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

Chers Lorettaines,
Chers Lorettains,

Je remercie chaleureusement les familles qui ont bravé la froidure de l'hiver, les 13 et 14 février derniers, pour venir s'amuser au Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette. Je tiens également à saluer la présence et l'engagement de notre personnel, de nos partenaires ainsi que des nombreux sculpteurs.

Dans un autre ordre d'idées, nous avons introduit depuis peu un nouveau mode d'inscription aux activités de loisirs. Un dépliant explicatif, distribué à la fin février dans tous les foyers lorettains et disponible dans tous nos points de service, présente la procédure pour créer votre Dossier Loisirs et pour vous inscrire en ligne, ainsi que les nombreux avantages de cette nouvelle méthode. Je vous incite fortement à créer votre Dossier Loisirs dès maintenant afin d'éviter des délais lors de la première journée d'inscription, le 9 mars prochain. Le Dossier Loisirs est un projet qui s'inscrit dans le cadre de la vision « Ville intelligente » de la Ville de L'Ancienne-Lorette, qui consiste à améliorer notre prestation de services aux citoyens, en misant sur la personnalisation, l'interactivité, la mobilité et l'efficience.

Le maire,

Émile Loranger, ing

**Abonnez-vous à la Chronique du maire! Chaque semaine, je vous propose des capsules vidéo sur différents sujets qui vous touchent.**

**Pour vous abonner :** Consultez notre site Internet, au **lancienne-lorette.org**. Au bas complètement de la page d'accueil, entrez votre courriel dans la case prévue à cet effet et cochez vos intérêts.

**Questions, commentaires, suggestions : maire@lancienne-lorette.org**

## HORAIRE DE PÂQUES | 25 au 28 mars

### Collectes
L'horaire habituel des collectes des ordures et des matières recyclables est maintenu.

### Loisirs
- **Aquagym Élise-Marcotte :** Ouvert selon l'horaire habituel.
- **Bibliothèque Marie-Victorin :** Ouverte les 25 et 26 mars et fermée les 27 et 28 mars.
- **Maison de la culture :** Ouverte du 25 au 27 mars pour les cours et les ateliers seulement. Fermée le 28 mars.

### Bureaux administratifs
- **Hôtel de ville :** Fermé du 25 au 28 mars inclusivement.
- **Travaux publics :** Fermés du 25 au 28 mars inclusivement. Pour toute urgence, communiquez avec nous au 418 872-8450.

## ACTIVITÉS DE LOISIRS

**Session de printemps : Début des inscriptions le 9 mars.**
NOUVEAU MODE D'INSCRIPTION.
DOSSIER LOISIRS OBLIGATOIRE.
Détails en page 16.

## DÉBUT DE L'HEURE AVANCÉE

**Dimanche 13 mars**

## PROCHAINE SÉANCE DU CONSEIL

**Mardi 29 mars, 20 h**
**Hôtel de ville**

# Opération hivernale

## CHANGEMENT IMPORTANT AUX AVIS ENVOYÉS PAR COURRIEL

Entre le **15 novembre et le 15 avril**, lorsqu'une Opération hivernale est en cours, **le stationnement de nuit dans les rues est interdit entre 22 h et 6 h.**

La durée d'une Opération hivernale peut varier d'une à plusieurs nuits. **Dorénavant, pour chaque nuit où le stationnement est interdit, un avis sera envoyé par courriel aux citoyens de la zone concernée. Il n'y aura plus de courriel d'avis de permission de stationner à la fin de l'Opération hivernale.**

Simple et efficace, cette méthode a l'avantage d'être facile à retenir et de réduire le risque d'erreur :

- Un **avis reçu par courriel** signifie une **interdiction de stationner** pour la nuit même.
- **Aucun avis** reçu par courriel signifie une **permission de stationner** pour la nuit même.

**Les alertes sont données au plus tard à 19 h pour l'interdiction de stationner de la nuit même.**
Par téléphone : **418 872-9817**
Par Internet : **lancienne-lorette.org**
Par courriel : Abonnement à l'infolettre à **lancienne-lorette.org**

**Vous n'êtes pas encore abonné aux alertes par courriel? Faites-le dès maintenant en visitant notre site Internet, à lancienne-lorette.org**

## ENSEMBLE, POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

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

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

**1- Identifiez votre zone**
Pour identifier la zone dont vous faites partie, – zone A, B ou C – consultez la carte ci-dessous.

**2- Surveillez les alertes**

OPÉRATION HIVERNALE

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.

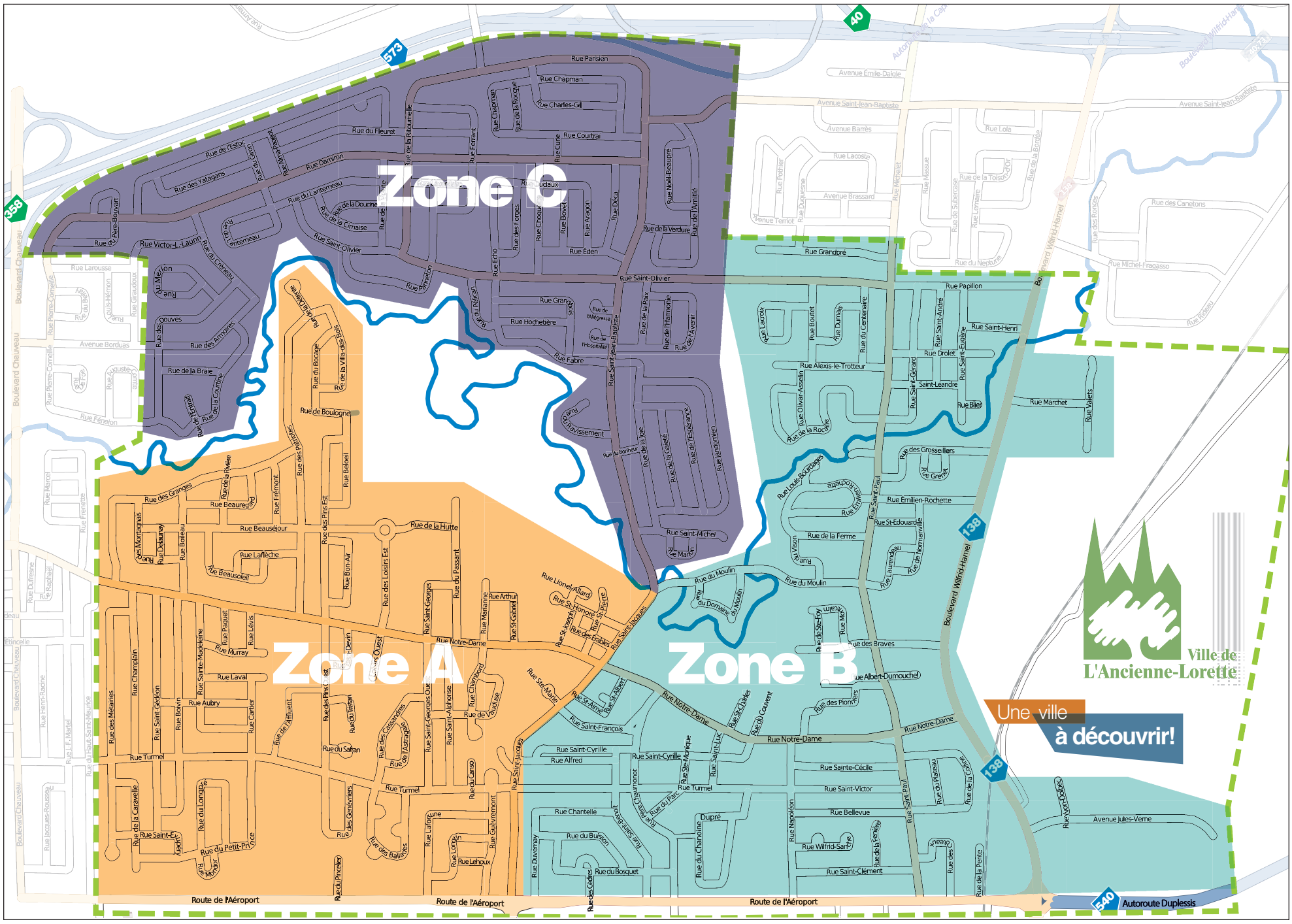
**Téléphone :** 418 872-9817
**Internet : lancienne-lorette.org**
**Alertes courriel :** abonnez-vous aux alertes courriel, à **lancienne-lorette.org**

**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 et vous vous exposez à une amende.

**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**
- **HÔTEL DE VILLE**
- **SAINT-VINCENT DE PAUL**

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.



**Horaire spécial de la relâche : 29 février au 6 mars 2016**

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 9 h 30 à 10 h 25<br>Bain 50 ans et + | | | 9 h 30 à 10 h 25<br>Bain 50 ans et + | 10 h 00 à 11 h 50<br>Bain pour tous<br>(piscine seulement) | |
| | 10 h 30 à 11 h 45<br>Bain pour tous | 10 h 30 à 11 h 45<br>Bain pour tous | 10 h 35 à 11 h 45<br>Bain pour tous | 10 h 30 à 11 h 45<br>Bain pour tous | 14 h 15 à 15 h 30<br>Bain pour tous | 14 h 00 à 14 h 55<br>Bain 50 ans et + |
| 12 h 00 à 13 h 35<br>Bain pour tous | 12 h 00 à 13 h 20<br>Bain en longueur | 12 h 00 à 13 h 20<br>Bain 50 ans + | 12 h 00 à 13 h 20<br>Bain en longueur | | 15 h 40 à 16 h 45<br>Bain en longueur | 15 h 00 à 16 h 15<br>Bain pour tous |
| | | 13 h 30 à 15 h 05<br>Bain pour tous | | 13 h 30 à 15 h 05<br>Bain pour tous | | |
| 15 h 15 à 16 h 20<br>Bain pour tous | 16 h 45 à 17 h 40<br>Bain familial | | 15 h 15 à 16 h 20<br>Bain pour tous | | | |
| 19 h 00 à 20 h 00<br>Bain pour tous | 19 h 00 à 20 h 20<br>Bain pour tous | 19 h 00 à 20 h 00<br>Bain pour tous | 19 h 00 à 20 h 20<br>Bain pour tous | 19 h 00 à 20 h 00<br>Bain pour tous | 19 h 30 à 21 h 05<br>Bain pour tous | 19 h 30 à 20 h 25<br>Bain pour tous |
| 20 h 10 à 21 h 20<br>Bain en longueur | | 20 h 10 à 21 h 20<br>Bain en longueur | | 20 h 10 à 21 h 20<br>Bain en longueur | | 20 h 35 à 21 h 45<br>Bain en longueur |

**Horaire régulier : 5 janvier au 28 février 2016 et 7 mars au 17 avril 2016**

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

**Légende**

- **Bain pour tous :** Accessible à tous. Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés dans l'eau par une personne responsable de 13 ans ou plus.
- **Bain pour tous :** Réservé aux citoyens de L'Ancienne-Lorette. Les enfants de moins de 8 ans doivent être accompagnés dans l'eau par une personne responsable de 13 ans ou plus. Preuve de résidence avec photo obligatoire. Une preuve de résidence par famille (deux adultes et leurs enfants). Citoyens de Saint-Augustin-de-Desmaures aussi admis sur présentation d'une preuve de résidence avec photo.
- **Bain en longueur :** Réservé aux personnes de 13 ans et plus.
- **Bain familial :** Accessible à tous. Bassin récréatif seulement. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.
- **Bain 50 ans et + :** Réservé aux personnes de 50 ans et plus.

**HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS. Consultez le site Internet à lancienne-lorette.org**

# Cuisine santé

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

## Crème de zucchinis

Proposée par le **CPE Au carrousel enfantin**, cette recette de crème pleine de saveur promet de réchauffer les cœurs!

