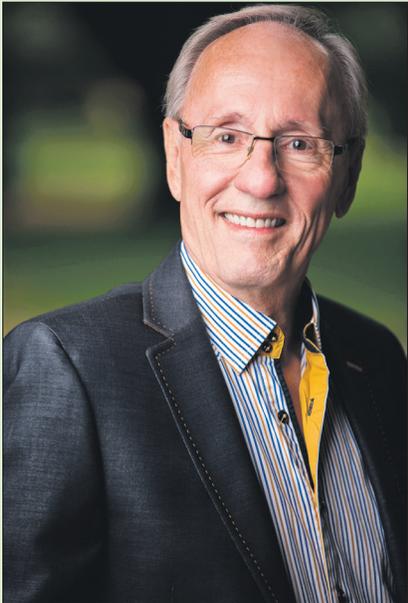


# Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de  
L'Ancienne-Lorette



Chères Lorettaïnes,  
Chers Loretains,

Je tiens à remercier personnellement les milliers de personnes qui ont participé au Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette les 17 et 18 février. Grâce à dame Nature qui nous a été favorable cette année, vous avez été très nombreux à prendre part aux diverses activités, autant le vendredi soir qu'au cours de la journée du samedi. Je voudrais en profiter pour saluer la présence et l'engagement de notre personnel, des précieux partenaires de l'événement ainsi que de la trentaine d'équipes de sculpteurs, qui nous ont fait voyager avec leurs créations. Encore une fois, nous avons de quoi être fiers de cet événement hivernal!

Dans un autre ordre d'idées, j'aimerais souligner la Journée internationale des droits des femmes, qui aura lieu partout sur la planète le 8 mars. Profitons de cette occasion pour faire le bilan de la place occupée par la femme dans notre société d'aujourd'hui et pour se rappeler d'où nous venons pour déterminer où nous allons. Souvenons-nous des valeurs qui nous ont fait avancer et laissons-les nous guider afin de définir ce que nous voulons être.

En terminant, je souhaite à tous les jeunes une excellente semaine de relâche! Après des semaines d'efforts et de persévérance, vous méritez pleinement ce congé. Ressourcez-vous bien et amusez-vous en famille et entre amis!

Émile Loranger, ing.



Ville de  
L'Ancienne-Lorette

On est unique

**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](http://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](mailto:maire@lancienne-lorette.org)

NOUVEAU!

## COMPTE DE TAXES

Maintenant disponible  
dans votre Dossier Citoyen



[lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)

### Activités de loisirs

Début des inscriptions le 4 mars, 8 h 30! Découvrez la programmation de la session de printemps **en page 15**.

### Aquagym Élise Marcotte

Horaire des bains libres modifié pendant la semaine de relâche. **Voir en page 12**.

### Prochaine séance du conseil municipal

**Mardi 28 mars, 20 h**  
Hôtel de ville

### Dimanche 12 mars

N'oubliez pas de changer l'heure et de vérifier vos piles de détecteurs de fumée!



## HORAIRE DES BAINS LIBRES

### Jusqu'au 5 mars et du 13 mars au 9 avril 2017\*

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

### \*Horaire spécial pour la semaine de relâche du 6 au 12 mars 2017

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	9 h 30 - 10 h 25 Bain multigénérationnel		9 h 30 - 10 h 25 Bain multigénérationnel			
10 h 30 - 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 - 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 - 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 - 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 - 11 h 45 Bain pour tous	10 h - 11 h 50 Bain pour tous	10 h - 11 h 50 Bain pour tous
	12 h - 13 h 20 Bain en longueur	12 h - 13 h 20 Bain multigénérationnel	12 h - 13 h 20 Bain en longueur		13 h 30 - 14 h 30 Bain pour tous	13 h 30 - 14 h 25 Bain multigénérationnel
13 h 30 - 15 h 30 Bain pour tous	16 h 45 - 17 h 50 Bain familial	15 h 15 - 16 h 20 Bain pour tous	13 h 30 - 15 h 30 Bain pour tous	15 h 15 - 16 h 20 Bain pour tous	14 h 45 - 15 h 45 Bain en longueur	14 h 25 - 15 h 30 Bain pour tous
19 h - 20 h Bain pour tous	19 h - 20 h 20 Bain pour tous	19 h - 20 h Bain pour tous	19 h - 20 h 20 Bain pour tous	19 h - 20 h Bain pour tous	19 h 30 - 21 h 05 Bain pour tous	19 h - 20 h Bain pour tous
20 h 10 - 21 h 20 Bain en longueur		20 h 10 - 21 h 20 Bain en longueur		20 h 10 - 21 h 20 Bain en longueur		20 h 10 - 21 h 20 Bain en longueur

Horaires sujets à changement sans préavis. Consultez le site Internet [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

#### RÈGLEMENTS

- Couche aquatique obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide-flottante pour enfants non disponible.
- Interdiction de manger et de boire dans les vestiaires.

#### LÉGENDE

**Bain pour tous :** Accessible aux gens de tous âges. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus.

**Bain en longueur :** Réservé aux personnes de 13 ans et plus.

**Bain familial :** Réservé aux enfants accompagnés d'adultes (bassin récréatif seulement).

**Bain multigénérationnel :** Bassin récréatif accessible à tous et piscine réservée aux personnes de 50 ans et plus.

**Bain pour tous :** Accessible aux gens de tous âges. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus. RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.

**Bain familial :** Réservé aux enfants accompagnés d'adultes (bassin récréatif seulement). RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.

#### COÛT

**Pour les résidents :** 5 \$ taxes incluses pour 3 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2019 (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

**Pour les non-résidents :** 5 \$ taxes incluses par année (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

**Modes de paiement acceptés :** débit, argent comptant et chèque.

#### INFORMATION

**Aquagym Élise Marcotte**

418 614-1907

**Service des loisirs**

418 872-9811 | [loisirs@lancienne-lorette.org](mailto:loisirs@lancienne-lorette.org)



## Sports et loisirs

## HORAIRE DU PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

### Du 2 au 25 mars 2017

Complexe sportif multidisciplinaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A				12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A	13 h à 15 h Pour tous Glace B	13 h à 14 h 30 Pour tous Glace B
			17 h à 18 h 30 Pour tous Glace B			

#### RÈGLEMENTS

- Accès gratuit pour tous.
- Le port d'un casque protecteur est fortement recommandé.
- Les bâtons de hockey, rondelles, balles, traîneaux, poussettes et autres objets pouvant nuire à la sécurité des patineurs ne sont pas tolérés.

#### INFORMATION

**Complexe sportif multidisciplinaire**

418 877-3000 | [info@csmal.com](mailto:info@csmal.com)

**Service des loisirs**

418 872-9811 | [loisirs@lancienne-lorette.org](mailto:loisirs@lancienne-lorette.org)

\* Dernière journée de patinage libre de la saison le samedi 25 mars 2017.



## Bibliothèque Marie-Victorin

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

Il suffit de se procurer un laissez-passer pour ces activités gratuites.

## SEMAINE DE RELÂCHE

Laissez-passer disponibles au comptoir de prêt.

## Spectacle Charlot et la poubelle magique – 5 à 12 ans

Date : 5 mars, 13 h 30

Durée : 45 minutes

Vos jeunes entreront dans l'univers de Charlot, un vagabond à la recherche de son amie, la rate Charlotte. Aidé de Brindille, une petite fille débrouillarde et rusée, Charlot tentera de faire apparaître Charlotte grâce à une poubelle magique. Humour, magie, danse, acrobaties et imitations sont au rendez-vous!

## Cubes Rubik en folie – 5 à 12 ans

Date : 7 mars, 13 h 30

Durée : 60 minutes

Pour découvrir l'origine du populaire cube Rubik avec la présentation d'une centaine de cubes différents. Les enfants apprendront à résoudre ce casse-tête mystérieux en manipulant quelques-uns des cubes de la collection. Avec **Mario Trudeau**.

## Spectacle Les perroquets de l'Ara-Zone – 5 à 12 ans



Date : 8 mars, 13 h 30

Durée : 60 minutes

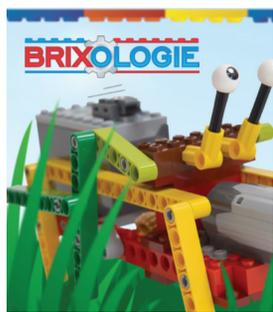
Bienvenue dans le monde fascinant de l'Ara-Zone et de ses oiseaux exotiques! Cinq espèces de perroquets seront présentées. Les jeunes vivront un moment magique en regardant ces oiseaux faire leurs cabrioles! Avec **Éducazoo**.

Chimie mystérieuse – Maternelle à 3<sup>e</sup> année

Date : 9 mars, 10 h 30

Durée : 60 minutes

Pour démystifier tous les secrets de la chimie! Les participants exploreront cette science en découvrant diverses réactions chimiques comme la formation de jardins de cristaux et la fabrication de boissons gazeuses. Ils repartiront à la maison avec leur propre réaction chimique, une super-balle! Avec **Sciences en folie**.

Brixologie – Créatures – 4<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> année

Date : 9 mars, 13 h

Durée : 60 minutes

Les jeunes découvriront les secrets de la nature en étudiant le biomimétisme. On apprend beaucoup sur la conception efficace en observant les plantes et les animaux. Ils pourront construire un insecte qui marche, puis tester différentes structures pour l'aider à grimper la branche la plus abrupte. Avec **Sciences en folie**, en collaboration avec Lego.

## ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par **Mamie Lucie**. Inscription au comptoir de prêt.



## Biblioconte – 18 mois à 5 ans

Dates : Troisième et quatrième rencontres d'une série de quatre les vendredis **17 mars** et 21 avril, 9 h

Durée : 60 minutes

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderie!

## Bibliobébé – 18 mois à 3 ans

Dates : Troisième et quatrième rencontres d'une série de quatre les dimanches **19 mars** et 23 avril, 9 h 30

Durée : 45 minutes

## Heure du conte – 3 à 5 ans

Dates : Troisième et quatrième rencontres d'une série de quatre les dimanches **19 mars** et 23 avril, 10 h 30

Durée : 60 minutes

## ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Rencontres pour partager le goût des livres.



## Les amis du livre – Adultes

Date : Les mardis **14 mars**, 11 avril et 9 mai, 13 h 30

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin

## CONFÉRENCE

Laissez-passer disponibles dès le 11 mars.

## Planification retraite – Adultes



Date : 21 mars, 19 h

Durée : 90 minutes

Comment planifier la retraite que vous souhaitez avoir? **Mathieu Bergeron** de Comptables professionnels agréés du Canada expliquera les différents régimes et sources de revenu à la retraite et comment devenir proactif en commençant à planifier tôt.

## ATELIER

Inscription au comptoir de prêt dès le 25 mars.

## La naissance d'une étoile – 5 à 10 ans



Date : Dimanche 2 avril, 13 h 30

Durée : 75 minutes

Venez assister à la lecture du livre *La naissance d'une étoile* par son auteure **Marie-Ève Morin**. La lecture sera suivie d'un atelier de dessin inspiré des passages du livre.

