

Le Loretain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de
L'Anceinte-Lorette



Mot du maire



Chères Loretaines,
Chers Loretains,

Le Festival des neiges de L'Anceinte-Lorette a une fois de plus connu un franc succès, alors que des milliers de personnes ont pris part aux festivités les 16 et 17 février derniers. Quel bonheur d'y croiser petits et grands, souriants et bien emmitoufflés, pour célébrer ensemble l'hiver et le plaisir de bouger!

Je tiens à remercier chaleureusement tous nos festivaliers, nos nombreux sculpteurs, notre personnel organisateur ainsi que nos précieux partenaires. Grâce à votre participation active et à votre implication, l'événement s'est déroulé dans la joie et la bonne humeur.

Je profite également de l'occasion pour saluer la persévérance et les efforts soutenus fournis par nos jeunes tout au long de l'année scolaire et pour leur souhaiter une bonne semaine de relâche. Profitez de ce petit répit pour vous reposer et pour partager de beaux moments en famille et entre amis!

Le maire,

Émile Loranger, ing.

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

Pour vous abonner : Consultez notre site Internet, à 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 :
mairie@lancienne-lorette.org

Dossier Citoyen

 Voilà!



ON VOUS SIMPLIFIE LA VIE!

Grâce au Dossier Citoyen personnalisé, obtenez un accès rapide, facile et sécurisé aux services de la Ville de L'Anceinte-Lorette, réunis en un seul endroit.

Information et inscription : lancienne-lorette.org/voila

Horaire de Pâques

Collectes

L'horaire habituel des collectes est maintenu.

Bureaux administratifs

Hôtel de ville et travaux publics

Fermés du 30 mars au 2 avril inclusivement.

Pour toute urgence, communiquez avec nous au 418 872-8450.

Loisirs

Aquagym Élise Marcotte

Ouvert selon l'horaire habituel.

Maison de la culture

Ouverte selon l'horaire habituel.

Bibliothèque Marie-Victorin

Ouverte selon l'horaire habituel les 30 et 31 mars.

Fermée les 1^{er} et 2 avril.



Jusqu'au 15 avril, surveillez les alertes en vigueur pour votre zone!

Détails en page I5.

Activités de loisirs 

Découvrez la programmation de la session de printemps!

Début des inscriptions le samedi 3 mars, 8 h 30.

Détails en page I6.

Changement d'heure 

Dimanche 11 mars

Profitez du changement d'heure pour vérifier les piles de vos avertisseurs de fumée.

Prochaine séance du conseil municipal

Mardi 27 mars, 20 h | Hôtel de ville

AIDE-MÉMOIRE

8 janvier au 4 mars 2018 : Horaire habituel
5 au 11 mars 2018 : Horaire spécial de la relâche
12 mars au 15 avril 2018 : Horaire habituel

**HORAIRE DES BAINS LIBRES****HORAIRE HABITUEL | 8 janvier au 4 mars 2018 et 12 mars au 15 avril 2018**

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

HORAIRE SPÉCIAL DE LA RELÂCHE | 5 au 11 mars 2018

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 à 10 h 25 Bain multigénérationnel		9 h 30 à 10 h 25 Bain multigénérationnel		9 h 00 à 9 h 55 Bain multigénérationnel	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous	10 h 00 à 11 h 50 Bain pour tous
10 h 30 à 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 45 Bain pour tous	10 h 30 à 11 h 45 Bain pour tous		13 h 30 à 14 h 30 Bain pour tous	13 h 30 à 14 h 30 Bain pour tous
	12 h 00 à 13 h 20 Bain en longueur		12 h 00 à 13 h 20 Bain en longueur		14 h 45 à 15 h 45 Bain en longueur	14 h 35 à 15 h 35 Bain multigénérationnel
	13 h 30 à 15 h 00 Bain pour tous		13 h 30 à 15 h 00 Bain pour tous			
15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous	16 h 45 à 17 h 50 Bain familial	15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous	16 h 45 à 17 h 50 Bain familial	15 h 15 à 16 h 20 Bain pour tous		
19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 35 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 00 Bain pour tous	19 h 00 à 20 h 35 Bain pour tous	19 h 30 à 21 h 05 Bain pour tous	
20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur	20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur			20 h 00 à 21 h 20 Bain en longueur

Horaire sujet à changement sans préavis. Consultez le site Internet lancienne-lorette.org.

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

RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE L'ANCIENNE-LORETTE.

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.**

RÈGLES DE SÉCURITÉ ET D'HYGIÈNE

- 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.
- Sandales antidérapantes recommandées dans les vestiaires et sur le bord de la piscine.

COÛT

Pour les résidents : Pour accéder aux bains libres, vous devez vous procurer une carte loisirs. Vendue au coût de 5 \$ taxes incluses, elle est valide jusqu'au 31 décembre 2019 et couvre jusqu'à 5 membres de la même famille. **Modes de paiement acceptés : débit, argent comptant et chèque.**

Pour les non-résidents : Attention! Les cartes loisirs 2018 pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, ont toutes été écoulees. Les cartes pour l'année 2019, valides du 1^{er} janvier au 31 décembre 2019, seront mises en vente à l'automne 2018.

INFORMATION

Aquagym Élise Marcotte
1317, rue des Loisirs Est
418 614-1907

Service des loisirs
418 872-9811
loisirs@lancienne-lorette.org

**Sports et loisirs****PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR**

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

HORAIRE DU 1^{ER} AU 24 MARS 2018

Lundi	12 h à 13 h 20 (Glacé A)
Mardi	Fermé
Mercredi	19 h à 20 h 20 (Glacé B)
Jeudi	Fermé
Vendredi	12 h à 13 h 20 (Glacé A)
Samedi	3 mars : Fermé 10 et 17 mars : 19h30 à 20h50 (Glacé A) 24 mars : 13h30 à 14h50 (Glacé A)
Dimanche	13 h à 14 h 20 (Glacé B)

Dernière journée de patinage libre de la saison le samedi 24 mars 2018.

COÛT : Gratuit

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
1311, rue des Loisirs Est
418 877-3000 | info@csmal.com

Service des loisirs

loisirs@lancienne-lorette.org
418 872-9811

PATINAGE LIBRE ET HOCKEY LIBRE

Durant la saison hivernale, le parc de la Rivière offre un anneau de glace et deux patinoires pour la pratique du patinage libre et du hockey libre. **Pour connaître l'état des patinoires, surveillez la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org, où un pictogramme vous indique si les patinoires sont ouvertes ou fermées!**

HORAIRE

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

Horaire sujet à changement selon les conditions climatiques. Consultez notre site Internet à lancienne-lorette.org.

COÛT : Gratuit

LOCAL CHAUFFÉ

Située aux abords des patinoires, une roulotte chauffée est mise à votre disposition pour enfiler vos patins, prendre une bouchée ou vous réchauffer le bout du nez!

RÈGLES DE SÉCURITÉ

- Les activités de hockey ne seront pas tolérées sur l'anneau de glace.
- Le port d'un casque est fortement recommandé pour le patinage et le hockey. Le port de gants est également recommandé pour le hockey.
- Les tout-petits qui utilisent des appuis pour patiner doivent être accompagnés d'un adulte et se tenir au centre de la patinoire.

Pour connaître l'ensemble des règles de sécurité à respecter, consultez notre site Internet, à lancienne-lorette.org, dans la section Sports et loisirs.

GLISSADE SUR NEIGE

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

HORAIRE

Accessible tous les jours de la semaine, de jour seulement, en saison hivernale.

COÛT : Gratuit

RANDONNÉE PÉDESTRE, SKI DE FOND, RAQUETTE ET VÉLO SUR NEIGE (FATBIKE)

Pour connaître l'état des sentiers, surveillez la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org, où un pictogramme vous indique si les sentiers sont ouverts ou fermés!

Le réseau de sentiers de 7 kilomètres du parc de la Rivière comble les adeptes de plein air en toutes saisons! Tout l'hiver, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum.

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

LOCAL CHAUFFÉ

Un local chauffé est mis à la disposition des utilisateurs des sentiers pour chauffer leurs bottes, casser la croûte ou pour se réchauffer le bout du nez!

INFORMATION

Service des loisirs
loisirs@lancienne-lorette.org
418 872-9811

25 ANS | 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 profiter de ces **activités gratuites**.

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

VENDREDI 9 MARS, 9 H

Deuxième rencontre d'une série de quatre.

Prochaines rencontres : 6 et 27 avril

Durée : 60 minutes

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderie!

BIBLIOBÉBÉ - 18 MOIS À 3 ANS

DIMANCHE 18 MARS, 9 H 30

Troisième rencontre d'une série de quatre.

Prochaine rencontre : 15 avril

Durée : 45 minutes

HEURE DU CONTE - 3 À 5 ANS

DIMANCHE 18 MARS, 10 H 30

Troisième rencontre d'une série de quatre.

Prochaine rencontre : 15 avril

Durée : 60 minutes

ACTIVITÉ LITTÉRAIRE

Rencontre pour partager le goût des livres.

LES AMIS DU LIVRE - ADULTES

MARDI 13 MARS, 13 H 30

Prochaines rencontres : 10 avril et 8 mai

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin

CONFÉRENCE



ASSAINIR NOS MAISONS - ADULTES

MARDI 27 MARS, 19 H

L'éditeur du magazine La Maison du 21^e siècle, André Fauteux, vous informe sur les principaux polluants biologiques, chimiques et physiques à surveiller dans les maisons et sur les moyens pour les réduire.

Durée : 120 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 17 mars.

