ans	18 h 30 à 19 h 30	130 \$
	Pré-troupe- 12 à 15 ans	19 h 30 à 20 h 30	130 \$
	Troupe - 15 ans et plus	19 h 30 à 21 h 30	130 \$

Mini-Troupe : 3 choix de cours s'offrent à vous, inclus dans le prix de l'inscription. Possibilité de choisir un 3e cours (voir les descriptions et les prix plus bas).

• Celtique : Jeudi 18 h 30

• Hip Hop: Samedi 10 h 45 ou 11 h 45 (selon l'âge)

Comédie musicale : Jeudi 18 h 30

Note: Pour ces 3 cours, possibilité d'aller en compétition.

Pré-Troupe : la 2^e heure de cours sera le mercredi à 18 h 30

Pour une deuxième année, nous choisirons 10 danseurs pour les Mini stars du Club optimiste, parmi les enfants du primaire, ainsi qu'un ou deux groupes pour secondaire en spectacle, parmi les jeunes du secondaire (dans la même école). Des frais peuvent être reliés à cette offre.

COMPÉTITION - 10 ANS ET PLUS

Durée : 26 semaines, début

Début des cours : Mercredi 16 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Cours durant lequel on pousse le danseur à un niveau plus élevé : plus de styles, de suivis, de corrections et de perfectionnement dans le but d'aller en compétition. L'objectif est de travailler la qualité et non la quantité.

Conditions : Faire partie d'une troupe à Temps-Danse et être persévérant.

Groupe d'age	Horaire	Cout
10-13 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	95 \$
14-15 ans	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	175 \$
16 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	175 \$

TROUPE HIP HOP - ADULTE

Durée : 26 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Vous voulez relever un défi? En voici un de taille! Ce cours vous amènera à vous dépasser par un apprentissage de chorégraphie. Compétition? Pourquoi pas! Vous développerez aussi votre cardio tout en exécutant des mouvements simples, rapides et précis.

Groupe d'âge Horaire Coût 25 ans et plus Lundi 19 h 45 à 21 h

SOUPLESSE ET RENFORCEMENT - 6 À 8 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Des ateliers de renforcement seront offerts aux jeunes de 6 à 8 ans avec Sylvia Prince. La technique, la force et la souplesse sont trois aspects qui seront travaillés pendant ces cours

Groupe d'âge Horaire Samedi 11 h 45 à 12 h 45 95 \$ 6 à 8 ans

DANSE CRÉATIVE - 3 ET 4 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

TEMPS DANSE

23

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination par des cours remplis d'images et de pantomimes faisant appel à l'imaginaire et à la créativité.

Horaire	Coût
(samedi ou dimanche)	
9 h à 9 h 45	80\$
9 h 45 à 10 h 30	80\$
	(samedi ou dimanche) 9 h à 9 h 45

INITIATION À LA DANSE JAZZ - 5 ET 6 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Un travail qui tient toujours compte du corps changeant et fragile de l'enfant. Assouplissements, renforcement de la ceinture abdominale, tenue du dos, placement, etc. On peut créer ses propres chorégraphies, seul ou à plusieurs, ce qui développe l'imagination.

Groupe d'âge	Horaire	Coüt
	(samedi ou dimanche)	
5 ans	10 h 30 à 11 h 30	95 \$
6 ans	10 h 30 à 11 h 30	95 \$

DANSE JAZZ - 7 À 11 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

La gestuelle de ce style exploite les diverses possibilités de mouvements du corps tout en force et en contrôle. Par son choix de styles musicaux, le jazz est une danse très populaire qui fait ressortir des sentiments variés. L'enfant apprend à explorer et mémoriser la gestuelle par des exercices simples et rythmiques.

Groupe d'âge	Heures (samedi)	Coût
7-8 ans	10 h 45 à 11 h 45	95 \$
9-11 ans	11 h 30 à 12 h 30	95 \$

HIP HOP - 6 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre

Le hip hop convient à ceux qui veulent danser sur les musiques populaires actuelles. À travers des techniques spécifiques d'isolation, de wave et de crumping, le hip hop est à tendance corporelle plutôt que gestuelle.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
6-7 ans	Samedi 9 h à 10 h	
	(Pavillon St-Charles)	95\$
8-9 ans	Samedi 10 h à 11 h	
	(Pavillon St-Charles)	95\$
10-12 ans	Samedi 11 h 30 à 12 h 30	
	(Bibliothèque Marie-Victorin)	95\$

BALLET-CLASSIQUE - 3 À 8 ANS AVEC SYLVIA PRINCE

Durée: 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Le ballet classique est à la base de toutes les danses. Sa technique rigoureuse donne force et souplesse. Il convient aussi bien à ceux qui veulent parfaire leur technique en danse qu'aux novices désirant se renforcer musculairement et s'assouplir. Ce cours est offert par un professeur diplômé et expérimenté.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
3-4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	80 \$
5-6 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	95 \$
7-8 ans	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	95 \$

ZUMBA

Durée : 12 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque

Venez-vous dégourdir dans un cours de Zumba, pendant que votre enfant danse. 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoullez tous ensemble.

Selon l'horaire de vos enfants, trois possibilités de cours : Samedi 9 h 15 à 9 h 45

Samedi 10 h à 10 h 30 Samedi 10 h 45 à 11 h 15

Coût: 50 \$ pour 12 cours

Note: 12 cours seront également offerts à la session

TAP DANCE OU CLAQUETTES - AVEC SYLVIA

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre - Bibliothèque

Chaussures ferrées aux pieds, les danseurs de claquettes sont des percussionnistes. Les chaussures permettent une multitude de styles, allant de styles plus traditionnels comme

le style Broadway ou les gigues de différentes cultures, à des musiques très actuelles. Groupe d'âge 12 - 18 ans Horaire Coût

Adolescents Niveau 1 Samedi 13 h à 14 h 15 115\$ Adolescents Niveau 2 Samedi 14 h 15 à 15 h 30 115\$ Durée : 12 semaine Début des cours : Jeudi 17 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Groupe d'âge

18 ans et plus Horaire Coût Adulte Niveau 1 Jeudi 19 h 30 à 20 h 45 Adulte Niveau 2 Jeudi 20 h 45 à 22 h

DANSE CELTIQUE (SOFT SHOES) - 9 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

La danse celtique s'apparente au style de danse véhiculé par des productions telles « Lord of the Dance » et River Dance ». Les élèves pourront s'initier aux techniques de bas de la Gigue Irlandaise avec les Softs Shoes.

Groupe d'âge Horaire Coût Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 9-12 ans 100\$

COMÉDIE MUSICALE – 9 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Ce cours permet l'apprentissage d'une ou de plusieurs pièces provenant du répertoire des comédies musicales américaines. Le style de la pièce est choisi en fonction des goûts des participants. En plus de l'apprentissage des pas de danse, le chant (ou le lipsing) et le théâtre sont aussi exploités.