## EXPOSITION

## Chroma



Du 21 mars au 9 avril

Le travail de l'artiste **Steve Otis** repose sur les couleurs, les formes, les rythmes et les textures. Une célébration de lumière et de couleur est souvent ce qui se démarque dans ses créations. Un bref moment où l'on peut unir son âme à cette expression de forme, de contraste et de mouvement.

## INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin

418 641-6142, poste 4

## HEURES D'OUVERTURE

Lundi	Fermé
Mardi	9 h 30 – 18 h 30
Mercredi	13 h 30 – 20 h 30
Judi	13 h 30 – 20 h 30
Vendredi	13 h 30 – 20 h 30
Samedi	9 h 30 – 16 h
Dimanche	9 h 30 – 16 h



## Culture

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

## EXPOSITION DE MARS

La bible : source de poésie – 15 mars au 2 avril

Vernissage : 16 mars, 17 h à 19 h

BK



BK, de son vrai nom Rebecca Massé, à la fois artiste et historienne de l'art, propose une interprétation lyrique des Saintes Écritures. Alors que l'art moderne semble se détourner des thèmes bibliques, cette résidente de L'Ancienne-Lorette souhaite offrir une interprétation nouvelle et personnelle de ce livre sacré. Elle espère, par le fait même, provoquer une profonde réflexion sur la Bible comme étant un héritage poétique précieux. Marc Chagall décrivait d'ailleurs ce livre comme « la plus grande source de poésie de tous les temps ».

## EXPOSITION À VENIR

Nos élèves exposent! - Volet junior – 5 au 30 avril

Élèves des ateliers artistiques.

## ATELIERS ARTISTIQUES DE MARS

Chaque mois, profitez d'ateliers artistiques gratuits à la Maison de la culture!

Inscription à partir du Dossier Citoyen.

Cliquez sur le logo Voilà situé dans le haut de la page du site lancienne-lorette.org et connectez-vous à votre Dossier ou créez-le si ce n'est pas déjà fait. Cliquez ensuite sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

## Semaine de relâche

## Un peu de cuisine! – Familles – 9-14 ans

Lundi 6 mars, 10 h à 11 h 30

Vos jeunes auront la chance d'apprendre à réaliser des recettes simples pour toute la famille. Au menu, cuisine rapide et santé : smoothie, sauté de légumes et barres granola maison. Attention : Ces recettes contiennent des noix!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

## Silhouettes animales – Familles – 7 à 12 ans

Lundi 6 mars, 13 h à 14 h 30

Vos jeunes sont invités à confectionner leur animal préféré avec des matériaux hors de l'ordinaire.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

## FAMILLES – 6 À 12 ANS

## Avoir le droit de se salir!

Dimanche 19 mars, 13 h 30 à 15 h

Le dripping est une technique consistant à faire des superpositions de plusieurs couleurs d'un même spectre sur des surfaces originales ou des toiles. Une expérience unique pour vos enfants, car il est peu probable que vous la répétiez à la maison! Linge à salir requis!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

## INFORMATION

Simon Veilleux

418 872-9811 | maisondelaculture@lancienne-lorette.org



 Collectes

## MARS 2017

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
26	27	28	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

## AVRIL 2017

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



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.



Au printemps, la collecte des résidus verts s'effectue les lundis, du 24 avril au 15 mai.



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.

## COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS (MONSTRES)

Le 1<sup>er</sup> 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 1<sup>er</sup> lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- Lundi 6 mars
- Lundi 3 avril

## 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](mailto: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](http://lancienne-lorette.org). Dans la section Collectes, vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

 Rappel

En raison de la grande quantité de neige reçue depuis le début de la saison, nous vous suggérons fortement de vérifier si le déneigement de votre toiture est nécessaire. Si vous n'êtes pas en mesure de procéder par vous-mêmes, pour des raisons de sécurité, n'hésitez pas à faire appel à une entreprise spécialisée dans le domaine. Votre sécurité nous tient à cœur!

Nous vous rappelons aussi que selon la réglementation en vigueur, il est interdit de déposer de la neige qui provient d'une propriété privée sur la voie publique.

Ainsi, lorsque vous déneigez votre entrée, votre stationnement, votre terrain ou votre toiture, la neige doit être déposée sur votre terrain, en cour avant ou en cour arrière. Ce règlement s'applique aussi aux entrepreneurs privés avec qui vous faites affaire.

 Environnement

## ÉCOCENTRES

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

## Écocentre Hêtrière

3381, rue de l'Hêtrière

## HORAIRE RÉGULIER

Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	12 h – 17 h
Jeudi	12 h – 20 h
Vendredi	12 h – 20 h
Samedi	9 h – 17 h
Dimanche	9 h – 17 h

Pour consulter la liste des écocentres et leurs coordonnées ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez notre site Internet au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

 Opération hivernale
ENSEMBLE,  
POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

## NOTRE ENGAGEMENT POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

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

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

VOTRE RÔLE  
POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

Entre le 15 novembre et le 15 avril, lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur, le stationnement de nuit dans les rues 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 connaître la zone dont vous faites partie, consultez la carte disponible sur la page d'accueil de notre site Internet, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), ou communiquez avec le Service des travaux publics, au 418 872-8450.

## 2 Surveillez les alertes

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

 **TÉLÉPHONE : 418 872-9817**

 **INTERNET : [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)**

 **ALERTE COURRIEL : abonnez-vous aux alertes courriel en visitant notre site Internet au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).**

Assurez-vous d'ajouter le courriel [communication@lancienne-lorette.org](mailto:communication@lancienne-lorette.org) à votre carnet d'adresses pour recevoir les alertes. Si vous étiez inscrits à l'infolettre avec les anciennes zones (A, B et C), vous devez vous réinscrire en choisissant votre nouvelle zone.

## 3 Libérez les rues

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

## AIRES DE STATIONNEMENT D'APPOINT

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

- Bibliothèque Marie-Victorin
- Hôtel de ville
- Saint-Vincent de Paul

Nous vous rappelons que les aires de stationnement d'appoint doivent être libérées entre 9 h et 12 h (midi) tous les jours de la semaine, du lundi au dimanche, afin de nous permettre d'en faire l'entretien. Afin d'éviter de recevoir un constat d'infraction, nous vous demandons de bien vouloir déplacer votre véhicule avant 9 h.



## Inscription loisirs



### Nouveau!

Les activités pour adultes sont maintenant offertes aux 15 ans et plus!

\* sauf exceptions

## SESSION DE PRINTEMPS 2017

### Inscriptions dès le 4 mars!

#### 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!

#### DATES IMPORTANTES

Début de la période d'inscription réservée <b>exclusivement aux résidents</b>	4 mars, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	20 mars, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	31 mars, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 17 avril 2017*

\* Prenez note que les cours du lundi débiteront la semaine suivante en raison du congé de Pâques.

**IMPORTANT! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Citoyen à jour pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.**

#### 1. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER CITOYEN DÈS MAINTENANT

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour créer votre Dossier ou vous connecter.

Mémoisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription et pour accéder à votre Dossier Citoyen ultérieurement.

#### 2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE | DU 4 AU 31 MARS 2017

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), et cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page.

• Remplissez les champs requis pour vous connecter puis cliquez sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

#### ASSISTANCE À L'INSCRIPTION SUR PLACE

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel  
Samedi 4 mars 2017, 8 h 30 à 13 h  
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

Pour de l'assistance lors de la création de votre Dossier Citoyen 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 CITOYEN VOILÀ

Votre Dossier Citoyen vous offre un accès unique et rapide à tous les services de la Ville de L'Ancienne-Lorette, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. Rassemblant les renseignements personnels de tous les membres de votre famille, il vous permet de vous inscrire plus rapidement aux activités de loisirs et même, de connaître le nombre de places disponibles dans un cours. Vous pouvez également voir les activités auxquelles vous êtes inscrits dans votre calendrier personnalisé et consulter votre relevé 24 pour vos impôts.

En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en cliquant sur le logo Voilà  qui s'affiche dans le haut de toutes les pages du site Internet de la Ville, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

#### DURÉE DE LA SESSION ET LOCAUX DES ACTIVITÉS

##### Durée

Les activités de la session de printemps durent généralement 8 semaines et les cours débiteront dans la semaine du 17 avril 2017, à l'exception des cours du lundi qui débiteront le 24 avril en raison du congé de Pâques.

#### Locaux

- **Aquagym**  
1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**  
1635, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisselet**  
1745, rue Saint-Olivier
- **Complexe multidisciplinaire (arène)**  
1311, rue des Loisirs Est
- **Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)**  
1302, rue des Loisirs Est
- **La Hutte**  
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)
- **Maison de la culture**  
1268, rue Saint-Paul
- **Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**  
1801, rue Notre-Dame
- **École des Hauts-Clochers Pavillon Notre-Dame**  
1591, rue Notre-Dame

#### TARIFICATION

**Non-résidents :** En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 %.

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 20 mars, à condition que des places soient disponibles.

**Résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures :** En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Cette politique s'applique également aux activités offertes par les organismes.

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

#### MODALITÉS DE PAIEMENT

##### Quatre façons de payer :

1. **Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit,** lors de l'inscription.
2. **À partir du 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 daté du jour de l'inscription au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être 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 encore le nom de votre enfant.
4. **En personne,** à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent comptant, par paiement direct ou par chèque.

**DATE LIMITE :** Tous les frais d'inscription doivent être acquittés dans les 72 heures qui suivent 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, chacun d'entre eux 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 minimal 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, entre 8 h 30 et 16 h 30, aux coordonnées ci-dessous :

**Chantal Marin**  
418 872-9811  
[cmarin@lancienne-lorette.org](mailto:cmarin@lancienne-lorette.org)

## Inscription loisirs

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

#### INFORMATION

**Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

**Cours et son contenu :** Pour toute question, communiquez avec Anne Germain, au 418 614-1907.

#### PROGRAMMES DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

##### AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS

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, de même 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 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40  
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 18 h à 18 h 55  
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40  
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40  
Jeudi de 18 h à 18 h 55  
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

##### AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **Tous les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalable :** Avoir obtenu l'accord de son médecin.

**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017

**Horaire :** Jeudi de 19 h 05 à 20 h

**Coût :** Résident : 53 \$ / Non-résident : 80 \$

##### AQUAFORME RÉGULIER

Deux niveaux permettent de 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.

\*Les personnes habituées au cours 55 ans et plus en piscine doivent s'inscrire à ce cours.

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 19, 20, 21 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 9 h 45 à 10 h 40  
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40  
Lundi de 17 h à 17 h 55  
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40  
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05  
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40  
Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40  
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40  
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 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 19, 20, 21 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 8 h 45 à 9 h 40  
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40  
Jeudi de 8 h 45 à 9 h 40  
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

##### AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation. Une ceinture d'aquajogging vous sera fournie.

**Préalable :** Être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine.

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 20, 21 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 17 h à 17 h 55  
Mardi de 20 h 10 à 21 h 05  
Jeudi de 19 h 10 à 20 h 05  
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

##### AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux parents et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse tout au plus 16 kg (36 livres). Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants qui seront fournis) pour suivre le parent dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour le parent et 10 minutes pour le poupon. Les cours ont lieu principalement dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude, ainsi que dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture d'aquajogging (fournie).