ATELIER



BRICOLAGE LA POULE COUVEUSE - 5 À 12 ANS

DIMANCHE 25 MARS, 13 H 30

Les enfants sont invités à bricoler une poule couveuse en carton avec des objets récupérés. Brigitte Brideau stimule leur créativité pour marquer la fête de Pâques! Les enfants de 5 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Places limitées.

Durée : 60 minutes

Inscription au comptoir de prêt dès le 17 mars.

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

Laissez-passer et inscription au comptoir de prêt.



SPECTACLE LE VOYAGE DE PIXELLE DANS L'UNIVERS VIRTUEL - 5 ANS ET PLUS

DIMANCHE 4 MARS, 13 H 30

Pixelle, une petite fille qui passe beaucoup trop de temps à jouer sur sa tablette, est aspirée dans l'univers de ses jeux vidéo. Elle y fera la rencontre de plusieurs personnages qui vont l'aider à affronter l'ogre Gargouille et à réaliser qu'il est important de bouger. Avec Animagination.

Durée : 45 minutes

ATELIER INSECTES ET ARTHROPODES SUIVI D'UNE NATURALISATION D'INSECTES - 5 ANS À 12 ANS

MARDI 6 MARS, 10 H

La Bibitte Mobile fera découvrir aux jeunes les aspects les plus impressionnants des insectes, du cloporte au magnifique papillon bleu, en passant par la mante religieuse. Un atelier de naturalisation d'insectes suivra l'atelier de découvertes. Places limitées.

Durée : 75 minutes

SPECTACLE SOUS-PRESSION - 5 ANS ET PLUS

MERCREDI 7 MARS, 10 H

Attention, zone de pression d'air! Voilà un gaz plutôt ordinaire mais ô combien surprenant et surtout, important. Qu'il s'agisse d'un générateur Vortex ou d'un éternuement de dinosaure, l'air fait tout un effet. Quelques courageux vivront une expérience « aéroglossante » et une finale explosive à la Sciences en folie vous étonnera!

Durée : 45 minutes



ATELIER DESSIN EN PÂTE À MODELER À LA MANIÈRE DE BARBARA REID - 5 ANS À 12 ANS

JEUDI 8 MARS, 10 H

Viens réaliser un dessin fait en pâte à modeler et inspiré de l'auteure et illustratrice Barbara Reid. Brigitte Brideau fait découvrir la technique du bas-relief sur papier. Les enfants de 5 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Places limitées.

Durée : 60 minutes

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	Fermé
Mardi	9 h 30 – 18 h 30
Mercredi	13 h 30 – 20 h 30
Jeudi	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

INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin

1635, rue Notre-Dame | 418 641-6142, poste 4

bibliotheque.marie-victorin@lancienne-lorette.org |

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

INTERRELIÉES - 7 MARS AU 1^{ER} AVRIL

JULIE LEMIRE



Du 7 mars au 1^{er} avril 2018

Julie Lemire

Vernissage : Jeudi 8 mars, 17 h à 19 h

Imprégnée depuis son enfance de l'univers de la peinture grâce à son père, l'artiste Julie Lemire transpose sa passion de l'art dans une série d'œuvres abstraites et figuratives où, avec une touche de fantaisie, se juxtaposent les motifs et les couleurs et s'expriment les sentiments et les états d'âme.

ACTIVITÉ DE LA SEMAINE DE RELÂCHE

ATELIER SCIENCES EN FOLIE, MACHINES - 10 À 12 ANS

MARDI 6 MARS, 13 H À 14 H

Engrenages, leviers et poulies, vos jeunes découvriront le monde fascinant de l'ingénierie, puis ils testeront leurs connaissances à l'aide de blocs LEGO!

Endroit : Maison de la culture | Coût : Gratuit

Nombre de places : 20

ATELIERS PONCTUELS GRATUITS

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

JOURNÉE LIB'ART CRÉATIVITÉ DE SCRAPBOOKING - ADULTES

SAMEDI 17 MARS, 13 H À 16 H

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Vous êtes en panne d'idées? Présentez-vous avec votre matériel de base et vos photos et l'animatrice vous conseillera pour donner de l'éclat à votre projet. Le matériel de scrapbooking sera mis à votre disposition, mais vous devrez fournir les cartons. Quelques échantillons sur place.

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

Endroit : Maison de la culture

TECHNIQUES MIXTES - ADULTES

SAMEDI 10 MARS, 13 H À 16 H

Exploration du potentiel créatif et des capacités intuitives. Création d'une œuvre abstraite avec de la peinture acrylique. Techniques d'estampe et de collage et traitement des surfaces avec les textures.

Responsable : Diane Bussièrès, dibuscom@gmail.com, 418 650-9613

Endroit : Maison de la culture

PEINTURE SUR TISSU

SAMEDI 24 MARS, 13 H À 16 H

Atelier de peinture sur tissu, tablier ou napperon. Sujet à peindre avec l'utilisation d'un médium à tissu pour fixer la peinture. Plusieurs étapes pour l'application des couleurs et du temps de séchage.

Responsable : Manon L'Hérault, manon.lherault@videotron.ca, 418 877-6987

Endroit : Maison de la culture

INSCRIPTION

Les inscriptions aux ateliers se font à partir du Dossier Citoyen Voilà. Pour vous connecter à votre Dossier, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, et cliquez sur le logo Voilà situé dans le coin supérieur droit de la page. Remplissez les champs requis pour vous connecter, cliquez ensuite sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions!

INFORMATION

Maison de la culture

1268, rue Saint-Paul

418 872-9811

maisondelaculture@lancienne-lorette.org

HEURES D'OUVERTURE

Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	13 h – 20 h
Jeudi	13 h – 20 h
Vendredi	13 h – 20 h
Samedi	10 h – 16 h
Dimanche	10 h – 16 h

SEMAINE DE RELÂCHE

Du 4 au 9 mars 2018



UNE SEMAINE DE RELÂCHE DÉBORDANTE D'ACTIVITÉS!

INSCRIPTION

Pour inscrire votre enfant à une activité, repérez d'abord le symbole de l'activité et suivez les instructions :



ACTIVITÉ NÉCESSITANT UNE INSCRIPTION EN LIGNE



ACTIVITÉ NÉCESSITANT UNE INSCRIPTION SUR PLACE



Inscription en ligne

Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Citoyen pour procéder à l'inscription en ligne.

Si ce n'est pas déjà fait, vous pouvez dès maintenant créer ou mettre à jour votre **Dossier Citoyen** en quelques minutes afin d'être prêt pour le début des inscriptions. Pour ce faire, cliquez sur le logo Voilà  situé en haut de la page sur le site **lancienne-lorette.org**

- À partir du 1er février, 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.

ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUE

418 872-9811 | Lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Communiquez avec nous pour obtenir de l'assistance lors de la création ou de la mise à jour de votre Dossier Citoyen ou lors de l'inscription en ligne.

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.



Inscription sur place

Rendez-vous à la bibliothèque Marie-Victorin, au 1635, rue Notre-Dame, pour obtenir votre laissez-passer.

	JOURNÉES « CAMP DE JOUR » 	ATELIERS À LA BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN 	ATELIERS À LA MAISON DE LA CULTURE 	PATINOIRE INTÉRIEURE AU COMPLEXE SPORTIF <i>Aucune inscription requise</i>	PATINOIRES EXTÉRIEURES AU PARC DE LA RIVIÈRE <i>Aucune inscription requise</i>	BAINS LIBRES À L'AQUAGYM <i>Carte loisirs obligatoire. Détails à lancienne-lorette.org.</i>
DIMANCHE 4 MARS		13 h 30 à 14 h 15 Spectacle <i>Le voyage de Pixelle dans l'univers virtuel</i>		13 h à 14 h 20 Patinage libre	10 h à 22 h Hockey et patinage libre	
LUNDI 5 MARS	7 h 30 à 17 h Sortie à l'école de cirque de Québec et baignade COMPLET		13 h à 14 h Atelier <i>Sciences en folie - Slime</i> COMPLET	12 h à 13 h 20 Patinage libre	10 h à 22 h Hockey et patinage libre	
MARDI 6 MARS	7 h 30 à 17 h Sortie au Village Vacances Valcartier COMPLET	10 h à 11 h 15 Atelier <i>Insectes et arthropodes et naturalisation d'insectes</i>	13 h à 14 h Atelier <i>Sciences en folie - Machines</i>		10 h à 22 h Hockey et patinage libre	Horaires spécial en vigueur du 5 au 11 mars! Détails en page 12.
MERCREDI 7 MARS	7 h 30 à 17 h Film, activités extérieures et baignade COMPLET	10 h à 10 h 45 Spectacle <i>Sous-pression</i>	10 h à 11 h 30 Atelier <i>Fleurs et bestioles</i> COMPLET	19 h à 20 h 20 Patinage libre	10 h à 22 h Hockey et patinage libre	
JEUDI 8 MARS	7 h 30 à 17 h Sortie au Musée de la civilisation COMPLET	10 h à 11 h Atelier <i>Dessin en pâte à modeler à la manière de Barbara Reid</i>	10 h à 11 h 30 Atelier <i>Masque de félin</i> 13 h à 14 h 15 Atelier <i>Libellules géantes</i> COMPLETS		10 h à 22 h Hockey et patinage libre	
 VENDREDI 9 MARS	7 h 30 à 17 h Sortie au site traditionnel huron et baignade			12 h à 13 h 20 Patinage libre	10 h à 22 h Hockey et patinage libre	



AVIS

DEMANDE DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Anceinte-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 27 mars 2018, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Anceinte-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette, sur la demande de dérogation mineure suivante :

- Propriété sise au 6476, boulevard Wilfrid-Hamel, L'Anceinte-Lorette, lot 1 312 971 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'une deuxième enseigne apposée au mur d'un bâtiment alors que le *Règlement de zonage n° V-965-89* prescrit qu'une seule enseigne apposée au mur est autorisée par bâtiment.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Anceinte-Lorette relativement à cette demande au cours de la séance du 27 mars 2018.