Portions : 4-6

**Ingrédients :**
1 oignon haché
4 tasses de bouillon de poulet
6 zucchinis en cubes
4 pommes de terre en cubes
1 c. à thé de persil
Sel et poivre

**Préparation :**
1. Faire revenir l'oignon dans une casserole.
2. Ajouter le bouillon de poulet, les zucchinis, les pommes de terre et le persil. Saler et poivrer.
3. Laisser mijoter durant 2 heures.
4. Réduire en purée au robot culinaire.

Bon appétit!

*Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux !*

### Glissade sur neige

Située au parc de la Rivière, près des patinoires extérieures, cette pente naturelle enneigée fait le bonheur des amateurs de glissade durant la saison hivernale!

**Horaire**
Accessible tous les jours de la semaine, de jour seulement, en saison hivernale.
Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à **lancienne-lorette.org**.

**Coût :** Gratuit

### Hockey libre

Durant la saison hivernale, le parc de la Rivière offre deux patinoires avec rampes pour la pratique du hockey libre.

**Horaire spécial de la semaine de relâche – Dimanche 28 février au samedi 5 mars**
Lundi au vendredi : 10 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h
Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à **lancienne-lorette.org**.

**Horaire régulier**
Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h
Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à **lancienne-lorette.org**.

**Coût :** Gratuit

### Patinage libre intérieur – Jusqu'au 25 mars

Le Complexe sportif multidisciplinaire est l'endroit idéal pour profiter des joies du patinage à l'année. Plusieurs périodes de patinage libre y sont offertes gratuitement chaque semaine.

**Horaire**
Dimanche : 13 h à 14 h 30 (Glace B)
Lundi : 12 h à 13 h 30 (Glace A)
Jeudi : 18 h 30 à 20 h (Glace B)
Vendredi : 12 h à 13 h 30 (Glace A)

**Coût :** Gratuit

### Patinage libre extérieur

Durant la saison hivernale, le parc de la Rivière offre un rond de patinage pour la pratique du patinage libre.

**Horaire spécial de la semaine de relâche – Dimanche 28 février au samedi 5 mars**
Lundi au vendredi : 10 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h
Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à **lancienne-lorette.org**.

**Horaire régulier**
Lundi au vendredi : 12 h à 22 h
Samedi et dimanche : 10 h à 22 h
Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à **lancienne-lorette.org**.

**Coût :** Gratuit

### Randonnée pédestre, ski de fond et raquette

Le réseau de sentiers de 7 kilomètres du parc de la Rivière comble les adeptes de plein air en toutes saisons! Durant la saison froide, les sentiers sont aménagés pour permettre la randonnée pédestre, le ski de fond et la raquette.

La carte des sentiers est disponible sur notre site Internet, à **lancienne-lorette.org.**

**Roulotte chauffée**
Une roulotte chauffée est mise à la disposition des utilisateurs des sentiers pour chausser leurs bottes, casser la croûte ou pour se réchauffer le bout du nez!

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

**HORAIRE**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Lundi** | Fermé | | |
| **Mardi** | 9 h 30 | à | 18 h 30 |
| **Mercredi** | 13 h 30 | à | 20 h 30 |
| **Jeudi** | 13 h 30 | à | 20 h 30 |
| **Vendredi** | 13 h 30 | à | 20 h 30 |
| **Samedi** | 9 h 30 | à | 16 h 00 |
| **Dimanche** | 9 h 30 | à | 16 h 00 |

**Bibliothèque Marie-Victorin**
1635, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette
(Québec)
418 641-6142

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

**INFORMATION**
418 641-6142, poste 4

## Éveil à la lecture

*Pour les petits, des contes passionnants racontés par* ***Mamie Lucie****.*

**Bibliobébé** - 18 mois à 3 ans
**3e rencontre d'une série de 4 : dimanches 20 mars et 17 avril, 9 h 30**
Durée : 45 minutes

**Biblioconte** - 18 mois à 5 ans
**3e rencontre d'une série de 4 : vendredis 1er et 29 avril, 9 h**
Durée : 60 minutes
Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies!

**Heure du conte** – 3 à 5 ans
**3e rencontre d'une série de 4 : dimanches 20 mars et 17 avril, 10 h 30**
Durée : 60 minutes
Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderies! Inscription au comptoir de prêt.

## Activité littéraire

**Les amis du livre** – Adultes
*Rencontres pour partager le goût des livres.*
**Dates : 8 mars, 12 avril et 10 mai, 13 h 30**
Durée : 180 minutes
Lieu : Salle Victor-Laurin

## Conférences

***Gestion du stress, santé par la joie de vivre et le rire*** – Adultes
**Mardi 15 mars, 19 h**
Line Bolduc parlera des impacts de la joie de vivre sur la santé mentale, émotionnelle et physique, ainsi que des moyens pour diminuer le stress, dédramatiser, mieux vivre ses émotions, augmenter sa vitalité et beaucoup plus!
Durée : 75 minutes
Laissez-passer disponibles dès le 5 mars

***Vivre en santé avec une maladie chronique***
**Série de 6 rencontres : jeudis du 7 avril au 12 mai, 9 h à 11 h 30**
Avoir une bonne qualité de vie malgré la maladie, c'est possible! Les rencontres s'adressent aux personnes atteintes d'une maladie chronique et à leurs proches.
Inscription : 418 845-7268 ou www.vivreensante.org.
Places limitées.

## Ateliers

***Bricolage de Pâques - Mes lapins*** – 5 à 12 ans
**Dimanche 20 mars, 13 h 30**

Fabrication de jolis lapins de Pâques, qui pourront servir de décoration. De petites surprises chocolatées vous attendent!
Durée : 90 minutes
Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt 30 minutes avant l'activité.

***Atelier de jardinage avec Mme Jardine*** – 5 à 8 ans
**Dimanche 10 avril, 13 h 30**

Mme Jardine offre des ateliers de jardinage aux enfants de niveaux préscolaire et primaire. Les ateliers ont pour but de familiariser les enfants au jardinage, à ses impacts sur la santé et sur l'environnement. Les enfants apprennent tout en s'amusant et repartent à la maison avec leur plant qu'ils pourront voir grandir.
Durée : 90 minutes
Inscription dès le 2 avril au comptoir de prêt. Places limitées!

## Concert

***Café concert*** - Adultes
**Dimanche 10 avril, 10 h 30**
Pour votre plus grand plaisir, Jean-Guy Dufresne est de retour pour un café concert printanier. Il vous fera revivre vos plus beaux souvenirs musicaux et interprètera vos chansons favorites.
Durée : 90 minutes
Entrée libre.

## Exposition

***Nos héros préférés***
**23 février au 2 avril**
À l'occasion du 50e anniversaire de la maison d'édition L'école des loisirs, venez retrouver vos héros préférés. Qu'ils soient courageux, généreux ou drôles, vous vivrez avec eux d'incroyables aventures!

## Semaine de relâche

***Atelier de bande dessinée*** - 7 à 12 ans
**Mardi 1er mars, 10 h**
Une image vaut mille mots! Les jeunes exploreront les dessous de la création d'une bande dessinée. Avec Rosalie Girard.
Durée : 90 minutes
Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt. Places limitées.

***Fabrication d'un mobile décoratif*** - 5 à 12 ans
**Mardi 1er mars, 13 h 30**
Sourires et créativité seront au rendez-vous avec la fabrication d'un joli mobile décoratif. Une idée originale pour embellir la chambre! Avec Stéphanie Bois.
Durée : 90 minutes
Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt. Places limitées.

***Spectacle Feu et glace*** - 4 à 14 ans
**Mercredi 2 mars, 13 h 30**

Les enfants découvriront le laboratoire d'un scientifique fou avec bulles et potions à profusion! Quoi de mieux pour comprendre les propriétés étonnantes du feu et de la matière. Jus de pingouin et shampoing de scientifique... voilà de quoi faire dresser les cheveux sur la tête et faire briller des étoiles dans les yeux des petits comme des grands.
Durée : 60 minutes
Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt. Places limitées.

***Atelier Je fais mon cinéma*** - 6 à 12 ans
**Jeudi 3 mars, 13 h 30**

Les jeunes auront la chance de vivre une expérience de cinéma professionnel avec des trucages comme à Hollywood! Ils participeront au tournage d'un film de science-fiction où des extra-terrestres envahissent la planète. Ils pourront ramener à la maison le document vidéo pour le montrer à leurs parents et amis.
Durée : 90 minutes

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

**HORAIRE**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Lundi** | Fermé | | |
| **Mardi** | Fermé | | |
| **Mercredi** | 13 h | à | 20 h |
| **Jeudi** | 13 h | à | 20 h |
| **Vendredi** | 13 h | à | 20 h |
| **Samedi** | 10 h | à | 16 h |
| **Dimanche** | 10 h | à | 16 h |

**Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette**
1268, rue Saint-Paul
L'Ancienne-Lorette
418 877-3517
mcal@videotron.ca

## Exposition

**Liberté d'expression 3D**
Artiste : Esther Garneau

**2 au 20 mars 2016**
Vernissage : jeudi 3 mars, 17 h à 19 h
Gratuit. Entrée libre.

## Ateliers artistiques

Chaque mois, profitez d'ateliers artistiques gratuits à la Maison de la culture! Pour vous y inscrire, vous devez d'abord créer votre **Dossier Loisirs**.

**Enfants – 4 à 8 ans**

***Créer avec Adé – Chasse aux oeufs***
**Dimanche 20 mars, 10 h à 11 h**
Modelage d'un petit canard.
Mediums: Mélange de couleurs et façonnage
Responsable : Adéline Germain

**Famille**

***Spécial Pâques – Animaux du pré (partie 1)***
**Samedi 19 mars, 10 h à 12 h**
Réalisation d'une sculpture d'argile en forme d'animal. Lapin, poule ou poussin? À vous de choisir!
Responsable : Maude Lepage

***Spécial Pâques – Animaux du pré (partie 2)***
**Samedi 26 mars, 10 h à 12 h**
Peinture de la sculpture d'argile réalisée lors du premier atelier.
Responsable : Maude Lepage

***Des vitraux plein la fenêtre***
**Samedi 26 mars, 13 h à 15 h**
Fabrication de vitraux sous le thème de la nature et du printemps.
Responsable : Marie-Fauve Bélanger

**Adultes**

***Journée créative de scrapbooking***
**Samedi 12 mars, 12 h à 15 h**
Réalisez un projet de scrapbooking personnalisé, sous la supervision et les conseils de notre responsable. Matériel de base à fournir par le participant. Outils fournis sur place (poinçons, machines à gaufrer et à embosser, matrices de coupe, etc.)
Responsable : Linda Roberge

**MARS 2016**

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 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 | 1 | 2 |

**AVRIL 2016**

| Dimanche | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 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 ordures ménagères est effectuée chaque semaine, le mercredi, jeudi ou vendredi, selon la journée habituelle de chaque secteur.

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

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

La collecte printanière des résidus verts est effectuée les lundis 18 et 25 avril et 2 et 9 mai.

## Collecte des objets encombrants (monstres)

**Le 1er lundi du mois**
Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile.

**Jours et fréquence de collecte**
La collecte des objets encombrants est effectuée chaque mois, le 1er lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Lundi 7 mars<br>Lundi 4 avril | Lundi 2 mai<br>Lundi 6 juin | Lundi 4 juillet<br>Lundi 1er août | Lundi 5 septembre<br>Lundi 3 octobre | Lundi 7 novembre<br>Lundi 5 décembre |

**Modalités d'inscription**
Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30.

Modes d'inscription :
1. Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :
   - Nom et prénom ;
   - Adresse ;
   - Date souhaitée de la collecte ;
   - Liste des objets à ramasser.
2. Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

**Modalités de collecte**
Les objets doivent être déposés en bordure de votre terrain, à moins de 2 mètres de la rue, au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

## Collecte des matières recyclables

**On jette ou on recycle?**
Il est parfois difficile de s'y retrouver! Pour vous rafraîchir la mémoire, consultez notre site Internet, au **lancienne-lorette.org**. Dans la section **Collectes**, vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

## Collecte des résidus verts

**Lundis 18 et 25 avril et 2 et 9 mai**

La fonte des neiges et l'arrivée du beau temps riment avec entretien printanier du terrain. La collecte des résidus verts qui reprend le lundi 18 avril, vous permet de disposer des matières suivantes :

Branches et brindilles
Feuilles
Fleurs fanées
Gazon
Mauvaises herbes

**Sacs autorisés :** Afin d'éviter toute confusion avec les ordures, les résidus verts doivent être déposés dans des sacs en papier, transparents ou orange.

