



Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Mot du maire



Chères Lorettaines,
Chers Lorettains,

Je vous remercie vivement d'avoir bravé le temps froid pour prendre part aux nombreuses activités du Festival des neiges, les 14 et 15 février derniers.

Quel bonheur de voir jeunes et moins jeunes réunis dans le cadre de cette fête hivernale, biens emmitouflés et le cœur léger! Grâce à votre présence, aux efforts des organisateurs et à la contribution de nos partenaires, le Festival des neiges a été, une fois de plus, une grande réussite.

Je vous donne rendez-vous l'an prochain pour célébrer à nouveau le plaisir de bouger et les joies de l'hiver!

Le maire,

Émile Loranger, ing.



Festival des neiges 2015

Défi Santé 5/30 Équilibre PRÉSENTÉ PAR IGA



DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE SANTÉ

Activités gratuites du 1^{er} mars au 11 avril

Page 13



Début des inscriptions le 1^{er} avril

Page 14



PROGRAMMATION DES LOISIRS

Des activités pour toute la famille!

Pages 15 à 22



AVIS
Certaines périodes de bains libres sont réservées aux citoyens de L'Ancienne-Lorette. Détails en page 12.

CHANGEMENT D'HEURE
Passage à l'heure avancée dans la nuit du 7 au 8 mars.

PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 31 mars, à 20 h

Service des loisirs

AVIS

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

Aquagym

Élise Marcotte
L'Ancienne-Lorette

HORAIRE DES BAINS LIBRES

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

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

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

Bain en longueur : 13 ans et +

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

• **GRATUIT** pour tous

• Bonnet de bain obligatoire

• Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre)

INFORMATION

418 614-1907

12 janvier au 19 avril 2015

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

Plongez dans la relâche! Horaire spécial du 2 au 8 mars 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +			9 h 30 à 10 h 25 Bain 50 ans et +	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous
10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 30 Bain pour tous	10 h 15 à 11 h 10 Bain 50 ans et +		10 h 30 à 11 h 25 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain 50 ans et +
	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 15 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 15 Bain en longueur		15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
13 h 30 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 30 à 15 h 05 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous	15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous		
19 h 15 à 20 h 25 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 15 à 20 h 25 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 15 à 20 h 25 Bain pour tous	19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous
20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 35 à 21 h 45 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur



**COMPLEXE SPORTIF
MULTIDISCIPLINAIRE**

**HORAIRE PATINAGE LIBRE
Mars 2015**

JOUR

DIMANCHE

LUNDI

JEUDI

VENDREDI

HEURES

13 h à 14 h 30

12 h à 13 h 30

18 h 30 à 20 h

12 h à 13 h 30

GLACE

GLACE B

GLACE A

GLACE B

GLACE A

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

INFORMATION

418 877-3000

LA SAISON DU PATINAGE LIBRE SE TERMINE LE 27 MARS ET REPRENDRA À LA FIN AOÛT.

Défi Santé 5/30 Équilibre

Défi Santé
5/30 Équilibre
PRÉSENTÉ PAR IGA



DEVENEZ CHAMPION DE VOTRE SANTÉ

INSCRIVEZ-VOUS!

DEFISANTE.CA

JUSQU'AU 1^{ER} MARS



À GAGNER
5 000 \$ d'épicerie chez IGA
5 000 \$ en argent de Croix Bleue



DÉFI SANTÉ 5/30 ÉQUILIBRE 1^{er} mars au 11 avril 2015

Devenez champion de votre santé!

Le Défi Santé, c'est 6 semaines de motivation pour améliorer vos habitudes de vie. En solo, en famille ou entre amis, relevez le défi en visant l'atteinte de ces 3 objectifs :

- Objectif 5 : **Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour**
- Objectif 30 : **Bouger au moins 30 minutes par jour**
- Objectif Équilibre : **Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie**

Le Défi Santé à L'Ancienne-Lorette

L'objectif est fixé à **1 500 inscriptions** pour les citoyens de la Ville de L'Ancienne-Lorette! Une foule d'activités gratuites seront organisées par la Ville durant les 6 semaines du défi pour vous encourager à adopter un mode de vie actif.

Consultez la programmation d'activités gratuites ci-contre!

Défi Santé
5/30 Équilibre
Municipalités
et familles

Citoyens de L'Ancienne-Lorette,
relevez le Défi Santé 5/30 Équilibre!



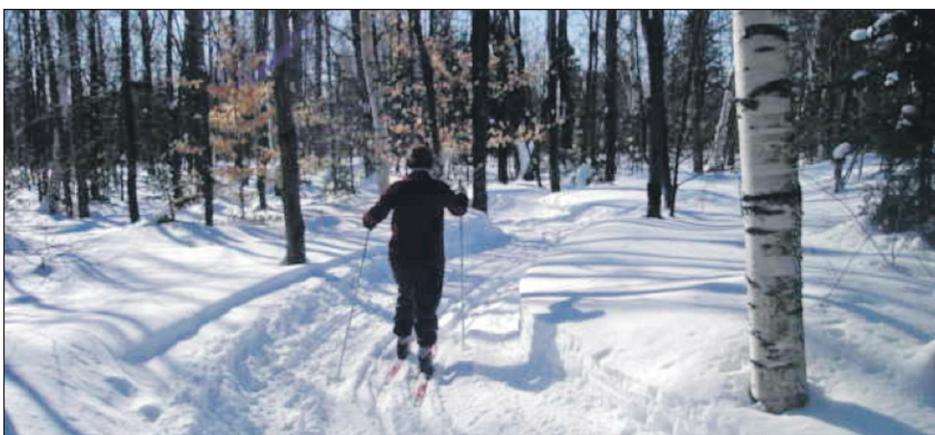
PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS DU 1^{ER} MARS AU 11 AVRIL 2015

Toutes les activités sont gratuites! Aucune inscription requise.

Dimanche 1 ^{er} mars	Lundi 2 mars	Mardi 3 mars	Mercredi 4 mars	Jeudi 5 mars	Vendredi 6 mars	Samedi 7 mars
Bain libre pour tous 19 h à 20 h Aquagym Patin libre 13 h à 14 h 30 Complexe sportif	Raquettes en forêt 18 h à 19 h Départ : Aquagym Apportez vos raquettes et votre lampe frontale	Randonnée familiale de ski de fond 10 h à 12 h Départ : entrée du Parc de la Rivière Apportez vos skis de fond	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 18 h 30 à 20 h Complexe sportif	Bain libre pour tous 19 h 25 à 20 h 25 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 15 h 40 à 16 h 45 Aquagym Bain libre pour tous 19 h 15 à 20 h 50 Aquagym
Dimanche 8 mars	Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars	Vendredi 13 mars	Samedi 14 mars
Bain 50 ans et plus 14 h 15 à 15 h 10 Aquagym Patin libre 13 h à 14 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain familial 16 h 30 à 17 h 25 Aquagym	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 18 h 30 à 20 h Complexe sportif	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain libre sportif Waterpolo, basket et plus! 14 h 15 à 15 h 30 Aquagym Bain libre pour tous 19 h 15 à 20 h 50 Aquagym
Dimanche 15 mars	Lundi 16 mars	Mardi 17 mars	Mercredi 18 mars	Jeudi 19 mars	Vendredi 20 mars	Samedi 21 mars
Bain libre pour tous 19 h à 20 h Aquagym Patin libre 13 h à 14 h 30 Complexe sportif	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain familial 16 h 30 à 17 h 25 Aquagym	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Shuffleboard libre 13 h 30 à 15 h 30 Aquagym	Bain libre pour tous 19 h 25 à 20 h 25 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 15 h 40 à 16 h 45 Aquagym Bain libre pour tous 19 h 15 à 20 h 50 Aquagym
Dimanche 22 mars	Lundi 23 mars	Mardi 24 mars	Mercredi 25 mars	Jeudi 26 mars	Vendredi 27 mars	Samedi 28 mars
Bain 50 ans et plus 14 h 15 à 15 h 10 Aquagym Patin libre 13 h à 14 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain familial 16 h 30 à 17 h 25 Aquagym	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 18 h 30 à 20 h Complexe sportif	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Patin libre 12 h à 13 h 30 Complexe sportif	Hockey cosom parents-enfants 10 h à 11 h Aquagym
Dimanche 29 mars	Lundi 30 mars	Mardi 31 mars	Mercredi 1 ^{er} avril	Jeudi 2 avril	Vendredi 3 avril	Samedi 4 avril
Bain libre pour tous 19 h à 20 h Aquagym	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain familial 16 h 30 à 17 h 25 Aquagym	Zumba pour débutants 19 h à 19 h 50 École Saint-Charles	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym	Bain libre pour tous 19 h 25 à 20 h 25 Aquagym	Bain en longueur 15 h 40 à 16 h 45 Aquagym Bain libre pour tous 19 h 15 à 20 h 50 Aquagym
Dimanche 5 avril	Lundi 6 avril	Mardi 7 avril	Mercredi 8 avril	Jeudi 9 avril	Vendredi 10 avril	Samedi 11 avril
Bain 50 ans et plus 14 h 15 à 15 h 10 Aquagym	Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Basket-ball parents-enfants 19 h à 20 h École le Ruisseau	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym Bain en longueur 20 h 35 à 21 h 45 Aquagym	Bain en longueur 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym	Bain libre pour tous 12 h 15 à 13 h 15 Aquagym	Bain en longueur 15 h 40 à 16 h 45 Aquagym Bain libre pour tous 19 h 15 à 20 h 50 Aquagym

Service des loisirs

LE PARC DE LA RIVIÈRE, L'ENDROIT IDÉAL POUR PRATIQUER VOS ACTIVITÉS DE PLEIN AIR!