Fait à L'Anceinte-Lorette, ce 28 février 2018
Le greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat, OMA

AVIS PUBLIC

SOMMAIRE DU RAPPORT DE DÉPENSES ÉLECTORALES D'UN PARTI POLITIQUE AUTORISÉ ET DES RAPPORTS D'UN CANDIDAT INDÉPENDANT AUTORISÉ

ÉLECTIONS GÉNÉRALES DU 5 NOVEMBRE 2017

Nom du candidat et de l'agent officiel	Rapport de dépenses électorales	
	Total des dépenses électorales faites ou autorisées	Date de réception
Mairie (7 755,00 \$)*		
1. Émile Loranger, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	7 708,11 \$	16 janvier 2018
2. William W Fortin, indépendant autorisé (William W Fortin, agent officiel)	2 994,89 \$	2 février 2018
District n° 1 (2 555,70 \$)*		
1. Josée Ossio, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 540,26 \$	16 janvier 2018
2. Claude Étienne Valois, indépendant autorisé (Claude Étienne Valois, agent officiel)	2 344,10 \$	30 janvier 2018
District n° 2 (2 526,00 \$)*		
1. André Laliberté, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 510,72 \$	16 janvier 2018
2. Martin Trudel, indépendant autorisé (Martin Trudel, agent officiel)	1 200,00 \$	19 décembre 2017
District n° 3 (2 504,10 \$)*		
1. Nathalie Lavallée, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 488,94 \$	16 janvier 2018
2. Gaétan Pageau, indépendant autorisé (Jean-Claude Fortin, agent officiel)	2 249,86 \$	17 janvier 2018
District n° 4 (2 458,80 \$)*		
1. Yvon Godin, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 443,92 \$	16 janvier 2018
2. Charles Guérard, indépendant autorisé (Marc Morel, agent officiel)	1 634,16 \$	24 janvier 2018
District n° 5 (2 656,80 \$)*		
1. Sylvie Papillon, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 640,75 \$	16 janvier 2018
2. Rosaire Lebel, indépendant autorisé (Marie-Pier Lebel, agente officielle)	829,13 \$	12 décembre 2017
District n° 6 (2 614,20 \$)*		
1. Sylvie Falardeau, Équipe Loranger (Jocelyne Querry, agente officielle)	2 598,39 \$	16 janvier 2018
2. Louis Marcotte, indépendant autorisé (Stéphane Blouin, agent officiel)	820,38 \$	24 janvier 2018

* Montant maximum de dépenses électorales permis par la Loi

Toute personne peut examiner les rapports et les documents qui les accompagnent, et en prendre copie, pendant les heures normales d'ouverture de bureau, à l'endroit suivant :

1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette

Donald Tremblay, CPA, CA

28 février 2018

Municipalité

Trésorier

Date

 Collectes

MARS 2018

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
25	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

AVRIL 2018

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

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

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

 La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande **au plus tard le vendredi précédent, à 16 h 30.**

 La collecte printanière des résidus verts s'effectue le lundi, de la fin avril à la mi-mai.

COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS (MONSTRES)

Le 1^{er} lundi du mois (sauf exceptions)

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- **Lundi 5 mars** (inscription au plus tard le vendredi 2 mars, 16 h 30)
- **Lundi 5 avril** (inscription au plus tard le jeudi 29 mars, 16 h 30)

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 date de la collecte, à 16 h 30, sauf exception, à défaut de quoi vous serez inscrit à la collecte du mois suivant.

2 modes d'inscription

1. Nouveau! Dans votre Dossier Citoyen, sous l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà  situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, à lancienne-lorette.org.

2. Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

IMPORTANT! Dorénavant, les inscriptions par courriel ne seront plus acceptées.

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 RÉSIDUS VERTS

Lundis 23 et 30 avril et 7 et 14 mai

La fonte des neiges et l'arrivée du beau temps riment avec entretien printanier du terrain. La collecte des résidus verts, qui reprendra le lundi 23 avril, vous permet de disposer des matières suivantes :

- Branches et brindilles
- Feuilles
- Fleurs fanées
- Gazon
- Mauvaises herbes

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

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

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, à lancienne-lorette.org. Dans la section **Collectes**, vous trouverez un aide-mémoire des matières récupérables.

 OPÉRATION HIVERNALE

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.

1 IDENTIFIEZ VOTRE ZONE

Pour connaître la zone dont vous faites partie, - zone A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2 ou C3 - visitez notre site Internet à lancienne-lorette.org.

2 SURVEILLEZ LES ALERTES 

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

 **TÉLÉPHONE : 418 872-9817**

 **INTERNET : lancienne-lorette.org**

 **ALERTES COURRIEL : abonnez-vous aux alertes courriel en visitant notre site Internet à lancienne-lorette.org.**

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

Lorsqu'une alerte Opération hivernale est en vigueur, il est permis de stationner votre véhicule aux emplacements indiqués, dans les aires suivantes :

- Bibliothèque Marie-Victorin (1635, rue Notre-Dame)
- Hôtel de ville (1575, rue Turmel)
- Saint-Vincent de Paul (1305, rue des Loisirs Est)

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

 Rappel

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

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

Ces gestes simples favoriseront un déneigement efficace et sécuritaire!

 Rues

ÉCLAIRAGE DES RUES

Pour un éclairage adéquat des rues en tout temps, nous vous invitons à signaler toute défektivité du système d'éclairage au Service des travaux publics à partir de votre Dossier Citoyen Voilà!  ou par téléphone, au 418 872-8450. Les interventions qui s'imposent pourront ainsi être effectuées rapidement.

 Urgence et prévention

PRÉVENTION DES INCENDIES

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

DÉNEIGEMENT DES TOITURES

En raison de la grande quantité de neige tombée depuis le début de l'hiver, nous vous suggérons de vérifier si le déneigement de votre toiture est nécessaire. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire vous-même, n'hésitez pas à faire appel à une entreprise spécialisée dans le domaine. Votre sécurité nous tient à cœur!

 Permis et règlements

Lorsque vous déneigez votre terrain, votre entrée ou votre toiture, il est interdit de déposer la neige ou la glace dans la rue. Ce règlement s'applique également 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!

Pour consulter la liste des écocentres et leurs coordonnées ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez notre site Internet, à lancienne-lorette.org.

COMMENT VOUS DÉPARTIR DE RÉSIDUS DANGEREUX?

Pour savoir comment disposer de vos résidus dangereux de façon sécuritaire et en vous souciant de l'environnement, visitez le site Internet tesresidusdangereux.com. Cet outil permet de repérer les lieux qui récupèrent les produits dangereux comme les piles, les ampoules fluocompactes, la peinture, les appareils électroniques, les médicaments, etc. Vous trouverez également les coordonnées et les heures d'ouverture de chaque endroit, ainsi que la liste des résidus acceptés.

Inscription loisirs



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

* sauf exceptions

SESSION DE PRINTEMPS 2018

Inscriptions dès le 3 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 exclusivement aux résidents	3 mars, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	19 mars, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	29 mars, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 16 avril 2018

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, à 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 3 AU 29 MARS 2018

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à 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 3 mars 2018, 8 h 30 à 12 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, à 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 débutent dans la semaine du 16 avril 2018.

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 19 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 facture 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 facture 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) et doit obligatoirement être effectuée dans un délai maximal de 30 jours suivant la date de fin de la session. Quant aux activités offertes par les organismes, chaque organisme possède sa propre politique de remboursement.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation d'activité et refus d'inscription : Un certain nombre de participants est requis pour plusieurs activités. Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre d'inscriptions 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

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 types 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 16, 17, 18, 19 et 20 avril 2018

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 9 h 45 à 10 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 PRÉNATAL

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

Préalable : Avoir obtenu l'accord de son médecin.

Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018

Horaire : Mardi de 19 h 10 à 20 h 05

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 I

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

Durée : 8 semaines débutant les 16, 17, 18, 19 et 20 avril 2018

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 20 h 10 à 21 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 16, 18 et 19 avril 2018

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
Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15

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 types aérobique, 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 16, 17 et 20 avril 2018

Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
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.

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 leur 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), à l'occasion.

Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018

Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40

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

AQUACIRCUIT - DÉBUTANT – 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 eaux 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 16, 17 et 19 avril 2018

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10

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 - AVANCÉ - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eaux 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.

Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).

Durée : 8 semaines débutant les 16 et 17 avril 2018

Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
Mardi 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.

PROGRAMME CROIX-ROUGE



NATATION PRÉSCOLAIRE (DE 4 MOIS À 6 ANS)

- **Classement :** En fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- Les enfants âgés de 5 ans et plus peuvent passer au niveau Junior I.
- **Exigences :** Présence d'un parent dans les cours allant d'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.
- Les cours Étoile de mer, Canard et Tortue de mer sont d'une durée de 30 minutes.
- Les cours Loutre de mer, Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine sont d'une durée de 40 minutes.
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 4 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de se tenir la tête droite. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.

Durée : 8 semaines débutant les 21 et 22 avril 2018

Horaire : Samedi de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45

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

ÉTOILE DE MER / CANARD – 4 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 20 et 21 avril 2018

Horaire : Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 10 h 25 à 10 h 55

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 21 et 22 avril 2018

Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
Dimanche de 9 h 50 à 10 h 20

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 16, 18, 21 et 22 avril 2018

Horaire : Lundi de 16 h 55 à 17 h 25
Mercredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 9 h 50 à 10 h 20
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 10 h 25 à 10 h 55

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 16, 18, 20, 21 et 22 avril 2018

Horaire : Lundi de 17 h 30 à 18 h 10
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Samedi de 12 h à 12 h 40
Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 12 h à 12 h 40

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, sauf avis contraire.