Groupe d'âge Horaire Coût Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 9-12 ans

GUMBOOTS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre - Bibliothèque

Marie-Victorin

Le Gumboots (de l'anglais « botte de caoutchouc ») est un type de danse africaine percussive se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc. Les danseurs portent ce type de bottes et effectuent une chorégraphie sur un rythme de percussion et de chants.

Groupe d'âge Horaire Coût Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 12-16 ans 100 \$

VOLET FITNESS

Informations générales - ZUMBA

Tarification : Une carte au coût de 100 \$ est valide pour 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

NOUVEAU! Vous pouvez acheter une carte illimitée par session au coût de 150 \$, qui vous donne le droit d'aller à autant de cours que vous le voulez, dans une même session.

ZUMBA FITNESS

Minimum 15 participants, 35 maximum participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre – École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble. Des exercices sans contraintes, mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et bénéficiez d'un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

Zumba Fitness Horaire 19 h à 19 h 55 Annie Fournier Lundi Mardi (Débutant) 19 h à 19 h 55 Sophie Létourneau 20 h à 20 h 55 Marie Beaupré Mardi Mercredi 19 h à 19 h 55 Annie Fournier 19 h à 19 h 55 Jeudi Marie Beaupré

ZUMBA STEP participants, 25 Minimum 15 maximum participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre - École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame

Idéal pour ceux qui veulent brûler des calories. Vous souhaitez muscler vos jambes et vos fessiers ? Faites le premier pas! Nous allions la puissance supérieure des mouvements de l'aérobic pour muscler et raffermir votre corps avec un programme de remise en forme dans un esprit festif. .Zumba Step favorise les exercices cardiovasculaires et d'amincissement, tout en ajoutant des mouvements qui sculptent votre sangle abdominale et vos jambes.

Zumba Step Horaire

19 h à 19 h 55 Sophie Létourneau Mercredi

ZUMBA GOLD Minimum 15 participants, maximum participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mardi 15 septembre et jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité modérée. Les cours sont basés sur une chorégraphie de Zumba facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme, grâce à des exercices cardio-vasculaires, de l'entraînement musculaire, des exercices de flexibilité et des exercices d'équilibre!

Zumba Gold Horaire

13 h à 13 h 55 Annie Fournier Mardi Jeudi 13 h à 13 h 55 Annie Fournier

PLYOGA - AVEC ALEXANDRA DIONNE Minimum 10 participants, maximum 35 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre - École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles

Entraînement en intervalles où des postures fondamentales de voga sont utilisées afin de permettre une récupération active du cœur à la suite d'enchaînements de mouvement en pliométrie. Le Plyoga Fitness est conçu pour sortir les participants de leur zone de confort en offrant un entraînement explosif qui permet d'améliorer toutes les composantes de la condition physique, le bien-être et la

confiance en soi. Tous les groupes musculaires sont travaillés en plus d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire, l'équilibre et la flexibilité. Le cours se termine dans le calme avec une pratique exclusive de mouvements et postures de yoga permettant un retour au calme et des étirements de qualité après l'effort intense des parties précédentes. Le Plyoga Fitness vous fera prendre conscience que votre corps est puissant.

Note: Vous devez fournir votre tapis de yoga.

Plyoga Horaire Coût 20 h à 21 h Jeudi 100 \$

PILATES Minimum 10 participants, maximum 15 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre et mercredi 16 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Le Pilates est un renforcement musculaire particulièrement de la sangle abdominale. Le travail se fait en contrôle et en résistance. Une période d'assouplissement et de relaxation termine le cours.

Pilates Horaire Coût 19 h à 20 h Lundi 100 \$ Mercredi 19 h à 20 h 100 \$

PILOXING - AVEC EVELYNE PAQUIN Minimum 10 participants, maximum participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mardi 15 septembre - Bibliothèque Marie-Victorin

Piloxing® est un programme de fitness interdisciplinaire exaltant qui allie le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité. Cette combinaison unique combine la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à la fluidité, l'élégance et la flexibilité du Pilates pour former un entraînement qui active le corps en entier. Cette union de la boxe et du Pilates comme composantes primaire du Piloxing® permet de créer un équilibre à la fois physique et mental.

En s'appuyant sur la science la plus actuelle, Piloxing® intègre des concepts tels que l'entraînement fractionné et l'entraînement pieds nus afin de brûler un maximum de calories et d'augmenter l'endurance. Le programme propose l'utilisation des gants Piloxing® de 1/2 lbs comme outil facultatif pour renforcer l'intensité et le

À qui s'adresse le programme Piloxing®? Des personnes aux niveaux de formes différents peuvent participer ensemble à un cours de Piloxing.

Piloxing Horaire Coût Mardi 19 h à 20 h 100\$

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS AVEC **ALEXANDRA DIONNE**

Durée : 12 semaines

25

Début des cours : Mardi 15 septembre - Bibliothèque

Entrainement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardio-vasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jumps, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier!

Note: Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Kangoo Jump Horaire 18 h à 19 h Mardi

avec location de bottes 120 \$ sans location de bottes 100 \$

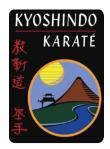
Information

418 861-9081 temps-danse@hotmail.com



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7e dan, a initié plus de 5 700 adeptes et formé plus de 85 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.



INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2015

Samedi 8 août 2015, de 9 h à 16 h Date:

site du Festival Lorettain, au kiosque du Club de Karaté Kyoshindo, par **Endroit:**

téléphone, au 418 871-7334 ou en ligne, sur le site Internet.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2016

Jeudi 12 novembre 2015 de 18 h 30 à 21 h Date:

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

téléphone, au 418 871-7334 ou en ligne, sur le site Internet.

UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson sont à la charge du participant, au coût de 60 \$.

ENDROIT DES COURS

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

DURÉE ET DÉBUT DES SESSIONS

Session d'automne

Durée de 12 semaines débutant le 12 septembre 2015.

Session d'hiver

Durée de 12 semaines débutant 12 janvier 2016.

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 s'applique.

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. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

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.

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base Clientèle : 5 ans Niveau: débutant

samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Horaire:

Session automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$ **Session hiver :** résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base Clientèle : 6 à 8 ans

Niveau: débutant et avancé samedi, 9 h 30 à 10 h 30 **Horaire:**

Session automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$ **Session hiver:** résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin

Niveau: débutant

samedi, 9 h 30 à 10 h 30 Horaire:

Session automne: résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$ **Session hiver:** résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi Niveau: débutant

Horaire:

mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45 Session automne: résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$ **Session hiver:** résident - 90 / non-résident - 135 \$

(Pour les 2 sessions : résident - 180 \$ / non-résident - 270 \$)

KARATÉ JUNIOR *Initiation et pratique*

Clientèle: 8 à 13 ans

débutant et avancé Niveau:

mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45 Horaire: Session automne: résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$ **Session hiver:** résident - 90 / non-résident - 135 \$

(Pour les 2 sessions : résident - 165 \$ / non-résident - 247,50 \$)

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique

14 ans et plus Clientèle: débutant et avancé Niveau: mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30 **Horaire:**

Session automne: résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$

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

(Pour les 2 sessions : résident - 195 \$ / non-résident - 292,50 \$)

Information

Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud

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

karatekyoshindo.com

ASSOCIATION DE RINGUETTE **DE LA CAPITALE**

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour la saison 2015-2016, l'Association de ringuette de la Capitale demande aux joueuses de se présenter en personne à l'une ou l'autre des périodes d'inscriptions, afin de permettre la prise de photo requise pour la carte d'identité exigée par Ringuette Québec.