Randonnée pédestre, raquette et ski de fond

La Ville de L'Ancienne-Lorette dispose d'un magnifique réseau de sentiers vous permettant de profiter du grand air à pied, en raquettes ou en skis. Accessibles en tout temps et gratuitement, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum!

Fat bike

Cet hiver, un projet pilote permet aux adeptes de vélo sur neige, communément appelé *fat bike*, de pratiquer leur sport dans les sentiers de raquette du parc de la Rivière.

Spécialement conçu pour les conditions hivernales, ce type de vélo gagne en popularité au Québec. La collaboration de tous les utilisateurs des sentiers est sollicitée afin de favoriser un environnement sécuritaire et harmonieux.

Patinage

Le parc de la Rivière offre un rond de patinage et deux patinoires avec bandes pour pratiquer le hockey libre.

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

Aucune activité de hockey n'est tolérée sur le rond de patinage. Le port du casque et de gants de hockey est recommandé pour le hockey et le port du casque est recommandé pour le patinage.

Nouveau! Local chauffé pour skieurs et randonneurs

Située aux abords des patinoires, une roulotte chauffée est maintenant mise à votre disposition pour enfiler vos bottes de skis ou encore pour venir vous réchauffer!

Heures d'ouverture :

Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h

Service des loisirs



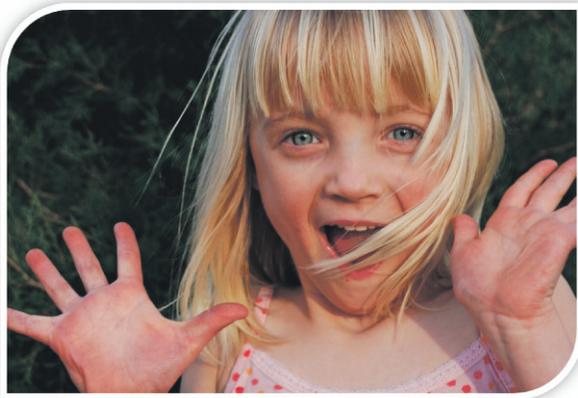
PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2015

Ville de L'Ancienne-Lorette

29 juin au 21 août

Un été mémorable!

Notre Programme Vacances-Été propose aux jeunes de 5 à 12 ans des vacances estivales amusantes, dans un environnement stimulant et sécuritaire!



Notre équipe dynamique et expérimentée offre une animation de qualité et un encadrement sécuritaire à travers un programme palpitant et enrichissant qui combine activités culturelles, sportives, plein air, sorties et activités spéciales!

Inscription dès le 1^{er} avril!

Inscription

Période d'inscription : 1^{er} avril au 22 mai

Modalités d'inscription : Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **www.lancienne-lorette.org**. Des formulaires papier sont également disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel.

Confirmation d'inscription : Les confirmations d'inscription seront retournées par la poste ou par courrier électronique au cours du mois de juin. À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée une fois les confirmations émises.

Durée, horaire et lieu du camp de jour

NOUVEAU! Le camp de jour débute maintenant le 29 juin et se termine le 21 août.

Le service de garde des écoles est disponible durant la semaine du 22 juin et durant la semaine du 24 août.

Durée : Pour le plus grand plaisir de tous, l'été est prolongé d'une semaine! Le Programme Vacances-Été est d'une durée de **8 semaines, du 29 juin au 21 août**. Aucune sortie n'est organisée durant la 8^e semaine.

Horaire : Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

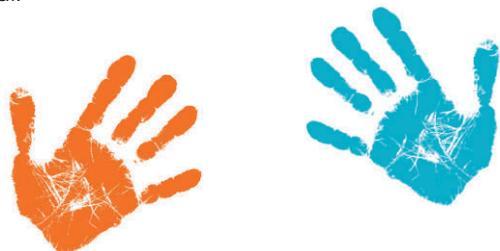
Lieu :

Semaines 1 à 7 (29 juin au 14 août) : Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (1801, rue Notre-Dame)
Semaine 8 (17 au 21 août) : École des Hauts-Clochers – Pavillon Saint-Charles (1350, rue Saint-Charles)

Service de garde

Pour vous faciliter la vie, un service de garde est offert gratuitement en matinée et en fin de journée, du lundi au vendredi.

Matin : 7 h à 9 h
Après-midi : 16 h à 18 h



Tarifification

Programme Vacances-Été : Le camp de jour est offert pour tout l'été ou à la semaine.

Résident : 59 \$ par semaine

Non-résident : 100 \$ par semaine

La priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 1^{er} juin, à condition que des places soient disponibles.

Service de garde : Le service de garde est gratuit.

Pénalité de 10 \$ par famille, par tranche de 15 minutes, pour tout retard après 18 h.

Chandail : Vendu au coût de **10 \$**, le chandail est **obligatoire** afin de permettre une identification rapide des jeunes lors des sorties. Des échantillons sont disponibles à l'hôtel de ville pour essayage.

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 de votre enfant.

3. En personne, à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent, par paiement direct ou par chèque.

Versements : Il est possible de payer en **deux versements** si le **coût total est supérieur à 100 \$**.

1^{er} versement : le jour de l'inscription

2^e versement : au plus tard le 22 mai

Date limite : **Tous les frais d'inscription doivent être acquittés au plus tard le 22 mai.**

Modalités de remboursement

Aucun remboursement ne sera accordé après le début du camp de jour, sauf en cas de force majeure (blessure, maladie ou déménagement). Dans ce cas, une demande écrite devra être adressée à l'attention du directeur du Service des loisirs au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5.

Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 21 août 2015.

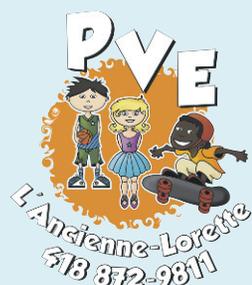
Information

Tous les renseignements importants relatifs au Programme Vacances-Été sont regroupés dans le **Document d'information aux parents**, disponible dans le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **www.lancienne-lorette.org**.

Des documents en version papier sont disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin et à l'Aquagym.

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

Programme Vacances-Été
418 614-1907, poste 222



Inscription au programme d'accompagnement spécialisé

Le Programme Vacances-Été (PVE) de L'Ancienne-Lorette offre un programme d'accompagnement spécialisé pour les enfants présentant une déficience intellectuelle ou physique. Nos accompagnateurs dynamiques, responsables et expérimentés procureront à votre enfant une animation de qualité et un encadrement sécuritaire, adaptés à ses besoins.

Pour inscrire votre enfant au programme d'accompagnement spécialisé, vous devez remplir les documents nécessaires,

disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette. Les documents dûment remplis doivent être retournés à l'hôtel de ville, au plus tard le lundi 9 mars 2015. Les demandes reçues seront ensuite évaluées et un retour rapide sera effectué.

INFORMATION

Frédéric Roy

418 614-1907, poste 222

frederic-a.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca

Service des loisirs

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS SESSION DE PRINTEMPS 2015

Des activités pour toute la famille!

La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge.

Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques!



Inscription dès le 11 mars!

Dates importantes

Début de la période d'inscription	11 mars à 8 h 30
Fin de la période d'inscription	3 avril à 16 h 30
Confirmation d'inscription	Au plus tard le 14 avril
Début de la session	Semaine du 20 avril

Inscription

Période d'inscription : 11 mars à 8 h 30 au 3 avril à 16 h 30

Modalités d'inscription : Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au www.lancienne-lorette.org. Des formulaires papier sont également disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel. Aucune inscription par téléphone.

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

- **Baseball :** Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de l'Association de baseball de Val-Bélair/L'Ancienne-Lorette, au www.vbal.qc.ca. Un formulaire papier est également disponible à la page 21.
- **Soccer :** Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de l'Association de soccer du Mistral Laurentien, au www.mistrallaurentien.com.
- **Temps-Danse :** Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au www.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.
- **Tennis :** Les inscriptions se font par Internet, sur le site Internet du Club de tennis de L'Ancienne-Lorette, au www.tennis-anc-lorette.com.

Confirmation d'inscription : Les confirmations d'inscription seront retournées par la poste ou par courrier électronique **au plus tard le 14 avril**. 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 confirmations émises.

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

Les activités de la session de printemps durent 8 semaines et débutent au cours de la semaine du 20 avril (sauf exceptions).

Locaux

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)
1635, rue Notre-Dame

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

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
1311, rue des Loisirs Est

Centre communautaire 1
(Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est

Aquagym
1317, rue des Loisirs Est

Tarification

Non-résidents : En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier 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.

