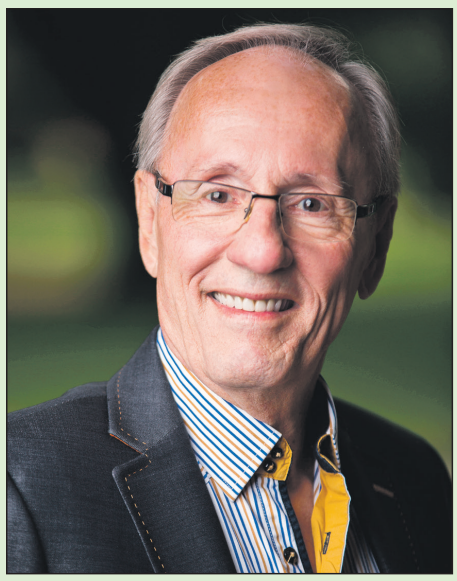
Le Lorettain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Ville de L'Ancienne-Lorette



RAPPORT DU MAIRE SUR LA SITUATION FINANCIÈRE

Madame,
Monsieur,

En cette période de l'année, il convient de vous présenter le portrait de la situation financière de notre Ville. Par ailleurs, nous travaillons présentement à la préparation du budget 2018 qui sera présenté en décembre prochain.

2016

Rapport de l'auditeur

Le rapport financier 2016, pour l'exercice qui se termine le 31 décembre, a été déposé par la trésorière au conseil municipal en date du 25 avril 2017, dans le respect de la loi. Il était accompagné du rapport de l'auditeur indépendant. Selon l'avis de ce dernier, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la Ville au 31 décembre 2016, ainsi que des résultats de ses activités, de la variation de ses actifs financiers nets (de sa dette nette) et de ses flux de trésorerie, conformément aux normes comptables canadiennes pour le secteur public.

Voici donc un bilan pour l'année 2016 :

- Une augmentation des taxes de **1,9 %** a été imposée, dont 0,5 % d'augmentation était attribuable aux dépenses de notre Ville et 1,4 % aux dépenses de l'agglomération de Québec;
- Nos investissements en immobilisations ont permis, entre autres, la réfection de la rue St-Michel/Dumoulin, la réfection de la rue Notre-Dame, la réfection du terrain de baseball, le réaménagement de l'hôtel de ville et l'achat d'équipements divers totalisant **3,8 M$**;
- Notre exercice financier 2016 s'est terminé avec un surplus de 121 092 $, ce qui porte notre surplus accumulé à 4 088 234 $;
- Notre dette à la charge des contribuables était de 23 863 873 $ au 31 décembre 2016.

2017

Notre budget adopté prévoyait des dépenses de 30 968 232 $, dont 14 940 007 $ étaient nécessaires pour payer notre facture d'agglomération.

Grâce à la collaboration des différents services de l'administration municipale, nous avons pu vous faire profiter d'une **diminution de 1 %** du compte de taxes moyen pour le secteur résidentiel, tout en maintenant un niveau d'investissement en immobilisations constant.

Nos immobilisations totalisent **actuellement** plus de **11,9 M $**. La Ville a su profiter au maximum du programme gouvernemental du Fonds pour l'eau potable et le traitement des eaux usées (FEPTEU), pour effectuer la réfection de 12 rues.

Nos dépenses en immobilisations se résument comme suit :

• Réfection de rues	11 458 000 $
• Rénovation de bâtiments	79 000 $
• Achat d'équipements divers et machinerie	178 000$
• Aménagement de parcs	114 000 $
• Autres équipements	68 000 $

Notons que pour les travaux dans le cadre du programme FEPTEU, nous bénéficions d'une subvention à la hauteur de 83 % des coûts admissibles.

Grâce à un suivi serré des dépenses d'opération, la Ville a réussi à maintenir le niveau de dépenses courantes dans le budget de fonctionnement. Nous n'envisageons aucun surplus financier pour l'exercice 2017.