Durée : 8 semaines débutant les 16, 18, 20, 21 et 22 avril 2018

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

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 parent et sans aide flottante.

Durée : 8 semaines débutant les 16, 18, 20, 21 et 22 avril 2018

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

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 le 21 avril 2018

Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55

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

CROCODILE-BALEINE – 3 à 6 ans

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

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2018

Horaire : Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

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

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 à 12 ANS)

Ce programme permet aux enfants d'apprendre à nager, d'être en forme et de demeurer en sécurité, le tout dans un environnement amusant qui favorise le progrès et récompense le succès personnel.

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. Aucune expérience en natation n'est requise.

Durée : 8 semaines débutant les 18, 20, 21 et 22 avril 2018

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 11 h 15 à 11 h 55
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 18, 20, 21 et 22 avril 2018

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 10 mètres.

Durée : 8 semaines débutant les 18, 20, 21 et 22 avril 2018
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
 Samedi de 11 h 15 à 11 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 18, 20, 21 et 22 avril 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 Dimanche de 11 h 15 à 12 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 (1 longueur).

Durée : 8 semaines débutant les 18, 20, 21 et 22 avril 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 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 (2 longueurs).

Durée : 8 semaines débutant les 18, 20, 21 et 22 avril 2018
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 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 75 mètres (3 longueurs).

Durée : 8 semaines débutant les 20 et 22 avril 2018
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 150 mètres (6 longueurs).

Durée : 8 semaines débutant les 20 et 22 avril 2018
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 (12 ou 16 longueurs).

Durée : 8 semaines débutant les 20 et 22 avril 2018
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 \$

NATATION POUR ADOLESCENTS (II À 15 ANS)

Ce cours s'adresse aux adolescents de 11 à 15 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation ou qui l'ont fait il y a quelques années et qui souhaitent améliorer leur aisance dans l'eau, leur technique et leur endurance. Aussi idéal pour les jeunes qui désirent devenir sauveteurs, mais qui doivent améliorer leurs styles de nage avant de débiter les cours de formation en sauvetage. Les cours ont lieu dans la piscine.

Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés. Les objectifs des participants seront pris en considération.

**OLYMPIQUES SPÉCIAUX - NATATION (12 ANS ET PLUS)**

En partenariat avec l'organisme Olympiques spéciaux Québec, ce programme adapté s'adresse aux jeunes de 12 ans et plus vivant avec le spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle. L'organisme OSQ a pour mission d'enrichir par le sport la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle. Ainsi, nos moniteurs de natation s'occuperont de l'aspect technique tandis que l'OSQ fournira un encadrement sur place afin

de prendre en charge les participants. Les cours ont lieu dans la piscine.

Préalable : Être initié au milieu aquatique.
Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 42 \$ / Non-résident : 63 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés.

Information : Anne Germain, coordonnatrice aquatique
 418 614-1907, p.223 ou olympiquesspeciauxquebec.ca.

NATATION POUR ADULTES (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 la piscine.

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours d'adresse aux vrais débutants.
Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
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 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 53 \$ / Non-résident : 80 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences 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 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 53 \$ / Non-résident : 80 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ ADOLESCENTS 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 17 et 19 avril 2018
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.

CROIX DE BRONZE

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

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2018 (examen final le 16 juin)
Horaire : Samedi de 15 h 45 à 18 h 45 – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 151 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 Manuel canadien de sauvetage (50 \$ taxes incluses);
 Masque de poche (25 \$ taxes incluses);
 Sifflet et bracelet (12,75 \$ taxes incluses).

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Ce cours 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 au candidat 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 7 et dimanche 8 avril 2018, de 8 h à 17 h
Endroit : La Hutte
Coût : Résident et non-résident : 65 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
 Manuel canadien de premiers soins (18,75 \$ taxes incluses);
 Masque de poche (25 \$ 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 22 avril 2018 (total de 40 heures), excluant l'examen final (date à déterminer, après le 10 juin 2018)
Horaire : Dimanche de 15 h à 20 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 181 \$ incluant les frais de certification
Matériel à prévoir (obligatoire) :
 Manuel Alert! La pratique de la surveillance aquatique (50 \$ taxes incluses);
 Masque de poche (25 \$ taxes incluses);
 Sifflet et bracelet (12,75 \$ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalable : Détenir le brevet Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h – En classe et en piscine
Date et horaire : Mardi 12 juin 2018 de 17 h à 22 h
Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

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

Horaires
 Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Début des cours : semaine du 30 avril 2018

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
 • Adolescents et adultes : 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 samedi 3 au 30 mars 2018.

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

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

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

• Rendez-vous sur notre site Internet, au 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 dès que possible, à partir du 16 avril 2018.

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu du nombre limité de places, 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. Prévoir une bonne intensité cardiovasculaire et musculaire. Utilisation des steps et des poids.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 8 semaines débutant les 16 et 18 avril 2018

Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15

Mercredi 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

AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE

Entraînement aérobique sur step avec enchaînements de pas complexes et favorisant le cardiomusculaire.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018

Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

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

Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2018

Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30

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

Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO

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 – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018

Horaire : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BOOTCAMP

Entraînement de style militaire combinant l'endurance musculaire et le cardiovasculaire qui amènera le participant à repousser ses limites.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018

Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h

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

Endroit : AQUAGYM

CARDIO HIP-HOP GROOVY

Entraînement cardiovasculaire groovy où le participant dansera le style hip-hop, favorisant son agilité et sa capacité à s'exprimer.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018

Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 15

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO MILITAIRE SPORTIF

Entraînement de stabilisation et de mobilité favorisant la force, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs ballons, tout en s'amusant.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018

Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 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 progressive.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018

Horaire : Mardi de 18 h à 19 h

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

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.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant les 17 et 19 avril 2018

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 le cœur, les muscles et bien plus.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018

Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h

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

Endroit : AQUAGYM

CONDITIONNEMENT MAMAN BÉBÉ NOUVEAU

Cours pour nouvelles mamans qui souhaitent retrouver ou maintenir leur forme physique, en partageant un beau moment avec leur bébé. Programme qui favorisera le travail cardiomusculaire et musculaire, tout en laissant bébé s'amuser!

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018

Horaire : Mercredi de 8 h 30 à 9 h 30

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

Endroit : AQUAGYM

COURSE À PIED DÉBUTANT – ADULTES NOUVEAU

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

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018

Horaire : Lundi de 18 h à 19 h

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

Endroit : AQUAGYM (porte d'entrée)

COURSE À PIED INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ – ADULTES NOUVEAU

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

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018

Horaire : Lundi de 18 h à 19 h

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

Endroit : AQUAGYM (porte d'entrée)

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 16 ans et plus

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 : Mélanie Dubé, 418 805-2886,

mellie2886@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018

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 – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018

Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 15

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants feront des étirements, exercices en stations et pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps 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, c54kingston@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant les 17, 18 et 19 avril 2018

Horaire : Mardi de 14 h 30 à 15 h 30

Mercredi 10 h 30 à 11 h 30

Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30

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

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

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 16 avril 2018

Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h

Coût : Résident : 80 \$ / Non-résident : 120 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

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.

Professeur : Alexie Babin, alexbabin1405@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2018

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

Niveau 2 avancé : Samedi de 11 h 45 à 12 h 45

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – Enfants 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, élans, 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.

Professeur : Alexie Babin, alexbabin1405@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2018

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

Niveau 2 avancé : Dimanche de 14 h 15 à 15 h 15

Coût : Niveau 1 : Résident : 50 \$

Non-résident : 75 \$

Niveau 2 : Résident : 56 \$

Non-résident : 84 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE (introduction à un niveau compétitif) NOUVEAU

Enfants de 9 à 14 ans seulement

Objectif : Développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au mini-trampoline et à la barre (pivots, élans, 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. Nous allons introduire des éléments de compétition à ce cours.

Professeur : Alexie Babin, alexbabin1405@gmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2018

Horaire : Samedi de 13 h 15 à 14 h 15

Coût : Résident : 56 \$ / Non-résident : 84 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

INTERVALLES STEP TONUS

Exercices généralisés sur step par intervalles avec des combinaisons d'exercices musculaires.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582,

dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2018

Horaire : Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15

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

Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Ce cours permet d'expérimenter la méditation bouddhique et taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 80 \$ / Non-résident : 120 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

MULTI CARDIO MILITAIRE

Entraînement musculaire et cardiovasculaire où le participant enchaîne des exercices soutenus et dirigés par des intervalles de temps à travers des circuits toniques. *Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans pour ce cours. Attention : vous devez obligatoirement accompagner votre enfant au cours.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 21 avril 2018
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident adulte : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
 *Enfant de 9 à 14 ans : Résident : 15 \$ supplémentaire / Non-résident : 23 \$ supplémentaire
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 17 avril 2018
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 18 \$ / Non-résident : 27 \$
Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL

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 un terrain 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 récréatif, 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 12 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018
Horaire : Lundi 13 h à 14 h 30
Coût : Résident adulte : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

PILATES POSTURES ET STABILISATION

La méthode Pilates repose sur 8 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.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018
Horaire : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident adulte : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

POWER YOGA

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

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018
Horaire : Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident adulte : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

RETRAITE EN FORME

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

Information : André Falardeau, hulujan@sympatico.ca
Durée : 8 semaines débutant les 16 et 18 avril 2018
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

VITALITÉ SOUPLESE

Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la motricité afin d'atteindre l'équilibre entre le physique et le mental. *Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans pour ce cours. Attention : vous devez obligatoirement accompagner votre enfant au cours.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2018
Horaire : Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15
Coût : Résident adulte : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
 *Enfant de 9 à 14 ans : Résident : 15 \$ supplémentaire / Non-résident : 23 \$ supplémentaire
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 16 avril 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30
 BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
 Lundi de 18 h 30 à 20 h
 ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME
Coût : Résident – 80 \$ / Non-résident – 120 \$

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE MIXTE

S'inscrivent à cette activité, les joueurs maîtrisant bien les techniques de base du volleyball et qui ont joué dans une équipe de compétition au secondaire ou au collégial. Cette activité ne s'adresse pas aux joueurs débutants.