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, chaque organisme 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.qc.ca

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

Service des loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Une multitude d'activités pour faire bouger toute la famille!

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.

ABDOS-FESSIERS — Adultes

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

Professeur : André Falardeau

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

Durée : 8 semaines débutant les 20 et 22 avril 2015

Horaires : lundi de 19 h 15 à 20 h 15

mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

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

Endroit : AQUAGYM

CARDIO-STEP — Adultes

Amélioration de 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

Durée : 8 semaines débutant les 21 et 23 avril 2015

Horaires : mardi de 18 h à 19 h

jeudi de 18 h à 19 h

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

Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS — Adultes

Amélioration de l'endurance musculaire, en tonifiant les principaux groupes musculaires du corps. La dépense calorifique est optimale.

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

Durée : 8 semaines débutant les 21 et 23 avril 2015

Horaires : mardi de 19 h à 20 h

jeudi de 19 h à 20 h

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

Endroit : AQUAGYM

CARDIO PLEIN AIR — Adultes

Mise en forme en plein air, en parcourant les sentiers du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging.

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

Durée : 7 semaines débutant le 6 mai 2015

Horaires : mercredi de 18 h à 19 h

Cout : résident – 42 \$ / non-résident – 63 \$

Endroit : AQUAGYM

CARDIO VITALITÉ — Adultes 45 ans et plus

Exercices dirigés pour gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger. Les exercices font travailler le cœur, les muscles et bien plus!

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

Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2015

Horaires : jeudi de 10 h à 11 h

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

Endroit : AQUAGYM

CHEERLEADING — Enfants

Apprentissage des routines et chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, en développant un esprit d'équipe.

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2015

Horaires : vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)

vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-10 ans)

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

COURSE À PIED DÉBUTANT — Adultes

Initiation à la course à pied et développement des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport.

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

Durée : 7 semaines débutant le 4 mai 2015

Horaires : lundi de 18 h à 19 h

Cout : résident – 42 \$ / non-résident – 63 \$

Endroit : AQUAGYM

COURSE À PIED INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

— Adultes

Perfectionnement de la technique de course à pied et de la vitesse, permettant de passer d'une pratique occasionnelle à une pratique régulière de ce sport.

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

Durée : 7 semaines débutant le 4 mai 2015

Horaires : lundi de 19 h à 20 h

Cout : résident – 42 \$ / non-résident – 63 \$

Endroit : AQUAGYM

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION — Jeunes de 4 à 6 ans

NIVEAU 1 Introduction aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) et développement de la souplesse, de l'équilibre et de la motricité. Recommandé aux débutants.

NIVEAU 2 Développement des éléments gymniques appris et apprentissage de mouvements gymniques plus avancés. **Préalables :** cours de gymnastique niveau 1 ou cours psychomoteur.

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015

Horaires :

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 – 40 \$ / non-résident – 60 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

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

NIVEAU 1 (4 à 7 ans) Développement de la souplesse, de l'équilibre et de l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre. Circuits gymniques avec engins.

Préalables : niveau 2 récréatif (ou l'équivalent), approbation de l'entraîneur, discipline, attention et désir d'évolution dans ce sport.

NIVEAU 1 AVANCÉ (4 à 7 ans) : Préalable : niveau 1

Matériel requis : maillot une pièce (maillot de bain, de gymnastique ou de danse)

NIVEAU 2 (8 à 12 ans) : Développement de l'agilité, de l'équilibre et de la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils).

Préalables : base en gymnastique (ou habileté motrice), assiduité, discipline, dynamisme et persévérance.

Matériel requis : maillot une pièce (maillot de bain, de gymnastique ou de danse)

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

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2015

Horaires : **Niveau 1 :** Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30

Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35

Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15

Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40

Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10

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

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE — Adultes

Enseignement de la gymnastique thérapeutique chinoise, qui permet de faire le plein d'énergie, d'accroître la capacité de concentration, de libérer les tensions et d'expulser les toxines.

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

Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2015

Horaires : lundi de 10 h 30 à 12 h (Bibliothèque Marie-Victorin)

lundi de 20 h à 21 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin)

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

HOCKEY COSOM — Garçons et filles de 7 à 11 ans

Enseignement des techniques de base du hockey cosom et parties amicales. Équipement prêté sur place.

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015

Horaires : Samedi de 9 h à 10 h (7-11 ans)

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

Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION — Débutants – adultes

Expérimentation de la méditation Bouddhique et Taoïste, qui calment l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur.

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2015

Horaires : vendredi de 9 h 30 à 11 h

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MINI-BASKET — Garçons et filles de 7 à 10 ans

Initiation au basket-ball à l'aide d'un matériel adapté et 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 : 8 semaines débutant le 23 avril 2015

Horaires : jeudi de 19 h à 20 h (7-10 ans)

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

MOTRICITÉ JEUNESSE — 3 à 5 ans avec parents

Apprentissage de la motricité à travers des séances qui débutent avec un échauffement, suivi d'un parcours moteur ou d'ateliers, puis jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants et petite relaxation pour terminer.

Matériel à fournir : Espadrilles et vêtements confortables.

Information : Catherine Morin, 581 888-5878, catherine_morin23@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2015

Horaires : dimanche de 11 h à 11 h 50 (3-5 ans)

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

Endroit : AQUAGYM

Service des loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Une multitude d'activités pour faire bouger toute la famille!

PALET (Shuffleboard) – Adultes 50 ans et plus

Apprentissage du jeu de palet, 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'.

Matériel à fournir : Espadrilles ou chaussures à semelles de caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2015
Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Cout : résident – 17\$ / non-résident – 25,50 \$
Endroit : AQUAGYM

RETRAITE EN FORME – Adultes

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 8 semaines débutant les 20 et 22 avril 2015
Horaire : lundi de 10 h à 11 h
 mercredi de 10 h à 11 h
Cout : résident – 47 \$ 1 fois/sem. et 94 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 70,50 \$
 1 fois/sem. et 141 \$ 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI – Débutant – adultes

Apprentissage du tai-chi, dont les mouvements thérapeutiques utilisent une approche douce, qui combine acupuncture en mouvement, rééducation respiratoire et posturale, méditation et prévention.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2015
Horaire : lundi de 9 h à 10 h 30
 lundi de 18 h 30 à 20 h
Cout : résident – 76 \$ / non-résident – 114 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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

DÉBUTANT (6 à 13 ans) : Apprentissage des différentes techniques de base (coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense) et des règlements et initiation aux effets. Recommandé aux jeunes ayant peu ou pas d'expérience en tennis sur table.

INTERMÉDIAIRE (9 à 18 ans) : Perfectionnement des techniques de base, apprentissage et contrôle des différents types d'effets et préparation à la compétition.

Préalable : Connaissance des techniques de base.

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

Information : Côme-Vincent Bernier, 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2015
Horaire : dimanche de 8 h à 9 h 30 DÉBUTANT
 dimanche de 8 h 30 à 10 h 30 INTERMÉDIAIRE
Cout : résident – 34 \$ / non-résident – 51 \$
Endroit : AQUAGYM

YOGA – APPROCHE VINIYOGA – Adultes

Enseignement des fondements et techniques de base du yoga et apprentissage de la relaxation et des postures d'assouplissement adaptées à chacun, à travers des exercices doux, fortifiants et assouplissants dans l'esprit de Viniyoga, soit partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
 Pierrette Pineau, 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca
Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22, 23 avril 2015

Horaires : **Débutant 1 – Sans expérience de yoga**
 lundi de 9 h 30 à 10 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (Bibliothèque Marie-Victorin)
 lundi de 19 h 30 à 20 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (École Le Ruisselet)
 mardi de 18 h 30 à 19 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (École Le Ruisselet)
Débutant 2 – Préalable : 3 mois ou plus de pratique
 lundi de 10 h 30 à 11 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (Bibliothèque Marie-Victorin)
 lundi de 18 h 30 à 19 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (École Le Ruisselet)
 mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – Professeur : Jocelyne St-Onge (École Le Ruisselet)
Intermédiaire – Préalables : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
 mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge (Bibliothèque Marie-Victorin)
 mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeur : Pierrette Pineau (École Le Ruisselet)
Avancé – pré-requis : 2 ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
 mardi de 10 h 45 à 12 h – Professeur : Jocelyne St-Onge (Bibliothèque Marie-Victorin)
 mercredi de 18 h à 19 h 15 – Professeur : Pierrette Pineau (École Le Ruisselet)
 jeudi de 9 h à 10 h 15 – Professeur : Jocelyne St-Onge (Bibliothèque Marie-Victorin)
Cout : Débutant 1 et 2 : résident – 40 \$ non-résident – 60 \$
 Intermédiaire et avancé : résident – 50 \$ non-résident – 75 \$

YOGA DOUX – Adultes

Enseignement du yoga doux, forme légère du yoga qui se concentre sur le corps et la respiration, de façon à procurer bien-être, assouplissement du corps et calme mental. S'adresse principalement aux personnes ayant des problèmes physiques.

Professeur : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2015
Horaires : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

YOGA SPORTIF – Adultes

Enseignement du yoga sportif, forme énergique et intense du yoga qui insiste sur les exercices physiques enchaînés, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer à la fois la musculature et la concentration mentale.