Le formulaire d'inscription sera complété sur place et tous les documents nécessaires devront être fournis, soit :

- Formulaire d'inscription (disponible sur place).
- Chèque en date du jour et au montant de l'inscription payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué. Un reçu d'impôt vous sera acheminé en début d'année 2016. Pour tout chèque sans

provision, des frais supplémentaire de 15 \$ seront facturés. Chèque de dépôt pour les chandails d'un montant de 75 \$ daté du 31 mai 2016

payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué. Aucun chandail ne sera remis sans le dépôt du chèque.

Pour les nouvelles joueuses seulement :

- Photocopie lisible de la carte d'assurance maladie.
- · Photo prise sur place.

Attention: Aucune inscription incomplète ne sera acceptée.

SÉANCE D'INSCRIPTION RÉGULIÈRE

DATE	HEURES
Jeudi 27 août 2015	
Aréna les 2 Glaces de Val-Bélair	
1515 rue de l'Innovation	18 h 30 à 20 h 30
Tarif (inscription régulière	e)
Catégorie	Montant
Nouvelle joueuse Moustique	
Valable pour la première année d'inscription	100\$
Moustique à Juvénile	250\$
Intermédiaire	270\$

S'il vous est impossible de vous présenter à cette période d'inscription, nous vous invitons à contacter le registraire de l'association, à

lacapitaleregistraire@gmail.com.

GARDIENNES DE BUT

Pour les catégories Moustique, Novice et Atome, les jambières, le bloqueur et le plastron sont fournis. Le reste de l'équipement devra être fourni et est à la charge de la joueuse.

Pour la catégorie Benjamine, le coût d'inscription est réduit de 100 \$ pour la première année, mais la joueuse devra fournir la totalité de son équipement.

Pour les catégories Junior et +, le coût d'inscription régulier s'applique et la joueuse devra fournir la totalité de son équipement de gardienne de but.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Inscription tardive

Pour toute inscription reçue après la période d'inscription prévue, le conseil d'administration se réserve le droit d'accepter l'inscription en fonction du nombre d'inscriptions reçues pour la catégorie de la joueuse.

Les frais d'inscription pour une demande reçue après le 15 décembre et qui serait acceptée, sont de 50 % du coût prévu auquel est ajouté un montant de 50\$ pour les frais d'administration liés à une inscription tardive.

Rabais familial

La 3º joueuse et plus de la même famille a droit à un rabais de 50 % sur les frais d'inscription.

Frais supplémentaires

Pour la catégorie Intermédiaire, en plus du coût d'inscription, les joueuses devront assumer les frais des heures de glace.

Pour les catégories Benjamine et plus, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés pour les joueuses qui feront partie des équipes élites (Classes A) afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Pour les catégories Junior AA et Cadette AA, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Il est possible qu'il y ait une campagne de financement au début de saison, chaque joueuse devra y participer.

REMBOURSEMENT

Veuillez consulter la politique de remboursement de l'association qui est disponible sur le site Internet dans la section « Association ».

Information

ringuettedelacapitale.com

HOCKEY L'ANCIENNE-LORETTE (HAL)



L'Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette a comme mandat l'organisation du hockey au sein de la ville pour toutes les divisions simple lettre (pré-novice à Junior, A, B et C).

Pour le niveau compétitif, c'est le Regroupement de hockey Québec-Ouest (RHQO) qui assure le développement des joueurs des secteurs de L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Valcartier évoluant dans les catégories BB-CC (Gladiateurs de Québec-Ouest). Pour plus d'information, visitez le hockeyquebecouest.com ou communiquez avec Marco Gagnon à vpcompetition@halmustangs.qc.ca.

Seuls les joueurs nés entre le 1er janvier 1994 et le 31 décembre 2011 et qui sont résidents de L'Ancienne-Lorette au 1er août 2015 peuvent s'inscrire.

GRILLE TARIFAIRE - 1er MAI 2015 AU 20 AOÛT 2015

Âge	Nés le ou entre le :	Division		Tarif	
/ ·gc	Nes le ou chire le .	DIVISION	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e et plus
18 à 21	1er janvier 1994 et le 31 décembre 1997	Junior	385\$	305\$	240\$
15-16-17	1er janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Midget	335 \$	280 \$	225\$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2002	Bantam	335 \$	280 \$	225\$
11-12-13	1er janvier 2003 et le 31 décembre 2004	Pee-Wee	335 \$	280 \$	225\$
9-10-11	1er janvier 2005 et le 31 décembre 2006	Atome	335 \$	280 \$	225\$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2007 et le 31 décembre 2008	Novice	305\$	260 \$	210\$
4-5-6-7	1er janvier 2009 et le 31 décembre 2011	Pré-Novice	255 \$	220\$	185 \$

GRILLE TARIFAIRE – À PARTIR DU 21 AOÛT 2015

â	NIZ I	D: : :		Tarif	
Âge	Nés le ou entre le :	Division	1 er	2 ^e	3 ^e et plus
18 à 21	1er janvier 1994 et le 31 décembre 1997	Junior	410 \$	330\$	275 \$
15-16-17	1er janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Midget	360\$	305\$	250\$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2002	Bantam	360\$	305\$	250\$
11-12-13	1er janvier 2003 et le 31 décembre 2004	Pee-Wee	360\$	305\$	250\$
9-10-11	1er janvier 2005 et le 31 décembre 2006	Atome	360\$	305\$	250\$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2007 et le 31 décembre 2008	Novice	330 \$	285 \$	235 \$
4-5-6-7	1er janvier 2009 et le 31 décembre 2011	Pré-Novice	280 \$	245\$	210 \$

INSCRIPTION

Pour inscrire votre enfant, veuillez vous rendre sur le site Internet du HAL. à halmustangs.qc.ca et remplissez le formulaire d'inscription en ligne sous l'onglet **INSCRIPTIONS 2015-2016**. Si vous avez plus d'un enfant, vous devez utiliser un formulaire pour chacun, mais faire un seul versement en indiquant le nom du ou des joueurs sur le chèque et le transmettre au plus tard 5 jours après avoir rempli votre formulaire.