**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 21 avril 2017

**Horaire :** Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40  
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

##### AQUACIRCUIT - DÉBUTANTS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes déjà initiées à un programme de mise en forme aquatique et qui souhaitent travailler différemment. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

**Préalable :** Être à l'aise en eau profonde.

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 19, 20 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 18 h 15 à 19 h 10  
Mardi de 8 h 45 à 9 h 40  
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40  
Mercredi de 19 h 35 à 20 h 30  
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

##### AQUACIRCUIT - AVANCÉS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations **impliquant la nage** et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

**Préalables :** Être à l'aise en eau profonde.

NOUVEAU : Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).

**Durée :** 8 semaines débutant les 20 et 24 avril

**Horaire :** Lundi de 19 h 20 à 20 h 15  
Jeudi de 20 h 10 à 21 h 05

**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

#### PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET MOINS)

• **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 dans l'eau par enfant.

• Tous les cours sont d'une durée de 40 minutes.

• 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. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 23 avril 2017

**Horaire :** Samedi de 8 h 30 à 9 h 10  
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

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

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2017

**Horaire :** Vendredi de 17 h à 17 h 40

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

##### CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 23 avril 2017

**Horaire :** Samedi de 9 h 15 à 9 h 55  
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

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

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22, 23 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 17 h 45 à 18 h 25  
Mercredi de 17 h à 17 h 40  
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25  
Samedi de 10 h à 10 h 40  
Dimanche de 10 h à 10 h 40

**Coût :** 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, selon son autonomie, aux soins du moniteur. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 22, 23 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 17 h à 17 h 40  
Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25  
Samedi de 11 h à 11 h 40  
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25  
Dimanche de 11 h à 11 h 40  
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

##### SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide-flottante. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22, 23 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 17 h à 17 h 40  
Lundi de 17 h 45 à 18 h 25  
Lundi de 18 h 30 à 19 h 10  
Mercredi de 17 h à 17 h 40  
Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25  
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10  
Vendredi de 17 h à 17 h 40  
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25  
Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10  
Samedi de 8 h 30 à 9 h 10  
Samedi de 9 h 15 à 9 h 55  
Samedi de 10 h à 10 h 40  
Samedi de 11 h à 11 h 40  
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25  
Samedi de 12 h 30 à 13 h 10  
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10  
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55  
Dimanche de 10 h à 10 h 40  
Dimanche de 11 h à 11 h 40  
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25  
Dimanche de 12 h 30 à 13 h 10

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

##### POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22, 23 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 18 h 30 à 19 h 10 – bassin récréatif  
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10 – bassin récréatif  
Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10 – bassin récréatif  
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine  
Samedi de 12 h 15 à 12 h 55 – piscine  
Samedi de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif  
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine  
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine  
Dimanche de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

##### CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 23 avril 2017

**Horaire :** Samedi de 10 h 15 à 10 h 55  
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

##### BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Durée :** 8 semaines débutant les 22 et 23 avril 2017

**Horaire :** Samedi de 12 h 15 à 12 h 55  
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

## Inscription loisirs

### PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET PLUS)

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. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débuté l'école. Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.

#### JUNIOR 1

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25  
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 2

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25  
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10  
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55  
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25  
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 3

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25  
 Samedi de 8 h 45 à 9 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 10 h 15 à 10 h 55  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 4

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 11 h 15 à 12 h 10  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 5

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 11 h 15 à 12 h 10  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 6

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 19, 21, 22 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25  
 Samedi de 11 h 15 à 12 h 10  
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 7

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 6 et être capable de nager seul sur une distance de 79 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 21 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 8

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 7 et être capable de nager seul sur une distance de 158 mètres.

**Durée :** 8 semaines débutant les 21 et 23 avril 2017  
**Horaire :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

#### JUNIOR 9/10

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 21 et 22 avril 2017  
**Horaire :** Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25  
 Samedi de 12 h 15 à 13 h 10  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

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

#### 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. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

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

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril  
**Horaire :** Lundi de 19 h 15 à 20 h 10  
**Coût :** 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. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**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 2017  
**Horaire :** Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25  
**Coût :** Résident : 53 \$ / Non-résident : 80 \$

#### STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences dans les styles de nage et de l'endurance. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

**Préalables :** Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau Essentiel 2.

**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25  
**Coût :** Résident : 53 \$ / Non-résident : 80 \$

### PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

#### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme, tout en améliorant leur endurance par la nage. Un programme d'entraînement sera proposé.

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

**Durée :** 8 semaines débutant les 18 et 20 avril 2017  
**Horaire :** Mardi de 18 h à 18 h 55  
 Jeudi de 18 h à 18 h 55  
**Coût :** Résident : 53 \$ pour 1 fois/sem. – 106 \$ pour 2 fois/sem.  
 Non-résident : 80 \$ pour 1 fois/sem. – 160 \$ pour 2 fois/sem.

#### MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours 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. Les candidats développent aussi une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

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

**Durée :** 7 semaines débutant le 22 avril 2017 (examen final le 10 juin)  
**Horaire :** Samedi de 15 h à 16 h 30 (classe) et de 16 h 30 à 18 h 45 (piscine)

**Coût :** Résident et non-résident : 117 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses)
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses)

#### COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au cours Sauveteur national. Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Il devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure 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 réglementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

**Préalables :** Être âgé de 14 ans ou plus. Détenir le certificat de Croix de bronze.

**Durée :** 16 heures  
**Horaire :** Samedi 8 et dimanche 9 avril 2017, de 8 h 30 à 17 h 30  
**Endroit :** La Hutte  
**Coût :** Résident et non-résident : 63 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel canadien de premiers soins (18,50 \$ taxes incluses)
- Masque de poche (24,50 \$ 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 :** Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final. Détenir le certificat de Croix de bronze. Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2017 (total de 40 h), excluant l'examen final, qui aura lieu après le 11 juin  
**Horaire :** Dimanche de 15 h à 20 h (classe et piscine)  
**Coût :** Résident et non-résident : 179 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir (obligatoire) :**

- Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (49 \$ taxes incluses)
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses)
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses)

#### REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

**Durée :** Une séance de 5 h (salle et piscine)  
**Date et horaire :** Mardi 13 juin 2017 de 17 h à 22 h  
**Coût :** Résident et non-résident : 63 \$ incluant les frais de certification

#### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Ce tout nouveau cours de moniteur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge prépare les candidats à enseigner tous les programmes, dont le Croix-Rouge Natation et Croix-Rouge Natation préscolaire. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des techniques de natation et de sécurité aquatique dans le cadre de tous ses programmes.

**Ce cours est divisé en volets :**

- MSA – Évaluation des techniques (3 à 6 h)
- MSA – En classe et en piscine (24 h)
- MSA – En ligne (14 à 20 h)\*
- MSA – Stage d'enseignement (minimum de 8 h)\*

Les candidats doivent assister et participer à tous les volets du cours à 100 %.

**Préalables :** Être âgé de 15 ans et plus.

Détenir le certificat de Croix de bronze.  
**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2017  
**Horaire :** Dimanche 23 avril de 10 h à 14 h – Accueil et évaluation  
 Dimanche 21 et 28 mai et 4 et 11 juin de 8 h à 14 h – Volets Évaluation des techniques et En classe et piscine  
 \*Les volets En ligne et Stage d'enseignement se font en dehors de l'horaire ci-dessus.

**Coût :** Résident et non-résident : 125 \$

**Matériel à prévoir (obligatoire, 154 \$ incluant les taxes et le transport) :**

- Cahier d'exercices du moniteur de sécurité aquatique
- Guide pratique Croix-Rouge Natation
- Accès pour MSA – En ligne sur le Réseau des moniteurs
- Accès aux outils et ressources pour le stage d'enseignement, le générateur de plans de leçon et les modules de perfectionnement professionnel en ligne
- Certificat

## Inscription loisirs

### 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 sera offerte au printemps, du 1<sup>er</sup> mai au 4 juin 2017.

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

- Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
- Adultes et adolescents : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

#### Coût

Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$

Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.

#### Inscription

La période d'inscription se déroule du 4 au 31 mars 2017.

1) Faites parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à [cmarin@lancienne-lorette.org](mailto:cmarin@lancienne-lorette.org) en indiquant les informations suivantes :

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

2) Une fois votre inscription confirmée, nous procéderons à celle-ci. Vous pourrez consulter et payer votre inscription dans votre Dossier Citoyen. Si vous ne possédez pas encore de Dossier Citoyen, créez-le dès maintenant!

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville, au [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), et cliquez sur le logo Voilà dans le haut de la page.
- Remplissez les champs nécessaires pour créer votre Dossier.
- Une fois connecté, cliquez sur l'onglet Loisirs puis sur le bouton « Effectuer un paiement » et suivez les instructions.

#### Confirmation d'inscription

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone à partir du 1<sup>er</sup> avril.

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.

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### INFORMATION

**Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

**Cours et son contenu :** Pour toute question, contactez le responsable du cours.

### ABDOS-FESSIERS

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](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 19 h 15 à 20 h 15  
Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15

**Coût :** Résident : 50 \$ pour 1 fois/sem. - 100 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 75 \$ pour 1 fois/sem. - 150 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

### AÉROBIE LATINO - 50 ans et plus

Entraînement cardiovasculaire où le participant bouge aux rythmes latino. Ce cours favorise l'agilité, la capacité de bouger et de s'exprimer.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2017

**Horaire :** Vendredi de 11 h à 12 h

**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

**Endroit :** AQUAGYM

### BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, à l'Aquagym, dans un cadre récréatif. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes de badminton. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

\*Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 8 semaines.

**Information :** Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222  
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi de 14 h 30 à 16 h  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

Léger étirement à l'arrivée, les équipes sont formées sur les terrains et on s'amuse! Les parties se feront en double. Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

**Information :** Marcel Tremblay, 418 849-1199, [info@objectifforme.ca](mailto:info@objectifforme.ca)  
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2017  
**Horaire :** Vendredi de 19 h à 20 h 30  
**Coût :** Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### BOKWANDO ATHLÉTIQUE

Entraînement cardiovasculaire et musculaire, utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobiques, le tout avec plusieurs équipements. Intense, très efficace et dynamique.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)  
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017  
**Horaire :** Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### CARDIO-STEP

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

**Professeur :** André Falardeau  
**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 18 et 20 avril 2017

**Horaire :** Mardi de 18 h à 19 h

Jeudi de 18 h à 19 h

**Coût :** Résident : 50 \$ pour 1 fois/sem. - 100 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 75 \$ pour 1 fois/sem. - 150 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

### CARDIO-TONUS

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant les 18 et 20 avril 2017

**Horaire :** Mardi de 19 h à 20 h

Jeudi de 19 h à 20 h

**Coût :** Résident : 50 \$ pour 1 fois/sem. - 100 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 75 \$ pour 1 fois/sem. - 150 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

### CARDIO VITALITÉ

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](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017

**Horaire :** Jeudi de 10 h à 11 h

**Coût :** Résident : 50 \$ pour 1 fois/sem. - 100 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 75 \$ pour 1 fois/sem. - 150 \$ pour 2 fois/sem.