Professeur : Sylvie Larocque, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca
Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2015
Horaires : mardi de 18 h 30 à 19 h 30 - débutant
 mardi de 19 h 30 à 20 h 30 - avancé
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un grand choix d'activités aquatiques pour combler les nageurs peu expérimentés comme les nageurs avancés!

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 – Adultes

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22, 23 et 24 avril 2015
Horaires : 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
 mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
 jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
 jeudi de 18 h 30 à 19 h 25
 vendredi de 9 h 45 à 10 h 40
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL – Adultes

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

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.
Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2015
Horaires : jeudi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

AQUAFORME RÉGULIER – Adultes

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

Aquaforme 1

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22, 23 et 24 avril 2015
Horaires : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
 lundi de 17 h 30 à 18 h 25
 mardi de 10 h 45 à 11 h 40
 mardi de 17 h 30 à 18 h 25
 mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
 jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
 vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22 et 23 avril 2015
Horaires : lundi de 9 h 45 à 10 h 40
 mardi de 8 h 45 à 9 h 40
 mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
 jeudi de 8 h 45 à 9 h 40
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

AQUAFORME MIXTE – Adultes

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

Durée : 8 semaines débutant les 21 et 23 avril 2015
Horaires : mardi de 20 h 30 à 21 h 25
 Jeudi de 20 h 30 à 21 h 25
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

NOUVEAU

Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un grand choix d'activités aquatiques pour combler les nageurs peu expérimentés comme les nageurs avancés!

AQUAFORME – 55 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22, 23 et 24 avril 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 de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine

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

AQUAJOGGING – Adultes

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 21, 22, 23 et 24 avril 2015

Horaire :
 lundi de 18 h 30 à 19 h 25
 mardi de 17 h 30 à 18 h 25
 mardi de 19 h 30 à 20 h 25
 mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
 jeudi de 19 h 30 à 20 h 25
 vendredi de 8 h 45 à 9 h 45

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

AQUAPOUSSETTE – Adultes

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

Durée : 8 semaines débutant les 22 et 24 avril 2015

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

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

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET -)

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2015

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

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2015

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

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

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

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

Durée : 8 semaines débutant les 24, 25 et 26 avril 2015

Horaire :
 vendredi de 16 h 40 à 17 h 10 – bassin récréatif
 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 – 40 \$ / non-résident – 60 \$

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 22, 24, 25 et 26 avril 2015

Horaire :
 lundi de 17 h 50 à 18 h 20 – bassin récréatif
 mercredi de 16 h 45 à 17 h 15 – bassin récréatif
 vendredi de 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
 samedi de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif
 dimanche de 8 h 55 à 9 h 25 – piscine
 dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif

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

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

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 24, 25 et 26 avril 2015

Horaire :
 mercredi de 17 h 20 à 18 h 00 – bassin récréatif
 vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
 samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
 samedi de 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif
 dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
 dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 – bassin récréatif
 dimanche de 11 h à 11 h 40 – piscine
 dimanche de 12 h à 12 h 40 – bassin récréatif

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

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

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

Durée : 8 semaines débutant les 20, 22, 24, 25 et 26 avril 2015

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

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

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 25 et 26 avril 2015

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 00 à 11 h 40 – piscine

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

CROCODILE – 3 à 6 ans

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015

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

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

BALEINE – 3 à 6 ans

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015

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

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

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. Tous les niveaux ont lieu dans la piscine.

JUNIOR 1 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 24, 25 et 26 avril 2015

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

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

JUNIOR 2 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 24, 25 et 26 avril 2015

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

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

JUNIOR 3 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 24, 25 et 26 avril 2015

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

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

Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un grand choix d'activités aquatiques pour combler les nageurs peu expérimentés comme les nageurs avancés!

JUNIOR 4 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 24, 25 et 26 avril 2015
Horaire : mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 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
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 5 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 22, 25 et 26 avril 2015
Horaire : mercredi 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
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 6 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant les 25 et 26 avril 2015
Horaire : samedi de 11 h 00 à 11 h 55
 dimanche de 12 h 30 à 13 h 25
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2015
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015
Horaire : samedi de 12 h à 12 h 55
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015
Horaire : samedi de 12 h à 12 h 55
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

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

Durée : 8 semaines débutant le 23 avril 2015
Horaire : jeudi de 17 h 30 à 18 h 25
Cout : résident – 40 \$ / non-résident – 60 \$

JEUNES SAUVETEURS

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 24 avril 2015
Horaire : INITIÉ : vendredi de 18 h 10 à 19 h 20
 AVERTI-EXPERT : vendredi de 18 h 10 à 19 h 20
Cout : résident – 48 \$ / non-résident – 72 \$ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION – 5 À 11 ANS

Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui désirent combiner activité physique, musique, milieu aquatique, créativité et dépassement de soi. Le cours est d'une durée de 90 minutes. Une période de 30 minutes est passée en gymnase afin de développer la flexibilité et certaines habiletés motrices de base, telles que la coordination et l'équilibre. L'heure suivante est passée dans l'eau où les techniques de natation et de nage synchronisée sont apprises. Un ratio entraîneurs/athlètes très sécuritaire est proposé.

Préalable : Aucun
Clientèle : Filles et garçons âgé(e)s de 5 à 11 ans inclusivement
Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2015
Horaire : Samedi de 12 h 30 à 14 h
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$
 **prévoir des frais d'affiliation de 6 \$ à Synchro Québec, payables au premier cours. Seulement pour ceux qui n'étaient pas inscrits à l'automne 2014 et/ou à l'hiver 2015.

Matériel à prévoir :

Le pince-nez est recommandé



NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

ESSENTIEL 1

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2015
Horaire : mardi de 19 h 30 à 20 h 25 – bassin récréatif
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

ESSENTIEL 2

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2015
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

STYLES DE NAGE

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

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

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2015
Horaire : mardi de 18 h 30 à 19 h 25 – piscine
Cout : résident – 50 \$ / non-résident – 75 \$

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 vous est proposé.

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

Durée : 8 semaines débutant les 21 et 22 avril 2015
Horaire : lundi de 19 h 35 à 20 h 30
 mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
Cout : résident – 50 \$ 1 fois/sem. et 100 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

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

Préalables :

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

Durée : 7 semaines débutant le 25 avril – examen final le 13 juin
Horaire : samedi, 15 h 15 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 19 h – piscine
Cout : résident – 112 \$ / non-résident – 112 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoires), 10 \$ (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 ou plus à l'examen final
- 2) Détenir la Croix de bronze
- 3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril – excluant l'examen final (date à déterminer)

Horaire : dimanche, 14 h à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 19 h – piscine
Cout : résident – 173 \$ / non-résident – 173 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

- Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoires), 10 \$ (taxes incluses)

Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un grand choix d'activités aquatiques pour combler les nageurs peu expérimentés comme les nageurs avancés!

COURS INTENSIF DE MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Ce certificat permet aux candidats d'enseigner le contenu des programmes de Croix-Rouge Natation. Ce cours permet d'appliquer et d'approfondir les notions acquises dans le cours « Assistant-moniteur de sécurité aquatique ». Les domaines suivants seront également abordés : intervention d'urgence, perfectionnement des techniques de nage, stratégies d'enseignement et planification. Afin de mettre en pratique ces connaissances, des stages totalisant environ 12 heures devront être effectués, en dehors des heures du cours. Il sera possible de les faire à l'Aquagym Élise Marcotte, après la formation. Ceux-ci devront être complétés dans les 6 mois suivant la date de la réussite du cours.

Préalables :

- 1) Détenir le certificat d'Assistant-moniteur de sécurité aquatique.
- 2) Être âgé de 15 ans ou plus avant la dernière journée du cours. **Présenter une preuve des préalables au premier cours.**

Durée : 3 semaines débutant le 25 et 26 avril 2015 – excluant les stages
Horaire : samedi et dimanche, 14 h 30 à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 19 h – piscine
Cout : résident – 125 \$ / non-résident – 125 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir :

- Guide du Moniteur de sécurité aquatique (obligatoire), environ 48 \$ (taxes incluses).

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

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

Durée : une séance de 5 heures
Horaire : mardi de 17 h à 22 h
Date : 16 juin
Cout : résident – 58 \$ / non-résident – 58 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS

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

Horaire

Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Les cours débuteront dans la semaine du 27 avril, selon les plages horaires suivantes :

- Enfants et adolescents : samedi ou dimanche, entre 8 h 45 et 13 h 30
- Adultes : lundi au vendredi, de 19 h 30 à 21 h 30

Tarif

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

Inscription

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

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

La date limite d'inscription est le 2 avril.

Confirmation d'inscription

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

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Une foule de cours et d'ateliers pour exprimer votre créativité!

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

DESSIN D'OBSERVATION – Adultes débutants et intermédiaires

Le cours est divisé en cinq volets soit la transparence, l'eau, le drapé, l'animal et la texture. Possibilité de réaliser un cours à l'extérieur (selon la météo). Présentation du matériel à acheter lors du premier cours. Le cout du matériel à se procurer est d'environ 50 \$.