Rémunération des élu(e)s

• Le maire	salaire de base :	83 728 $
	allocation de dépenses :	16 476 $
• Les conseillers(ères)	salaire de base :	18 420 $
	allocation de dépenses :	9 210 $

Le maire,

Émile Loranger, ing

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

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

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

Ville de L'Ancienne-Lorette
On est unique

Élections municipales 2017

Détails en page 18.

Opération hivernale

Dès le **15 novembre**, surveillez les alertes en vigueur pour votre zone.

Détails en page 16.

Activités de loisirs

Une foule d'activités pour toute la famille!

Les inscriptions à la session d'hiver débutent le 25 novembre pour les résidents.

Détails en page 20.

Changement d'heure

Dimanche 5 novembre

Prochaine séance du conseil municipal

Mardi 28 novembre
Hôtel de ville, 20 h

Aquagym

HORAIRE DES BAINS LIBRES
Du 11 septembre au 3 décembre 2017

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

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

ATTENTION!
Les cartes pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, ont toutes été écoulées pour l'année 2017. Les cartes d'accès pour l'année 2018 seront émises à compter du 1er novembre. Voir l'encadré.

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 : 5 $ taxes incluses pour 3 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2019 (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).
Modes de paiement acceptés : débit, argent comptant et chèque.

INFORMATION
Aquagym Élise Marcotte
418 614-1907

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

NOUVELLES CARTES LOISIRS POUR LES NON-RÉSIDENTS DISPONIBLES DÈS LE 1ER NOVEMBRE
Les nouvelles cartes loisirs pour les non-résidents, qui permettent d'accéder aux bains libres, seront disponibles à compter du 1er novembre 2017. Dorénavant vendues au coût de 20 $, les cartes seront émises en quantité très limitée (500 cartes seulement) et elles seront valides du 1er janvier au 31 décembre 2018. L'achat se fera uniquement ligne, dans le Dossier Citoyen Voilà.

PROCÉDURE
Cliquez sur le logo Voilà situé dans le haut de la page du site **lancienne-lorette.org** et connectez-vous à votre Dossier ou créez-le si ce n'est pas déjà fait. Rendez-vous ensuite à l'onglet Loisirs, puis cliquez sur le bouton M'inscrire. Sélectionnez ensuite l'activité « Cartes loisirs 2018 - Non-résidents ».

Sports et loisirs

Horaire du patinage libre intérieur | Du 1er au 30 novembre 2017
Complexe sportif multidisciplinaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A				**12 h à 13 h 30** Pour tous Glace A		**13 h à 14 h 30** **Pour tous** Glace B
		19 h à 20 h 30 Pour tous Glace B				

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

INFORMATION
Complexe sportif multidisciplinaire
418 877-3000 | info@csmal.com

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

Groupe de course de L'Ancienne-Lorette

Vous désirez vous mettre en forme en courant dans les rues de L'Ancienne-Lorette avec d'autres participants, sans stress et en toute sécurité, le tout dans une ambiance festive? Joignez-vous à nous!

Horaire : Tous les mardis, 20 h
Coût : Gratuit. Aucune inscription nécessaire.
Endroit : Stationnement de la Bibliothèque Marie-Victorin

INFORMATION
Facebook : Joignez le groupe « Groupe de course de L'Ancienne-Lorette »

Courriel : communiquez avec Caroline Gagné, à l'adresse caro_gagne@hotmail.ca, ou avec Mélinda Morissette, à l'adresse bdmusicmemo@hotmail.com.

Bibliothèque Marie-Victorin

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

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

ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Rencontres pour partager le goût des livres.