**Endroit :** AQUAGYM

### CHEERLEADING – Enfants

Les participants apprennent des routines et chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, tout en développant un esprit d'équipe. Ce cours est une introduction au cheerleading et se veut récréatif.

**Information :** Justine Nollet, 581 998-9860, [nolletjustine@hotmail.com](mailto:nolletjustine@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2017

**Horaire :** Vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5 à 7 ans)

Vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8 à 11 ans)

**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### COMBO CARDIO MILITAIRE

Nouvelle technique d'entraînement cardiovasculaire et musculaire simple, mais intense. Travail de stabilisation favorisant la force, la puissance musculaire, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs équipements, tout en s'amusant.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017

**Horaire :** Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### COURSE À PIED - Débutant NOUVEAU

Ce cours s'adresse aux gens n'ayant jamais couru et qui désirent s'initier à la course à pied, ce sport de plus en plus populaire. 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](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 7 semaines débutant le 1<sup>er</sup> mai 2017

**Horaire :** Lundi de 18 h à 19 h

**Coût :** Résident : 45 \$ / Non-résident : 68 \$

**Endroit :** AQUAGYM

### COURSE À PIED - Intermédiaire et avancé NOUVEAU

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, [optimumcsmal@csmal.com](mailto:optimumcsmal@csmal.com)

**Durée :** 7 semaines débutant le 1<sup>er</sup> mai 2017

**Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h

**Coût :** Résident : 45 \$ / Non-résident : 68 \$

**Endroit :** AQUAGYM

### ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, un entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, des 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. Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages.

\* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

**Information :** François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, [fbouchard04@gmail.com](mailto:fbouchard04@gmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 18 h à 19 h

**Coût :** Résident : 64 \$ / Non-résident : 96 \$

**Endroit :** AQUAGYM

### ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

Ce cours travaille le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, soit par intervalles, avec des séries ou des circuits aérobiques et musculaires, en utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire, que ce soit pour le plaisir de bouger ou pour vous préparer à la pratique de votre sport.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, [dibrochu@hotmail.com](mailto:dibrochu@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 18 h 15 à 19 h 15

**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### ENTRAÎNEMENT 50 + NOUVEAU

Nous vous proposons un programme d'exercices visant principalement l'amélioration de l'équilibre, la force des jambes et le cardio accompagné par un professionnel de la santé. Chaque séance débute par un échauffement, suivi d'exercices en groupes et en stations puis se termine par des étirements et la relaxation. Venez bouger de façon sécuritaire tout en vous amusant!

**Information :** Émilie Gosselin-Morin, kinésiologue, 418 905-3342, [gm\\_emilie@hotmail.com](mailto:gm_emilie@hotmail.com)

**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017

**Horaire :** Jeudi de 13 h à 14 h

**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

**Endroit :** AQUAGYM

### GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on ne se prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, vous ferez des étirements, exercices en stations et pas de danse, le tout en vous déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

**Professeure :** Claire Kingston, 418 877-6137, [fortin.king@videotron.ca](mailto:fortin.king@videotron.ca)

**Durée :** 7 semaines débutant les 19 et 20 avril 2017

**Horaire :** Mercredi 10 h 30 à 11 h 30

Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30

**Coût :** Résident : 44 \$ / Non-résident : 66 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN



## Inscription loisirs

### GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi de 10 h 30 à 12 h  
**Coût :** Résident : 80 \$ / Non-résident : 120 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

### GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – Enfants de 4 à 6 ans

#### NIVEAU 1 - Débutant

Objectifs : Apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline). Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité. Ce cours est une exploration à la gymnastique, il est donc recommandé uniquement pour les débutants.

#### NIVEAU 2 – Avec expérience

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques acquis à la précédente session aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) en vue d'apprendre de nouveaux mouvements plus avancés. Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

**Information :** Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr  
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2017  
**Horaire :** **Niveau 1 :** Samedi de 8 h 30 à 9 h 30  
Samedi de 9 h 35 à 10 h 35  
**Niveau 2 :** Samedi de 10 h 40 à 11 h 40  
Samedi de 11 h 45 à 12 h 45  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

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

#### Niveau 1 – 4 à 7 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir suivi le cours de niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

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

#### Niveau 1 avancé – 4 à 7 ans

L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

#### Niveau 2 – 8 à 12 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable que le jeune possède une base en gymnastique ou certaines habiletés motrices.

Objectif : Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élan, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils). Pour s'inscrire dans ce niveau, le jeune 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 23 avril 2017  
**Horaire :** **Niveau 1 :** Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30  
Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35  
**Niveau 1 avancé :** Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15  
**Niveau 2 :** Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40  
Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10  
**Coût :** **Niveau 1 :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Niveau 2 :** Résident : 56 \$ / Non-résident : 84 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### MARCHE DYNAMIQUE NOUVEAU

Entraînement en plein air et marche active avec des intervalles musculaires en utilisant l'espace extérieur.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 7 semaines débutant le 2 mai 2017  
**Horaire :** Mardi de 10 h 15 à 11 h 15  
**Coût :** Résident : 43 \$ / Non-résident : 65 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### MIDI ÉNERGIE NOUVEAU

Vous êtes sur le marché du travail et aimeriez bouger pendant votre heure de lunch? Ce cours a été pensé pour vous! Accompagnés par un professeur dynamique, vous ferez du cardiovasculaire grâce à plusieurs exercices dynamiques. Ce cours a lieu à l'extérieur (dans le gymnase de l'Aquagym en cas de pluie).

**Information :** Émilie Gosselin-Morin, kinésiologue, 418 905-3342, gm\_emilie@hotmail.com  
**Durée :** 7 semaines débutant le 4 mai 2017  
**Horaire :** Jeudi de 12 h 10 à 12 h 50  
**Coût :** Résident : 43 \$ / Non-résident : 65 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### MOTRICITÉ JEUNESSE – Enfants de 2 et 3 ans avec parent

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

**Information :** Lauria Jacques, 418 446-8881, lauriajacques@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2017  
**Horaire :** Samedi de 8 h à 8 h 50  
**Coût :** Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### MULTI CARDIO MILITAIRE

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps donné à travers des circuits toniques.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 22 avril 2017  
**Horaire :** Samedi de 9 h 30 à 10 h 30  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### PÉTANQUE-ATOUT – 50 ans et plus

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 13 h à 15 h  
**Coût :** Résident : 18 \$ / Non-résident : 27 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### PLEIN AIR ACTIF NOUVEAU

Parcourez à pied les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging, accompagnés d'un dynamique professeur. Restez en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais!

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 7 semaines débutant le 3 mai 2017  
**Horaire :** Mercredi de 18 h à 19 h  
**Coût :** Résident : 43 \$ / Non-résident : 65 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### POWER YOGA

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017  
**Horaire :** Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

### RETRAITE EN FORME

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi de 10 h à 11 h  
Mercredi de 10 h à 11 h  
**Coût :** Résident : 50 \$ pour 1 fois/sem. - 100 \$ pour 2 fois/sem.  
Non-résident : 75 \$ pour 1 fois/sem. - 150 \$ pour 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

### PALET (shuffleboard) – 50 ans et plus

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2017  
**Horaire :** Mardi de 13 h 30 à 15 h 30  
**Coût :** Résident : 18 \$ / Non-résident : 27 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### PICKLEBALL PM

Pickleball : jeu de raquette simple avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois qui consiste à envoyer la balle par-dessus le filet de type tennis sur une surface de la taille d'un terrain de badminton. Cette activité plaira aux adeptes de sports de raquettes.

Nous vous proposons de venir jouer au pickleball l'après-midi, sans professeur ni arbitre. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

\*Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 8 semaines.

**Information :** Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222  
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi 13 h à 14 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### PILATES POSTURES ET STABILISATION

La méthode Pilates repose sur huit principes de base qui doivent toujours rester présents à l'esprit de celui qui la pratique : concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement. Les muscles abdominaux, fessiers et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices. Une bonne posture est essentielle à la pratique du Pilates. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant les 19 et 21 avril 2017  
**Horaire :** Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15 - ÉCOLE LE RUISSELET  
Vendredi de 12 h 10 à 12 h 50 - AQUAGYM  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

### STRETCHING

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, exercices d'étirements et de mobilité favorisant l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2017  
**Horaire :** Mardi de 9 h 15 à 10 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### TAI-CHI – Débutant

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 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi de 9 h à 10 h 30  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN  
Lundi de 18 h 30 à 20 h  
ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS (Pavillon Notre-Dame, salle Jean-Marie Thibodeau)  
**Coût :** Résident - 80 \$ / Non-résident - 120 \$

### VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

Volleyball mixte 6 contre 6 de façon récréative en compagnie d'un animateur. Le cours débutera par un léger échauffement suivi de la division des équipes. Vous jouerez ensuite de façon continue pendant toute la durée de l'activité.

**Information :** Sébastien Lemay, seb\_sport10@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 23 avril 2017  
**Horaire :** Dimanche de 18 h à 19 h 30  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### YO-VITALITÉ

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente la force et souplesse des muscles et tissus.

**Information :** Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com  
**Durée :** 8 semaines débutant le 24 avril 2017  
**Horaire :** Lundi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

## Inscription loisirs

### YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égale pour la santé du corps et de l'esprit grâce à ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'alléance Viniyoga. L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés. Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (âsanas) et respiratoires (prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psychocorporelle permettant d'améliorer la qualité de vie et d'atteindre la santé profonde.