La grille tarifaire doit se lire de haut en bas et de droite à gauche, ce qui signifie que l'enfant le plus âgé doit toujours être inscrit comme premier enfant.

Deux façons de payer :

- Par la poste, au 1311, rue des Loisirs, local 323, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A5.
- En personne, en apportant un chèque couvrant les frais d'inscription à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, au 1575, rue Turmel.

Toute inscription faite après le **21 août 2015** sera considérée comme tardive et se fera imposer une pénalité de 25 \$. Toute inscription reçue après la première journée du début du camp d'entraînement ne sera pas considérée.

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Les activités débuteront le 30 août pour les catégories A, B et C.

Lors de la première journée du camp d'entraînement, un joueur qui n'est pas inscrit se verra refuser l'accès à la glace. Ce joueur devra compléter son formulaire d'inscription et effectuer le paiement cette journée. Cela vaut pour le joueur souhaitant évoluer au niveau compétitif (double lettre) également.

La division junior sera organisée si le nombre d'inscriptions est suffisant. Un maximum de 4 joueurs de 21 ans par équipe est admissible.

Les joueurs de 4 ans (nés en 2011) seront retenus s'il reste de la place dans la division pré-novice. Advenant un nombre limité de places, celles-ci seront octroyées dans l'ordre de réception des inscriptions.

CLASSES COMPÉTITIVES

Les joueurs qui évolueront dans des équipes de calibre double lettres devront défrayer des coûts supplémentaires et doivent s'inscrire obligatoirement au HAL et au camp d'évaluation du RHQO, à hockeyquebecouest.com.

ÉQUIPEMENT

L'équipement complet est requis aux frais du participant (y compris les bas aux couleurs des Mustangs). Les frais d'inscription incluent un dépôt de 40 \$ pour le prêt de deux chandails et d'une gaine, remboursable à la fin de la saison.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être adressée par courriel auprès du registraire à l'adresse : registraire@halmustangs.qc.ca.

Aucun remboursement ne sera accordé après le 31 janvier 2016 aux joueurs évoluant au HAL et désirant cesser de jouer.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Plusieurs postes de directeurs de catégorie, entraîneurs et entraîneurs adjoints sont disponibles. Nous vous invitons à compléter le formulaire sur le site Internet des Mustangs à halmustangs.qc.ca et à le transmettre à Dominic Martel, vice-président participation à vpparticipation@halmustangs.qc.ca.

Information

halmustangs.qc.ca

CLUB DE PATINAGE SPORTIF DE L'ANCIENNE-LORETTE



SAISON 2015-2016

Le Club de patinage sportif vise l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de patin dans le but d'améliorer les habiletés des jeunes par la pratique des sports de glace.

FONCTIONNEMENT

- Les activités se déroulent au Complexe Sportif de L'Ancienne-Lorette tous les mardis, d'octobre à mars.
- Les jeunes reçoivent un cours par semaine.
- Un adulte doit accompagner le jeune sur la glace pour la catégorie
- Dans la catégorie « Écusson », les jeunes sont classés selon 8 niveaux en fonction de leur habileté. Le nombre de places étant limité, le Club se réserve le droit de constituer une liste de réserve si les groupes sont complets.
- Un horaire détaillé sera posté à chaque personne inscrite.
- Pour les nouveaux inscrits n'ayant jamais fait de patin avec le CPSAL, une évaluation sera faite afin qu'ils soient classés dans le bon écusson. Ceci ne s'applique pas aux nouveaux de la catégorie « Lutin ».

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Jeunes: casque avec visière ou grille complète, protège-cou, protège-coudes, protège-genoux, gants et patins de hockey.

Adultes: casques et patins de hockey.

TARIFS ET CATÉGORIES

CATÉGORIE	ÂGE	HORAIRE (MARDI)	COÛT
Lutin	3 ans au 30 septembre	17 h 30 à 18 h	65 \$
Écusson 1 à 7 et +	5 ans au 30 septembre	Entre 17 h 30 et 20 h	95 \$
Spécial 3 enfants et plus (de la même famille)			200\$
Adultes	18 ans et +	19 h 10 à 20 h	95 \$

POWER SKATING

Pour les filles et les garçons âgé(e)s de 10 ans et plus qui détiennent l'écusson 5 et plus ou l'équivalent.

Cours de « dynamique de patinage » offert comme une école de hockey, du mois de septembre à la mi-décembre. Ce cours s'adresse à toutes les joueuses et tous les joueurs de ringuette et de hockey et permet de développer les qualités techniques de patinage dans un environnement se rapprochant le plus possible de leur activité sportive.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Équipement complet de ringuette ou de hockey.

TARIF

Le cout d'inscription est de 130 \$. Un minimum de 15 inscriptions est requis pour offrir l'activité.

HORAIRE

Le power skating aura lieu les mardis de septembre et tous les dimanches de septembre jusqu'à la mi-décembre. de 18 h à 19 h.

OFFRE D'EMPLOI

Poste: Moniteur

Prérequis: Être âgé de 12 ans; Avoir de l'entregent;

Aimer travailler avec les jeunes; Être disponible le mardi soir entre 17 h 30 et 20 h; Avoir suivi les cours du CPSAL et réussi l'écusson 5 ou

l'équivalent.

Salaire: salaire minimum et plus selon

l'ancienneté

N.B.: Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature à cpsal@sympatico.ca

INFORMATION ET REMBOURSEMENT

Charles Nicole 581-985-4325 cpsal@sympatico.ca

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE L'ANCIENNE-LORETTE



SAISON 2015-2016

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Les inscriptions et le paiement se font en ligne, sur le site cpa-ancienne-lorette.org.

Date limite d'inscription : 22 août 2015

La Ville de L'Ancienne-Lorette ne gère pas les inscriptions du C.P.A.

Début des activités : La saison régulière débute le 31 août pour les groupes intermédiaires et séniors et le 30 août pour le groupe des adultes. Pour les autres groupes, les dates de début diffèrent. Veuillez donc vérifier sur le site Internet la date de début des cours.

Aucune confirmation d'inscription ne vous sera envoyée. Présentez-vous à la date et l'heure mentionnées sur le dépliant d'informations disponibles sur le site.

GROUPES

Nous dispensons aux patineurs les techniques de base s'appliquant à la pratique du patinage, tant pour le patinage artistique, le patinage récréatif et le hockey. Nous avons différents groupes : Bouts-de-Choux, Patinage Plus, Transition, Junior, Intermédiaires, Sénior, Adulte et Patinage Intensif Plus. Consultez notre site Internet pour connaître les détails concernant ces groupes.