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2015
Horaire : lundi de 9 h à 11 h 30
Cout : résident – 124 \$ / non-résident – 186 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

PEINTURE SUR BOIS – Adultes

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

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2015
Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45
Cout : résident – 124 \$ / non-résident – 186 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

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

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

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant les 21 et 22 avril 2015
Horaire : mardi de 13 h à 16 h / mercredi de 19 h à 22 h
Cout : résident – 123,25 \$ / non-résident – 186 \$ (matériel en sus)
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

ATELIERS GRATUITS

CRÉER AVEC ADÉ – 4 À 6 ANS

Responsable : Adéline Germain
Horaire : 11 h à 12 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Dans mon aquarium

Papier de soie et transparence
Date : 19 avril

Le jardin ludique

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

Gourmandises visuelles

Gouache et paillettes, la texture
Date : 31 mai

SPÉCIAL PRINTEMPS

Champs de fleurs - Famille

Dans cet atelier, les enfants apprendront à travailler la gouache avec différents outils (éponges, brosse à dents, fourchettes, etc.) Nous travaillerons le fond de manière abstraite, puis nous ajouterons des fleurs et des animaux qui vivent dans les champs dans un dessin de style minimaliste.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namiee13@hotmail.com
Date : 2 mai
Horaire : 10 h à 11 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

La petite abeille du printemps - Adultes

Pour une deuxième année, à l'aide d'un modèle pré-dessiné, le participant est invité à appliquer de la peinture à tissu en suivant les lignes tracées au préalable sur un tablier et/ou un napperon.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : 2 mai
Horaire : 12 h 30 à 15 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Projet « scrapbooking » - Famille

Un bricolage printanier en utilisant diverses techniques du « scrapbooking ».

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : 9 mai
Horaire : 10 h à 11 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Faux fini sur bois – Adultes

Travail sur une pièce de bois de forme ovale ou carrée. Offre aux participants la chance de travailler sur un support de bois, qui se transformera en un objet décoratif et utile. De plus, l'atelier comprend un faux fini métal très intéressant. Ce procédé suivra l'élève dans ses futurs projets, puisque cette technique permet de restaurer et de récupérer plusieurs objets.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : 16 mai
Horaire : 13 h à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Service des loisirs

TEMPS-DANSE

INSCRIPTION

Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au www.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.



PROGRAMMATION

KANGOO JUMP - 16 ans et plus NOUVEAU

Entraînement 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 !

Durée : 8 semaines débutant le 23 avril

Horaires : jeudi 18 h à 19 h*

Cout : 80 \$ avec location de bottes / 65 \$ sans location de bottes (vous devez apporter vos bottes)

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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

* Exceptionnellement, les cours du 23 avril et du 4 juin débiteront à 17 h 45 et termineront à 18 h 45.

ZUMBA FITNESS – Adultes (minimum 15 inscriptions)

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

Durée : 8 semaines débutant le 20 et le 22 avril

Horaires : lundi 19 h à 20 h
mercredi 19 h à 20 h

Cout : 65 \$

Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS (PAVILLON ST-CHARLES)

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

Cours de danse-fitness dynamique qui vous invite à passer des moments inédits et palpitants, tout en bougeant à votre propre rythme ! Le programme Zumba Gold comprend des mouvements modifiés doux pour garder un mode de vie sain et actif.

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril

Horaires : mardi 13 h à 14 h

Cout : 65 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

INFORMATIONS GÉNÉRALES – ZUMBA

Tarification : Une carte au coût de 65 \$ est valide pour 8 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.

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

Nombre de participants : Un minimum de 10 personnes est requis pour qu'un cours ait lieu. Il appartient à la personne responsable de déterminer le nombre maximal de personnes selon le local.

INFORMATION

Pour plus de détails et pour être à l'affût des nouveautés, des changements à l'horaire et des informations de dernière minute, visitez notre page Facebook Zumba avec Annie Fournier.

VBAL



Le baseball un sport qui frappe...
Voici le moment de t'inscrire, commence dès le début !

Nous sommes à la recherche :

D'arbitres :

Les arbitres doivent avoir 14 ans et plus, aimer le baseball et vouloir s'y impliquer. Une formation obligatoire et gratuite sera donnée aux personnes intéressées. L'arbitre est rémunéré par partie, selon son niveau d'expérience. Un nombre minimum de matchs sera exigé pour que sa formation demeure gratuite. Numéro d'assurance social requis.

De marqueurs :

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

D'entraîneurs et assistants entraîneurs :

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

NOUVEAUTÉ ! Directeur de catégorie :

Nouveauté ! Notez que des postes de directeur de catégorie seront à combler. Ensemble on peut faire toujours mieux !

Toutes les personnes intéressées par un poste doivent se faire connaître au plus tard le 31 mars 2015 auprès de madame Nathalie D'Amours aux coordonnées mentionnées au bas de la fiche d'inscription.



SAISON RÉGULIÈRE

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

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

SPÉCIFICATIONS :

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

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

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

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

**INSCRIPTION : Mercredi, le 11 mars de 19 h à 21 h
Samedi, le 14 mars de 13 h à 16 h**

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

TABLEAU DE TARIFICATION

Catégorie	Préalables né en	Coût 1 ^{er} enfant
Rallye Cap	2008-2011	100 \$ + 20 \$ = 120 \$
Atome	2006-2007	160 \$ + 50 \$ = 210 \$
Moustique	2004-2005	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Pee-Wee	2002-2003	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Bantam	2000-2001	200 \$ + 50 \$ = 250 \$
Midget	1997-1999	200 \$ + 50 \$ = 250 \$

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

Un montant de 20 \$ ou 50 \$ a été ajouté pour l'uniforme de baseball. Ce montant vous sera remboursé lors du retour de cet uniforme à la fin de la saison si les conditions de retour sont respectées, lesquelles sont présentées sur le site de l'organisation. La date limite pour récupérer votre dépôt de costume est fixée au 30 septembre 2015.

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

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

FICHE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE - SAISON RÉGULIÈRE 2015

ENFANT

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

PARENTS

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

Le reçu pour fin d'impôt

doit être émis au nom
 du père
 de la mère
 No d'assurance sociale* : _____

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

Date limite d'inscription : 15 mars 2015

Modalités :

Compléter la fiche d'inscription. Faire un chèque à l'ordre de : VBAL et faire parvenir le tout au 1641, Damiron L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 2L6

Pour toute information complémentaire contactez Nathalie D'Amours, présidente

Téléphone : 418 877-0984, poste 306
 Courriel : president@vbal.qc.ca
 Site Internet : www.vbal.qc.ca

Note : En complétant cette demande d'inscription, je m'engage à respecter les règlements et les politiques de VBAL.

Service des loisirs

CLUB DE TENNIS L'ANCIENNE-LORETTE

Le club de tennis de L'Ancienne-Lorette, reconnu pour ses magnifiques terrains en terre battue, vous offre des ligues, des cours, des cliniques et autres activités sociales qui vous permettront d'améliorer votre jeu, de rencontrer de nouveaux partenaires, ou simplement de vous amuser entre amis !



ABONNEMENT

Abonnement	Coût résident	Coût non-résident
Junior (moins de 18 ans au 1 ^{er} mai 2015)	40 \$	60 \$
Adulte	75 \$	112,50 \$
Adulte sénior (65 ans et plus au 1 ^{er} mai 2015)	60 \$	100 \$
Familial (2 adultes et leurs enfants de moins de 18 ans)	150 \$	225 \$

Inscription en tout temps après le 1^{er} avril

LIGUES MIXTES

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

Date limite d'inscription : 1^{er} mai. Places limitées. Balles fournies.

COURS

Catégorie	Jour et heure	Niveau	Coût
Adulte	Lundi, 19 h à 20 h 30	Débutant	75 \$
	Lundi, 20 h 30 à 22 h	Intermédiaire	75 \$
	Jeudi, 19 h à 20 h 30	Débutant	75 \$
	Jeudi, 20 h 30 à 22 h	Intermédiaire	75 \$
Junior (7 à 12 ans)	Samedi, 9 h à 10 h 30	Débutant	65 \$
	Samedi, 10 h 30 à 12 h	Initié	65 \$

Nombre d'heures : 6 heures de cours à raison de 4 cours d'une durée de 1 h 30 par semaine.

Début des cours : lundi 25 mai ou jeudi 28 mai (adulte) et samedi 30 mai (junior) En cas de pluie les cours sont repris la semaine suivante.

Ratio : 8 élèves / 2 terrains / 1 instructeur. Minimum 4 personnes et maximum 8 personnes par cours.

RENCONTRES MATINALES

Pour les lève-tôt intéressés à jouer en double, nous organisons des rencontres matinales du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 10 h. Il n'y a pas de frais pour faire partie de ce groupe et les balles ne sont pas fournies.

CAMP DE JOUR TENNIS (7-12 ans)

Encore cette année, le Club de tennis est fier d'offrir aux résidents de L'Ancienne-Lorette des cours d'initiation au tennis sous forme de camp de jour. Il est possible d'y inscrire votre enfant pour une ou plusieurs semaines durant l'été 2015. Nos animateurs enseignent les notions de base du tennis et encadrent vos enfants durant toute la semaine.