**Information :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapcable.com  
Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca  
8 semaines débutant les 18, 19, 20 et 24 avril 2017

**Durée :** 8 semaines débutant les 18, 19, 20 et 24 avril 2017  
**Horaires :** **Débutant 1** – Sans expérience de yoga  
Professeure : Jocelyne St-Onge  
Lundi de 9 h 30 à 10 h 30  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins B)  
Lundi de 19 h 30 à 20 h 30  
ÉCOLE NOTRE-DAME (gymnase)  
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30  
ÉCOLE LE RUISSELET (gymnase)

**Débutant 2** – Prérequis : trois mois de pratique et plus  
Professeure : Jocelyne St-Onge  
Lundi de 10 h 30 à 11 h 30  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins B)  
Lundi de 18 h 30 à 19 h 30  
ÉCOLE NOTRE-DAME (gymnase)  
Mardi de 19 h 30 à 20 h 30  
ÉCOLE LE RUISSELET (gymnase)

**Sportif** – Professeure : Sylvie Laroche  
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant)  
ÉCOLE LE RUISSELET (gymnase)  
Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 (Avancé)  
ÉCOLE LE RUISSELET (gymnase)

**Intermédiaire** – Prérequis : un an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires  
Professeure : Jocelyne St-Onge  
Mardi de 9 h 30 à 10 h 45  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins B)  
Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 LA HUTTE

**Avancé** – Prérequis : deux ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires  
Professeure : Jocelyne St-Onge  
Mardi de 10 h 45 à 12 h  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins B)  
Mercredi de 18 h à 19 h 15 – LA HUTTE  
Jeudi de 9 h à 10 h 15  
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins B)  
Jeudi de 18 h à 19 h 15 – LA HUTTE

**Coût :** Débutant 1 et 2 : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
Intermédiaire et avancé : Résident : 56 \$ / Non-résident : 84 \$

### YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISE)

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

**Professeure :** Josée Lemieux, 418 871-6368, joselem@hotmail.ca  
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017  
**Horaires :** Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15  
**Coût :** Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Desjardins A)

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

### INFORMATION

**Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

**Cours et son contenu :** Pour toute question, contactez le responsable du cours.

### VOLET ARTS VISUELS - ADULTES

#### PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – Débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera transmise par courriel au mois d'avril.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcyr.com  
**Durée :** 6 semaines débutant le 18 avril 2017

**Horaires :** Mardi de 13 h à 16 h  
**Coût :** Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

**Endroit :** LA HUTTE

### VOLET LANGUES - ADULTES

#### ANGLAIS DÉBUTANT

Pour se débrouiller lors d'un voyage ou tout simplement pour apprendre une nouvelle langue, ce cours s'adresse aux gens qui débutent ou qui ont peu de connaissances en anglais. Les formules de base et les phrases les plus courantes seront au menu pour vous donner des outils lors de votre prochaine conversation en anglais.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017  
**Horaires :** Jeudi de 18 h à 19 h 30  
**Coût :** Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Victor-Laurin)

#### ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Ce cours est la suite logique du niveau débutant et s'adresse aux gens sachant déjà communiquer dans les situations courantes avec quelques phrases et les formules de base. Pour se débrouiller lors d'un voyage ou pour parfaire vos connaissances en anglais.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017  
**Horaires :** Mercredi 13 h 30 à 15 h  
**Coût :** Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Victor-Laurin)

#### ANGLAIS EN CHANSON NOUVEAU

Ce cours s'adresse à tous les niveaux. Apprenez par l'analyse et la compréhension de chansons en anglais, une façon ludique de se former l'oreille et de travailler la prononciation. Aucun talent en chant n'est requis, car vous ne serez pas obligés de chanter!

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 8 semaines débutant le 21 avril 2017  
**Horaires :** Vendredi 11 h 30 à 13 h  
**Coût :** Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Victor-Laurin)

#### ANGLAIS DU VOYAGEUR NOUVEAU

Cours de niveau intermédiaire. Apprenez le vocabulaire et les phrases-clés spécifiques aux voyages : les aéroports, les restaurants, donner des directions, etc.

**Responsable :** Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca  
**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017  
**Horaires :** Jeudi 19 h 30 à 21 h  
**Coût :** Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salles Père-Chaumonot et Victor-Laurin)

## ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

### VOLET ENFANTS – 4 À 10 ANS

#### CRÉER AVEC ADÉ – LES OISEAUX SUR LE FIL

Une œuvre touchante réalisée du bout des doigts, qui charmera les mamans!

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Date :** Dimanche 30 avril 2017  
**Horaires :** 11 h à 12 h  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### CRÉER AVEC ADÉ – LE ROI ET LA REINE DE BILBOQUET

On récupère boutons, tissus et cartons pour donner vie à un personnage-jouet bien sympathique!

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Date :** Dimanche 4 juin 2017  
**Horaires :** 11 h à 12 h  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

### VOLET FAMILLES – 6 À 12 ANS

#### UN BOUQUET D'AMOUR!

Création de fleurs à partir de papier diffuseur et de fils métalliques et décoration d'un pot dans lequel seront disposées les créations florales.

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Date :** Dimanche 7 mai 2017  
**Horaires :** 13 h 30 à 15 h  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

### TIC-TAC-TOE

Qui n'a pas déjà joué au tic-tac-toe, un jeu fort amusant que l'on peut facilement fabriquer soi-même? Nous userons d'imagination en transformant des roches en bestioles à l'aide de peinture. Chacun pourra se bâtir deux armées d'insectes. Pour les curieux, une introduction au pyrograveur (crayon à brûler le bois) sera présentée lors de l'activité, le jeu reposant sur une planche de bois.

**Responsable :** Marie-Fauve Bélanger, 418 956-2534, marie-fauve@hotmail.com  
**Date :** Dimanche 21 mai 2017  
**Horaires :** 10 h 30 à 12 h  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

### VOLET ADULTES

#### BRICO-RÉCUPÉRATION PRINTEMPS

Donnez une seconde vie et un look personnalisé à vos jardinières, un objet unique et original qui embellira votre décor estival!

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Date :** Samedi 27 mai 2017  
**Horaires :** 13 h 30 à 16 h 30  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### CRÉATION DE COULEURS

Que ce soit l'aquarelle, la peinture à l'huile ou à l'acrylique, cette forme d'art offre une panoplie de couleurs à l'artiste. Apprenez à créer 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, vous acquerez des outils précieux pour la création de vos œuvres! Vous devez apporter votre matériel de base de peinture à l'huile, à l'acrylique ou d'aquarelle.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcyr.com  
**Date :** Samedi 3 juin 2017  
**Horaires :** 12 h à 16 h  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### JOURNÉE LIB'ART - CRÉATIVITÉ DE SCRAPBOOKING

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 mettra 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  
**Date :** Samedi 6 mai 2017  
**Horaires :** 13 h 30 à 16 h 30  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### LE CHANT DE L'OISEAU

Vous aimez le dessin de style mandala, doodle, très en vogue présentement? Initiation au dessin zentangle, un univers à découvrir.

**Responsable :** Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Date :** Samedi 22 avril 2017  
**Horaires :** 13 h 30 à 16 h 30  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

## ATELIER PONCTUEL (PAYANT)

#### LES VINS ET FROMAGES DU QUÉBEC - 18 ans et plus

Le temps d'une soirée cordiale, venez découvrir les vins du Québec par la dégustation : d'où ils viennent, de quoi sont-ils composés et comment peut-on les accorder avec différents types de fromages d'ici. Documentation incluse.

**Responsable :** Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca  
**Date :** Mercredi 26 avril 2017  
**Horaires :** 19 h à 22 h  
**Coût :** 15 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE


 Inscription loisirs

## FITNESS TEMPS DANSE

L'ANCIENNE-LORETTE

Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les tout-petits comme les grands depuis maintenant 27 ans et qui propose un volet fitness.

\*Les inscriptions au volet danse ont lieu à l'automne uniquement et durent 26 semaines.

### INFORMATION GÉNÉRALE

#### Inscription

L'inscription se fait en ligne, au tempsdance.val.quebec, ou en remplissant le formulaire papier disponible à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette.

#### Tarification

Une carte au coût de 70 \$ est valide pour 8 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable, il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

**NOUVEAU!** Vous pouvez acheter une carte valide pour 2 cours par semaine pour la session, au coût de 120 \$, ou pour 3 fois et plus par semaine pour la session, au coût de 170 \$. Cette carte vous permet de participer à n'importe quel cours du volet fitness, et ce, le nombre de fois que le souhaitez par semaine (sauf le Kangoo Jump, à moins d'avoir vos propres bottes).

Profitez d'un essai gratuit avant de faire votre inscription!

#### Remboursement

Seule une raison médicale permettra d'obtenir un remboursement.

### INFORMATION

Annie Fournier

info@tempsdance.org | tempsdance.org



### ZUMBA – FITNESS

Des exercices « sans contrainte » qui mélangent des mouvements à haute et à basse intensités et qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Cet entraînement complet allie le cardio, la préparation musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Laissez-vous emporter par les rythmes de musiques latino-américaines et du monde! Efficace et amusant!

**Durée :** 8 semaines débutant dans les 18, 19 et 24 avril 2017

**Horaire :** Lundi de 19 h à 19 h 55  
Mardi de 20 h à 20 h 55  
Mercredi de 19 h à 19 h 55

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON ST-CHARLES

### ZUMBA GOLD

Idéal pour les seniors qui souhaitent participer à 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. Minimum de 15 participants et maximum de 25.

**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2017

**Horaire :** Mardi de 13 h à 13 h 55

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

### 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. Conçu pour tous les niveaux de forme physique. Minimum de 10 participants.

**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2017

**Horaire :** Mardi de 19 h à 20 h

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

### POUND

Mettez au défi votre rockeur intérieur avec cette fusion de mouvements et de musique inspirés d'un jam. L'utilisation de baguettes nommées Ripstix™ spécialement conçues pour transposer le rythme de la musique en une séance exaltante d'entraînement complet du corps combinant cardio, conditionnement et étirement tels que le yoga et le Pilates. Conçu pour tous les niveaux de forme physique, POUND® offre l'ambiance idéale pour lâcher ses tensions, se tonifier et rocker! Minimum de 10 participants.

**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017

**Horaire :** Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON NOTRE-DAME

### KANGOO JUMP - 16 ans et plus

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire. 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!

\*Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 livres.

**Durée :** 8 semaines débutant le 18 avril 2017

**Horaire :** Mardi de 18 h à 19 h

**Coût :** Avec location de bottes : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$  
Sans location de bottes : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

### INSANITY

Êtes-vous prêts à relever le défi ultime? Transformez votre corps en entier avec ce programme de conditionnement physique. Et vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids; il vous suffit d'avoir la volonté de creuser plus loin et de repousser vos limites. Le programme INSANITY® se sert de la méthode d'entraînement maximal par intervalles. Vous ferez des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, puissance, résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos pour obtenir des résultats absolument spectaculaires.

**Durée :** 8 semaines débutant le 19 avril 2017

**Horaire :** Mercredi de 20 h à 21 h

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON ST-CHARLES

### COUNTRY HEAT

Cette séance d'entraînement de danse d'inspiration country ne ressemble à aucune autre séance que vous avez essayée. Elle est tellement simple et amusante que vous en redemanderez. En peu de temps, vous serez accro aux étapes simples et aux chansons country accrocheuses. Des calories perdues en s'amusant!

**Durée :** 8 semaines débutant le 20 avril 2017

**Horaire :** Jeudi de 19 h à 20 h

**Coût :** Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

**Endroit :** ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON ST-CHARLES



À partir de 4 ans

# Baseball

SAISON 2017

Inscriptions JUSQU'AU 15 MARS 2017

Info: INFO@VBAL.QC.CA

FORMULAIRE: \*\*\*\*\* WWW.VBAL.QC.CA

VBAL



Tu veux jouer au soccer cet été ?

# Inscris-toi!

MISTRAL

Inscription en ligne du 1<sup>er</sup> février au 23 mars 2017

mistrallaurentien.com

## Inscription loisirs



### CAMPS DE JOUR TENNIS - 7 À 12 ANS

Cette année encore, 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.

Puisque 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, ils participeront à d'autres activités telles que le ping-pong, la baignade à l'Aquagym, les jeux d'eau et plus!