Patinage intensif plus

Programme d'enseignement du patinage intensif dynamique et de haute intensité, conçu à l'intention des joueurs de hockey et de ringuette, qui met l'accent sur l'enseignement de l'équilibre, de la puissance, de l'agilité, de la vitesse et de l'endurance. Les habiletés, les techniques et les exercices de conditionnement sont enseignées d'une manière progressive qui met l'accent sur l'application des habiletés aux situations de jeu. Patinage intensif Plus est une alternative au patinage artistique et représente le complément idéal pour les athlètes qui font partie d'une équipe de hockey ou de ringuette. Pour en savoir plus, visitez l'onglet Patinage intensif plus sur notre site Internet.

Patinage plus

Programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada, pour les débutants de tout âge. Les participants à Patinage Plus sont inscrits à un programme axé sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les leçons sont données en groupe par des entraîneurs professionnels certifiés du PNCE. Ces entraîneurs professionnels sont aidés par des assistants de programme formés. Le rapport entraîneur-élève est d'un maximum de 10. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs rendent les séances actives au moyen de matériel didactique, de musique et de toute une gamme d'activités qui créent un environnement amusant et favorisent l'apprentissage. Les jeunes de ce groupe alimentent tous les programmes de Patinage Canada. Généralement, ils débutent dans ce groupe avant de s'inscrire dans les groupes avec entraîneur.

Transition

Groupe qui, comme le nom le dit, est entre les cours de groupe (Patinage plus) et les cours privés avec entraîneur professionnel (junior, intermédiaire et sénior). Nous formons de petits groupes de 4 à 6 patineurs avec un entraîneur professionnel. Les séances se donnent toujours en groupe et sont adaptées au niveau de votre enfant.

DANSES, HABILETÉS ET HORS GLACE

Le CPA met à la disposition des groupes junior, intermédiaire, senior et adulte des séances dédiées à la pratique des « danses » et des « habiletés de patinage ». Ces séances sont offertes sans coût additionnel pour les patineurs.

Le CPA organise également des séances « hors glace » au cours desquelles le patineur est appelé à développer des qualités complémentaires à la pratique du patinage artistique. Par exemple, il pourrait s'agir de séances de « flexibilité », de « pilates » ou de « danse ». La nature exacte et le coût de ces séances seront déterminés en début de saison. Ces séances visent plus particulièrement les patineurs des catégories transition, junior, intermédiaire, senior et adulte.

Veuillez consulter l'horaire pour connaître les heures où ces séances sont dispensées.

BOURSES NOUVEAU

Avec la participation de la Caisse populaire du Piémont Laurentien, le Club de patinage artistique de L'Ancienne Lorette offre un programme de bourse s'adressant aux patineurs (euses) qui souhaiteraient poursuivre leur apprentissage en patinage artistique avec un entraîneur, mais dont les parents ont un budget plus restreint qui ne leur permet pas de les inscrire dans le groupe transition ou junior.

Cette bourse servira à payer l'inscription au Club ainsi qu'une partie des frais pour l'entraîneur privé et sera **gérée par le Club**.

Si vous êtes admissible, vous devez nous transmettre une courte lettre décrivant votre situation et les raisons de votre demande de bourse. Vous devez aussi nous faire parvenir vos coordonnées, celles de votre enfant et joindre une copie de votre déclaration de revenu 2014 avant le 22 août. Cette demande peut être effectuée par la poste ou par courriel à president@cpa-ancienne-lorette.org.

GÉNÉRALITÉS

- Les programmes et services offerts au CPA sont conformes aux normes de Patinage Canada;
- La composition des groupes ainsi que l'horaire final de la saison sont susceptibles d'être modifiés pour tenir compte de la disponibilité de la glace ainsi que des inscriptions reçues;
- De même, en cours de saison, l'horaire est sujet à changements pour libérer du temps de glace utile pour supporter des besoins spéciaux (séances de tests, pratiques du spectacle, pratiques des participants à la compétition Yolande-Barrette, etc.)

TARIFICATION

Campagne de financement : La tarification inclut un montant de 25 \$ pour le financement des activités spéciales du Club. Aucune autre contribution à une campagne de financement ne sera exigée en cours d'année. Cette contribution est obligatoire pour tous les patineurs inscrits au CPA de L'Ancienne-Lorette;

Affiliations: La tarification comprend l'affiliation à Patinage Canada et à l'Association des clubs de patinage artistique de la région de Québec;

Rabais familial: Un rabais de 10 \$ par patineur est consenti aux frais d'inscription pour chaque patineur appartenant à une même famille, et ce, sans égard à la catégorie visée. Par contre, ce rabais n'est applicable qu'une fois par année.

Rabais « Sport-Étude » : Un rabais de 25 \$ est accordé aux patineurs qui participent à un programme « Sport-Études » en patinage artistique.

ENTRAÎNEURS PROFESSIONNELS

Pour les groupes junior, intermédiaire, senior et adulte, les coûts associés à l'utilisation des entraîneurs professionnels ne sont pas couverts par les coûts d'inscription. Ces cours privés ou semi-privés sont à la charge des patineurs selon les modalités qui auront été établies directement avec l'entraîneur. Une liste des entraîneurs travaillant au Club est mise à la disposition des patineurs sur le site pour les assister dans leur recherche d'un entraîneur.

Information

Club et ses activités :

Suzanne Beaudoin, présidente 418 261-8754 (en soirée) president @cpa-ancienne-lorette.org

Catégorie Programme Patinage Plus :

Suzanne Beaudoin, présidente 418 261-8754 patinage-plus@cpa-ancienne-lorette.org

Catégories Transition, Patinage intensif plus et Adulte :

418 861-9538 vice-president@cpa-ancienne-lorette.org

Nadine Plante, vice-présidente

Catégories, prérequis, horaire, coûts et formulaire d'inscription :

www.cpa-ancienne-lorette.org ou site Internet de la Ville à lancienne-lorette.org

Bibliothèque Marie-Victorin

La bibliothèque Marie-Victorin possède une importante collection de plus de 60 000 volumes, revues et journaux. Découvrez ou redécouvrez le plaisir de bouquiner et profitez d'une programmation d'animation variée.

INFORMATION

418 641-6142, poste 4

HORAIRE Lundi Fermé 9 h 30 à 18 h 30 Mardi 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



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

Festival Lorettain

Kiosque de la bibliothèque

Samedi 8 août, 9 h à 16 h

Le personnel de la bibliothèque Marie-Victorin sera sur place pour donner des informations sur les services offerts aux abonnés et pour répondre à vos questions. Venez nous visiter en grand nombre!

Club de lecture Crock-Livres

Fête de clôture

Mercredi 12 août, 19 h

Le club de lecture Crock-Livres se termine le 15 août. Pour clore l'activité, tous les participants et leur famille sont invités à assister à une fête qui aura lieu le mercredi 12 août, à 19 h, à la bibliothèque Marie-Victorin. De nombreux prix de pré- Crock-Livres 2015 sence seront tirés!