Information : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 22 avril 2018
Horaire : Dimanche de 19 h 30 à 21 h
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 la souplesse des muscles et tissus. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 16 avril 2018
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun, amélioration de la concentration et la santé dans son ensemble.

Information : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
 Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

Durée : 8 semaines débutant les 16, 17, 18 et 19 avril 2018

Horaire :
Débutant 1 – Sans expérience de yoga
 Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 9 h 30 à 10 h 30, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
 Lundi de 19 h 30 à 20 h 30, ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME
 Mardi de 19 h à 20 h, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Débutant 2 – Préalable : trois mois de pratique et plus
 Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 10 h 30 à 11 h 30, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
 Lundi de 18 h 30 à 19 h 30, ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME
 Mardi de 20 h à 21 h, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Sportif – Professeure : Sylvie Laroche
 Mardi de 19 h à 20 h (Débutant), BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
 Mardi de 20 h à 21 h (Avancé), BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Intermédiaire – Préalables : 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 (sous-sol)
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30, LA HUTTE

Avancé – Préalables : 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 (sous-sol)
 Mercredi de 18 h à 19 h 15, LA HUTTE
 Jeudi de 9 h à 10 h 15, BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

Coût : **Débutant 1, 2 et sportif :** 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, joseelem@hotmail.ca
Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018
Horaire : Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

YOGA PARENTS BÉBÉ NOUVEAU

Cours proposant une séquence de postures (assises, debout, allongées) pour travailler l'ouverture, la flexibilité et la force musculaire. Activité permettant aux participants d'exécuter des mouvements précis tout en les enchaînant à un rythme rapide. Cours adapté pour les parents avec leur bébé.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2018
Horaire : Vendredi de 8 h 30 à 9 h 30
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

YOGA NIDRA

Aussi appelé « yoga du sommeil », il améliore considérablement la qualité du sommeil. Se basant sur des exercices de respiration et de visualisation, il induit un état de relaxation profond. Cette technique agit sur tout le corps et amène le pratiquant à un état de relaxation physique et mental. Le yoga nidra a des effets bénéfiques sur notre santé : meilleure gestion du stress, de l'anxiété, des émotions et l'amélioration du sommeil.

Professeur : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina-yoga@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 18 avril 2018
Horaire : Mercredi de 9 h à 10 h
 BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
 Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
 ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$

Activités offertes en combos

Lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficiez d'une réduction de 10 \$. Pour obtenir le rabais, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo, soit les deux activités précisées. Il n'est pas possible de créer un combo en jumelant deux activités au choix.

Exemple :

• Combo mise en forme : conditionnement physique sportif + stretching = prix régulier des deux activités - 10 \$ de rabais

• Aérobie latino + stretching = prix régulier des deux activités sans rabais

*Prenez note qu'il est possible de s'inscrire aux activités individuellement, sans le combo.

COMBO SANTÉ-SOUPLESE

Entraînement complet favorisant la posture, la stabilité et la coordination.

A+B = Résident : 90 \$ / Non-résident : 140 \$

Comprend les activités suivantes :**A AÉRO MUSCULO BALLON SUISSE**

Entraînement par intervalles avec un ballon suisse, combinant des exercices cardiovasculaires et musculaires ainsi que du Pilates.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

B POSTURE MUSCULAIRE SOUPLESE SUR CHAISE

Étirements sur chaise avec différents équipements pour travailler la force musculaire, la souplesse et la posture. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018
Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO MISE EN FORME

Entraînement complet favorisant la souplesse, le cardiovasculaire et le musculaire.

C+D = Résident : 90 \$ / Non-résident : 140 \$

Comprend les activités suivantes :**C CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SPORTIF**

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 – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018
Horaire : Mardi de 9 h à 10 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

D 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 – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 8 semaines débutant le 17 avril 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

COMBO ÉNERGIE

Entraînement complet favorisant le cardiovasculaire et l'expression ainsi que l'harmonie entre le rythme et la posture.

E+F = Résident : 90 \$ / Non-résident : 140 \$

Comprend les activités suivantes :

E AÉROBIE LATINO

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

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

F PILATES 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 la souplesse des muscles et tissus. Vous devez apporter votre tapis de yoga.

Information : Diane Brochu – Santé Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 20 avril 2018
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : AQUAGYM

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**

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie avant le début de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcy.com

Durée : 6 semaines débutant le 16 avril 2018
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h
Coût : Résident : 93 \$ / Non-résident : 140 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)
Endroit : LA HUTTE

VOLET LANGUES - ADULTES**ANGLAIS DÉBUTANT**

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 sont au programme afin de vous donner les outils nécessaires pour votre prochaine conversation en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h
Coût : Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS CONVERSATION POUR INTERMÉDIAIRE

Ce cours s'adresse aux gens qui ont une base en anglais et qui peuvent se débrouiller avec les formules de base et quelques phrases courantes. Ce cours sera axé sur la conversation en anglais en abordant différents thèmes choisis par les participants et la responsable.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant le 25 avril 2018
Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS DU VOYAGEUR

Niveau intermédiaire. Apprendre le vocabulaire et les phrases clés spécifiques aux voyages : donner des directions, les aéroports, les restaurants, etc.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant le 26 avril 2018
Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS EN CHANSON

Pour tous les niveaux. Apprendre par l'analyse et la compréhension des chansons en anglais. Une façon ludique de former son oreille et de travailler la prononciation. Aucun talent en chant requis, car vous n'êtes pas obligés de chanter!

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca

Durée : 8 semaines débutant les 25 et 27 avril 2018
Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h 30 ou vendredi de 11 h 30 à 13 h
Coût : Résident : 60 \$ / Non-résident : 90 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ESPAGNOL CONVERSATION

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant 1 et 2 ou qui ont une connaissance de base en espagnol. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés.

Responsable : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina.espagnoles@hotmail.com

Durée : 8 semaines débutant le 19 avril 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

VOLET ENFANTS – 4 à 10 ans (moins de 7 ans accompagné d'un adulte)

CRÉER AVEC ADÉ – AU FOND DE L'ÉTANG

Un projet où tu réaliseras un fabuleux univers aquatique.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

Date : Dimanche 15 avril 2018
Horaire : 10 h 30 à 11 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – QUI SE BALADE SUR MON GAZON?

Viens créer un hérisson tout mignon dans son jardin de fleurs!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

Date : Dimanche 29 avril 2018
Horaire : 10 h 30 à 11 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – TOURBILLONS ET COLIMAÇON!

Expérimente la technique de batik sur du papier buvard afin de faire apparaître une super coquille à Léo l'escargot.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

Date : Dimanche 27 mai 2018
Horaire : 10 h 30 à 11 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ARTISTIQUE - FAMILLES**LE JOYEUX VOLATILE VOYAGEUR – 6 à 12 ans**

Viens jouer avec les papiers colorés et les cartons afin d'assembler un oiseau dans lequel tu insèreras un petit parchemin avec un message de tendresse pour quelqu'un qui est cher à ton cœur. Tu apprendras différentes façons de découper, de façonner et de coller le papier! Tu utiliseras des couleurs vibrantes pour la parure de ton oiseau original et joyeux!

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com

Date : samedi le 5 mai 2018
Horaire : 10 h 30 à 11 h 45
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ADULTES**JOURNÉE LIB'ART - CRÉATIVITÉ DE SCRAPBOOKING**

La Maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Vous êtes en panne d'idées? Présentez-vous avec votre matériel de base et vos photos et l'animatrice vous conseillera pour donner de l'éclat à votre projet. Matériel de scrapbooking à votre disposition, mais vous devrez fournir les cartons couleur et à motif. Quelques échantillons sur place.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : Samedi 5 mai
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE JOLIE CŒUR DE BOIS

Pièce décorative sur bois, peint à l'acrylique de type mandala. Simple, amusant et zen. À ne pas manquer!

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

Date : Samedi 21 avril 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

JUNE

Acrylique sur toile, technique de l'éponge de mer. Venez vous divertir en réalisant un arbre magnifique aux couleurs flamboyantes.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca

Date : Samedi 19 mai 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)**LES VINS D'ÉTÉ - 18 ans et plus**

L'été est à nos portes, venez découvrir des vins rafraichissants à prendre sur la terrasse et le bord de la piscine. Plein de belles découvertes en toute simplicité lors d'une soirée agréable et gourmande. Verres INAO et documentation fournis.

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

Date : Mercredi 25 avril 2018
Horaire : 19 h à 22 h
Coût : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION JE ME GARDE SEUL

Cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés d'environ 8 à 11 ans à se garder seuls de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère très dynamique et interactive. Les enfants apprendront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et la sécurité des lieux. Des exercices pratico-pratiques seront faits lors de la formation, des moments de réflexion entre parent et enfant et un petit guide papier sera fourni.

* Le coût est par enfant, cependant il est obligatoire qu'un parent soit présent lors de la formation.