**Sacs interdits :** Les sacs verts ou noirs ne sont pas permis.

## Dégagez la chaussée

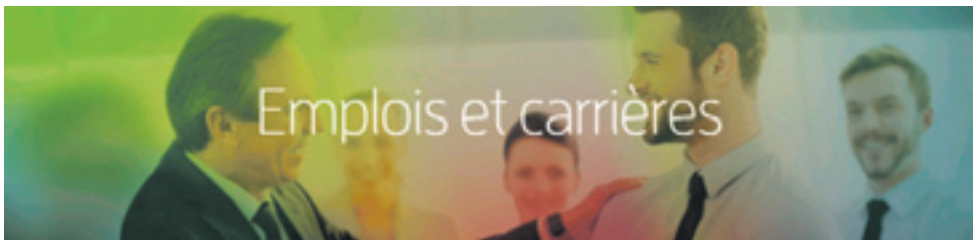
Nous nous engageons à vous fournir un service de déneigement vous permettant de circuler aisément et en toute confiance en hiver.

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.




### ANIMATRICES OU ANIMATEURS PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2016

**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 27 juin 2016;
- 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 10,75 $ 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, ou par courriel, à froy@lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 18 mars 2016** à 16 h 30.

**INFORMATION**
Frédéric Roy
418 614-1907, poste 222

### ANIMATRICES ACCOMPAGNATRICES OU ANIMATEURS ACCOMPAGNATEURS PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ 2016

**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 27 juin 2016;
- 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 10,75 $ 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, ou par courriel, à froy@lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 18 mars 2016** à 16 h 30.

**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 Chantal Cantin, secrétaire, par télécopieur au 418 641-6019, ou par courriel, à ccantin@ lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 18 mars 2016** à 16 h 30.

### ÉTUDIANTES OU ÉTUDIANTS EN HORTICULTURE

**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 horticulture.**

**Sommaire des responsabilités :**
- Entretenir les fleurs annuelles et vivaces et les arbustes dans les parcs et autres terrains de la Ville;
- Procéder au binage, désherbage et sarclage des surfaces à entretenir.

**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, de la mi-juin 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 Chantal Cantin, secrétaire, par télécopieur au 418 641-6019, ou par courriel, à ccantin@ lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 18 mars 2016** 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.

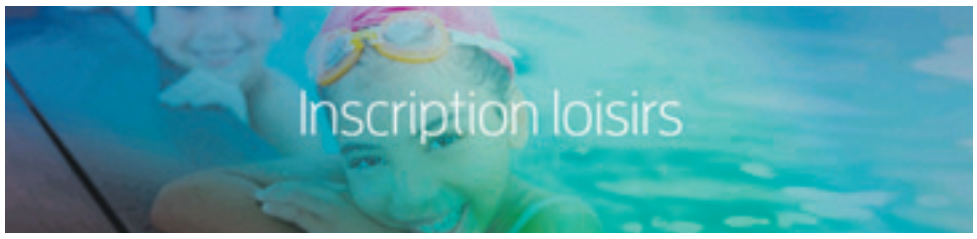
**Exigences :**
Avoir complété une première ou une deuxième année de technique en génie civil;
Détenir un permis de conduire classe 5.

**Qualités personnelles recherchées :**
Sens des responsabilités;
Facilité à communiquer et à travailler en équipe.

**Conditions :**
- Temps plein 40 h par semaine, de la fin mai à la mi-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 Chantal Cantin, secrétaire, par télécopieur au 418 641-6019, ou par courriel, à ccantin@ lancienne-lorette.org.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation, **au plus tard le 18 mars 2016** à 16 h 30.




# SESSION DE PRINTEMPS 2016

**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 9 mars!**

**Dates importantes**

| | |
|---|---|
| **Début de la période d'inscription** | 9 mars, 8 h 30 |
| **Fin de la période d'inscription** | 1er avril, 16 h 30 |
| **Confirmation d'inscription** | Au plus tard le 15 avril |
| **Début de la session** | Semaine du 18 avril |

**Plusieurs nouveautés!**
- Badminton
- Entraînement de boxe
- Pickleball
- Marche santé
- Yoga athlétique en plein air

**Inscription**
**NOUVEAU MODE D'INSCRIPTION! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Loisirs pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.**

## 1. CRÉEZ VOTRE DOSSIER LOISIRS | Dès maintenant
TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette,au **lancienne-lorette.org**.
- Cliquez sur l'**icône Inscription loisirs**.
- Cliquez sur le lien **Création de mon Dossier Loisirs** et suivez les instructions.

*Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription.*

## 2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE | Du 9 mars au 1er avril
TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES
- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**.
- Cliquez sur l'**icône Inscription loisirs**.
- Cliquez sur le lien **Inscription en ligne** et suivez les instructions.

**ASSISTANCE À L'INSCRIPTION SUR PLACE**
**Hôtel de ville : 1575, rue Turmel**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**
Dorénavant, aucune inscription papier ne sera acceptée. Si vous ne possédez pas d'ordinateur, nous pouvons vous assister sur place lors de votre inscription en ligne ou encore effectuer l'inscription en ligne pour vous.

**ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE**
**418 872-9811**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**
Pour de l'assistance lors de la création de votre Dossier Loisirs ou de votre inscription en ligne, communiquez avec nous.

**POSTES INFORMATIQUES EN LIBRE-SERVICE**
**Hôtel de ville : 1575, rue Turmel**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**
Nous mettons gratuitement à votre disposition trois postes informatiques en libre-service.

## À PROPOS DU DOSSIER LOISIRS
Votre Dossier Loisirs rassemble les renseignements personnels de tous les membres de votre famille. Il vous permet donc de vous inscrire plus rapidement, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Loisirs en visitant la section **Inscription loisirs** de notre site Internet, en cliquant sur le lien **Accès à mon Dossier Loisirs**.

***Attention!*** **Pour les activités de Temps Danse, de VBAL, du Club de tennis de L'Ancienne-Lorette et de l'Association de soccer du Mistral Laurentien, les modalités d'inscription et de paiement diffèrent. Pour toute question, veuillez contacter l'organisme.**

**Confirmation d'inscription :** Les confirmations d'inscription seront retournées par la poste ou par courrier électronique **au plus tard le 15 avril**. Chaque organisme contactera ses participants. À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée une fois les confirmations émises.

**Durée de la session et locaux des activités**
**Durée**
Les activités de la session de printemps durent généralement 8 semaines et les cours débutent au cours de la semaine du 18 avril 2016.

**Locaux**
**Aquagym**
1317, rue des Loisirs Est

**Bibliothèque Marie-Victorin**
1635, rue Notre-Dame

**École Le Ruisselet**
1745, rue Saint-Olivier

**Maison de la culture**
1268, rue Saint-Paul

**Tarification**
**Non-résidents :** En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel de 50 % sur le cout d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le cout majoré de 50 %. **En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette.**

**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. Pour bénéficier du coût d'inscription offert aux résidents, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures doivent choisir parmi les activités identifiées « Citoyens » lors de l'inscription.

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

# ACTIVITÉS DE LOISIRS

**SESSION DE PRINTEMPS :**
Début des inscriptions le 9 mars.

**SOYEZ PRÊT!**
Créez votre Dossier Loisirs dès maintenant au **lancienne-lorette.org**, section Inscription loisirs.

**NOUVEAU MODE D'INSCRIPTION!**
DOSSIER LOISIRS OBLIGATOIRE. AUCUNE INSCRIPTION PAPIER.

**LE DOSSIER LOISIRS : UNE FOULE D'AVANTAGES!**
- Recherche d'activités simplifiée
- Inscription rapide et facile
- Historique des inscriptions et des factures
- Possibilité de payer par carte de crédit
- Accès au relevé pour frais de garde d'enfants (relevé 24) - pour l'année 2016 et les années suivantes

**ASSISTANCE À L'INSCRIPTION SUR PLACE**
**Hôtel de ville : 1575, rue Turmel**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**

**ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE**
**418 872-9811**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**

**POSTES INFORMATIQUES EN LIBRE-SERVICE**
**Hôtel de ville : 1575, rue Turmel**
**Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30**

lancienne-lorette.org | Section Inscription loisirs
**418 872-9811**

Ville de L'Ancienne-Lorette

**Modalités de paiement**
**Quatre façons de payer :**

**1. *NOUVEAU!* Via votre Dossier Loisirs, par carte de crédit.** En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Loisirs en visitant la section **Inscription loisirs** de notre site Internet, en cliquant sur le lien **Accès à mon Dossier Loisirs**.

**2. 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, qui correspond à votre numéro de facture, fourni lors de votre inscription en ligne.

**3. 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, qui correspond à votre numéro de facture, fourni lors de votre inscription en ligne ou le nom de la personne inscrite.

**4. 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 du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30, aux coordonnées ci-dessous.

Chantal Marin
418 872-9811
**cmarin@lancienne-lorette.org**

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

**TEST DE CLASSEMENT : SAMEDI 5 MARS, 11 H 45 À 12 H 45**

### INFORMATION

- **Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous au 418 872-9811.
- **Cours et contenu :** Pour toute question, communiquez avec Anne Germain, au 418 614-1907.

## 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 18, 19, 20, 21 et 22 avril 2016
**Horaire :** lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 18 h à 18 h 55
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 9 h 45 à 10 h 40
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 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 21 avril 2016
**Horaire :** jeudi de 19 h à 19 h 55 – piscine
**Cout :** résident – 53 $ / non-résident – 80 $

### 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 18, 19, 20, 21 et 22 avril 2016
**Horaire :** lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 17 h 30 à 18 h 25
mardi de 10 h 45 à 11 h 40
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 – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 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 18, 19, 20 et 21 avril 2016
**Horaire :** lundi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 8 h 45 à 9 h 40
mardi de 18 h à 18 h 55
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 2 fois/sem.

### AQUAFORME 55 ans et plus

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 19, 20, 21 et 22 avril 2016
**Horaire :** lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
lundi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine
lundi de 16 h 30 à 17 h 25 – piscine
mardi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
mardi de 10 h 45 à 11 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 – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 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. Préalable : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager 1 à 2 longueur(s). Une ceinture d'aquajogging est fournie par la Ville, au besoin.*

**Durée :** 8 semaines débutant le 21 et 22 avril 2016
**Horaire :** Jeudi de 20 h à 20 h 55
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40 **(NOUVEAU)**
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 2 fois/sem.

### AQUAJOGGING — Adultes

*Ce cours s'adresse aux adultes désireux de rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire et d'exercices de relaxation en eau profonde. 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 18, 19 et 21 avril 2016
**Horaire :** lundi de 18 h 30 à 19 h 25
mardi de 20 h à 20 h 55
jeudi de 19 h à 19 h 55
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 2 fois/sem.