La soirée comprendra également le spectacle Les épreuves de Sariette, présenté par Estelle Farfadelle! D'une durée de 50 minutes, ce spectacle met en scène une histoire parsemée de surprises et de mystères, qui débute par le vol de la couronne de la reine. Des jeunes sont invités sur scène pour retrouver cette couronne. À partir d'énigmes et d'épreuves dansées, ils vivent une aventure qui les fait voyager des châteaux du Moyen Âge aux rodéos du Far West, jusqu'aux ruelles de New York.

Merci à tous nos partenaires pour leur générosité et plus particulièrement à Ofocus Brigitte Therrien O.D., qui offre le spectacle, et à la Caisse populaire du Piémont Laurentien, qui a offert cinq animations de lecture à des classes de maternelle de L'Ancienne-Lorette.



Information

Nicole Gauthier ou Stéphanie Bois 418 641-6142

Maison de la culture

La Maison de la culture propose chaque mois une nouvelle exposition et de nombreux ateliers artistiques et culturels pour libérer votre talent créatif.

Découvrez l'exposition du mois dans une atmosphère conviviale et chaleureuse. Circulez librement à travers les œuvres et discutez avec le personnel accueillant et passionné, qui se fait un plaisir de répondre à toutes les questions.



Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

1268, rue Saint-Paul 418 877-3517 mcal@videotron.ca

Horaire

Lundi	Lundi Fermé			
Mardi	Fermé			
Mercredi	r edi 13 h à 20 h			
Jeudi	13 h	à	20 h	
Vendredi	13 h	à	20 h	
Samedi	10 h	à	16 h	
Dimanche	10 h	à	16 h	

Exposition

5 au 30 août

Vernissage : jeudi 6 août, 17 h à 19 h

Cette exposition met en vedette les toiles contemporaines de l'artiste Marie-France Roy. Les horizons lointains et les ciels majestueux de ses œuvres par les horizons inspirent à la réflexion et à la méditation.

Artiste: Marie-France Roy Médium : Acrylique





Tervice des travaux publics

Rinçage du réseau d'aqueduc

Le rinçage du réseau d'aqueduc se poursuivra au cours du mois d'août dans certains sec-

Ces travaux de rinçage peuvent occasionner le détachement de particules de rouille fixées à la paroi des tuyaux et provoquer la coloration brunâtre de l'eau. L'eau demeure potable, mais elle peut tacher les vêtements. Afin de l'éviter, nous vous conseillons de laisser couler l'eau pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce qu'elle redevienne à nouveau limpide, avant d'effectuer votre lavage

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

Utilisation de l'eau potable

En été, la consommation d'eau potable augmente considérablement. Pour préserver cette ressource précieuse, les citoyens sont invités à respecter la réglementation en vigueur.

Jardins, fleurs, arbres et arbustes	Arrosage manuel (boyau d'arrosage, arrosoir) L'arrosage est permis tous les jours de la semaine, sans exception, à toute heure de la journée. Arrosage automatique (système de gicleurs) L'arrosage est permis de 3 h à 6 h le dimanche, le mardi et le jeudi.
	Arrosage manuel (boyau d'arrosage)
	L'arrosage des pelouses est interdit le samedi. Il est permis entre le dimanche et le vendredi, de 20 h à 23 h, aux dates paires pour les adresses paires et aux dates impaires pour les adresses impaires.
	Arrosage automatique (système de gicleurs) L'arrosage est permis de 3 h à 6 h, le dimanche, le mardi et le jeudi.
Pelouse	Nouvelles pelouses
	L'arrosage des nouvelles pelouses est permis entre 20 h et 23 h tous les jours pendant 14 jours.
	Afin de favoriser l'enracinement de votre nouvelle pelouse, la première tonte doit être effectuée lorsque les brins d'herbe ont atteint 8 cm, soit 6 à 7 jours après la pose du gazon en plaques.
Dammlianana	À compter du 16 juin, le remplissage est permis en tout temps.
Remplissage des piscines	Lors de l'installation d'une piscine ou de la réparation d'une toile, le remplissage est permis.
Nettoyage des véhicules	Le lavage des véhicules est permis en tout temps, à condition d'utiliser un boyau muni d'un pistolet avec fermeture automatique.
Nettoyage des entrées d'auto et stationnements	Le nettoyage des entrées d'auto et stationnements est interdit en tout temps.

Collecte des objets encombrants

Le 1er lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile. Vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@ville.lancienne-lorette.qc.ca, au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

Les objets doivent être déposés en bordure de votre entrée (à moins de deux mètres de la chaussée), au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la

Collecte des branches

1er et 3e lundis du mois

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@ lancienne-lorette.org, au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30.

Ecocentres

Cinq 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 418 877-2614

Horaire	
Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	8 h à 22 h
Jeudi	8 h à 22 h
Vendredi	8 h à 22 h
Samedi	8 h à 17 h
Dimanche	8 h à 17 h

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

Eclairage des rues

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

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

Mercredi

9

16

8

15

29

CALENDRIER DES COLLECTES

AOÛT 2015

SEPTEMBRE 2015

18

25

5

12

19

26

3

10

17

24

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12 12	13	1 4	15
16	17	18	19	1 20	1 21	22
23/30	24/31	25	1 26	1 C	28 7 6	29

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

30

La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@lancienne-lorette.org

La collecte des ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi,

jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.



Dimanche

6

13

20

27

7

14

28

La collecte des branches s'effectue les 1er et 3e lundis du mois, de mai à novembre. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@lancienne-lorette.org

Service de l'urbanisme

Licences de chiens

À la Ville de L'Ancienne-Lorette, il est permis de posséder un maximum de 3 chiens. Chaque année, vous devez vous procurer une licence pour chacun de vos chiens. La licence 2015-2016 est valide du 1er mai 2015 au 30 avril 2016.

Coût de la licence: 35 \$ par chien (maximum de 3 chiens)

Période de couverture: 1^{er} mai 2015 au 30 avril 2016

Procédure d'acquisition d'une nouvelle licence:

En personne

Présentez-vous à l'hôtel de ville, situé au 1575, rue Turmel, pour remplir votre fiche d'inscription et effectuer votre paiement (argent, chèque ou débit). Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Par la poste

Remplissez la fiche d'inscription disponible sur notre site Internet, à lancienne-lorette.org, et retournez-la à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, accompagnée d'un chèque libellé au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette et du montant correspondant au nombre de licences requis (35 \$ par licence).

Retard de paiement :

Si vous n'avez pas encore effectué le paiement de votre licence, veuillez effectuer votre paiement le plus rapidement possible, à défaut de quoi une amende sera imposée.

Demande de modification:

Si vous déménagez ou si vous ne possédez plus de chien, nous vous invitons à communiquer avec madame Danièle Roy par courriel, à daniele.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca, ou par téléphone, au 418 872-9811.

Information:

Danièle Roy daniele.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca 418 872-9811

Travaux de construction et de rénovation

La belle saison rime avec travaux de construction et de rénovation! Certains travaux nécessitent l'obtention d'un permis ou d'un certificat d'autorisation. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec nous au 418 872-9811 ou visitez notre site Internet, à lancienne-lorette.org.