Responsable : Lili Rescouste, Coach familial, 418 922-2373, lilirescouste@gmail.com, www.lilirescouste.com

Date : Mercredi 2 mai 2018
Horaire : 18 h 30 à 20 h
Coût : Résident : 25 \$ / Non-résident : 38 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

JOURNÉE THÉMATIQUE NOUVEAUTÉ

Ce concept d'activité est offert aux passionnés! Une journée complète dédiée à une thématique ou à une technique artistique. Rencontres, échanges, ateliers et moments libres de création, sous la supervision de notre équipe de professeurs selon le sujet traité. Attention, il faut toutefois avoir des connaissances de base pour y participer afin de profiter pleinement de la journée.

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

Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable de l'activité.

LES FOUS DU SCRAP

Vous aimez gâter vos proches avec des cartes et emballages faits à la main? Vous aimez conserver vos souvenirs d'une façon originale? Cette journée est pour vous. Agrémentée de défis, de démonstrations de techniques originales et de tirages de prix, vous serez réunis pour partager vos connaissances et votre passion pour le scrapbooking. Cette journée libre et conviviale vous permettra d'échanger vos trucs et idées avec les autres participants et d'obtenir des conseils précieux pour le développement de votre art. Cette journée n'est pas une formation en scrapbooking, la responsable est sur place pour le bon déroulement de la journée et animer les activités.

* La liste de matériel à apporter et celle du matériel disponible sur place vous seront fournies avant l'activité.

* Les périodes pour le dîner et souper sont libres. Vous avez le choix d'apporter votre lunch ou de sortir manger à l'extérieur.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
 SVP communiquer prioritairement par courriel pour une réponse plus rapide.

Date : Samedi le 26 mai 2018
Horaire : 9 h à 22 h
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : LA HUTTE



FITNESS TEMPS DANSE

L'ANCIENNE-LORETTE

Reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser petits et grands depuis maintenant 27 ans.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Inscription : Les inscriptions se feront sur notre site Internet, à tempsdanse.org, à partir de la plateforme de Qidigo.

Tarifification : 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 pour 2 cours par semaine, par session, pour 120 \$ ou pour 3 fois et plus par semaine, par session, au coût de 170 \$. Cette carte donne accès à n'importe quel cours du volet fitness, et ce, autant de fois que vous le souhaitez dans une semaine (à l'exception du cours Kangoo Jump, à moins que vous possédiez vos propres bottes).

INFORMATION

Annie Fournier
info@tempsdanse.org
tempsdanse.org | f

PROGRAMMATION

ZUMBA – FITNESS

Cet entraînement complet comporte tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Restez en forme et gardez la ligne dans un esprit festif ! Des exercices sans contraintes, mêlés à des mouvements à haute et à basse intensité, vous permettent de vous laisser emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et de la musique du monde. Regain d'énergie et bien-être absolu vous attendent après chaque session !

Durée : 8 semaines, début semaine du 16 avril 2018

Horaire : Lundi : 19h à 19h55
Mardi : 20h à 20h55
Mercredi : 19h à 19h55

Coût : résident – 70\$ / non-résident – 105\$

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

ZUMBA GOLD

Ce cours alternatif recrée les mouvements originaux de Zumba, mais avec une intensité moindre. Les chorégraphies faciles à suivre vous permettent 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!

Durée : 8 semaines, début semaine du 16 avril 2018

Horaire : Mardi : 13h à 13h55

Coût : résident – 70\$ / non-résident – 105\$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

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 cardio-vasculaire. Très simples, les mouvements de base augmentent en intensité et en complexité à mesure que vous progressez. Afin de maximiser les efforts, vous utiliserez les bottes Kangoo Jump, qui préviennent également les impacts aux articulations. Programme explosif, motivant et ludique créé pour défier le corps en entier! Note : Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Durée : 8 semaines, début semaine du 16 avril 2018

Horaire : Mardi : 18h à 19h

Coût : résident – avec Location de bottes 90\$ / non-résident – avec location de bottes 135\$

résident – sans Location de bottes 70\$ / non-résident – sans location de bottes 105\$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Ce programme de conditionnement physique pour tout le corps ne nécessite aucun équipement ni poids. Il vous suffit d'avoir la volonté de repousser vos limites ! Cet entraînement maximal par intervalles comporte des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, de puissance, de résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercice à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos, afin que vous puissiez obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 8 semaines, début semaine du 16 avril 2017

Horaire : Mercredi : 20h à 21h

Coût : résident – 70\$ / non-résident – 105\$

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



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	25 au 29 juin	165 \$
2	2 au 6 juillet	165 \$
3	9 au 13 juillet	165 \$
4	16 au 20 juillet	165 \$
5	23 au 27 juillet	165 \$
6	30 juillet au 3 août	165 \$
7	6 au 10 août	165 \$

Inscription 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 2 avril 2018!

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, à 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

Reconnu pour ses magnifiques terrains en terre battue, le Club de tennis de L'Ancienne-Lorette vous propose des ligues, cours, 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 2 avril 2018!

Le formulaire d'inscription est disponible sur notre site Internet, à tennis-anc-lorette.com. 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 7 avril, de 9 h à 14 h au chalet de tennis, situé à la Hutte (1307, rue des Loisirs Est)!

Modalités de paiement

Le coût total 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 permettez 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 ^{er} mai 2018)	40 \$	60 \$
Adulte	75 \$	115 \$
Adulte sénior (65 ans et plus au 1 ^{er} mai 2018)	60 \$	100 \$
Familial (2 adultes et les enfants de moins de 18 ans)	150 \$	225 \$

Inscription en tout temps après le 2 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^{er} 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	Jeudi de 19 h à 20 h 30	80 \$
	Intermédiaire	Jeudi 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 21 mai ou jeudi 24 mai

Junior – Samedi 26 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.

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, à 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 du bon fonctionnement des diverses opérations et activités du Club (réservations, accueil, ligues, tournois, entretien quotidien des terrains, respect des règlements, etc.).

Exigence : Être âgé(e) de 16 ans ou plus au 1^{er} mai 2018.

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^{er} septembre

Salaires : Selon l'expérience.

Pour postuler, veuillez faire parvenir votre CV avant le 1^{er} avril 2018

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

Offres d'emploi

La Ville de L'Ancienne-Lorette est maintenant sur LinkedIn!

Abonnez-vous à notre page pour ne jamais manquer un affichage de poste ou pour partager nos emplois avec votre réseau!

LE MASCULIN EST UTILISÉ DANS LE SEUL BUT D'ALLÉGER LE TEXTE.

PROCÉDURE POUR SOUMETTRE UNE 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

Courriel : emploi@lancienne-lorette.org

Courriel : 1575, rue Turmel,

L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard à la date indiquée dans l'offre d'emploi. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

ASSISTANT-TRÉSORIER

Description du poste

Sous la direction de la trésorière, la personne assiste cette dernière dans la planification, l'organisation, la coordination et le contrôle de l'ensemble des activités du Service de la trésorerie. Elle effectue, sans s'y limiter, les tâches suivantes :

- Collaborer à la préparation des états financiers et des rapports semestriels, du budget annuel et des autres rapports comptables et financiers requis;
- Collaborer au suivi des projets d'investissement et des divers règlements d'emprunts;
- Gérer les activités reliées à la préparation des comptes de taxes et s'assurer qu'ils soient conformes aux règlements de taxation;
- Collaborer aux activités reliées à la perception des comptes de taxes, des droits de mutation et des divers comptes à recevoir;
- Veiller à l'application des contrôles internes des opérations financières effectuées par les différents services, leur conformité avec les budgets, les résolutions, les règlements et les lois existantes;
- Assister le personnel des différents services dans l'inscription des opérations financières et donner la formation nécessaire pour les nouveautés du système et pour les nouveaux employés;
- Assurer une comptabilisation fidèle des transactions de tous les départements en conformité aux normes comptables du secteur public et du manuel de présentation de l'information financière;
- Préparer le dossier de vérification annuelle et renseigner les auditeurs externes lors des auditions des livres de la Municipalité;
- Vérifier la comptabilisation des achats courants et des achats en immobilisations et s'assurer que le règlement sur la délégation de pouvoir est respecté;
- Collaborer à la mise à jour du rôle d'évaluation de la Ville;
- Contrôler et concilier les divers comptes et postes budgétaires, effectuer les écritures de régularisation et d'amendement;
- Préparer de façon occasionnelle la paie et les divers rapports associés à la paie;
- Préparer les conciliations bancaires;
- Effectuer toute autre tâche connexe demandée par sa supérieure.

Exigences

- Baccalauréat en sciences comptables ou en administration, avec option en comptabilité (toute combinaison de formation universitaire et d'expérience professionnelle en gestion des affaires municipales, en termes financiers, sera considérée);
- Détenir un titre comptable (CPA);
- Minimum de quatre (4) années d'expérience pertinente à la fonction;
- Connaissance et expérience des lois et normes comptables applicables au domaine municipal;
- Maîtrise des logiciels informatiques SFM (PG Govern) (atout);
- Maîtrise des logiciels de la suite Microsoft Office.

Qualités personnelles recherchées

- Excellent esprit d'analyse et de synthèse;
- Respect des échéanciers et sens des priorités;
- Autonomie, collaboration et facilité à travailler en équipe.

Conditions

- Emploi permanent à temps plein.
- Rémunération selon l'échelle salariale des employés cadres.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 30 avril 2018, à 16 h 30.

MEMBRE DU COMITÉ CONSULTATIF D'URBANISME (CCU)

Mandat et composition du CCU

Le CCU est constitué par le conseil municipal en vertu de la Loi sur l'aménagement et l'urbanisme. Il est composé de deux conseillers municipaux et de quatre membres citoyens. Ceux-ci guident, orientent et soutiennent le conseil municipal dans ses décisions en matière d'urbanisme. Le CCU est accompagné du directeur adjoint du Service de l'urbanisme, qui agit comme secrétaire et expert technique. De façon générale, le CCU se réunit une fois par mois, sur les heures de bureau. Le conseil municipal peut décider de convoquer des réunions extraordinaires s'il le juge à propos. Une rémunération de 150 \$ par réunion est accordée aux membres.