Étant donné que le tennis est un sport assez exigeant physiquement, les enfants feront 3 à 4 heures de tennis par jour, selon la température. Le reste de la journée, plusieurs activités et jeux seront organisés, dont le ping pong, la baignade et plus encore!

Offert en collaboration avec le Programme Vacances-Été (PVE), de L'Ancienne-Lorette, notre camp de jour a le même point de ralliement pour les arrivées et les départs que le PVE, à la Polyvalente. Nos animateurs vont chercher les enfants sur place.

DATES ET COÛTS

Semaine	Dates	Coût
1	29 juin au 3 juillet	160\$
2	6 au 10 juillet	160\$
3	13 au 17 juillet	160\$
4	20 au 24 juillet	160\$
5	27 au 31 juillet	160\$
6	3 août au 7 août	160\$
7	10 au 14 août	160\$

- Nombre de participants à chaque semaine : Minimum 6 et maximum 12
- Matériel : Raquettes et balles fournies.
- Ratio : 6 enfants/animateur

INSCRIPTION

Les inscriptions débutent le **1^{er} avril**. Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet du Club de tennis de L'Ancienne-Lorette, au **www.tennis-anc-lorette.com**. Des formulaires papier sont aussi disponibles à l'hôtel de ville et à la bibliothèque Marie-Victorin. Venez nous rencontrer les **11 et 12 avril de 9 h à 13 h** au chalet de tennis, situé à La Hutte, au 1307, rue des Loisirs Est.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Le coût total (inscription et ligues) doit être payé pour confirmer votre inscription. Le paiement peut se faire en argent ou par chèque, libellé au nom du Club de tennis L'Ancienne-Lorette. Les chèques postdatés ne sont pas acceptés.

CUEILLETTE DE RAQUETTES USAGÉES

Encore cette année, nous recueillons les dons de raquettes usagées. En échange de votre don, nous vous remettrons une boîte de balles. Les raquettes usagées nous permettent d'en prêter aux gens qui désirent s'initier au tennis. Vous permettez ainsi à d'autres personnes de découvrir notre merveilleux sport !

NOTE POUR LES NON MEMBRES

Les citoyens de L'Ancienne-Lorette qui ne sont pas membres du Club et qui désirent utiliser les terrains de tennis doivent préalablement communiquer avec le Club pour s'assurer de la disponibilité d'un court. A votre arrivée, vous devez obligatoirement vous enregistrer au local du club, à la Hutte, et l'animateur vous indiquera votre terrain.

INFORMATION

418 872-5025
tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca
www.tennis-anc-lorette.com

ASSOCIATION DE SOCCER DU MISTRAL LAURENTIEN



ÉTÉ 2015

INSCRIPTION

Inscription dès maintenant pour catégories U04 à U18, senior et adulte !

Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de l'Association de soccer du Mistral Laurentien, au **www.mistrallaurentien.com**.

MODALITÉS DE PAIEMENT

1. Via le site de transactions en ligne de votre institution financière (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur « Association de soccer du Mistral Laurentien » et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne.

2. Par la poste, en expédiant un chèque au 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être daté du jour de l'inscription, effectué à l'ordre de ASML et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne.

3. En personne, à nos bureaux, au 1565, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent, par paiement direct ou par chèque.

PROGRAMMES

Catégorie	Année de naissance	Coût d'inscription (par joueur)			
		Prévente Jusqu'au 12 mars		Régulier À partir du 13 mars	
		LOCAL	A & AA	LOCAL	A & A
U04	2011	105\$	N / D	130\$	N / D
U05	2010	105\$	N / D	130\$	N / D
U06	2009	120\$	N / D	145\$	N / D
U07	2008	120\$	N / D	145\$	N / D
U08	2007	145\$	N / D	170\$	N / D
U09	2006	155\$	210\$	180\$	235\$
U10	2005	155\$	210\$	180\$	235\$
U11	2004	160\$	210\$	185\$	235\$
U12	2003	170\$	215\$	195\$	240\$
U13	2002	170\$	215\$	195\$	240\$
U14	2001	170\$	215\$	195\$	240\$
U15	2000	170\$	215\$	195\$	240\$
U16	1999	170\$	215\$	195\$	240\$
U17	1998	175\$	215\$	200\$	240\$
U18	1997	175\$	215\$	200\$	240\$
SENIOR A	(1996 et avant)	N / D	265\$	N / D	315\$
SENIOR AA	(1996 et avant)	N / D	265\$	N / D	315\$
ADULTE FEMININ	(1985 et avant)	100\$	N / D	150\$	N / D
ADULTE MIXTE	(1985 et avant)	105\$	N / D	155\$	N / D

Tarification familiale (3 enfants et plus) : 50 % de réduction sur le tarif régulier. La réduction s'applique aux montants les moins élevés.

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

L'information diffusée sur le site Internet prévaut à celle indiquée dans ce document.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Les catégories sont contingentées. La priorité est accordée en fonction de l'ordre de réception des inscriptions. Lorsque le maximum de participants par catégorie est atteint, les inscriptions sont placées sur une liste de réserve. Les inscriptions sont conditionnelles à l'implication d'entraîneurs bénévoles pour chacune des équipes.

INFORMATION

Pour plus de détails, consultez le site Internet de l'Association, au **www.mistrallaurentien.com**, ou contactez-nous aux coordonnées ci-dessous.

Mathieu Sachel
418 977-7228, poste 3
info@mistrallaurentien.com

Bibliothèque Marie-Victorin

Une foule d'activités gratuites se déroulent à la bibliothèque Marie-Victorin en mars. Pour en profiter, il suffit de vous procurer un laissez-passer.

INFORMATION

418 641-6142
poste 4

HORAIRE BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les tout-petits, des contes passionnants racontés par

Mamie Lucie.



Bibliobébé

Dates : 3^e rencontre d'une série de 4 - dimanches 15 mars et 19 avril, à 9 h 30

Clientèle : 18 mois à 3 ans

Durée : 45 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Heure du conte

Dates : 3^e rencontre d'une série de 4 - dimanches 15 mars et 19 avril, à 10 h 30

Clientèle : 3 à 5 ans

Durée : 60 minutes

Inscription obligatoire au comptoir de prêt. Places limitées.

Biblioconte

Date : Vendredi 3 avril, à 9 h

Autre rencontre le vendredi 24 avril, à 9 h

Clientèle : 18 mois à 5 ans

Durée : 60 minutes

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

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Les amis du livre

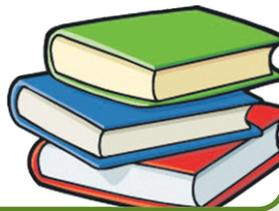
Rencontres pour partager le goût des livres.

Date : Mardi 10 mars, à 13 h 30

Clientèle : Adultes

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin



ATELIER

Bricolage « Mon lapin de Pâques »

Cet atelier de dessin et de collage mènera à la réalisation d'un lapin de Pâques coloré, aux motifs variés. Votre œuvre encadrée agrémentera joliment votre décor!

Avec Vanessa Ménard.

Date : Dimanche 29 mars, à 13 h 30

Clientèle : 5 à 12 ans

Durée : 90 minutes

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



CONFÉRENCE EN SOIRÉE

Petite histoire de l'alcool, du Moyen-Âge à nos jours

Date : Mardi 17 mars, à 19 h

Clientèle : Adultes

Durée : 60 minutes

L'historienne Catherine Ferland propose un vaste voyage dans le temps à la découverte des boissons qui ont agrémenté les tables occidentales depuis l'époque médiévale jusqu'à nos jours.

Laissez-passer disponibles dès le 7 mars.



EXPOSITION

À fleurs de toiles

Du 31 mars au 19 avril

Découvrez les œuvres de quatre artistes locaux, membres de la Société des arts de L'Ancienne-Lorette, et le processus créatif propre à chacun.



Maison de la culture



EXPOSITION - MARS 2015



FORMES DE VIE

Denis Bordeleau - techniques mixtes

4 au 29 mars

Vernissage : le jeudi 5 mars, 17 h à 19 h

ATELIERS ARTISTIQUES GRATUITS

Inscription obligatoire. Gratuit. Matériel fourni.

Créer avec Adé - enfants de 4 à 6 ans

Responsable : Adeline Germain, artiste

MARS Coq, licorne et drôle d'oiseau

D'après Dallahaire : pastel gras et motif

Date : Dimanche 22 mars, 11 h à 12 h

AVRIL Dans mon aquarium

Papier de soie et transparence

Date : Dimanche 19 avril, 11 h à 12 h

SPÉCIAL PÂQUES

Lapins et autres coquins!