### AQUAPOUSSETTE — Adultes

*Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux mamans et à leur bébé de 6 à 22 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 20 et 22 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 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 23 et 24 avril 2016
**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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### ÉTOILE DE MER / CANARD – 6 à 22 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 22 avril 2016
**Horaire :** vendredi 17 h 15 à 17 h 45 – bassin récréatif
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### CANARD – 12 à 26 mois (avec parent)

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23 et 24 avril 2016
**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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### CANARD / TORTUE DE MER– 12 à 36 mois (avec parent)

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

**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2016
**Horaire :** lundi de 17 h 20 à 17 h 50 – bassin récréatif
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### TORTUE DE MER – 22 à 36 mois (avec parent)

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 20, 23 et 24 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 16 h 45 à 17 h 15 – 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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20, 22, 23 et 24 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 17 h 20 à 18 h – bassin récréatif
vendredi de 17 h 50 à 18 h 30 – bassin récréatif
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 18, 20, 22, 23 et 24 avril 2016
**Horaire :** lundi de 17 h 55 à 18 h 35 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 05 à 18 h 45 – bassin récréatif
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10 – piscine
vendredi de 18 h 35 à 19 h 15 – bassin récréatif
samedi de 11h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif
samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
dimanche 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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 20, 23 et 24 avril 2016
**Horaire :** lundi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 50 à 19 h 30 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 11 h à 11 h 40 – piscine
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### POISSON-LUNE / CROCODILE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2016
**Horaire :** samedi de 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### CROCODILE / 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 23 avril 2016
**Horaire :** samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

## PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET +)

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

### JUNIOR 1 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 22, 23 et 24 avril 2016
**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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20, 22, 23 et 24 avril 2016
**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 – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20, 22, 23 et 24 avril 2016
**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
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 11 h 45 à 12 h 25
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20, 22, 23 et 24 avril 2016
**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 – 42 $ / non-résident – 63 $

# Sports et loisirs

### 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 20 et 22 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### JUNIOR 5/6 – 5 ans et plus
*L'enfant doit avoir réussi le Junior 4 ou 5 et être capable de nager seul sur une distance de 25 ou* 50 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 23 et 24 avril 2016
**Horaire :** samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 23 avril 2016
**Horaire :** samedi de 12 h à 12 h 55
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 23 avril 2016
**Horaire :** samedi de 12 h à 12 h 55
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

### 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 20 avril 2016
**Horaire :** mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $

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

*Préalables :* *INITIÉ : Avoir l'âge indiqué et avoir réussi le niveau Junior 6.*
*AVERTI-EXPERT : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.*
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2016
**Horaire :** INITIÉ : vendredi de 18 h 15 à 19 h 25
AVERTI-EXPERT : vendredi de 18 h 15 à 19 h 25
**Cout :** résident – 51 $ / non-résident – 77 $ (carnet et attestation inclus)

## NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET +)

### ESSENTIEL 1
*En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage.*

*Préalable :* *Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux vrais débutants.*
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2016
**Horaire :** jeudi de 18 h à 18 h 55 – bassin récréatif
**Cout :** résident – 53 $ / non-résident – 80 $

### 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 19 avril 2016
**Horaire :** mardi de 19 h à 19 h 55 – piscine
**Cout :** résident – 53 $ / non-résident – 80 $

### STYLES DE NAGE
*Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. 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 19 avril 2016
**Horaire :** mardi de 19 h à 19 h 55 – piscine
**Cout :** résident – 53 $ / non-résident – 80 $

## PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ (ados et adultes) – 13 ans et plus
*Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance, par la nage. Un programme d'entraînement vous est proposé.*

*Préalables :* *Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.*
**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 20 et 21 avril 2016
**Horaire :** lundi de 19 h 35 à 20 h 30
mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
jeudi de 18 h à 18 h 55 - **(NOUVEAU)**
**Cout :** résident – 53 $ 1 fois/sem. et 106 $ 2 fois/sem. / non-résident – 80 $ 1 fois/sem. et 160 $ 2 fois/sem.

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

***Préalables :*** *1) Avoir 11 ans ou plus, avoir fait le programme « Jeune Sauveteur » (facultatif).*
*2) Être capable de nager 100 mètres (4 longueurs)*
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2016
**Horaire :** vendredi de 18 h 15 à 19 h 25
**Cout :** résident – 54 $ / non-résident – 54 $ (brevet inclus)
**Matériel à prévoir :**
- Masque de poche (obligatoire), 22 $ (taxes incluses)

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

*Préalables :* *1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.*
*2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).*
**Durée :** 7 semaines débutant le 23 avril – examen final le 11 juin
**Horaire :** samedi, 15 h 15 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 19 h – piscine
**Cout :** résident – 117 $ / non-résident – 117 $ incluant les frais de certification
**Matériel à prévoir :**
- Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 $ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 22 $ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 $ (taxes incluses)

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

***Préalables :*** *Détenir le certificat de Médaille de bronze.*
**Durée :** 7 semaines débutant le 24 avril + examen final le 12 juin
**Horaire :** dimanche, 16 h 30 à 18 h – piscine / 18 h à 19 h 15 – classe
**Cout :** résident – 149 $ / non-résident – 149 $ incluant les frais de certification
**Matériel à prévoir :**
- Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 $ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 22 $ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 $ (taxes incluses)

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

***Préalables :*** *1) Être âgé (e) de 14 ans et plus*
*2) Détenir le certificat de Croix de bronze*
**Durée :** 16 heures
**Horaire :** Samedi et dimanche les 16 et 17 avril, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours
**Endroit :** La Hutte, 1307, rue des Loisirs Est
**Cout :** résident – 63 $ / non-résident – 63 $ incluant les frais de certification
**Matériel à prévoir :**
- Manuel canadien de premiers soins (obligatoire), 18 $ (taxes incluses)
- Masque de poche (obligatoire), 22 $ (taxes incluses)

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

***Préalables :*** *1) Être âgé de 16 ans à l'examen final*
*2) Détenir la Croix de bronze*
*3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA*
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril – excluant l'examen final (date à déterminer après le 12 juin)
**Horaire :** dimanche, 14 h à 16 h 30 – classe / 16 h 30 à 19 h – piscine
**Cout :** résident – 181 $ / non-résident – 181 $ 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 (obligatoire), 10 $ (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 :** 14 juin
**Cout :** résident – 60 $ / non-résident – 60 $ incluant les frais de certification

**Information**
Anne Germain
418 614-1907 poste 223

### COURS PRIVÉS DE NATATION

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

**Horaire**
Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.

Une session de cours est offerte ce printemps du 25 avril au 29 mai 2016.

Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :
- Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13h30
- Adultes et adolescents : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 45

**Coût :** 105 $ – résident / 158 $ – non-résident
Le tarif pour la série de 5 cours est payable lors de la confirmation du cours.

**Inscription**
La période d'inscription se déroule du **9 mars au 1er avril**. Pour s'inscrire, il suffit de faire parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à **cmarin@lancienne-lorette.org**, en mentionnant les informations suivantes :
- Nom et prénom de l'élève
- Âge et besoins spécifiques de l'élève
- Session de cours désirée et disponibilités
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée)

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

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :
1. résident de L'Ancienne-Lorette;
2. jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
3. adolescent ou adulte débutant, non nageur;
4. élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

**Information**
Anne Germain
418 614-1907, poste 223

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## INFORMATION

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

### 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 18 et 20 avril 2016
**Horaire :** lundi de 19 h 15 à 20 h 15
mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
**Cout :** résident – 50 $ 1 fois/sem. et 100 $ 2 fois/sem. / non-résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem.
**Endroit :** Aquagym

### BADMINTON PM NOUVEAU!

*Joute récréative de badminton en double, sans professeur, durant l'après-midi. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous fournissons le reste de l'équipement.*

**Information :** Frédéric Roy, 418 614-1907 p.222, froy@lancienne-lorette.org
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2016
**Horaire :** mercredi 13 h 30 à 15 h
**Cout :** résident - 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** Aquagym

### ENTRAÎNEMENT DE BOXE — 16 ans et plus NOUVEAU!

*Initiation à l'entraînement de la boxe, au cours de laquelle vous apprendrez les techniques de base de la boxe, l'entraînement en circuit cardiovasculaire et musculaire, les techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et la frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. Les contacts entre les participants sont très restreints, il n'y a aucun combat.*

**Information :** François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2016
**Horaire :** lundi de 18 h à 19 h 15
**Cout :** résident - 84 $ / non-résident – 126 $ * Les participants doivent prévoir un montant supplémentaire de 50 $ pour l'achat de gants de boxe et bandage au début du cours.
**Endroit :** Aquagym

### CARDIO-STEP — Adultes

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

**Professeur :** André Falardeau
**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 21 avril 2016
**Horaire :** mardi de 18 h à 19 h
jeudi de 18 h à 19 h
**Cout :** résident – 50 $ 1 fois/sem. et 100 $ 2 fois/sem. / non-résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem.
**Endroit :** Aquagym

### CARDIO-TONUS — Adultes

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 21 avril 2016
**Horaire :** mardi de 19 h à 20 h
jeudi de 19 h à 20 h
**Cout :** résident – 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** Aquagym

### PLEIN AIR ACTIF — Adultes

*Accompagné d'un dynamique professeur, nous vous proposons de parcourir à pied les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging. Se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais, c'est ce que nous vous proposons.*

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 7 semaines débutant le 4 mai 2016
**Horaire :** mercredi de 18 h à 19 h
**Cout :** résident – 45 $ / non-résident – 68 $
**Endroit :** Aquagym

### CARDIO VITALITÉ — Adultes

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2016
**Horaire :** jeudi de 10 h à 11 h
**Cout :** résident – 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** Aquagym

### CHEERLEADING — Enfants

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

**Information :** Justine Nollet, 581 998-9860, nolletjustine@hotmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2016
**Horaire :** vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)
vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-11 ans)
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $
**Endroit :** École Le Ruisselet

### COURSE À PIEDS DÉBUTANTS — Adultes

*Ce cours s'adresse aux gens n'ayant jamais couru et qui désirent s'initier à ce sport de plus en plus populaire : la course à pied. Nous vous proposons un entraînement progressif qui développera des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport.*

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 7 semaines débutant le 2 mai 2016
**Horaire :** lundi de 18 h à 19 h
**Cout :** résident – 45 $ / non-résident – 68 $
**Endroit :** Aquagym

### COURSE À PIEDS INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ — Adultes

*Ce cours vous permettra de passer d'une pratique occasionnelle à une pratique régulière, tout en perfectionnant votre vitesse et votre technique de course à pied.*

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 7 semaines débutant le 2 mai 2016
**Horaire :** lundi de 19 h à 20 h
**Cout :** résident – 45 $ / non-résident – 68 $
**Endroit :** Aquagym

### GROUILLE OU ROUILLE — *Adultes*

*Combinaison d'étirements, d'exercices en station, de pas de danse et de marche rapide au son de divers styles musicaux pimpants, pour faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire!*

**Professeure :** Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2016
**Horaire :** mercredi 10 h 30 à 11 h 30
**Coût :** résident - 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin

### GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION — 4 à 6 ans

***NIVEAU 1***

*Découverte des appareils et engins (poutre, barre, sol, minitrampoline), développement de la souplesse, de l'équilibre et de la motricité.* ***Préalable :*** *aucun. Cours recommandé aux débutants, car il s'agit d'une exploration à la gymnastique.*

***NIVEAU 2***

*Développement des éléments gymniques appris au Niveau 1 aux appareils et engins, en vue d'apprendre des mouvements gymniques plus avancés.* ***Préalable :*** *avoir suivi un cours de gymnastique (niveau 1) ou un cours psychomoteur.*

**Information :** Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2016
**Horaire :** **Niveau 1** (débutant seulement) :
samedi de 8 h 30 à 9 h 30
samedi de 9 h 35 à 10 h 35
**Niveau 2** (avec expérience) :
samedi de 10 h 40 à 11 h 40
samedi de 11 h 45 à 12 h 45
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $
**Endroit :** École Le Ruisselet

### GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE — 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, et circuits gymniques avec les engins.* ***Préalables :*** *avoir suivi le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur. L'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport.*

***Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans : Préalable :*** *avoir suivi le niveau 1.*

***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 :*** *avoir une base en gymnastique ou certaine habileté motrice. L'enfant doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.*

**Information :** Sabrina Cloutier, 581-308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2016
**Horaire :** **Niveau 1 :**
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
**Niveau 1 avancé :**
Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10
**Niveau 2 :**
Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
**Cout :** **Niveau 1 :**
résident - 42 $ / non-résident – 63 $
**Niveau 2 :** résident - 53 $ / non-résident – 80 $
**Endroit :** École Le Ruisselet

### GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE — Adultes

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2016
**Horaire :** lundi de 10 h 30 à 12 h
**Cout :** résident – 80 $ / non-résident – 120 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin

### MÉDITATION — Débutant — Adultes

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2016
**Horaire :** vendredi de 9 h 30 à 11 h
**Cout :** résident – 80 $ / non-résident – 120 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin

### BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE — Adultes

*Cours destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, le reste du matériel est fourni.*

**Information :** Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2016
**Horaire :** Lundi de 20 h 15 à 21 h 45
**Cout :** résident – 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** École Le Ruisselet

### MOTRICITÉ JEUNESSE — *3 à 5 ans avec parents*

*Parcours moteur ou atelier, suivi d'un jeu de groupe qui favorise la socialisation des enfants. On termine avec une petite relaxation.Vous devez avoir des espadrilles et porter des vêtements confortables.*

**Information :** Catherine Morin, 581 888-5878, catherine_morin23@hotmail.com
**Durée :** 8 samedis débutant le 23 avril 2016.
**Horaire :** Les Galipettes 2 – 2 ½ ans, de 9 h à 9 h 50
Les Pirouettes 2 ½ – 3 ans, de 10 h à 10 h 50
Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $
**Endroit :** Aquagym

### RETRAITE EN FORME — Adultes

*Cours accessible et adapté aux retraités de tous âges. L'expertise des professionnels de la santé de notre équipe assure la sécurité des exercices proposés.*

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
**Durée :** 8 semaines débutant les 18 et 20 avril 2016.
**Horaire :** lundi de 10 h à 11 h
mercredi de 10 h à 11 h
**Cout :** résident - 50 $ 1 fois/sem. et 100 $ 2 fois/sem. / non-résident – 75 $ 1 fois/sem. et 150 $ 2 fois/sem.
**Endroit :** Aquagym

### LE PALET (Shuffleboard) — Adultes 50 ans et plus

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881
**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2016
**Horaire :** mardi de 13 h 30 à 15 h 30
**Cout :** résident – 21 $ / non-résident – 32 $
**Endroit :** Aquagym

### PICKLEBALL — Adultes NOUVEAU!

*Le pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois. Il faut envoyer la balle par dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Ce sport saura satisfaire à coups sûr les adeptes de sport de raquettes.*

**Information :** Samuel Delorme, 418 572-1012, samueldelorme1@gmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2016
**Horaire :** jeudi de 18 h 30 à 20 h
**Cout :** résident - 69 $ / non-résident – 103 $
**Endroit :** École Le Ruisselet

### MARCHE SANTÉ — Adultes NOUVEAU!

*Accompagné d'un animateur chevronné, vous aurez l'occasion d'arpenter différents parcs et espaces verts de la ville. Nous vous proposons aussi d'effectuer quelques exercices simples au cours de chacune des randonnées.*

**Information :** Jacques A. Gravel, 418 877-5767, jacques-alexandre@sympatico.ca
**Durée :** 7 semaines débutant le 3 mai 2016
**Horaire :** mardi de 9 h 30 à 10 h 30
**Cout :** résident – 45 $ / non-résident – 68 $
**Endroit :** Entrée du parc de la Rivière

# Sports et loisirs

### TAI-CHI — Débutant – Adultes

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2016
**Horaire :** lundi de 9 h à 10 h 30 Bibliothèque Marie-Victorin
lundi de 18 h 30 à 20 h École le Ruisselet
**Cout :** résident – 80 $ / non-résident – 120 $

### VOLLEYBALL RÉCRÉATIF — Adultes

*Pratique récréative du volleyball en 6 contre 6, mixte. Lors de l'arrivée des participants, nous vous proposons un léger réchauffement et ensuite, nous diviserons les équipes pour jouer de façon continue.*

**Information :** Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
**Durée** : 8 semaines débutant le 24 avril 2016
**Horaire :** Dimanche de 18 h à 19 h 30
**Cout :** résident – 50 $ / non-résident – 75 $
**Endroit :** Aquagym

### YOGA ATHLÉTIQUE PLEIN AIR— Adultes NOUVEAU!

*Ce cours de yoga jumelle l'équilibre, la force, la flexibilité et la puissance. Les participants doivent avoir une bonne condition physique et un minimum d'expérience en yoga. Le rythme des postures et enchaînements fera travailler votre cardiovasculaire à souhait. En cas de pluie, le cours aura lieu à la Hutte, située au 1307, rue des Loisirs Est. Important : vous devez fournir votre tapis de yoga.*

**Information :** Samuel Delorme, 418 572-1012, samueldelorme1@gmail.com
**Durée :** 7 semaines débutant le 3 mai 2016
**Horaire :** mardi de 18 h à 19 h 30
**Cout :** résident – 60 $ / non-résident – 90 $
**Endroit :** Entrée du parc de la Rivière

### YOGA – APPROCHE VINIYOGA — Adultes

*L'esprit de Viniyoga, c'est de partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun. Les exercices doux fortifient et assouplissant les muscles, favorisent le calme intérieur et améliorent la concentration et la santé dans son ensemble.*

**Information :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 19, 20 et 21 avril 2016
**Horaire :** Débutant 1 – sans expérience de yoga
Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 9 h 30 à 10 h 30
(Bibliothèque Marie-Victorin)
lundi de 19 h à 20 h
(École Le Ruisselet)
mardi de 18 h 30 à 19 h 30
(École Le Ruisselet)

Débutant 2 – prérequis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires
Professeur : Jocelyne St-Onge
lundi de 10 h 30 à 11 h 30
(Bibliothèque Marie-Victorin)
lundi de 18 h à 19 h
(École Le Ruisselet)
mardi de 19 h 30 à 20 h 30
(École Le Ruisselet)

Intermédiaire – prérequis : 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 : Jocelyne St-Onge (École Le Ruisselet)

Avancé – prérequis : 2 ans et plus de pratique et une 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 : Jocelyne St-Onge
(École Le Ruisselet)
jeudi de 9 h à 10 h 15
Professeur : Jocelyne St-Onge
(Bibliothèque Marie-Victorin)

**Cout :** DÉBUTANT 1 ET 2 : résident – 42 $
non-résident – 63 $
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : résident – 53 $
non-résident – 80 $

### YOGA DOUX— Adultes

*Yoga léger qui s'adresse principalement aux personnes ayant des problèmes physiques. Il se concentre sur le corps et la respiration et insiste sur les aménagements appropriés à chaque personne, en procurant calme, bien-être et assouplissement.*

**Professeur** : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2016
**Horaire :** jeudi de 10 h 15 à 11 h 15
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin

### YOGA SPORTIF — Adultes

*Forme énergique du yoga, à la fois dans les changements de rythme et dan l'intensité. Cette discipline insiste sur les exercices physiques enchaînés, conjugués à une respiration dynamique, de façon à renforcer la musculation tout autant que la concentration mentale.*

**Professeur :** Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca
**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2016
**Horaire :** mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – débutant et avancé
**Cout :** résident – 42 $ / non-résident – 63 $
**Endroit :** École le Ruisselet

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

**INFORMATION**

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

### AMÉNAGEMENT: NOUVELLES TENDANCES, DU SOUS-SOL AU GRENIER – Adultes

*On rafraîchit du sous-sol au grenier! Plus qu'un grand ménage : on rénove, on réaménage et on revampe les pièces principales de la maison. Nouveau revêtement de plancher; changement de vocation des éléments existants; ajout d'accessoires; nouvelles couleurs et voilà un nouveau décor!*

**Responsable :** Sylvie Guay, 418 929-3196 niblancninoir@bell.net
**Durée :** 6 semaines débutant le 18 avril
**Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h 30
**Cout :** résident – 32 $ / non-résident – 48 $
**Endroit :** Maison de la culture

### DÉCOUVERTE DES BIÈRES – 18 ANS ET PLUS

Cours pour amateurs/amatrices et néophytes sur les bières, ses styles et saveurs diverses. Vous voyagerez en Europe et en Amérique du Nord pour y découvrir les particularités nationales de ses brasseurs.
*Des frais de 25 $ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis.* Le matériel de base, au montant approximatif de 30$, est inclus dans le coût.

**Responsable :** Louis-Augustin Roy, 418 839-3745, louis.augustin.roy@gmail.com
**Durée :** 6 semaines débutant le 21 avril
**Horaire :** jeudi de 19 h à 21 h
**Coût :** résident - 79 $ /non résident -119 $
**Endroit :** Maison de la culture

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

*Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux 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 :** 6 semaines débutant 19 avril 2016
**Horaire :** mardi de 13 h à 16 h
**Cout :** résident – 95 $ / non-résident – 143 $ *(matériel en sus)*
**Endroit :** La Hutte (parc de la Rivière)

## ATELIERS PONCTUELS GRATUITS

**Enfants - 4 à 8 ans**

### *CRÉER AVEC ADÉ* - PERSONNAGE FARFELU

**Dimanche 17 avril, 10 h à 11 h**
*À la manière d'Arcimboldo, collage, dessin et découpage*
**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

### *CRÉER AVEC ADÉ* - UN GÂTEAU POUR MAMAN

**Dimanche 1er mai, 10 h 30 à 11 h 30**
*La juxtaposition et la superposition, technique d'application de la gouache*
**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

### *CRÉER AVEC ADÉ* - INSECTE MUSICAL

**Samedi 4 juin, 10 h 30 à 11 h 30**
*Assemblage de matériaux inusités pour la création d'un insecte amusant*
**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

**Familles**

### MON PARAPLUIE

**Samedi 16 avril, 10 h à 12 h 30**
*Création d'un parapluie décoratif et décoré selon une technique choisie par votre enfant.*
**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com, Facebook : Les ateliers d'arabesques
**Endroit :** Maison de la culture

### UNE COURONNE POUR MAMAN

**Samedi 7 mai, 10 h 30 à 12 h 30**
*Création de mini couronnes de fleurs en carton et cartons d'œufs recyclés, de la marguerite à la méchante plante carnivore!*
**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com, Facebook : Les ateliers d'arabesques
**Endroit :** Maison de la culture

### BESTIOLES ET INSECTES FARFELUS (8 ans ou plus)

**Samedi 14 mai, 10 h 30 à 12 h**
*Coccinelles, abeilles, moustiques : bestioles utiles ou agaçantes se révèleront amusantes une fois conçues et réalisées par les enfants à partir de cartons, de papiers cellophanes, de rubans colorés et de divers matériaux recyclés et inusités.*
**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

**Adultes**

### JOURNÉES CRÉATIVES DE SCRAPBOOKING

**Samedis 23 avril et 21 mai, 12 h à 15 h**
*La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Présentez vous avec votre matériel de base et l'animatrice mets à votre disposition de multiples poinçons, machine à gaufrer et embosser, matrice de coupe etc. La personne responsable de l'activité sera présente pour vous donner des trucs et conseils sur vos projets.*
**Responsable :** Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

### PEINTURE SUR TISSU

**Samedi 30 avril, 12 h 30 à 15 h 30**
*Atelier de peinture sur tissu, tablier ou napperon. Sujet à peindre avec l'utilisation d'un médium à tissu pour fixer la peinture. Plusieurs étapes pour l'application des couleurs et du temps de séchage.*
**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987 manon.lherault@videotron.ca
**Endroit :** Maison de la culture

### RÉCUPÉRATION

**Samedi 14 mai, 12 h 30 à 15 h 30**
*Donner une seconde vie à des objets est une expérience enrichissante en plus de contribuer à préserver notre environnement! Réalisation d'un projet décoratif pour l'extérieur.*
**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987 manon.lherault@videotron.ca
**Endroit :** Maison de la culture

### CRÉATION DE COULEURS

**Samedi 28 mai, 12 h à 16 h**
*Que ce soit l'aquarelle, la peinture à l'huile ou l'acrylique, la peinture offre une panoplie de couleurs à l'artiste. Apprenez à créer vous-même les vôtres à partir des teintes de base et en comprenant la logique du cercle des couleurs. Avec des exemples concrets et des expérimentations diverses, cet atelier vous fournira des outils précieux pour la création de vos œuvres! Important : vous devez absolument avoir votre matériel de base de peinture à l'huile, à l'acrylique ou aquarelle pour assister à cet atelier.*
**Responsable :** Joanne St-Cyr, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com
**Endroit :** Maison de la culture

**Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles hauts en couleur, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les petits et grands depuis maintenant 26 ans. Un volet Fitness vous est maintenant offert depuis 3 ans.**

# PROGRAMMATION

## CHORÉGRAPHIE ÉVÈNEMENT SPÉCIAUX

Que vous soyez en pleine planification de votre mariage, d'une fête surprise ou de tout autre évènement, nous vous proposons de surprendre vos invités avec une chorégraphie spéciale! Nous vous offrons un service personnalisé, selon vos goûts et votre style. Plaisir assuré! Prix sur demande.