Notre camp de jour est offert en collaboration avec le Programme Vacances-Été (PVE) de L'Ancienne-Lorette. Les arrivées et départs des jeunes se font à la polyvalente, comme c'est le cas pour les enfants inscrits au PVE. Nos animateurs iront donc les chercher sur place.

#### Dates et coûts

Semaine	Dates	Coût
1	26 au 30 juin	165 \$
2	3 au 7 juillet	165 \$
3	10 au 14 juillet	165 \$
4	17 au 21 juillet	165 \$
5	24 au 28 juillet	165 \$
6	31 juillet au 4 août	165 \$
7	7 au 11 août	165 \$

Inscription possible à la semaine ou pour tout l'été.

**Âge :** 7 à 12 ans

**Nombre de participants chaque semaine :**

minimum de 6 et maximum de 12

**Ratio :** 6 jeunes par animateur

**Matériel fourni par le Club de tennis :** balles et raquettes

#### Modalités d'inscription

**Inscription dès le 3 avril 2017**

Le formulaire d'inscription est disponible sur notre site Internet, au tennis-anc-lorette.com. Vous pouvez aussi en faire la demande par courriel, à tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca. Vous trouverez également des formulaires papier aux endroits suivants :

• **Hôtel de ville :**

1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette

• **Bibliothèque Marie-Victorin :**

1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

#### Information

Pour toute question ou information supplémentaire, visitez notre site Internet, au tennis-anc-lorette.com, communiquez avec nous par courriel, à tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca, ou encore, laissez-nous un message dans notre boîte vocale, au 418 872-5025.

### ABONNEMENT, LIGUES ET COURS

Le Club de tennis de L'Ancienne-Lorette, reconnu pour ses magnifiques terrains en terre battue, vous propose 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

**Inscription dès le 3 avril 2017**

Le formulaire d'inscription est disponible sur notre site Internet, au tennis-anc-lorette.com. Vous pouvez aussi en faire la demande par courriel, à tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca. Vous trouverez également des formulaires papier aux endroits suivants :

• **Hôtel de ville :**

1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette

• **Bibliothèque Marie-Victorin :**

1635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette

Venez nous rencontrer le samedi 8 avril, de 9 h à 14 h, au chalet de tennis, situé à la Hutte (1307, rue des Loisirs Est)!

#### Modalités de paiement

Le montant doit être payé en totalité 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

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

#### Abonnement

Type	Coût	
	Résident	Non-résident
Junior (moins de 18 ans au 1 <sup>er</sup> mai 2017)	40 \$	60 \$
Adulte	75 \$	115 \$
Adulte sénior (65 ans et plus au 1 <sup>er</sup> mai 2017)	60 \$	100 \$
Familial (2 adultes et les enfants de moins de 18 ans)	150 \$	225 \$

**Inscription en tout temps après le 3 avril.**

#### Ligues (toutes les ligues sont mixtes)

Ligue	Horaire	Coût par joueur régulier	Coût par substitut
1. Simple compétitif	Selon vos disponibilités	15 \$	-
2. Double compétitif	Mardi de 19 h à 22 h	15 \$	0 \$
3. Double en équipe compétitif	Samedi de 8 h à 10 h	15 \$	0 \$
4. Double récréatif	Samedi de 10 h à 12 h	15 \$	0 \$
5. Ligue des « Tamalous » : double intermédiaires et avancés	Lundi au vendredi de 8 h 30 à 10 h 30	15 \$	-
6. Ligue des « Passionnés » : double débutants et initiés	Lundi au vendredi de 10 h à 12 h	15 \$	-

**Date limite d'inscription aux ligues : 1<sup>er</sup> mai.**

Les places sont limitées.

Les balles sont fournies pour les ligues 1 à 4, mais pas pour les ligues 5 et 6.

#### Cours

CATÉGORIE	NIVEAU	Horaire	Coût
Adulte	Débutant	Lundi de 19 h à 20 h 30	80 \$
	Intermédiaire	Lundi de 20 h 30 à 22 h	80 \$
	Débutant	Judi de 19 h à 20 h 30	80 \$
	Intermédiaire	Judi de 20 h 30 à 22 h	80 \$
Junior (7 à 12 ans)	Débutant	Samedi de 9 h à 10 h 30	70 \$
	Initié	Samedi de 10 h 30 à 12 h	70 \$

**Nombre d'heures :** 6 heures de cours, soit 4 cours d'une heure et demie par semaine.

**Début des cours :** Adulte - Lundi 22 mai ou jeudi 25 mai

Junior - Samedi 27 mai

En cas de pluie, les cours seront repris la semaine suivante.

**Ratio :**

8 élèves / 2 terrains / 1 instructeur

Minimum de 4 personnes et maximum de 8 par cours.

#### Pour les non-membres

Si vous êtes résidents de L'Ancienne-Lorette, mais que vous n'êtes pas membre du Club et que vous aimeriez utiliser les terrains de tennis, vous pouvez téléphoner 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 le numéro de votre terrain.

#### Information

Pour toute question ou information supplémentaire, visitez notre site Internet, au tennis-anc-lorette.com, communiquez avec nous par courriel, à tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca, ou encore, laissez-nous un message dans notre boîte vocale, 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, etc.).

**Exigence :**

Être âgé(e) de 16 ans ou plus au 1<sup>er</sup> mai 2017.

**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 par semaine, réparties sur 7 jours ou soirs par semaine.

De la mi-mai au 1<sup>er</sup> septembre.

**Salaire :**

À partir de 11,25 \$ l'heure, selon l'expérience.

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre CV avant le **7 avril 2017**.

**Par courriel :** tennis-ancienne-lorette@hotmail.ca

**Par la poste :** Club de tennis de L'Ancienne-Lorette

1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, QC, G2E 3J5



**Nouveauté  
cette année!**  
Options danse  
et baseball!

# Programme Vacances-Été 2017

**CAMP DE JOUR POUR  
LES JEUNES DE 5 À 12 ANS**

**Pour vivre un été inoubliable!**

**CAMP  
RÉCIPIENDAIRE  
TREMPLIN D'OR  
2016**



**Du 26 juin au 18 août 2017 | Inscription dès le 18 avril**

Le Programme Vacances-Été de la Ville de L'Ancienne-Lorette propose aux jeunes de 5 à 12 ans des vacances estivales divertissantes dans un environnement stimulant et sécuritaire!

Notre équipe dynamique et expérimentée offre une animation de qualité à travers un programme palpitant et enrichissant qui combine les activités culturelles, sportives, de plein air, les sorties et activités spéciales. Pour la toute première fois, des options en danse et en baseball seront aussi proposées.

## CAMP DE JOUR RÉGULIER

Tout l'été, les jeunes profiteront d'une multitude d'activités variées qui plairont à tous : soccer, basketball, théâtre, bricolage, loisirs scientifiques, etc. Chaque semaine, ils se rendront à la piscine à deux ou trois reprises et feront une sortie adaptée à leur âge (activités de plein air, culturelle, sportive ou autre). Plaisir garanti!

### NOUVEAU! OPTIONS DANSE ET BASEBALL

En plus du camp de jour régulier, deux nouvelles options sont maintenant offertes aux jeunes de la première à la sixième année du primaire : **l'option danse** (par Temps-Danse) et **l'option baseball** (par VBAL).

Chaque semaine, les jeunes inscrits auront quatre blocs de trois heures de l'activité de l'option sélectionnée. En dehors de ces périodes, ils prendront part aux activités régulières du camp de jour (sorties, baignade, etc.).

Ces options sont offertes pendant les sept (7) premières semaines du Programme-Vacances Été, soit du 26 juin au 11 août.

**IMPORTANT :** Maximum de 93 inscriptions dans chacune des options par semaine.

### OPTION DANSE

TEMPS DANSE

Qu'ils aient ou non de l'expérience en danse, les jeunes découvriront le monde artistique de façon amusante et créative, tout en apprenant à lâcher leur fou. Des cours de multidances (hip-hop, lyrique, jazz, etc.) et l'apprentissage de plusieurs chorégraphies dans différents styles sont au programme. Encadrés par une équipe dynamique de moniteurs spécialisés de Temps-Danse, les danseurs présenteront un mini spectacle devant public en fin d'après-midi le vendredi de chaque semaine.

### OPTION BASEBALL

VBAL

Cette option est offerte aux jeunes qui souhaitent vivre une initiation ou perfectionner leurs techniques de base dans ce merveilleux sport. Frappe, prise de balle, lancé, attrapé, course sur les buts, situation de match et parties de baseball sont au menu. Offert en collaboration avec VBAL, qui saura transmettre aux jeunes la passion du baseball.

## INSCRIPTION

### Du 18 avril au 2 juin 2017

Les inscriptions se font uniquement en ligne à partir de votre Dossier Citoyen\*.

### Créer un Dossier Citoyen

- Dès maintenant, cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page sur le site lancienne-lorette.org.
- Remplissez les champs requis.

### Mémorisez votre mot de passe puisqu'il sera requis pour procéder à l'inscription.

\*Si vous possédez déjà un Dossier Loisirs, celui-ci sera automatiquement converti en Dossier Citoyen. Vous n'avez qu'à utiliser le même courriel et le même mot de passe que pour vous connecter à votre Dossier Loisirs.

### Procéder à l'inscription

- À partir du 18 avril, cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page sur le site lancienne-lorette.org.
- Connectez-vous à votre Dossier Citoyen en entrant votre adresse courriel et votre mot de passe.
- Cliquez ensuite sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

### Confirmation d'inscription

Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel au cours du mois de juin. À moins d'une situation exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée une fois les confirmations envoyées.

## DURÉE, HORAIRE ET LIEU DU CAMP DE JOUR

### Durée

Le Programme Vacances-Été est d'une durée de huit (8) semaines, du 26 juin au 18 août 2017.

Prenez note qu'aucune sortie ne sera organisée au cours de la huitième semaine.

### Horaire

Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

### Lieu

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette  
1801, rue Notre-Dame

## SERVICE DE GARDE

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

### Horaire du service de garde

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

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

## TARIFICATION

Le camp de jour est offert pour tout l'été ou à la semaine.

### Camp de jour régulier

Résidents : 61 \$ par semaine par jeune.  
Non-résidents : 100 \$ par semaine par jeune.

### Camp de jour avec option danse ou baseball

Résidents : 100 \$ par semaine par jeune.  
Non-résidents : 150 \$ par semaine par jeune.

La priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents pourront s'inscrire à compter du 3 juin si des places sont encore disponibles.

Le chandail officiel du Programme Vacances-Été est obligatoire afin de permettre d'identifier rapidement les jeunes lors des sorties. Des échantillons sont disponibles pour essai à l'hôtel de ville pendant les heures d'ouverture (lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30).

**Coût : 10 \$**

## MODALITÉS DE PAIEMENT

### 4 façons de payer

- 1. Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit.**
- 2. À partir du 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 daté du jour de l'inscription au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être 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 encore le nom de votre enfant.
- 4. En personne**, à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel. Vous pouvez payer en argent comptant, par paiement direct ou par chèque.