Médiums : modelage et assemblage

Date : Samedi 21 mars, 10 h à 11 h 30

Clientèle : Famille (enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte)

Responsable : Adéline Germain, artiste

Déco cuisine

Médiums : peinture, collage, pochoirs, peinture aérosol et autres

Date : Samedi 21 mars, 13 h à 15 h

Clientèle : Adultes

Responsable : Diane Paré, artiste

Coco fleur

Médiums : découpage, assemblage et collage

Date : Samedi 28 mars, 10 h à 11 h 30

Clientèle : Famille (enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte)

Responsable : Marie-Fauve Bélanger, artiste

Le bouquet tendance

Arrangement d'un bouquet très stylisé

Date : Samedi 28 mars, 13 h à 15 h

Clientèle : Adultes

Responsable : Diane Paré, artiste

APPEL DE DOSSIERS ARTISTIQUES POUR L'ANNÉE 2016

La Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette est à la recherche d'artistes pour combler sa programmation d'expositions de 2016.

DATE LIMITE : VENDREDI 29 MAI 2015, 16 h

VOTRE DOSSIER

Le dossier artistique doit comprendre tous les éléments suivants :

- Sommaire du projet d'exposition et des besoins techniques (s'il y a lieu);
- Présentation de l'artiste :
 - curriculum vitae à jour;
 - courte biographie;
 - explication de la démarche artistique;
- Contenu visuel : - maximum de six (6) images d'œuvres récentes ou en lien avec le projet d'exposition;
 - format JPEG, haute résolution (minimum 180 DPI).

POUR POSTULER

Le dossier artistique doit obligatoirement :

- être gravé sur CD ou DVD;
- être accompagné d'une copie imprimée;
- comprendre une enveloppe préadressée et préaffranchie (facultatif).

ADRESSE D'ENVOI : Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette
1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3

INFORMATION :

Claudia O'Kell, coordonnatrice culturelle

418 877-3517

mcal@videotron.ca

Inscription : 418 872-9811

www.lancienne-lorette.org

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

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

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



Service des travaux publics

COLLECTE DES MATIÈRES RECYCLABLES

Jours de collecte

Depuis novembre dernier, la collecte des matières recyclables est effectuée aux deux semaines, selon la journée habituelle de collecte de votre secteur (mercredi, jeudi ou vendredi).

Contenants autorisés

De plus, les petits bacs bleus de 64 L ne sont plus acceptés. Seuls les bacs roulants bleus, munis d'une prise de type européen, d'une capacité de 240 L ou 360 L, sont acceptés. Il est possible de vous procurer un bac roulant auprès du détaillant de votre choix.

On jette ou on recycle?

Il est parfois difficile de s'y retrouver! Pour vous rafraîchir la mémoire, nous vous invitons à consulter notre site Internet, au www.lancienne-lorette.org, où vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

OPÉRATION HIVERNALE

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

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

Ces gestes simples favoriseront un déneigement efficace et sécuritaire!

PRÉVENTION DES INCENDIES

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

COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS

Le 1^{er} 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.

CALENDRIER DES COLLECTES MARS 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

AVRIL 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

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

ENSEMBLE, POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

Votre rôle pour un déneigement efficace

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

1- Identifiez votre zone

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

2- Surveillez les alertes

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

Téléphone : 418 872-9817

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

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



3- Libérez les rues

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

Aires de stationnement d'appoint

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

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

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

Offres d'emploi

ANIMATRICES OU ANIMATEURS PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2015

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et dynamiques pour combler plusieurs postes d'animatrice ou animateur pour son Programme Vacances-Été (PVE).

Sommaire des responsabilités :

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

Exigences :

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- Avoir au minimum 16 ans au 29 juin 2015;
- Posséder de l'expérience en animation de groupe;
- Posséder de l'expérience en arts plastiques, art dramatique, loisirs scientifiques et disciplines sportives (atout);
- Participer à des activités de formation.

Qualités personnelles recherchées :

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

Conditions :

- Temps plein 40h par semaine, de la mi-juin à la mi-août;
- Salaire selon expérience pertinente (de 10,55 \$ à 11,50 \$).

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

Candidature

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi pour lequel elles désirent postuler, à Frédéric Roy par la poste, Service des loisirs, 1317, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A6, par télécopieur au 418 614-2256, par courriel, à frederic-a.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 9 mars 2015** à 16 h 30.

INFORMATION

Frédéric Roy
418 614-1907, poste 222



ANIMATRICES ACCOMPAGNATRICES OU ANIMATEURS ACCOMPAGNATEURS PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2015

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et dynamiques pour combler plusieurs postes d'animatrice accompagnatrice ou d'animateur accompagnateur pour son Programme Vacances-Été (PVE).

Sommaire des responsabilités :

- Assurer l'encadrement d'un enfant ayant besoin d'accompagnement pour participer aux activités du camp (un accompagnateur par enfant).

Exigences :

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme en vue de l'obtention d'un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation;
- Être étudiant(e) en techniques d'éducation spécialisée sera considéré comme un atout important;
- Avoir au minimum 16 ans au 29 juin 2015;
- Avoir de l'expérience dans l'accompagnement d'un enfant sera considéré comme un atout;
- Avoir de l'expérience en animation de groupe;
- Avoir minimalement complété une année d'études au niveau collégial;
- Participer à des activités de formation.

Qualités personnelles recherchées :

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

Conditions :

- Temps plein 40h par semaine, de la mi-juin à la mi-août;
- Salaire selon expérience pertinente (de 10,55 \$ à 11,50 \$).

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

Candidature

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi pour lequel elles désirent postuler, à Frédéric Roy par la poste, Service des loisirs, 1317, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A6, par télécopieur au 418 614-2256, par courriel, à frederic-a.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org.

INFORMATION

Frédéric Roy
418 614-1907, poste 222



ÉTUDIANTES OU ÉTUDIANTS POUR LA TONTE DE GAZON

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et dynamiques pour combler des postes d'étudiantes ou étudiants pour la tonte de gazon.

Sommaire des responsabilités :

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

Exigences :

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

Qualités personnelles recherchées :

- Sens des responsabilités;
- Facilité à communiquer et à travailler en équipe.

Conditions :

- Temps plein 40 h par semaine, du début mai à la fin août;
- Salaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi 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 dona-d-a.tremblay@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 20 mars 2015** à 16 h 30.

ÉTUDIANTES OU ÉTUDIANTS EN GÉNIE CIVIL

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et dynamiques pour combler des postes d'étudiantes ou étudiants en génie civil.

Sommaire des responsabilités :

- Assurer un support technique au Service des travaux publics;
- Faire la surveillance de chantiers;
- Faire de l'arpentage et autres travaux connexes.

Exigences :

- Avoir complété une première ou une deuxième année de technique en génie civil;
- Détenir un permis de conduire classe 5.

Qualités personnelles recherchées :

- Sens des responsabilités;
- Facilité à communiquer et à travailler en équipe.

Conditions :

- Temps plein 40 h par semaine, du début mai à la fin août;
- Salaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer l'emploi 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 dona-d-a.tremblay@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 20 mars 2015** à 16 h 30.

Clubs et organismes

CERCLE DE FERMILIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE



RÉUNION MENSUELLE

Jeudi 12 mars, à 19 h

Centre communautaire 1 (Chevaliers de Colomb)
1302, rue des Loisirs Est

INFORMATION

Sylvie Langevin, présidente
418 204-0893

APPRENTIS DE LA COUTURE

CONFECTION D'UN SUPPORT POUR LES ÉPINGLES À LINGE EN FORME DE ROBE

Lundi 9 mars, de 13 h à 15 h 30

Coût : 4 \$
Inscription requise au 418 872-7690.

CONFECTION DE VÊTEMENTS POUR LES ENFANTS DÉFAVORISÉS

Lundi 23 mars, 9 h 30 à 15 h 30

Base en couture requise.

DONS DE TISSUS, FILS ET FOURNITURES

Nous recueillons les dons de tissus neufs, plus particulièrement de tricots de coton, de fils et de fournitures, afin de confectionner des vêtements pour les enfants défavorisés de la région de Québec. Notre local est situé au 1565, rue Turmel, porte 3, à L'Ancienne-Lorette.

INFORMATION

Claire Faucher
418 872-7690

CLUB ROTARY DE L'ANCIENNE-LORETTE



DÉJEUNER HEBDOMADAIRE

Tous les vendredis, à 7 h 30

Restaurant Mikes de L'Ancienne-Lorette
(boulevard Hamel)

INFORMATION

418 871-1410
www.rotary-al.org

CHEVALIERS DE COLOMB CONSEIL 4246 ANCIENNE-LORETTE



RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 3 mars, à 19 h 30

DÉJEUNER DU COMITÉ FÉMININ

Dimanche 15 mars, 9 h à 11 h 30

Bienvenue à toute la population !

Coût : 6 \$

ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE DES MEMBRES

Mardi 17 mars, à 19 h 30

Présentation des états financiers

INFORMATION

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

MAISON DES JEUNES LE REPÈRE



NOUVEL HORAIRE

La Maison des jeunes est désormais ouverte aux heures suivantes :

Lundi au mercredi : 18 h 30 à 21 h 30

Jeudi : 15 h à 21 h 30

Vendredi : 15 h à 22 h 30

De plus, nous organisons une sortie un samedi par mois!

ACTIVITÉS DE MARS

Plusieurs activités sont prévues en mars!

Soirée Méli-Mélo : Jeux et divertissement!