## ZUMBA FITNESS

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble, grâce à des exercices sans contraintes, qui mêlent des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde!

**Responsable :** Annie Fournier, 418 861-9081, info@tempsdanse.org
Facebook : Zumba avec Annie, Marie et Sophie ou École de danse Temps-Danse
**Durée :** 8 semaines débutant 18, 19 et 20 avril 2016
**Horaire :** Zumba Fitness – lundi de 19 h à 19 h 55
Zumba Fitness (débutant) – mardi de 19 h à 19 h 55
Zumba Fitness – Mercredi de 19 h à 19 h 55
**Cout :** résident – 100 $ / non-résident – 150 $
**Endroit :** École des Hauts-Clochers, pavillon St-Charles

## ZUMBA GOLD

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours de Zumba alternatif recréant les mouvements originaux, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme!

**Responsable :** Annie Fournier, 418 861-9081, info@tempsdanse.org
Page Facebook : Zumba avec Annie, Marie et Sophie, ou École de danse Temps-Danse
**Durée :** 8 semaines débutant 19 avril 2016
**Horaire :** Zumba Gold – mardi de 13 h à 13 h 55
**Cout :** résident – 100 $ / non-résident – 150 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

### Informations générales Zumba

**Tarification :** Une carte de 8 cours vous sera remise. 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.

Vous pouvez acheter une carte illimitée par session au coût de 150$ pour les résidents et de 225$ pour les non-résidents, qui vous donne le droit d'assister au nombre de cours désiré dans une semaine, dans une même session.

## PILOXING

Piloxing® est un programme de fitness interdisciplinaire exaltant qui allie le meilleur du Pilates, de la boxe et de la danse en une séance d'entraînement fractionné de haute intensité! En s'appuyant sur la science la plus actuelle, Piloxing® intègre des concepts tels que l'entraînement fractionné et l'entraînement pieds nus afin de brûler un maximum de calories et d'augmenter l'endurance.

**Responsable :** Annie Fournier, 418 861-9081, info@tempsdanse.org
Page Facebook : École de danse Temps-Danse
**Durée :** 8 semaines débutant 19 avril 2016
**Horaire :** Piloxing – mardi 19 h à 20 h
**Cout :** résident – 100 $ / non-résident – 150 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

## KANGOO JUMP – 16 ANS ET PLUS

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

**Responsable :** Annie Fournier, 418 861-9081, info@tempsdanse.org
Page Facebook : École de danse Temps-Danse
**Durée :** 8 semaines débutant 19 avril 2016
**Horaire :** Kangoo Jump – mardi de 18 h à 19 h
**Cout :** résident – 100 $ / non-résident – 150 $
**Endroit :** Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

# INITIATION AU PICKLEBALL

**12 mars, 13 h 30**
Aquagym Élise Marcotte (gymnase)

Le 12 mars prochain, le Service des loisirs vous invite à venir découvrir gratuitement le pickleball! Un instructeur sera sur place pour vous faire connaître ce très beau sport.

Le pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois. Ce sport saura satisfaire à coup sûr les adeptes de sport de raquettes.

Aucune inscription requise, venez nous rejoindre sur place! Bienvenue à tous.

TU AIMES LE BASEBALL
TU AS 4 ANS ET PLUS
VISITES LE WWW.VBAL.QC.CA
POUR T'INSCRIRE CET ÉTÉ

Les résidents des villes de L'Ancienne-Lorette, Valcartier, Shannon, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier et de Québec (ancienne ville de Val-Bélair, une partie de Ste-Foy comprise entre L'Ancienne-Lorette et Val-Bélair) peuvent s'inscrire au sein de l'association des sports de balle de Val-Bélair / L'Ancienne-Lorette.

INSCRIPTION JUSQU'AU 15 MARS 2016

VBAL

# CLUB DE TENNIS DE L'ANCIENNE-LORETTE

## CAMP DE JOUR DE TENNIS – 7 à 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. Nos animateurs enseigneront les notions de base du tennis et encadreront vos enfants durant toute la semaine.

Étant donné que le tennis est un sport assez exigeant sur le plan physique, les enfants feront environ 3 à 4 heures de tennis par jour, selon la température. Le reste de la journée, les enfants feront d'autres activités telles que le ping-pong, la baignade à la piscine de l'Aquagym et dans les jeux d'eaux et d'autres activités sportives variées.

Notre camp de jour est offert en collaboration avec le Programme Vacances-Été (PVE) de L'Ancienne-Lorette. Les arrivées et les départs se feront à la Polyvalente, comme c'est le cas pour les autres participants du PVE. Nos animateurs iront les chercher sur place.

**Dates et coûts**

| Semaine | Dates | Coût |
|---|---|---|
| **1** | 27 juin au 1er juillet | 160$ |
| **2** | 4 au 8 juillet | 160$ |
| **3** | 11 au 15 juillet | 160$ |
| **4** | 18 au 22 juillet | 160$ |
| **5** | 25 au 29 juillet | 160$ |
| **6** | 1er août au 5 août | 160$ |
| **7** | 8 au 12 août | 160$ |

**Âge des participants** : 7 à 12 ans
**Nombre de participants à chaque semaine** : Minimum 6 et maximum 12
**Ratio :** 6 enfants par animateur
**Matériel fourni :** Les raquettes ainsi que les balles sont fournies par le club de tennis.

**Formulaire d'inscription**
Vous trouverez le formulaire sur notre site Internet, au **www.tennis-anc-lorette.com.** Vous pouvez également le recevoir par courriel, en nous écrivant à l'adresse : **tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca.**

Vous trouverez également des exemplaires du formulaire d'inscription aux endroits suivants :
Hôtel de ville : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette
Bibliothèque Marie-Victorin : 1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

**Information**
Pour informations supplémentaires, consultez notre site Internet, au **www.tennis-anc-lorette.com.** Vous pouvez également nous écrire à l'adresse : **tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca** ou encore nous laisser un message au 418 872-5025.

## ABONNEMENT, LIGUES ET RENCONTRES MATINALES ET COURS

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.

**Modalités d'inscription**
Début des inscriptions : **1er avril**.

Pour vous inscrire, remplissez le formulaire d'inscription ou venez nous rencontrer les 9 et 10 avril, de 9 h à 13 h au chalet de tennis, situé à La Hutte, au 1307, rue des Loisirs Est.

**Formulaire d'inscription**
Vous trouverez le formulaire sur notre site Internet, au **www.tennis-anc-lorette.com.** Vous pouvez également le recevoir par courriel, en nous écrivant à l'adresse : **tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca.**

Vous trouverez également des exemplaires du formulaire d'inscription aux endroits suivants :
Hôtel de ville : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette
Bibliothèque Marie-Victorin : 1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

**Modalités de paiement**
Le coût total doit être payé au complet pour valider 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.

**Raquettes usagées recherchées**
Encore cette année, si vous avez des raquettes que vous n'utilisez plus, il serait apprécié que vous les apportiez au Club. En échange, vous recevrez une boîte de balles. Vous permettez ainsi à d'autres personnes de découvrir notre merveilleux sport. Merci à l'avance de votre générosité !

### ABONNEMENT

| Abonnement | Coût résident | Coût non-résident |
|---|---|---|
| Junior (moins de 18 ans au 1er mai 2016) | 40 $ | 60 $ |
| Adulte | 75 $ | 115$ |
| Adulte sénior (65 ans et plus au 1 er mai 2016) | 60 $ | 100 $ |
| Familial (2 adultes et leurs enfants de moins de 18 ans) | 150 $ | 225 $ |

Inscription en tout temps après le 1er avril.

### LIGUES MIXTES

| Ligue | Jour et heure | Joueur Régulier | Substitut |
|---|---|---|---|
| **1** Simple compétitif | Selon vos disponibilités | (15 $) | - |
| **2** Double compétitif | Mardi 19 h à 22 h | (15 $) | (sans frais) |
| **3** Double en équipe compétitif | Samedi 8h à 10 h | (15 $) | (sans frais) |
| **4** Double récréatif | Samedi 10 h à 12 h | (15$) | (sans frais) |

Date limite d'inscription aux ligues : 1er mai. Les places sont limitées. Les balles sont fournies pour les matchs des ligues.

### RENCONTRES MATINALES

Les rencontres matinales s'adressent aux lève-tôt intéressés à jouer en double, occasionnellement ou plusieurs fois par semaine, du lundi au vendredi, de 8h30 à 10 h. Il n'y a pas de frais pour faire partie de ce groupe et les balles ne sont pas fournies.

### COURS

| Catégorie | Jour | 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 heure et demie par semaine.
**Début des cours** : lundi 23 mai ou jeudi 26 mai (adulte) et samedi 28 mai (junior)
En cas de pluie les cours seront repris la semaine suivante.
**Ratio :** 8 élèves /2 terrains /1 instructeur
Minimum 4 personnes et maximum 8 personnes par cours.

**Note pour les non membres**
Si vous êtes citoyen de L'Ancienne-Lorette, mais que vous n'êtes pas membre du Club et que vous aimeriez utiliser les terrains de tennis, vous pouvez appeler au Club avant de vous rendre pour vous assurer de la disponibilité d'un terrain. **À votre arrivée, vous devez obligatoirement vous enregistrer** au local du Club, à la Hutte, et l'animateur vous indiquera votre terrain.

**Information**
Pour informations supplémentaires, consultez notre site Internet, au **www.tennis-anc-lorette.com.** Vous pouvez également nous écrire à l'adresse : **tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca** ou encore nous laisser un message au 418 872-5025.

## 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…)

**Exigence :** Être âgé(e) de 16 ans ou plus au 1er mai 2016.
**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 / sem.
De la mi-mai au 1er septembre
**Salaire :** Entre 10,55 $ et 11,50 $ l'heure, selon l'expérience.

Faire parvenir votre C.V. avant le **30 avril 2016**
par courriel à : tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca
ou par courrier : Club de Tennis L'Ancienne-Lorette
1575 rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

# ASSOCIATION DE SOCCER DU MISTRAL LAURENTIEN

Inscrivez-vous dès maintenant pour les catégories U04 à Sénior et adulte!