**DATE LIMITE :** Tous les frais d'inscriptions doivent être acquittés au plus tard le 26 mai 2017.

### Versements

Il est possible de payer l'inscription en deux versements si le coût total est supérieur à 100 \$.

1<sup>er</sup> versement : le jour de l'inscription en ligne  
2<sup>e</sup> versement : au plus tard le 26 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 envoyée à l'attention de Martin Blais, directeur du Service des loisirs, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Aucune demande de remboursement ne sera acceptée après le 18 août 2017.

## INFORMATION

Tous les renseignements importants relatifs au Programme Vacances-Été se trouvent dans le Document d'information aux parents disponible sur le site Internet de la Ville, au lancienne-lorette.org, section Inscription loisirs.

Des copies papier sont également disponibles à l'hôtel de ville, à la bibliothèque Marie-Victorin et à l'Aquagym Élise Marcotte.

Pour toute question, veuillez communiquer avec nous par téléphone, au 418 614-1907, poste 222.

## INSCRIPTION EN COURS AU PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ

Le Programme Vacances-Été (PVE) de L'Ancienne-Lorette offre de l'accompagnement spécialisé pour les enfants présentant une déficience intellectuelle ou physique. Nos accompagnateurs responsables, expérimentés et dynamiques proposeront à ces jeunes une animation de qualité et un encadrement sécuritaire adapté à leurs besoins.

Pour inscrire votre enfant au programme d'accompagnement spécialisé, vous devez remplir les documents nécessaires, disponibles à l'hôtel de ville, situé au 1575, rue Turmel, et les retourner dûment remplis **au plus tard le 10 mars 2017**. Aucune demande ne sera acceptée après cette date. Les candidatures seront ensuite évaluées et un retour rapide sera effectué.





## Emplois et carrières

### Animateurs

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes qualifiées et disponibles pour occuper plusieurs postes d'animateurs au Programme Vacances-Été (PVE).

#### Description du poste

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

#### Exigences du poste

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme d'études en vue d'obtenir un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur;
- Avoir au minimum 16 ans en date du 26 juin 2017;
- Avoir de l'expérience en animation de groupes;
- Posséder de l'expérience dans un des domaines suivants constitue un atout : arts plastiques, art dramatique, loisirs scientifiques ou disciplines sportives;
- Être disponible pour participer à des activités de formation obligatoires (3).

#### Qualités personnelles recherchées

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

#### Conditions

- Emploi à temps plein, 40 heures par semaine, de la mi-juin à la mi-août.
- Conditions salariales à déterminer selon l'expérience pertinente.

#### Candidature

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

**Internet :** formulaire d'emploi en ligne, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)

**Courriel :** [emploi@lancienne-lorette.org](mailto:emploi@lancienne-lorette.org)

**Courrier :** 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

**Télécopieur :** 418 641-6019

**Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 17 mars 2017, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.**

### Animateurs accompagnateurs

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de personnes responsables, expérimentées et dynamiques pour occuper plusieurs postes d'animateurs accompagnateurs au Programme Vacances-Été (PVE).

#### Description du poste

- Assurer l'encadrement d'un ou deux enfant(s) ayant besoin d'accompagnement spécialisé pour participer aux activités.

#### Exigences du poste

- Être étudiant(e) et poursuivre un programme d'études en vue d'obtenir un diplôme reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur;
- Être étudiant(e) en Techniques d'éducation spécialisée sera considéré comme un atout important;
- Avoir de l'expérience en animation de groupes;
- Avoir complété minimalement une année d'études au collégial;
- Être disponible pour participer à des activités de formation obligatoires (3);
- Posséder de l'expérience en accompagnement d'enfant ayant des besoins particuliers sera considéré comme un atout.

#### Qualités personnelles recherchées

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

#### Conditions

- Emploi à temps plein, 40 heures par semaine, de la mi-juin à la mi-août.
- Conditions salariales à déterminer selon l'expérience pertinente.

#### Candidature

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

**Internet :** formulaire d'emploi en ligne, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)

**Courriel :** [emploi@lancienne-lorette.org](mailto:emploi@lancienne-lorette.org)

**Courrier :** 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

**Télécopieur :** 418 641-6019

**Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 17 mars 2017, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.**



Ville de  
L'Ancienne-Lorette

*On est unique*

### AVIS PUBLIC DEMANDE DE DÉROGATIONS MINEURES

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 28 mars 2017, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur la demande de dérogations mineures suivante :

- Propriété sise au 1707, route de L'Aéroport, L'Ancienne-Lorette, lot 1778 469 du cadastre du Québec : permettre l'agrandissement du bâtiment principal avec les dérogations suivantes :

- un coefficient d'occupation du sol de 0,218, en lieu et place d'un coefficient d'occupation du sol minimal de 0,25, tel qu'exigé par le Règlement de zonage n° V-965-89;

- l'installation de deux enseignes au mur d'un bâtiment dont l'une d'elles occupe une superficie de 8 mètres carrés, en lieu et place d'une seule enseigne au mur autorisée par bâtiment et d'une superficie maximale de 4,5 mètres carrés par enseigne, tel qu'exigé par le Règlement de zonage n° V-965-89;

- permettre que ces enseignes excèdent respectivement jusqu'à un maximum de 2,95 mètres et de 2,44 mètres au-dessus du niveau du plafond du 1<sup>er</sup> étage alors que le règlement prévoit qu'une enseigne ne peut excéder de plus de 1 mètre le niveau du plafond du 1<sup>er</sup> étage, tel qu'exigé par le Règlement de zonage n° V-965-89.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à cette demande au cours de la séance du 28 mars 2017.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 1<sup>er</sup> mars 2017  
**Greffier de la Ville,  
M<sup>e</sup> Claude Deschênes, OMA**



## Le coin de Laura

Mon nom est Laura Girouard et je suis en troisième secondaire, au Programme d'études intermédiaires de l'IB, à la polyvalente de L'Ancienne-Lorette. Je serai chroniqueuse pour Le Loretain jusqu'en juin. J'habite à L'Ancienne-Lorette depuis que je suis née. J'ai un grand sentiment d'appartenance envers ma ville et j'aime participer aux nombreuses activités qui y sont organisées, comme le Festival Loretain, que j'attends toujours avec impatience! Mes textes parleront de mes propres expériences et seront souvent accompagnés de témoignages des gens proches de moi, dont mes amis, mes camarades de classe et ma famille. Bonne lecture!

Ce mois-ci, j'aimerais vous parler du bonheur. C'est un mot que nous entendons tous les jours, mais que signifie-t-il vraiment?

De nombreux personnages célèbres ont émis leur opinion sur le bonheur. John Lennon a dit : « Quand j'étais à l'école, on m'a demandé ce que je voulais être quand je serai grand. J'ai répondu : "heureux". On m'a alors dit que je n'avais pas compris la question; j'ai répliqué : vous ne comprenez pas la vie ». L'écrivain et philosophe Voltaire a pour sa part déclaré : « J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ».

Chacun a sa propre définition de ce qu'est être heureux. Moi, je sais qu'avant de m'endormir, lorsque je suis confortablement installée dans mon lit avec un bon livre et que de la musique joue dans ma chambre, je me sens bien. Tout comme dans mes entraînements de karaté. Je ressens ce sentiment qui me fait aimer la vie. Être heureux est sans aucun doute lié au fait d'avoir des passions. Avoir un petit frisson d'excitation avant ou pendant une activité qui nous passionne nous pousse à continuer et à nous dépasser. Pour moi, le bonheur est un assemblage d'événements, petits ou grands, quotidiens ou inhabituels, qui nous font sentir bien, heureux, joyeux et qui nous remplissent d'espoirs et de rêves. Ce sont les choix que nous faisons qui font notre bonheur.

Lorsque j'assiste à un concert, j'ai l'impression de sentir chaque note de musique qui traverse mon corps et mon esprit. Voir des artistes que j'aime prendre plaisir à faire de la musique et nous partager leur amour pour cet art, j'adore ça et ça me rend heureuse.

Mon amour pour les concerts m'amène à une autre réflexion : pourquoi des adolescents et des adultes sont-ils incapables de se sentir heureux sans se « booster » avec des drogues? C'est monnaie courante de sentir des vapeurs de cannabis pendant les concerts. Encore une fois, j'en reviens aux passions. Quand on fait quelque chose qu'on adore, qui nous donne des frissons, pourquoi a-t-on besoin de s'engourdir? Ceci est une opinion personnelle, je tiens à le préciser, et je ne cherche pas à faire la morale à personne. Mais je pense sincèrement qu'on n'a pas besoin de se droguer

pour apprécier l'instant présent et la vie en général.

Je me considère comme une personne heureuse. J'aime ma vie. J'ai des passions (dont je vous ai déjà fait part), j'ai des amis sur qui je peux compter et j'ai une excellente relation avec ma famille. Et même s'il y a plusieurs choses sur lesquelles je dois travailler, je suis heureuse. Et j'adore voir les gens que j'aime vivre dans le bonheur, voir leurs yeux briller lorsqu'ils me parlent de sujets qui leur tiennent à cœur ou leur sourire lorsqu'ils me racontent leurs souvenirs. Ce qui est merveilleux avec le bonheur, c'est qu'il est contagieux, qu'il se propage.

J'ai parfois l'impression qu'à l'adolescence, certaines petites peines et certains petits drames prennent plus de place qu'ils ne le devraient. Étant moi-même une adolescente de 15 ans, j'observe quotidiennement de telles situations. Des riens prennent à l'adolescence une ampleur qui nous empêche d'être heureux. Je crois que nous devrions concentrer nos émotions et notre attention sur les choses qui nous font vraiment plaisir et arrêter de nous en faire avec des choses peu importantes.

J'ai remarqué que le stress et l'anxiété sont les ennemis du bonheur. C'est bien d'avoir du bon stress de temps à autre, mais pas tous les jours et pour n'importe quoi. En terminant, j'aurais envie de vous donner un conseil : ne perdez pas votre temps à anticiper toutes vos actions. Profitez du moment présent, sans trop vous soucier de ce qui pourrait arriver par la suite. Je sais qu'avec le train de vie que plusieurs mènent, c'est un peu compliqué, mais il est possible de vivre au jour le jour et, je crois, que c'est la clé pour être heureux.

J'espère sincèrement que vous êtes heureux, à l'aise avec vos choix de vie et avec vous-mêmes, selon votre propre définition du bonheur!

À bientôt!

**Laura Girouard**



## Calendrier et événements

**ASSOCIATION FÉMININE  
D'ÉDUCATION ET D'ACTION  
SOCIALE (AFEAS) DE  
L'ANCIENNE-LORETTE****JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES****Vendredi 10 mars, 20 h**

Centre communautaire

Soirée conférence annuelle soulignant la Journée internationale des droits des femmes.