Installation de piscine

Vous songez à faire l'installation d'une piscine hors-terre ou creusée cet été? Un certificat d'autorisation est requis. Faites votre demande en ligne dès maintenant, à lancienne-lorette.org, ou communiquez avec nous au 418 872-9811.

Sevvice du greffe

AVIS PUBLICDEMANDES 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 25 août 2015, 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 1888, rue Notre-Dame sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Lévis), L'Ancienne-Lorette, lot 1 779 007 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue à une largeur de 7 mètres, en lieu et place d'une largeur maximale de 6,1 mètres, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;
- Propriété sise au 1050, rue de l'Avenir, L'Ancienne-Lorette, lot 1 310 079 du cadastre du Québec : permettre un agrandissement en cour latérale gauche à une distance de 2,47 mètres de la ligne de propriété latérale gauche, en lieu et place d'une distance minimale de 3,9 mètres, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;
- Propriété sise au 1474, rue Saint-Jacques sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Sainte-Thérèse), lot 1 778 310 du cadastre du Québec : permettre l'implantation d'une clôture opaque dans la cour avant secondaire, du côté de la rue Sainte-Thérèse, à une distance de 1,65 mètre de la ligne de rue et à une hauteur de 1,83 mètre, en lieu et place d'une distance minimale de 6,1 mètres de la ligne de rue et d'une hauteur maximale de 1,5 mètre, tel qu'exigé par le Règlement de zonage nº V-965-89;
- Propriété sise au 1923-1925, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, lots 1 312 564, 1 312 565 et 1 312 566 du cadastre du Québec : rendre réputée conforme la marge de recul avant du bâtiment multifamilial à 8,06 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;
- Propriété sise au 1782, rue de l'Estoc, L'Ancienne-Lorette, lot 2 746 200 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue à une largeur de 6,1 mètres ainsi que l'agrandissement du stationnement en cour avant de façon à ce que ce dernier occupe 65 % de la superficie de la cour avant, en lieu et place d'une largeur maximale de 5,5 mètres et d'un stationnement en cour avant occupant un maximum de 40 % de la superficie de la cour avant, tel qu'exigé par le Règlement de zonage n° V-965-89;
- Propriété sise au 1763-1765, rue Notre-Dame sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Saint-Georges Est), L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 817 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue, du côté de la rue Saint-Georges Est, à une largeur de 11 mètres, en lieu et place d'une largeur maximale de 6,1 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 août 2015.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 5 août 2015

Greffier de la Ville, Claude Deschênes, avocat

Offices d'emploi

BRIGADIÈRES/BRIGADIERS SCOLAIRES (Remplacement, sur appel)

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de candidats pour combler des postes de brigadières/brigadiers scolaires en remplacement, sur appel.

Sommaire de la fonction :

Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics, les brigadières et brigadiers voient à ce que les écoliers respectent les divers règlements relatifs à la circulation piétonnière et les aident à traverser la voie publique.

Les principales tâches consistent à faire traverser les enfants de façon sécuritaire sur une intersection de rue et à favoriser le développement de comportements sécuritaires des enfants

Qualités personnelles recherchées :

- Bonne santé physique;
- Candidat intègré;
- Être vigilant et avoir une bonne capacité de concentration;
- Être disponible, ponctuel et assidu pour occuper son poste.

Conditions:

- Poste de remplacement sur appel;
- Salaire selon l'échelle salariale de la convention collective en vigueur.

Candidature :

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Donald Tremblay, directeur général adjoint – administration, par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur au 418 641-6019, par courriel, à donald.tremblay@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org, au plus tard le 14 août 2015 à 16 h 30.

MONITEURS DE NATATIONPostes occasionnels et à temps partiel

L'Aquagym Élise-Marcotte est à la recherche de personnes dynamiques et motivées pour combler plusieurs postes de moniteurs de natation.

Sommaire de la fonction :

Les personnes titulaires de ce poste dispensent à une clientèle de tous âges des cours, selon le programme de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

Exigences:

- Détenir la certification de « Moniteur en sécurité aquatique » émise par la Croix-Rouge;
- Détenir un certificat valide de Sauveteur national-option piscine émis par la Société de sauvetage (un atout);
- Faire preuve de leadership;
- Être responsable et savoir communiquer avec la clientèle;
- Etre dynamique, motivé et disponible.

Conditions:

- Horaire de travail en fonction de la disponibilité et de l'horaire des activités aquatiques, du dimanche au samedi.
- Salaire selon l'expérience.

Candidature:

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, 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.

MONITEURS D'AQUAFORME Postes occasionnels et à temps partiel

L'Aquagym Élise-Marcotte est à la recherche de personnes dynamiques et motivées pour combler plusieurs postes de moniteurs d'aquaforme.

Sommaire de la fonction :

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;
- Etre responsable et savoir communiquer avec la clientèle;
- Être dynamique, motivé et disponible.

Conditions:

- Horaire de travail en fonction de l'horaire des activités aquatiques, du dimanche au samedi.
- Salaire selon l'expérience.

Candidature:

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, 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.

Clubs et organismes

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

MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 4 et 18 août, 18 h 30 à 20 h 30 1305, rue des Loisirs Est (près du complexe

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

Mardis 11 et 25 août, 13 h à 15 h 30

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif) Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

DONS D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sport, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également 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. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles le lundi et/ou le vendredi pour effectuer le tri des items reçus.

HEURES D'OUVERTURE

Département de meubles : tous les lundis, mercredis et vendredis, de 8 h 30 à 10 h 30.

Merci pour votre collaboration à la cause des démunis. L'argent recueilli nous permet de subvenir aux besoins de plusieurs familles de la paroisse.

INFORMATION

418 874-0101

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Lundi 21 septembre, 18 h Centre communautaire 1 1302, rue des Loisirs Est



Tous les utilisateurs des services offerts par Rayon de Soleil sont invités à assister à l'assemblée générale annuelle.

POPOTE ROULANTE

Le service de popote roulante est offert aux personnes âgées, aux personnes en perte d'autonomie, ainsi qu'aux personnes en convalescence. Les bénévoles de Rayon de Soleil livrent le repas du midi, sur semaine. Il s'agit de repas chauds et équilibrés, élaborés par des nutritionnistes. Plusieurs places sont disponibles.