Pour vous inscrire, vous devez maintenant le faire **en ligne** via notre site Internet au **mistrallaurentien.com**.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

Nous offrons trois (3) façons de payer :

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

**Par la poste :**
Transmettre un chèque au 1565, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5 daté de la journée de votre inscription, à l'ordre de ASML, en indiquant au bas du chèque votre numéro de référence variable reçu lors de votre inscription en ligne. Aucun chèque postdaté n'est accepté.

**En personne :**
À nos bureaux sur nos heures d'ouverture, au 1565 rue Turmel à l'Ancienne-Lorette. Modes de paiement : carte de débit, carte de crédit ou chèque.

IMPORTANT! Les catégories sont contingentées. L'ordre de priorité sera considéré pour les inscriptions. Lorsque l'Association aura atteint son maximum de participants par catégorie, les inscriptions supplémentaires seront placées sur une liste de réserve. Les inscriptions sont conditionnelles à l'implication d'entraîneurs bénévoles pour chacune des équipes.

## PROGRAMMES OFFERTS

| Catégorie | Année de naissance | Coût d'inscription à rabais (avant le 10 mars) | | Coût d'inscription régulier (à partir du 10 mars) | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | COÛT INSCRIPTION * | | COÛT INSCRIPTION * | |
| | | LOCAL | A & AA | LOCAL | A & AA |
| U04 | 2012 | 110 $ | N / D | 140 $ | N / D |
| U05 | 2011 | 110 $ | N / D | 140 $ | N / D |
| U06 | 2010 | 125 $ | N / D | 155 $ | N / D |
| U07 | 2009 | 125 $ | N / D | 155 $ | N / D |
| U08 | 2008 | 150 $ | N / D | 180 $ | N / D |
| | | | | | |
| U09 | 2007 | 160 $ | 215 $ | 190 $ | 245 $ |
| U10 | 2006 | 160 $ | 215 $ | 190 $ | 245 $ |
| U11 | 2005 | 165 $ | 215 $ | 195 $ | 245 $ |
| | | | | | |
| U12 | 2004 | 175 $ | 220 $ | 205 $ | 250 $ |
| U13 | 2003 | 175 $ | 220 $ | 205 $ | 250 $ |
| U14 | 2002 | 175 $ | 220 $ | 205 $ | 250 $ |
| U15 | 2001 | 175 $ | 220 $ | 205 $ | 250 $ |
| U16 | 2000 | 175 $ | 220 $ | 205 $ | 250 $ |
| U17 | 1999 | 180 $ | 220 $ | 210 $ | 250 $ |
| U18 | 1998 | 180 $ | 220 $ | 210 $ | 250 $ |
| | | | | | |
| SENIOR A | (1997 et avant) | N / D | 270 $ | N / D | 320 $ |
| SENIOR AA | (1997 et avant) | N / D | 270 $ | N / D | 320 $ |
| | | | | | |
| ADULTE FEMININ | (1986 et avant) | 110 $ | N / D | 160 $ | N / D |
| ADULTE MIXTE | (1986 et avant) | 110 $ | N / D | 160 $ | N / D |
| **Tarification familiale** | | 3e enfant et + : 50 % de réduction sur le tarif régulier. La réduction s'applique aux montants les moins élevés. | | 3e enfant et + : 50 % de réduction sur le tarif régulier. La réduction s'applique aux montants les moins élevés. | |

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

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

## INFORMATION

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

## Été 2016 : 27 juin au 19 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 13 avril!

## Inscription

**Période d'inscription :** 13 avril au 20 mai

**Modalités d'inscription :** Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**, section **Inscription loisirs**.

Pour vous inscrire, vous devez obligatoirement posséder un Dossier Loisirs. Si votre Dossier n'est pas encore créé, créez-le dès maintenant pour pouvoir vous inscrire sans délai au début de la période d'inscription.

- **Création du Dossier Loisirs |** *Dès maintenant* : visitez notre site Internet, dans la section **Inscription loisirs**, cliquez sur le lien **Création de mon Dossier Loisirs**, puis suivez les instructions.
- **Inscription |** *À partir du 13 avril* : visitez notre site Internet, dans la section **Inscription loisirs**, cliquez sur le lien **Inscription en ligne**, puis suivez les instructions.

**Confirmation d'inscription :** Les confirmations d'inscription seront retournées 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

**Durée :** Le Programme Vacances-Été est d'une durée de **8 semaines, du 27 juin au 19 août.**

Aucune sortie n'est organisée durant la 8e semaine.

Les écoles primaires de L'Ancienne-Lorette offriront un service de garde du 22 août au 30 août. De plus amples informations seront disponibles au cours de l'été.

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

**Lieu :**

- **Semaines 1 à 7 (27 juin au 12 août) :**
  – Tous les groupes : Polyvalente de L'Ancienne-Lorette
- **Semaine 8 (15 au 19 août) :**
  – Groupes de maternelle (5-6 ans) : Aquagym Élise-Marcotte
  – Autres groupes : Polyvalente de L'Ancienne-Lorette

## 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

## Tarification

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

- **Résident :** 60 $ 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 1er 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

**4 façons de payer :**

**1. Par Internet, via votre Dossier Loisirs**, au moyen d'une carte de crédit. Votre Dossier Loisirs est accessible en tout temps au **lancienne-lorette.org,** section **Inscription loisirs**, lien **Accès à mon Dossier Loisirs**.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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 $.**
**1er versement :** le jour de l'inscription
**2e 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 ***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**
Nos bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h.

## 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 7 mars 2016. Les demandes reçues seront ensuite évaluées et un retour rapide sera effectué.

## Information

Frédéric Roy
418 614-1907, poste 222
froy@lancienne-lorette.org

# CITOYENS DE L'ANCIENNE-LORETTE, RELEVEZ LE DÉFI SANTÉ!

### 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

**L'inscription débute le 1er mars! Trucs, recettes, vidéos, défis amusants et prix à gagner attendent les participants. Un coup de pouce motivant!**

### Le Défi Santé à L'Ancienne-Lorette

Pour vous aider à relever le défi, la Ville de L'Ancienne-Lorette vous propose une foule d'activités gratuites pour vous faire bouger. Consultez la programmation ci-dessous!

**Visitez le *defisante.ca* pour en savoir plus et pour vous inscrire!**

## PROGRAMMATION D'ACTIVITÉS
## 31 MARS AU 7 MAI 2016

***Toutes les activités sont gratuites! Aucune inscription requise.***

| | | | | Jeudi 31 mars | Vendredi 1er avril | Samedi 2 avril |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>19 h 30 à 20 h 50<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>15 h 40 à 16 h 45<br>*Aquagym* |
| **Dimanche 3 avril** | **Lundi 4 avril** | **Mardi 5 avril** | **Mercredi 6 avril** | **Jeudi 7 avril** | **Vendredi 8 avril** | **Samedi 9 avril** |
| **Bain 50 ans et plus**<br>14 h 15 à 15 h 10<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Cours d'aquaforme – débutant**<br>11h à 12h<br>*Aquagym* | **Bain 50 ans et plus**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre sportif Waterpolo, basket et plus!**<br>14 h 15 à 15 h 30<br>*Aquagym* |
| **Dimanche 10 avril** | **Lundi 11 avril** | **Mardi 12 avril** | **Mercredi 13 avril** | **Jeudi 14 avril** | **Vendredi 15 avril** | **Samedi 16 avril** |
| **Bain libre pour tous**<br>19 h à 20 h<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain familial**<br>16 h 45 à 17 h 40<br>*Aquagym* | **Shuffleboard libre et pétanque atout libre**<br>13 h 30 à 15 h 30<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>19 h 30 à 20 h 50<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>15 h 40 à 16 h 45<br>*Aquagym* |
| **Dimanche 17 avril** | **Lundi 18 avril** | **Mardi 19 avril** | **Mercredi 20 avril** | **Jeudi 21 avril** | **Vendredi 22 avril** | **Samedi 23 avril** |
| **Bain 50 ans et plus**<br>14 h 15 à 15 h 10<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Marche rapide dans les sentiers du parc de la Rivière**<br>10 h à 11 h<br>*Entrée du parc* | **Bain 50 ans et plus**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Volleyball libre**<br>13 h à 15 h<br>*Aquagym* |
| **Dimanche 24 avril** | **Lundi 25 avril** | **Mardi 26 avril** | **Mercredi 27 avril** | **Jeudi 28 avril** | **Vendredi 29 avril** | **Samedi 30 avril** |
| **Bain libre pour tous**<br>19 h à 20 h<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Cours de yoga débutant**<br>8 h 30 à 9 h 30<br>*Bibliothèque Marie-Victorin* | **Bain 50 ans et plus**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Bain libre pour tous**<br>19 h 30 à 20 h 50<br>*Aquagym* | **Badminton libre**<br>13 h à 15 h<br>*Aquagym* |
| **Dimanche 1er mai** | **Lundi 2 mai** | **Mardi 3 mai** | **Mercredi 4 mai** | **Jeudi 5 mai** | **Vendredi 6 mai** | **Samedi 7 mai** |
| **Bain 50 ans et plus**<br>14 h 15 à 15 h 10<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain familial**<br>16 h 45 à 17 h 40<br>*Aquagym* | **Bain 50 ans et plus**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym*<br>**Bain en longueur**<br>20 h 45 à 21 h 45<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>12 h 15 à 13 h 10<br>*Aquagym* | **Partie de basket amicale parents enfants**<br>18 h à 19 h<br>*Aquagym* | **Bain en longueur**<br>15 h 40 à 16 h 45<br>*Aquagym* |

# Clubs et organismes

## APPRENTIS DE LA COUTURE

**ATELIER DE TOUTOUS ET DE PELUCHES**
**Lundi 7 mars, 13 h à 15 h 30**
Coût : 3 $
Inscription requise au 418 872-7690. Il est important de se présenter dès le début de l'atelier, à 13 h.

**CONFECTION DE VÊTEMENTS POUR LES ENFANTS DÉFAVORISÉS**
**Lundi 14 mars, 9 h 30 à 15 h 30**
Confection bénévole de vêtements pour les enfants défavorisés de la grande région de Québec.

**INFORMATION**
Claire Faucher
418 872-7690

## CHEVALIERS DE COLOMB

**RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**
**Mardi 1er mars, 19 h 30**

**CÉRÉMONIE D'ACCUEIL AUX 2E ET 3E DEGRÉS**
**Dimanche 6 mars, 13 h**

**SOIRÉE CASINO**
**Samedi 12 mars, 20 h**
Centre communautaire 1
1302, rue des Loisirs Est
**Coût :** 10 $ par personne.

Plusieurs surprises au cours de la soirée! Inscription requise avant le 9 mars.

**Information et inscription**
Léonil Tardif : 418 877-1689

**DÉJEUNER DU COMITÉ FÉMININ**
**Dimanche 13 mars, 9 h à 11 h 30**

**Coût :** 7 $ par personne. Bienvenue à tous!

**ASSEMBLÉE MENSUELLE**
**Mardi 15 mars, 19 h 30**
Présentation des états financiers

**MARCHE DU VENDREDI SAINT**
**Vendredi 25 mars, 14 h**
Départ de l'église

**INFORMATION**
Pierre Cormier, Grand Chevalier
Conseil 4246 : 418 872-1383
Téléphone : 418 871-4671
sallecdec4246@videotron.ca

## CHANTELAIT

**SOIRÉES D'INFORMATION SUR L'ALLAITEMENT**
**Samedi 19 mars, 13 h à 16 h**
Bibliothèque Marie-Victorin –
salle Victor-Laurin
1635, rue Notre-Dame

Au cours des soirées d'information sur l'allaitement, plusieurs thèmes sont abordés dont les premiers jours, les positions, le retour à la maison, le sevrage, l'expression du lait et sa conservation.

Ces rencontres se veulent également une occasion de partage et d'échange entre les parents qui souhaitent en connaître davantage sur le sujet.

Coût : 25$ (ou 40$ avec fiches-conseils sur l'allaitement, 100 pages)
Inscription nécessaire.