Profil recherché

- Être résident de la Ville de L'Ancienne-Lorette.
- Avoir à cœur l'aménagement et la qualité de vie de la Municipalité.
- Avoir de la facilité à s'exprimer et à faire valoir ses idées.
- Il n'est pas obligatoire d'avoir de l'expérience en aménagement du territoire, en urbanisme ou dans un domaine connexe.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 29 mars 2018, à 16 h 30.

PRÉPOSÉ AUX PRÊTS – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

Description du poste

Sous l'autorité de la directrice de la bibliothèque, la personne effectue différentes tâches relatives au prêt, au retour et au classement de documents ainsi que les tâches suivantes :

- Accueillir les usagers;
- Inscrire les nouveaux abonnés;
- Expliquer aux usagers le fonctionnement de la bibliothèque et les orienter dans leurs recherches;
- Enregistrer les réservations;
- Produire des statistiques journalières et mensuelles;
- Effectuer toute autre tâche connexe à la demande de sa supérieure.

Exigences

- Détenir un diplôme d'études secondaires (DES).
- Posséder de l'expérience pertinente suffisante pour maîtriser les tâches liées à l'emploi.
- Avoir une bonne connaissance de la langue française.
- Avoir de la facilité à exploiter différents équipements informatiques.

Qualités personnelles recherchées

- Avoir de la facilité à communiquer et à travailler en équipe.
- Avoir le souci d'offrir un service de qualité aux citoyens.

Conditions

- Emploi à temps partiel, 15 heures par semaine. Horaire variable, de jour, de soir et de fin de semaine.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 11 mars 2018, à 16 h 30.

PRÉPOSÉ AUX PLATEAUX – PLUSIEURS POSTES

Description du poste

Sous l'autorité du directeur du Service des loisirs, la personne titulaire de ce poste est responsable de l'ouverture et de la fermeture des locaux, de la préparation des locaux pour le déroulement des activités, de la surveillance des lieux, de l'assistance aux participants en leur donnant de l'information ou en leur fournissant le matériel requis, du rangement de l'équipement ou du matériel et, au besoin, de l'entretien des locaux pour les maintenir propres pendant et après les activités.

Qualités personnelles recherchées

- Avoir le sens des responsabilités.
- Faire preuve de débrouillardise.
- Être autonome.
- Être ponctuel.

Conditions

- Postes à temps plein et à partiel, sur appel, du lundi au vendredi, le soir, et les fins de semaine, le jour et le soir. L'horaire de travail sera envoyé par courriel au préposé.
- Taux horaire : 11,25 \$ / heure

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 28 mars 2018, à 16 h 30.

JOURNALIER AU PARC DE LA RIVIÈRE

Description du poste

- Effectuer les travaux d'entretien et de préparation des terrains sportifs au parc de la Rivière.
- Assurer l'entretien du site (sentiers de randonnée, terrains et bâtiments).

Exigences du poste

- Être en excellente condition physique et être habile manuellement.
- Détenir un permis de conduire classe 5 valide.

Qualités personnelles recherchées

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

Conditions

- Emploi temporaire à temps plein, 40 heures par semaine, du début mai à la fin août.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 20 avril 2018, à 16 h 30.



ANIMATEURS AU PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ

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

- Être étudiant 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 moins 16 ans en date du 25 juin 2018.
- Avoir de l'expérience en animation de groupes.
- Posséder de l'expérience dans l'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

Qualités personnelles recherchées

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

Conditions

- Emploi à temps partiel du 8 au 22 juin et à temps plein, 40 heures par semaine, du 25 juin au 17 août.
- Taux horaire à déterminer selon l'expérience pertinente.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 16 mars 2018, à 16 h 30.

ANIMATEURS ACCOMPAGNATEURS AU PROGRAMME VACANCES-ÉTÉ

Description du poste

Assurer l'encadrement d'un à trois enfant(s) ayant besoin d'accompagnement spécialisé pour participer aux activités.

Exigences

- Être étudiant 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 complété minimalement une année d'études au collégial.
- Être étudiant en Techniques d'éducation spécialisée sera considéré comme un atout important.
- Avoir de l'expérience en animation de groupes.
- Avoir de l'expérience dans l'accompagnement d'un enfant ayant des besoins particuliers sera considéré comme un atout.
- Être disponible pour participer à des activités de formation obligatoires.

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.
- Taux horaire à déterminer selon l'expérience pertinente.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 16 mars 2018, à 16 h 30.

ÉTUDIANT EN GÉNIE CIVIL

Description du poste

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

Exigences

- Avoir complété au moins une année dans un programme de génie civil de niveau collégial ou universitaire.
- Détenir un permis de conduire classe 5.

Qualités personnelles recherchées :

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

Conditions :

- Emploi temporaire à temps plein (40 h par semaine), de mai à août.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 22 mars 2018, à 16 h 30.

ÉTUDIANT EN HORTICULTURE

Description du poste

- Entretien des fleurs annuelles et vivaces ainsi que les arbustes dans les parcs et autres terrains de la Ville.
- Procéder au binage, au désherbage et au sarclage des surfaces à entretenir.

Exigences du poste

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

Qualités personnelles recherchées

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

Conditions

- Emploi temporaire à temps plein, 40 heures par semaine, du début mai à la fin août.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 20 avril 2018, à 16 h 30.

TONTE DE PELOUSE – DEUX POSTES

Description du poste

Effectuer la tonte de pelouse dans les différents parcs et espaces verts de la Ville.

Exigences du poste

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

Qualités personnelles recherchées

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

Conditions

- Emploi temporaire à temps plein, 40 heures par semaine, du début mai à la fin août.
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 20 avril 2018, à 16 h 30.



Programme Vacances-Été 2018

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

Pour vivre un été inoubliable!

CAMP
RÉCIPIENDAIRE
TREMPIN D'OR
2016

CAMP
FINALISTE
TREMPIN D'OR
2017

**Nouveauté
cette année!**
Option basketball!

Du 25 juin au 17 août 2018 | Inscription dès le 17 avril 2018

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 et un encadrement sécuritaire à travers un programme palpitant et enrichissant combinant activités culturelles, sportives et de plein air, sorties et activités spéciales!

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 et plus encore! 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!

OPTIONS DANSE, BASEBALL ET BASKETBALL

En plus du camp de jour régulier, 3 options sont maintenant offertes aux jeunes de la 1^{ère} à la 6^e année du primaire : l'**option danse** (par Temps-Danse), l'**option baseball** (par VBAL) et l'**option basketball**.

Chaque semaine, les jeunes inscrits auront 4 blocs de 3 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 7 premières semaines du Programme-Vacances Été, soit du 25 juin au 10 août.

IMPORTANT : Les places sont limitées et seront attribuées en fonction de l'ordre des inscriptions.

OPTION 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 petit spectacle devant public en fin d'après-midi le vendredi de chaque semaine.

OPTION BASEBALL



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, exercices de lancer et d'attrapé, course sur les buts, situation de match et parties de baseball seront au menu. Offert en collaboration avec VBAL, qui saura transmettre aux jeunes la passion du baseball.

OPTION BASKETBALL NOUVEAU!

L'option basketball est offerte aux jeunes qui désirent connaître ce sport et développer leurs techniques. Nous verrons le dribble, le jeu de pied, les passes, les lancers, le démarquage, les notions offensives et défensives et les règlements complets de ce beau sport! L'option sera offerte par nos animateurs expérimentés.

INSCRIPTION

Du 17 avril au 25 mai 2018

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

Créez ou mettez à jour votre 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.

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

Procéder à l'inscription

- À partir du 17 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 8 semaines, du 25 juin au 17 août 2018.

Prenez note qu'aucune sortie ne sera organisée au cours de la 8^e semaine.

Horaire

Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h

Lieu

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette
1801, rue Notre-Dame - Entrée porte 15

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 : 62 \$ par semaine par jeune.
Non-résidents : 100 \$ par semaine par jeune.

Camp de jour avec option danse, baseball ou basketball

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.

Chandail

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 essayage 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 25 mai 2018.

Versements

Il est possible de payer l'inscription en 2 versements si le coût total est supérieur à 100 \$.

1^{er} versement : le jour de l'inscription en ligne
2^e versement : au plus tard le 25 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, à **lancienne-lorette.org**, section Inscription loisirs.

Des documents en version 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 courriel, à **loisirs@lancienne-lorette.org**, ou par téléphone, au 418 614-1907, poste 222.

INSCRIPTION 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 9 mars 2018**. Aucune demande ne sera acceptée après cette date. Les candidatures seront ensuite évaluées et un retour rapide sera effectué.





Calendrier et événements

Les activités des clubs et organismes sont maintenant intégrées dans le calendrier de votre Dossier Citoyen Voilà!

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL

Nouveau! ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Les personnes âgées de L'Ancienne-Lorette peuvent maintenant bénéficier d'un accompagnement-transport afin de visiter une personne proche qui est hospitalisée. Ce service est offert sous réserve de la disponibilité d'un bénévole.

PRODUCTION DE RAPPORTS D'IMPÔTS

Mardis, de 9 h à 11 h 30, et mercredis, de 13 h 15 à 15 h 30, du 13 mars au 18 avril

Les bénévoles de Rayon de soleil remplissent gratuitement les déclarations d'impôts des personnes à faible revenu. Contactez-nous pour connaître les critères d'admissibilité. Vous devez avoir en main votre avis de cotisation. De plus, si vous êtes locataire, vous devez apporter votre relevé 31.

LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Rayon de soleil, en association avec l'organisme Les Repas Desjardins, offre à la population de L'Ancienne-Lorette et des quartiers Champigny, Laurentien et Jouvence, la livraison gratuite de repas à domicile. Les Repas Desjardins, dont la réputation est bien établie, préparent des repas succulents, emballés sous vide et toujours au meilleur prix possible.

Information et commande : 418-871-7055

VISITES D'AMITIÉ

Rayon de soleil propose gratuitement des visites ou des appels d'amitié afin de briser l'isolement dont souffrent plusieurs personnes âgées.

INFORMATION

418 871-7055 | info@rayondesoleil.ca
rayondesoleil.ca |



ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D' ACTIONS SOCIALES

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Vendredi 9 mars, 20 h

Centre communautaire

Joignez-vous à nous pour souligner la Journée internationale des droits des femmes et pour assister à la conférence De l'humour dans une vie de fous, animée par Émilie Ouellette, conférencière et humoriste. Un léger goûter sera servi.

Coût : 20 \$

INFORMATION ET ACHAT DE BILLETS

Anita Fontaine : 418-877-0001 | Françoise Roussel : 418-861-9386
afeas.qc.ca |

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉES DANSANTES

Vendredis 2, 16 et 23 mars, 19 h 30 à 23 h

Soirées de danse sociale et de danse en ligne au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin. Gâteau, biscuits et café servis après la danse.

Coût : 9 \$ pour les membres et 11 \$ pour les non-membres

Samedi 17 mars, 19 h 30 à 23 h

Soirée de danse avec Louise Mathieu, Lise Turcotte et Fernand Pelletier.

Coût : 8 \$ pour tous.

Samedi 24 mars, 19 h 30 à 23 h

Soirée de danse avec le groupe Vibrason.

Coût : 8 \$ pour tous.

SOUPER ET SOIRÉE DANSANTE

Vendredi 9 mars, 17 h 30 à 23 h

17 h 30 : Souper (poulet, frites, dessert et breuvage)

19 h 30 à 23 h : Soirée dansante avec Mario Paquet son saxophoniste.

Coût : 15 \$ pour le souper et la soirée dansante ou 8 \$ pour la soirée dansante seulement. Les cartes sont en vente auprès de Grace Lévesque, au 418 999-7811.

VENTE DES CARTES DE MEMBRES

Les cartes de membres de mars sont en vente à notre local les mardis et jeudis, de 13 h à 16 h.

INFORMATION

Joachim Gagnon : 418 871-9122 | Violette Verville : 418 877-4035

CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

CLUB PHOTO REÇOIT DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Vendredi 2 mars, 19 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin – salle Desjardins (sous-sol)

En compagnie de Joane Allard et de Blandine Boulianne, vous aurez l'occasion de visiter Israël et la Jordanie. Les images croquées lors d'un voyage à la croisée de l'Asie, de l'Europe et de l'Afrique vous ramèneront des années en arrière et c'est en toute simplicité que vous voyagerez entre l'ombre et la lumière!

Gratuit. Entrée libre.

INFORMATION

clubphotoal.com |



ATELIER D'INFORMATION

Dimanche 17 mars, 9 h à 12 h

Chaque mois, des ateliers d'information de groupe sont offerts afin de bien se préparer pour l'allaitement. Vous devez vous inscrire pour y participer. Consultez notre site Internet pour connaître les dates des prochains ateliers et pour vous inscrire.

Coût : 25 \$ par couple ou 40 \$ par couple avec l'achat de fiches-conseils

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. Gratuit.

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 ou Isabelle Poulin : 418 877-5333
chantelait@videotron.ca | chantelait.org |



CHEVALIERS DE COLOMB

CÉRÉMONIE D'ACCUEIL AUX 2^E ET 3^E DEGRÉS

Dimanche 4 mars, 12 h

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 6 mars, 19 h 30

DÉJEUNER FAMILIAL

Dimanche 11 mars, 9 h à 11 h 30

Coût : 7 \$ par personne

ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE

Mardi 20 mars, 19 h 30

MARCHE DU VENDREDI SAINT

Vendredi 30 mars, 14 h

Départ de l'église Notre-Dame-de l'Annonciation. Bienvenue à tous!

INFORMATION

Guy Marcel LaRouche, Grand Chevalier :
418 871-0166 | gmlarouche@hotmail.com
Conseil 424-6 : 418 872-1383 |



CLUB LIONS

SOUPER MENSUEL

Mercredi 7 mars, 17 h 30

Collège de Champigny

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 21 mars, 19 h

Local du Club Lions

CUEILLETTE DE LUNETTES USAGÉES

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

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique en tant que membre ou bénévole auprès de personnes ayant un handicap visuel. Pour plus d'information, appelez au 418 871-0766.

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-4388



CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 6 mars, 19 h

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DÉJEUNER MENSUEL

Dimanche 11 mars, 9 h 30

Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

AUDITIONS POUR LE CONCOURS MINI-STARs

Samedi 10 mars

Les formulaires d'inscription sont disponibles dans les écoles primaires du territoire.

CONCOURS MINI-STARs

Samedi 7 avril, 19 h

Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (auditorium)

INFORMATION

Michel Paquet : 418 872-9984
mikepaquet@videotron.ca | deqrm.org |



CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE

Jeudi 8 mars, 19 h

Centre communautaire (sous-sol)

Information et inscription :

Claire Faucher : 418 872-7690 |

ATELIER DE CROCHET LIRETTE

Jeudi 15 mars, 13 h

Centre communautaire (sous-sol)

Information et inscription :

Claire Faucher : 418 872-7690 |

ARTISANAT JEUNESSE

Samedi 17 mars, 9 h 30

Centre communautaire (sous-sol)

Information et inscription :

Céline Gignac : gignac.celine@videotron.ca | 418 872-5249 |



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

MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 13 et 27 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 6 et 20 mars, 13 h à 15 h

1305, rue des Loisirs Est

Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

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 laveuses et de sècheuses. 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 nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre contribution à la cause des démunis!

INFORMATION

418 874-0101



CONCERTS DES HAUTS-CLOCHERS

TOCADEO

Vendredi 13 avril, 20 h

Église Notre-Dame-de l'Annonciation

Billets en vente à lepointdevente.com, au presbytère et chez Jean Coutu

Conseil municipal

MAIRE



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

CONSEILLERS



District Saint-Jacques (1)
Josée Ossio
418 914-4684
jossio@lancienne-lorette.org



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



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



District Saint-Olivier (4)
Charles Guérard
418 997-4120
cguerard@lancienne-lorette.org



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



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

Services municipaux

Direction générale	André Rousseau	418 872-9811	directiongenerale@lancienne-lorette.org
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811	maire@lancienne-lorette.org
Communications	Caroline Fortin Dupuis	418 872-9811	communication@lancienne-lorette.org
Contentieux	M ^e Marie-Hélène Savard	418 872-9811	msavard@lancienne-lorette.org
Greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811	greffe@lancienne-lorette.org
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811	loisirs@lancienne-lorette.org
Travaux publics	Éric Ferland	418 872-8450	travauxpublics@lancienne-lorette.org
Trésorerie	Anick Marceau, assistante-trésorière	418 872-9811	tresorerie@lancienne-lorette.org
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811	urbanisme@lancienne-lorette.org
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907	aquagym@lancienne-lorette.org
Bibliothèque Marie-Victorin	Nadyne Poirier	418 641-6142	bibliotheque.marie-victorin@lancienne-lorette.org
Maison de la culture		418 877-3517	maisondelaculture@lancienne-lorette.org

Autres services

Complexe sportif multidisciplinaire (arène)	418 877-3000
Refuge pour animaux domestiques Les fidèles moustachus	418 840-1000
Comité consultatif d'urbanisme	Raymond Baribeau 418 872-3158
Programme 641-AGIR	418 641-2447
Ligne Info-Hélicos	418 641-6097

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	Charles Bergeron	charlesbergeron@mac.com clubphotoal.com
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	581 994-0698 rythmoson.com
Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	info@tempsdanse.org tempsdanse.org
Troupe de théâtre Les Grands Enfants	Sylvain Perron	info@lesgrandsenfants.com esgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Robert Bouffant	418 624-3815
Club Richelieu	Serge Alain	418 872-8985
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Christaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S)	Denyse Lepage	418 871-8311
Association des gens d'affaires de L'Anceinte-Lorette et du boul. Wilfrid-Hamel	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Claire Faucher	418 872-7690
Chantelait inc.	Sandy Delisle	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Guy Marcel LaRouche	418 872-1383 gmlarouche@hotmail.com
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Kevin Pichette	418 872-4051
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 921.president@cadetsair.ca
Groupe Scout	Patrick Luneau	418 877-0166
Jardin communautaire	Julie Bussièrès	jardinancienlorette@gmail.com
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	Michel Damico	418 569-8231 toastmastersingenieurs@gmail.com

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	info@vbal.qc.ca vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 mistrallorentien.com
Club cycliste Vélorette	Louise Guilbault	418 871-9647 lguilbo8@yahoo.ca velorette.com
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538 president@cpa-ancienne-lorette.org
Club de patinage sportif	Charles Nicole	581 985-4325 cpsal@sympatico.ca
Club de tennis de L'Anceinte-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 thiguiaths@yahoo.ca tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com



Ville de
L'Anceinte-Lorette

On est unique



Le Loretain

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 Loretain 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 Loretain doit être acheminée à :

Ville de L'Anceinte-Lorette
1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette (Québec) G2E 3J5
418 872-9811 | communication@lancienne-lorette.org

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