Information

418 871-7055

CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE ET SOUPER

Jeudi 10 septembre, 19 h

Centre communautaire 1 1302, rue des Loisirs



COURS OFFERTS CET AUTOMNE

Tricot - Anne-Marie Harvey: 418 872-1563 Couture - Marie-Marthe Alain: 418-872-9246 Courtepointe - Martine Tremblay: 418-877-8541 Crochet - Claire Faucher: 418-872-7690 Broderie ou dentelle aux fuseaux - Caroline Faucher: 418 872-7690 Samedis jeunesse - Céline Gignac : 418-872-5249

Information et inscription

Sylvie Langevin, présidente Sylvielangevin7@hotmail.com 418 204-0893



GROUPE VOCAL RYTHMOSON



AUDITIONS

Mardi 1^{er} septembre, 19 h

Pavillon Notre-Dame de l'école des Hauts-Clochers

Rythmoson recrute! Vous aimez chanter et danser, sans être un expert? Le monde de la scène vous fascine, vous intrigue? Vous êtes à la recherche d'un passe-temps qui jumelle plaisir et accomplissement? Rythmoson est pour vous!

Le groupe vocal Rythmoson fêtera cette année ses 50 ans d'existence. Formé d'une trentaine de choristes de 18 ans, il produit annuellement un spectacle haut en couleur qui charme toutes les générations. Les chansons sont tirées du répertoire populaire à travers le temps.

Les pratiques se déroulent les mardis et un lundi par mois entre 19 h et 22 h, de septembre à mai.

Les auditions se tiendront le mardi 1er septembre 2015 dès 19 h. Pour vous inscrire, faites parvenir vos coordonnées à info@rythmoson.com.

Information

info@rythmoson.com rythmoson.com

CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE

FESTIVAL LORETTAIN Samedi 8 août, 9 h à 16 h

Venez nous rencontrer à notre kiosque!

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION Mercredi 26 août, 19 h Local du Club Lions

MARCHE-O-LIONS Samedi 12 septembre, 10 h

Détails à venir.

COLLECTE 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.

RECRUTEMENT

Pour créer des liens avec des personnes de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à l'équipe dynamique du Club Lions de L'Ancienne-Lorette en devenant membre ou bénévole auprès de personnes handicapées visuelles.

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589

19^E GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE

INSCRIPTION Jeudi 27 août, 19 h à 21 h

La Hutte

Tu te demandes quoi faire en 2015-2016? Construire un radeau, allumer un feu, fabriquer un lit avec de la corde, développer tes qualités de leader: viens découvrir ce qu'on n'apprend nulle part ailleurs. Notre terrain de jeu, c'est la forêt, le lac, la montagne. Notre seule consigne, c'est le plaisir!

Joins-toi aux scouts et vis l'aventure de ta vie!

Encadrement

Une attention très particulière est apportée au recrutement des animateurs. L'intégrité des adultes qui accompagnent les jeunes est primordiale et plusieurs d'entre eux possèdent une formation en secourisme.

Inscription

Vous pouvez inscrire votre jeune en personne le 27 août prochain à la Hutte de L'Ancienne-Lorette entre 19 h et 21 h ou le préinscrire par courriel à scoutsdelanciennelorette@gmail.com.

Les inscriptions par la poste sont également acceptées jusqu'au 24 septembre 2015. Des formulaires sont disponibles à scoutsanciennelorette ca et à la l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette. Veuillez poster le formulaire, accompagné du paiement, à l'adresse suivante :

19ième Groupe Scout L'Ancienne-Lorette 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Unité	Groupe d'âge*	Inscription	Camps**	Coût	Coût résidents	Réunion non-résidents***
Castors	7-8 ans - Mixte	60\$	70 \$	130\$	160\$	Samedi matin
Exploratrices	9-11 ans - Filles	60\$	190 \$	250\$	280\$	À déterminer
Louveteaux	9-11 ans - Garçons	60\$	190 \$	250\$	280\$	Vendredi, 19 h à 21 h
Éclaireurs	12-14 ans - Mixte	60\$	190 \$	250\$	280\$	Mardi, 19 h à 21 h
Pionniers	15-17 ans - Mixte	60\$	115 \$	175\$	205\$	À déterminer

- Pour déterminer le groupe d'âge, la date de référence est fixée au 31 décembre 2015.
- ** Les camps incluent une fin de semaine à l'automne, une fin de semaine en hiver et environ une semaine en été.
- Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel équivalent à 50% des frais d'inscription.

Modalités de paiement

Il est possible de payer par chèques post datés en un seul versement ou en trois versements égaux, sauf pour la catégorie Castors où la totalité des versements doit être effectuée avant le 1er novembre 2015.

Les chèques postdatés du 27 août 2015, du 27 octobre 2015 et du 27 janvier 2016, sont payables à l'ordre du ^{eme} **Groupe Scout L'Ancienne-Lorette** et doivent impérativement accompagner le formulaire d'inscription

Un rabais est accordé pour les familles ayant plus d'un enfant inscrit et le coût de l'inscription est valide pour l'année 2015-2016, de la mi-septembre 2015 à la fin juin 2016.

L'uniforme est obligatoire et dépend du groupe d'âge. Vous recevrez toutes les informations nécessaires à la première rencontre de votre jeune.

Début et lieu des activités

Les rencontres hebdomadaires débutent au cours de la semaine du 15 septembre 2015 et ont lieu à la Hutte de L'Ancienne-Lorette (parc de la Rivière).

Information

Isabelle Filion scoutsdelanciennelorette@gmail.com scoutsanciennelorette.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	
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-VictorinNicole Gauthier	418 641 6142
Aquagym	418 614-1907
Maison de la culture	418 877-3517

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)	.418 877-3000
Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus	.418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme Jean Bédard	.418 872-7689

vganismes

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

ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve 418 572-0923
Club Toasmasters des Ingénieux	Damien Thibodeau
ŭ	damien.thibodeau@outlook.com
	ctiq.ca
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry 418 621-0865
	rythmoson.com
Société des arts de L'Ancienne-Lorette	Olivier Lord
	communications.salal@gmail.com
Société d'histoire de L'Ancienne-Lorette	Armand Labbé 418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier 418 861-9081
	Danielle Grondin
•	

info@lesgrandsenfants.com

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

OCCUPATE ET COMMINICITATION	····
Apprentis de la couture	. Claire Faucher 418 872-7690
Association féminine d'éducation	
et d'action sociale (A.F.É.A.S.)	. Line Houle
	. Louisette G. Asselin 418 871-0300
Association des gens d'affaires	. Vincent Bérubé 418 255-8803
Cercle de fermières	. Sylvie Langevin 418 204-0893
Chantelait	. Martine Picard 418 877-5333
Chevaliers de Colomb	. Pierre Cormier 418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	. Jacquelin Bureau 418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	. Lucie Savard 418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	. Unité 418 872-4051
	. Cynthia Bruneau 418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	. Patrick Bégin 418 654-9210
Groupe Scout	. Annie Wood 418 704-4182
Maison des jeunes Le Repère	. Éric Gingras
Club 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	

SPORTS ET PLEIN AIR	
Association de ringuette	Steven Caron 418 849-8759
_	steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	
	vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	
	mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	
francois.le	duc01@yahoo.com • 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 (HAL)	
	halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud 418 871-7334
	karatekyoshindo.com



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