**Invitée :** Christine Michaud, animatrice**INFORMATION**Anita Lafontaine  
418 877-0001**APPRENTIS DE LA COUTURE****SORTIE DE BAIN POUR MAILLOTS****Lundi 6 mars, 13 h à 15 h****Coût :** 4 \$**ATELIER DE CONFECTION DE VÊTEMENTS****Lundi 13 mars, 9 h 30 à 15 h**

Confection bénévole de vêtements pour les enfants défavorisés de la région.

**INFORMATION**Christlaine Labbé  
418 951-7443**Suivez-nous sur** **CERCLE DE FERMIERES  
DE L'ANCIENNE-LORETTE****RÉUNION MENSUELLE****Jeudi 9 mars, 19 h**

Salle communautaire

**INFORMATION**Karolanne Charest  
418 906-0213  
karo.charest@gmail.com**Suivez-nous sur** 

Groupe de soutien à l'allaitement

**ATELIER D'INFORMATION****Samedi 18 mars, 9 h à 12 h****Coût :** 25 \$ par couple ou 40 \$ avec un exemplaire des fiches-conseils sur l'allaitement (édition 2016)

Chaque mois, des ateliers d'information de groupe sont offerts afin de bien se préparer pour l'allaitement.

**RENCONTRES PARLONS LAIT****Tous les mardis, 9 h 30 à 11 h 30**

Venez rencontrer d'autres mères pour discuter de différents sujets entourant la maternité, en présence d'une consultante en lactation qui peut répondre aux questions sur l'allaitement et peser votre bébé.

**SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE****7 jours sur 7, 8 h à 20 h**

Des bénévoles sont disponibles pour répondre aux questions concernant l'allaitement et les services offerts par Chantelait. Les coordonnées des bénévoles de garde sont données au 418 877-5333.

**CLINIQUE COMMUNAUTAIRE****Sur rendez-vous**

Une consultante en lactation certifiée est disponible pour rencontrer les mères qui ont besoin d'une expertise pour améliorer leur allaitement.

**VENTE ET LOCATION DE TIRE-LAIT**

En tout temps, vous pouvez obtenir des conseils pour la location ou l'achat d'un tire-lait et ses accessoires.

**Coût :** À partir de 60\$, selon le modèle choisi. Prix du milieu communautaire.**INFORMATION ET INSCRIPTION**Sandy Delisle  
418 877-5333  
chantelait@videotron.ca  
chantelait.org**Suivez-nous sur** **CHEVALIERS  
DE COLOMB****CONSEIL D'ADMINISTRATION****Mardi 7 mars, 19 h 30****DÉJEUNER DU COMITÉ FÉMININ****Dimanche 12 mars, 9 h à 11 h 30****Coût :** 7 \$ par personne. Ouvert à tous.**CÉRÉMONIE D'ACCUEIL AUX 2<sup>E</sup> ET 3<sup>E</sup> DEGRÉS****Dimanche 12 mars, 12 h à 13 h****ASSEMBLÉE MENSUELLE : ÉTATS FINANCIERS DE LA SALLE****Mardi 21 mars, 19 h 30****INFORMATION**Pierre Cormier, Grand Chevalier  
Conseil 4246 : 418 872-1383  
Téléphone : 418 871-4671  
pierre.cormier271049@videotron.ca**CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE****SOIRÉE DANSANTE****Tous les vendredis, 19 h 30 à 23 h**

Soirée dansante 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**SOIRÉE SPÉCIALE POUR LA SAINT-PATRICK****Vendredi 17 mars, 19 h 30 à 23 h**

Nous vous invitons à porter des vêtements verts pour l'occasion!

**Coût :** 9 \$ pour les membres et 11 \$ pour les non-membres**DANSE SOCIALE ET EN LIGNE****Dimanche 19 mars, 13 h à 16 h**

Animation par le musicien et chanteur Mario Paquet.

**Coût :** 8 \$ pour tous**CARTES DE MEMBRE**

Les cartes de membre des mois de février et mars sont disponibles à notre local les mardis et jeudis, de 13 h à 16 h.

**INFORMATION**Joachim Gagnon : 418 871-9122  
Élisabeth Goupil : 418 872-8203**CLUB LIONS****SOUPER MENSUEL****Mercredi 1<sup>er</sup> mars, 17 h 30**

Collège de Champigny

**RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION****Mercredi 15 mars, 19 h**

Local du Club Lions

**COLLECTE DE LUNETTES USAGÉES**

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

**RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES**

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique en tant que membre ou bénévole auprès de personnes ayant un handicap visuel. Pour plus d'information, appelez au 418 872-4388.

**INFORMATION**

418 871-0766

**LE CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE****LE CLUB PHOTO REÇOIT - LE PÉROU : UN PAYS DIVERSIFIÉ****Vendredi 3 mars, 19 h 30**

Bibliothèque Marie-Victorin

Diane Fontaine et Louise Lessard nous présentent le Pérou. Un passé dont les mystères ne sont pas résolus. Des paysages qui s'échelonnent de la mer jusqu'aux glaciers, en passant par le désert et les volcans, sans oublier la forêt amazonienne. Un présent où le sourire communicateur des gens sait transmettre la richesse des traditions, reflétant des couleurs éclatantes et des saveurs à découvrir.

**INFORMATION**clubphotoal.com | **Suivez-nous sur** **IMPÔTS****Les mardis, de 9 h à 11 h 30, et les mercredis, de 13 h 15 à 15 h 30, du 14 mars au 19 avril**

Les bénévoles de Rayon de soleil remplissent gratuitement les déclarations d'impôts des personnes à faibles revenus. Contactez-nous pour connaître les critères d'admissibilité. Si vous êtes locataires, apportez vos avis de cotisation et votre relevé 31.

**INFORMATION**418 871-7055 | sec.rayondesoleil@videotron.ca  
rayondesoleil.ca | **Suivez-nous sur** **CONFÉRENCE SAINT-VINCENT  
DE PAUL DE L'ANCIENNE-LORETTE****MARCHÉ AUX PUCES****Mardis 14 et 28 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 7 et 21 mars, 13 h à 15 h**

1305, rue des Loisirs Est

Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

**BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles quelques heures par semaine pour être commis-plancher aux meubles.

**COLLECTE 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!

**COLLECTE 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 cuisinières électriques et de réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

**HEURES D'OUVERTURE**

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

Vos dons et l'argent recueilli lors de nos activités nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre collaboration à la cause des démunis.

**INFORMATION**

418 874-0101

**CLUB TOASTMASTERS DES  
INGÉNIEURS DE L'ANCIENNE-LORETTE****RENCONTRES SUR LA COMMUNICATION****Les lundis, 19 h**

Local La Hutte

Chaque semaine, un aspect de la communication est abordé et mis en pratique, le tout de manière amicale et constructive, pour vous aider à mieux transmettre vos idées et communiquer de manière plus efficace dans vos activités. Bienvenue à tous!

**INFORMATION**Michel Damico : 418 569-8231 | midammi@gmail.com  
ctiq.ca | **Suivez-nous sur** **SERVICE PAIR****GRATUIT  
ET SAUVE DES VIES!**

- Appel de sécurité  
365 jours / année  
de 8 h 30 à 12 h
- Rappel de médicaments  
24 h / 24

Association  
des proches aidants  
de la Capitale-Nationale**INSCRIVEZ-VOUS  
SANS TARDER!**

Téléphone : 418 688-1511 Courriel : info@apacn.org Site web : www.apacn.org

## 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

<b>Direction générale</b>	André Rousseau	418 872-9811
<b>Cabinet du maire</b>	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
<b>Communications</b>	Isabelle Cloutier (intérim)	418 872-9811
<b>Contentieux</b>	M <sup>e</sup> Marie-Hélène Savard	418 872-9811
<b>Greffé</b>	M <sup>e</sup> Claude Deschênes	418 872-9811
<b>Loisirs</b>	Martin Blais	418 872-9811
<b>Travaux publics</b>	Éric Ferland	418 872-8450
<b>Trésorerie</b>	Ariane Tremblay	418 872-9811
<b>Urbanisme</b>	Mathieu Després	418 872-9811
<b>Aquagym Élise Marcotte</b>		418 614-1907
<b>Bibliothèque Marie-Victorin</b>	Nicole Gauthier	418 641-6142
<b>Maison de la culture</b>		418 877-3517

## Autres services

<b>Complexe sportif multidisciplinaire (arène)</b>		418 877-3000
<b>Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus</b>		418 840-1000
<b>Comité consultatif d'urbanisme</b>	Raymond Baribeau	418 872-3158
<b>Programme 641-AGIR</b>		418 641-2447

## 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	Amélie Tremblay	418 572-0923 <a href="mailto:amelie.tremblay@gmail.com">amelie.tremblay@gmail.com</a>   <a href="http://clubphotoal.com">clubphotoal.com</a>
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	418 915-6832 <a href="http://rythmoson.com">rythmoson.com</a>
Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	<a href="mailto:info@tempsdanse.org">info@tempsdanse.org</a>
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvain Perron	<a href="mailto:info@lesgrandsenfants.com">info@lesgrandsenfants.com</a>

## 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	Christlaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S)	Line Houle	418 843-5801
	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Regroupement lorettain des gens d'affaires	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Nancy Villeneuve	418 871-0520
Chantelait inc.	Sandy Delisle	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Pierre Cormier	418 872-1383 <a href="mailto:sallecdec4246@videotron.ca">sallecdec4246@videotron.ca</a>
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'Anceinte-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 <a href="mailto:921.president@cadetsair.ca">921.president@cadetsair.ca</a>

Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Jardin communautaire	Julie Bussière	<a href="mailto:jardinancienlorette@gmail.com">jardinancienlorette@gmail.com</a>
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Joachim Gagnon	418 871-9122
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055
Club Toastmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau	<a href="mailto:damien.thibodeau@outlook.com">damien.thibodeau@outlook.com</a> ctiq.ca

## SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 <a href="mailto:steven.caron@carons.ca">steven.caron@carons.ca</a>
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	514 977-9499 <a href="mailto:info@vbal.qc.ca">info@vbal.qc.ca</a>   <a href="http://vbal.qc.ca">vbal.qc.ca</a>
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228   <a href="http://mistrall Laurentien.com">mistrall Laurentien.com</a>
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard	418 871-9647 <a href="mailto:marieblanchard21@gmail.com">marieblanchard21@gmail.com</a>   <a href="http://velorette.com">velorette.com</a>
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis de L'Anceinte-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 <a href="mailto:thiguiaths@yahoo.ca">thiguiaths@yahoo.ca</a>   <a href="http://tennis-anc-lorette.com">tennis-anc-lorette.com</a>
Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 <a href="http://halmustangs.qc.ca">halmustangs.qc.ca</a>
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 <a href="http://karatekyoshindo.com">karatekyoshindo.com</a>



Ville de  
L'Anceinte-Lorette

On est unique



# Le Lorettain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

**Dépot légal :** Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
**Conception :** Le Journal de L'Anceinte-Lorette  
**Tirage :** Plus de 14 000 exemplaires



Ville de  
L'Anceinte-Lorette

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

**Toute information pour Le Lorettain doit être acheminée à :**

Ville de L'Anceinte-Lorette  
1575, rue Turmel, L'Anceinte-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