Lundi 9 mars

Atelier sur la nutrition « Mon alimentation, moi j'y fais attention » (2^e partie)

Vendredi 13 mars

Énigmes : Faites travailler vos méninges!

Mercredi 18 mars

Soirée de karaoké

Vendredi 20 mars

Séance de zumba

Mardi 24 mars

Souper en compagnie du Club Lions : Montrez vos talents! Les jeunes se chargent de la préparation du repas et du service.
Vendredi 27 mars

Sortie au Crackpot Café

Date à confirmer.

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE



BRUNCH-CONFÉRENCE

Mercredi 8 mars, à 11 h

Centre communautaire de L'Ancienne-Lorette
1300, rue des Loisirs

À l'occasion de la Journée internationale de la femme, madame Sylvie Fréchette animera une conférence intitulée *À chacun son podium*.

Coût : 25 \$

Réservation de billets : Anita Fontaine, au 418-877-0001.
Billets aussi disponibles à l'entrée.

RENCONTRE MENSUELLE

Mercredi 18 mars, à 19 h 15

Sous-sol de l'église Notre-Dame de l'Annonciation de L'Ancienne-Lorette
1625, rue Notre-Dame

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

INFORMATION

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

CLUB OPTIMISTE



RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 3 mars, à 19 h

DÉJEUNER DU CLUB OPTIMISTE

Dimanche 8 mars, 9 h 30

GALA MINI-STARS

Samedi 21 mars, 19 h

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

INFORMATION

Patricia Keable
581 981-4794
patriciakeable@hotmail.com

CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

LE CLUB PHOTO REÇOIT

Vendredi 6 mars, à 19 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin



L'Amérique du nord en VR, avec Linda Boiselle et Daniel Charest

Découvrez le voyage de 7 mois de Linda Boiselle et Daniel Charest, les a menés de Québec jusqu'aux Rocheuses, en passant par Calgary pour le Stampede, pour ensuite continuer vers le nord jusqu'en Alaska. Au Yukon et en Alaska, ils ont découvert une nature et une faune presque vierges. De superbes paysages se sont aussi offerts à eux lors de leur retour vers Vancouver. Que dire de la Vallée de l'Okanagan, des parcs nationaux Yellowstone, Glacier, Grand Teton, Capitol Reef, Zion. Leur route s'est ensuite poursuivie dans le sud des États-Unis jusqu'en Floride pour y célébrer Noël. Ils étaient de retour au Québec fin janvier 2015, épuisés mais ravis!

Coût : Gratuit, entrée libre.

INFORMATION

comm@clubphotoal.com

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉES DE DANSE

Tous les vendredis, de 19 h 30 à 23 h

Danse au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet.

Spécial St-Patrick

La soirée de danse du **vendredi 13 mars** se déroulera sous le thème de la St-Patrick. Pour l'occasion, portez des vêtements verts. Prix de présence à gagner!

Vendredi 3 avril (vendredi saint) : soirée de danse annulée.

Coût : 8 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non membres.

Cartes de membre disponibles au local du Club des aînés le mardi et le jeudi, de 13 h à 16 h.

CABANE À SUCRE

Mardi 7 avril

Sortie à la cabane à sucre L'Entailleur, à L'Île d'Orléans.

Coût : 18 \$

Confirmation requise avant le 20 mars. Possibilité de transport.

INFORMATION

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

CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

CONCERT CENT MILLE CHANSONS DE MARIE-HÉLÈNE THIBERT

Vendredi 24 avril

Église Notre-Dame-de-l'Annonciation

Coût : 35\$ Gratuit pour les enfants de 12 ans et moins accompagnés d'un adulte.

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

ACHAT DE BILLETS

Presbytère : 418 872-1441

Billetech : 418 643-8131

Pharmacie Jean Coutu située au 6385, boulevard Wilfrid-Hamel

Pharmacie Jean Coutu située au 1875, rue Notre-Dame

TROUPE DE THÉÂTRE LES GRANDS ENFANTS

EXPOSITION LES GRANDS ENFANTS S'EXPOSENT!

3 au 22 mars

Aquagym Élise Marcotte

La troupe de théâtre les Grands Enfants célèbre cette année ses 25 ans d'existence. Découvrez les facettes de sa grande aventure, qui s'est déroulée ici-même, au cœur de L'Ancienne-Lorette! Parfois semé d'embûches, son parcours est une saga captivante aux épisodes imprévisibles, qui mérite d'être connue.

Coût : Gratuit, entrée libre.

INFORMATION

info@lesgrandsenfants.com

CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE



SOUPER MENSUEL

Mercredi 4 mars, 17 h 30

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 18 mars, 19 h

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.

INFORMATION

418 871-0766

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



MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 3, 17 et 31 mars,

18 h 30 à 20 h 30

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

Mardis 10 et 24 mars, 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 sports, 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.

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

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



SAVIEZ-VOUS QUE LE MOIS DE MARS EST LE MOIS DE LA NUTRITION ?

La campagne *Bien manger de 9 à 5* offre de nombreux outils qui peuvent être gratuitement téléchargés pour vous aider à mieux manger ! Rendez-vous au www.moisdelenutrition.ca pour plus de détails.

Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux!

19^e GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOUPER SPAGHETTI

Samedi 11 avril, de 17 h à 22 h

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

Les bénéfices amassés au cours de cette soirée reviendront directement aux jeunes, afin de financer leur camp d'été annuel, qui se tiendra dans la région du Saguenay-Lac-St-Jean.

Musique, convivialité et spaghetti seront au rendez-vous! Au plaisir de vous y voir!

Coût : 10 \$ par adulte et 5 \$ par enfant (moins de 12 ans).

Billets disponibles à la porte ou auprès des pionniers du poste.

INFORMATION

scoutsdelanancienlorette@gmail.com

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



PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS

Tous les lundis, de 19 h à 20 h 30

La Hutte

Le programme de formation Toastmasters permet de vous familiariser avec la prise de parole devant un groupe et d'accroître par la pratique vos aptitudes en communication et en leadership. Venez nous rencontrer!

INFORMATION

Richard Roger 418 871-1156
Michel Damico 418 569-8231
Damien Thibodeau 418 877-2005
www.ctiq.ca

CLUB DE TENNIS L'ANCIENNE-LORETTE



OFFRE D'EMPLOI

ANIMATEUR (TRICE)

Sous la supervision du coordonnateur (trice), les animateurs (trices) sont responsables de la bonne marche des diverses opérations et activités du club (réservations, accueil, ligues, tournois, entretien quotidien des terrains, respect des règlements, etc.)

Exigence : Être âgé(e) de 16 ans ou plus au 1^{er} mai 2015.

Atouts : Résider à L'Ancienne-Lorette; Connaître le tennis; Avoir de l'expérience auprès du public.

Qualités recherchées : Disponibilité, autonomie, sens des responsabilités et courtoisie

Conditions d'emploi : Horaire variable selon la température et les disponibilités. En moyenne 20 heures/semaine, réparties sur 7 jours ou soirs. De la mi-mai au 1^{er} septembre.

Salaire : Entre 10,55 \$ et 11,50 \$ l'heure, selon l'expérience.

Les personnes intéressées sont invitées à faire parvenir leur curriculum vitae avant le **30 avril 2015** par courriel, à tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca, ou par la poste, à l'adresse suivante :

Club de Tennis L'Ancienne-Lorette
1575 rue Turmel
L'Ancienne-Lorette
G2E 3J5

Service du greffe

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le 31 mars 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 1412, rue de l'Affluent, L'Ancienne-Lorette, lot 4 998 826 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'une résidence unifamiliale jumelée avec un pourcentage de cour arrière de 31 %, en lieu et place de 35 %, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1555, rue Chanoine-Dupré, L'Ancienne-Lorette, lot 2 705 668 du cadastre du Québec :
 - Permettre la construction d'un garage attenant dans la cour avant secondaire avec une marge de recul avant de 2,26 mètres, en lieu et place d'une marge de 6,1 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
 - Permettre une seconde ouverture à la rue sur un emplacement d'angle avec une largeur maximale de 4,30 mètres, en lieu et place d'une largeur maximale de 3,65 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 31 mars 2015.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 4 mars 2015

**Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat**

Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger
418 872-9811

CONSEILLERS



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



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



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



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



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



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

Services municipaux

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

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)	418 877-3000
Protection des animaux	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Jean Bédard 418 872-7689

Organismes

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

ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 572-0923
Club Toasmasters des Ingénieurs	Richard Roger	418 871-1156
		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
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Danielle Grondin	418 666-0367

CLUBS SOCIAUX

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

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S.)	Line Houle	418 843-5801
	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Association des gens d'affaires	Vincent Bérubé	418 255-8803
Cercle de fermières	Sylvie Langevin	418 204-0893
Chantelait inc.	Isabelle Poulin	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Conrad Verret	418 872-1383
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
La Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Les Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Manon Audet	418 843-9652
Association des sports de balle	Nathalie D'Amours	418 561-2363
		vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
		mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard	418 871-9647
		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

Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Conception: Le Journal de L'Ancienne-Lorette

Tirage: Plus de 9000 exemplaires

Ville de L'Ancienne-Lorette

Le Loretain 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 Loretain 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.