**RENCONTRES POSTNATALES PARLONS-LAIT**
**Mardis 8 et 22 mars, 10 h à 11 h 30**
Bibliothèque Marie-Victorin – salle Duchesneau
1635, rue Notre-Dame

Les rencontres postnatales *Parlons-Lait* offrent l'occasion aux nouvelles mamans d'échanger avec d'autres mères qui allaitent, de poser des questions à la consultante en lactation qui anime la rencontre et de créer des liens. Bienvenue aux bébés allaités et à leur famille!

Coût : Gratuit
Aucune inscription requise.

**SERVICE DE CONSULTATION (CLINIQUE COMMUNAUTAIRE)**
**Mardis et jeudis, sur rendez-vous**
Une consultante en lactation certifiée est disponible pour vous rencontrer sur rendez-vous.

Coût : Gratuit.
Inscription nécessaire au 418 877-5333.

**SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE**
**8 h à 20 h**
Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait, au 418 877-5333.

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

## CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

**SOIRÉE DE LA ST-PATRICK**
**Vendredi 18 mars, 19 h 30**
Soirée de danse au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet. Prix de présence spéciaux pour les personnes portant du vert!

**PARTIE DE SUCRE À L'ÉRABLIÈRE L'EN-TAILLEUR**
**Mardi 5 avril**
Érablière L'En-Tailleur
St-Pierre, Île d'Orléans

**Coût**
20 $ par personne. Transport en autobus possible pour 6 $ par personne.
*Veuillez confirmer votre présence avant le 22 mars.*

**SOIRÉES DANSANTES**
**Tous les vendredis, 19 h 30 à 23 h** – *sauf le vendredi 25 mars (vendredi Saint)*
Soirée de danse au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet.

**Coût**
9 $ pour les membres et 11 $ pour les non-membres

**RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRE**
**Mardis et jeudis, 13 h à 16 h**
Les cartes de membre sont disponibles à notre local. Vérifiez la date d'expiration de votre carte, elle vous indique quand la renouveler!

**INFORMATION**
Pierre Cormier : 418 871-4671
Carmelle McNicol : 418 977-2233

## CLUB OPTIMISTE

**CONSEIL D'ADMINISTRATION**
**Mardi 1er mars, 19 h**

**DÉJEUNER DU CLUB OPTIMISTE**
**Dimanche 6 mars, 9 h 30**
Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

**CONCOURS MINI-STARS**
**Samedi 2 avril, 19 h**
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (amphithéâtre)

Le concours Mini-Stars réunit une trentaine de jeunes talents qui offrent des prestations artistiques dans les domaines du chant, de la danse, de la musique et de la comédie. Bienvenue à tous!

**Coût :** 5 $ par personne

**INFORMATION**
Michel Paquet : 418 872-9984

## SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE L'ANCIENNE-LORETTE

**CENTENAIRE DU PREMIER AUTOBUS AU QUÉBEC CONSTRUIT À L'ANCIENNE-LORETTE!**
**Mardi 26 avril, 19 h**
Bibliothèque Marie-Victorin

Conférence et ouverture d'une exposition à la bibliothèque sur l'histoire des Autobus A. Drolet Ltée (1916-1976).

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

**PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS**
**Tous les lundis, 19 h à 20 h 30**
Local la Hutte
Venez apprendre à parler en public! 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.

**INFORMATION**
Damien Thibodeau : 418 573-0407
Marjorie Guay : 418 834-4651
ctiq.ca

## CLUB LIONS

**SOUPER MENSUEL**
**Mercredi 2 mars, 17 h 30**

**RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**
**Mercredi 16 mars, 19 h**
Local du Club Lions

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**
Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique! Informez-vous au 418 871-0766.

**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

## GROUPE RYTHMOSON

**SOIRÉE RETROUVAILLES 50E ANNIVERSAIRE**
**Samedi 2 avril, 18 h 30**
Centre communautaire 1
1302, rue des Loisirs Est

Tous les anciens membres des Joyeuses Frimousses et de Rythmoson ainsi que les membres actuels sont conviés à une soirée retrouvailles pour fêter le 50e anniversaire de Rythmoson!

**INFORMATION ET RÉSERVATION**
Martine Leblanc : gabtine2007@hotmail.com

**EXPOSITION 50 ANS DE RYTHMOSON**
**30 mars au 24 avril**
Maison de la Culture de L'Ancienne-Lorette
1268, rue Saint-Paul

Tous sont invités à visiter l'exposition spécialement conçue pour célébrer les 50 ans d'existence du Groupe Rythmoson.

Entrée gratuite.

**INFORMATION**
rythmoson50@hotmail.com
rythmoson.com

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

**MARCHÉ AUX PUCES**
**Mardis 8 et 22 mars, 18 h 30 à 20 h 30**
1305, rue des Loisirs Est
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

**Mardis 1er et 15 mars, 13 h à 15 h**
1305, rue des Loisirs Est
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.

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**
Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles quelques heures par semaine pour effectuer le ménage de notre local.

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

**INFORMATION**
418 874-0101

## CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

**RÉUNION MENSUELLE**
**Jeudi 10 mars, 19 h**
Centre communautaire 1
1302 rue des Loisirs Est

Présentation du projet tricotin *De génération en génération, notre cercle s'agrandit* et témoignages de membres de 20 à 90 ans.

**DÉFILÉ DE MODE**
**Vendredi 11 mars, 13 h 30**
Centre communautaire 1
1302 rue des Loisirs Est

À la suite de la réussite du défilé de mode de l'automne dernier, le Cercle de Fermières lance une invitation à tous pour son défilé printemps-été 2016! L'entrée est gratuite.

Styliste renommé
Prix de présence

Vous pouvez être accompagné de parents ou amis. Il nous fera plaisir de vous accueillir!

**INFORMATION**
Sylvie Langevin, présidente

L'Association Féminine d'Éducation et d'Action Sociale de L'Ancienne-Lorette

Vous invite à souligner
la Journée internationale des droits des femmes 2016

**Conférence**
**De l'humoriste Josée Boudreault**
**« Sois ta meilleure amie»**

**Vendredi, le 4 mars 2016 à 20 heures**

Salle du Centre Communautaire
1300 des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette
(Édifice voisin de la Polyvalente)

Conférence et léger goûter 22 $ par personne

Cartons d'invitation en vente auprès des membres de AFEAS et aux numéros suivants :
Anita : 418 877-0001 – Huguette : 418 872-5850 – Line : 418 843-5801

# Conseil municipal

## MAIRE

**Émile Loranger**
418 872-9811
maire@lancienne-lorette.org

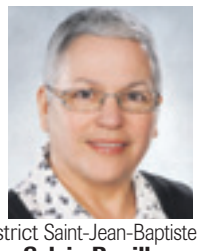
## CONSEILLERS

District Saint-Jacques (1)
**Josée Ossio**
418 871-0758
jossio@lancienne-lorette.org

District Notre-Dame (2)
**André Laliberté**
418 864-7545
alaliberte@lancienne-lorette.org

District Saint-Paul (3)
**Gaétan Pageau**
418 877-4378
gpageau@lancienne-lorette.org

District Saint-Olivier (4)
**Yvon Godin**
418 871-7774
ygodin@lancienne-lorette.org



District Saint-Jean-Baptiste (5)
**Sylvie Papillon**
418 977-4028
spapillon@lancienne-lorette.org

District des Pins (6)
**Sylvie Falardeau**
418 872-6949
sfalardeau@lancienne-lorette.org

# Services municipaux

| | | |
|---|---|---|
| Direction générale | | 418 872-9811 |
| Donald Tremblay, d. g. adjoint - administration | | 418 872-9811 |
| André Rousseau, d. g. adjoint - opérations | | 418 872-8450 |
| Cabinet du maire | Marie-Ève Lemay | 418 872-9811 |
| Communications | Caroline Fortin Dupuis | 418 872-9811 |
| Contentieux | Me Marie-Hélène Savard | 418 872-9811 |
| Greffe | Me Claude Deschênes | 418 872-9811 |
| Loisirs | Martin Blais | 418 872-9811 |
| Travaux publics | André Rousseau | 418 872-8450 |
| Trésorerie | Ariane Tremblay | 418 872-9811 |
| Urbanisme | Jean-Sébastien Bussière | 418 872-9811 |
| Aquagym Élise Marcotte | | 418 614-1907 |
| Bibliothèque Marie-Victorin | Nicole Gauthier | 418 641-6142 |
| Maison de la culture | | 418 877-3517 |

# Autres services

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

# 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 |
| | | **valdiphoto@videotron.ca / clubphotoal.com** |
| Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette | Lucie Savard | 418 872-2172 |
| Groupe Rythmoson | Audrey Poirier | 418 915-6832 |
| | | **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 | Sylvain Perron | |
| | | **info@lesgrandsenfants.com** |

## CLUBS SOCIAUX

| | | |
|---|---|---|
| Club Lions | Richard Dufour | 418 871-0766 |
| Club Optimiste | André Bouchard | 418 871-3478 |
| 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 | Line Houle | 418 843-5801 |
| d'action sociale (A.F.É.A.S) | Louisette G. Asselin | 418 871-0300 |
| Association des gens d'affaires | Vincent Bérubé | 418 255-8803 |
| Cercle de fermières | Sylvie Langevin | 418 204-0893 |
| Chantelait inc. | Martine Picard | 418 877-5333 |
| Chevaliers de Colomb | Pierre Cormier | 418 872-1383 |
| | | **sallecdec4246@videotron.ca** |
| Conférence Saint-Vincent de Paul | Jacquelin Bureau | 418 874-0101 |
| Corps de Cadet 2846 Richelieu | Unité | 418 872-4051 |
| | Cynthia Bruneau | 418 558-7516 |
| Escadron 921 L'Ancienne-Lorette | Patrick Bégin | 418 654-9210 |
| | | **921.president@cadetsair.ca** |
| Groupe Scout | Annie Wood | 418 704-4182 |
| Maison des jeunes Le Repère | Ariane Bertrand Gourdeau | 418 871-2819 |
| Club Aînés de L'Ancienne-Lorette (FADOQ) | Pierre Cormier | 418 871-4671 |
| Mouvement Couple et Famille | Suzie Roy | 418 871-7339 |
| Service d'entraide Rayon de Soleil | Mélanie Sanschagrin | 418 871-7055 |
| Club Toastmasters des Ingénieux | Damien Thibodeau | |
| | | **damien.thibodeau@outlook.com / ctiq.ca** |

## SPORTS ET PLEIN AIR

| | | |
|---|---|---|
| Association de ringuette | Steven Caron | 418 849-8759 |
| | | **steven.caron@carons.ca** |
| Association des sports de balle | Frédéric Dionne | 514 977-9499 |
| | | **vice.president@vbal.qc.ca / vbal.qc.ca** |
| Association de soccer du Mistral Laurentien | Steve Gauvin | 418 977-7228 |
| | | **mistrallaurentien.com** |
| Club cycliste Vélorette | Marie Blanchard | 418 871-9647 |
| | | **marieblanchard21@gmail.com / velorette.com** |
| Club de patinage artistique | Suzanne Beaudoin | 418 261-8754 |
| Club de patinage sportif | Charles Thibeault | 418 877-3504 |
| Club de tennis de L'Ancienne-Lorette | Martin Côté | 418 930-3489 |
| | | **marcote2010@live.ca / tennis-anc-lorette.com** |
| Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL) | Secrétariat | 418 877-0080 |
| | | **halmustangs.qc.ca** |
| Karaté Kyoshindo | Michelle Painchaud | 418 871-7334 |
| | | **karatekyoshindo.com** |

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

**Dépot légal :** Bibliothèque et Archives nationales du Québec
**Conception :** Le Journal de L'Ancienne-Lorette
**Tirage :** Plus de 9 000 exemplaires

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

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

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