Les amis du livre – Adultes

Dates : mardis **14 novembre** et 12 décembre, 13 h 30
Durée : 180 minutes
Lieu : Salle Victor-Laurin

EXPOSITION

Bouquet de couleurs

Du 7 au 26 novembre

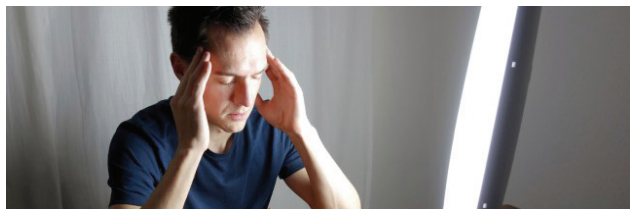
L'artiste **Rébecca Massé** (BK) a développé très tôt un intérêt pour les arts. Après des études dans le domaine, elle se consacre à sa famille. En mai 2015, alors maman de quatre jeunes enfants, Rebecca Massé reçoit un diagnostic de cancer. Au cours d'une longue hospitalisation, elle se remet à dessiner et à peindre. Elle choisit un thème familial et rassembleur, celui des gâteaux de fée, qui lui permet d'explorer les textures et les couleurs. La moitié des ventes de ses œuvres sera versée à l'organisme Centre Ressources Jardin de Familles.

CONFÉRENCE

Laissez-passer disponibles dès le 11 novembre.

Faire la lumière sur la dépression saisonnière – Adultes

Date : mardi 21 novembre, 19 h
Durée : 75 minutes
Marie-Pier Lavoie, psychologue, lève le voile sur les origines et les symptômes de la dépression saisonnière, ainsi que sur les moyens de la dépister. Elle vous renseignera également sur l'utilisation adéquate de la luminothérapie, le seul traitement scientifiquement reconnu.



INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin
418 641-6142, poste 4

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

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

Culture

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

EXPOSITION DE NOVEMBRE

La création du nouveau monde - 8 au 26 novembre
Andy Alain
Vernissage : jeudi 9 novembre, 17 h à 19 h

Cette exposition propose des œuvres abstraites et semi-figuratives à travers lesquelles l'artiste cherche à transposer son imagination et ses émotions et à atteindre une finalité, celle de contribuer au bonheur du plus grand nombre.

EXPOSITION À VENIR

L'art en cadeaux - 1er au 3 décembre

HEURES D'OUVERTURE

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

1268, rue Saint-Paul, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1Z3

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Inscription à partir du Dossier Citoyen.

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

ATELIERS DE NOVEMBRE

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

ATELIER PONCTUEL GRATUIT

Journée lib'art – Créativité de scrapbooking - 15 ans et plus

Samedi 25 novembre, 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 est mis à votre disposition, mais vous devez fournir les cartons. Quelques échantillons sur place.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Endroit : Maison de la culture

ATELIER PONCTUEL PAYANT

Vins doux naturels – 18 ans et plus **NOUVEAU**

Mardi 21 novembre, 19 h à 22 h
Le temps d'une soirée agréable et gourmande, le participant sera amené à découvrir des vins apéritifs et desserts d'ici et d'ailleurs. Apprenez pourquoi on les nomme « vins doux naturels » et goutez-les en harmonie avec des accords variés qui leur conviennent. Verres INAO et documentation fournis.

Coût : 25 $ (résident et non-résident)
Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Endroit : La Hutte

INFORMATION

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

Opération hivernale

Ensemble,
pour un déneigement efficace

NOTRE ENGAGEMENT POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

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

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

Votre rôle
pour un déneigement efficace

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

1 IDENTIFIEZ VOTRE ZONE

Pour connaître la zone dont vous faites partie, – zone A1, A2, A3, B1, B2, B3, C1, C2 ou C3 – consultez la carte ci-dessous ou visitez notre site Internet au **lancienne-lorette.org**.

2 SURVEILLEZ LES ALERTES

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

TÉLÉPHONE : 418 872-9817

INTERNET : lancienne-lorette.org

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

Assurez-vous d'ajouter le courriel communication@lancienne-lorette.org à votre carnet d'adresses pour recevoir les alertes.

3 LIBÉREZ LES RUES

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

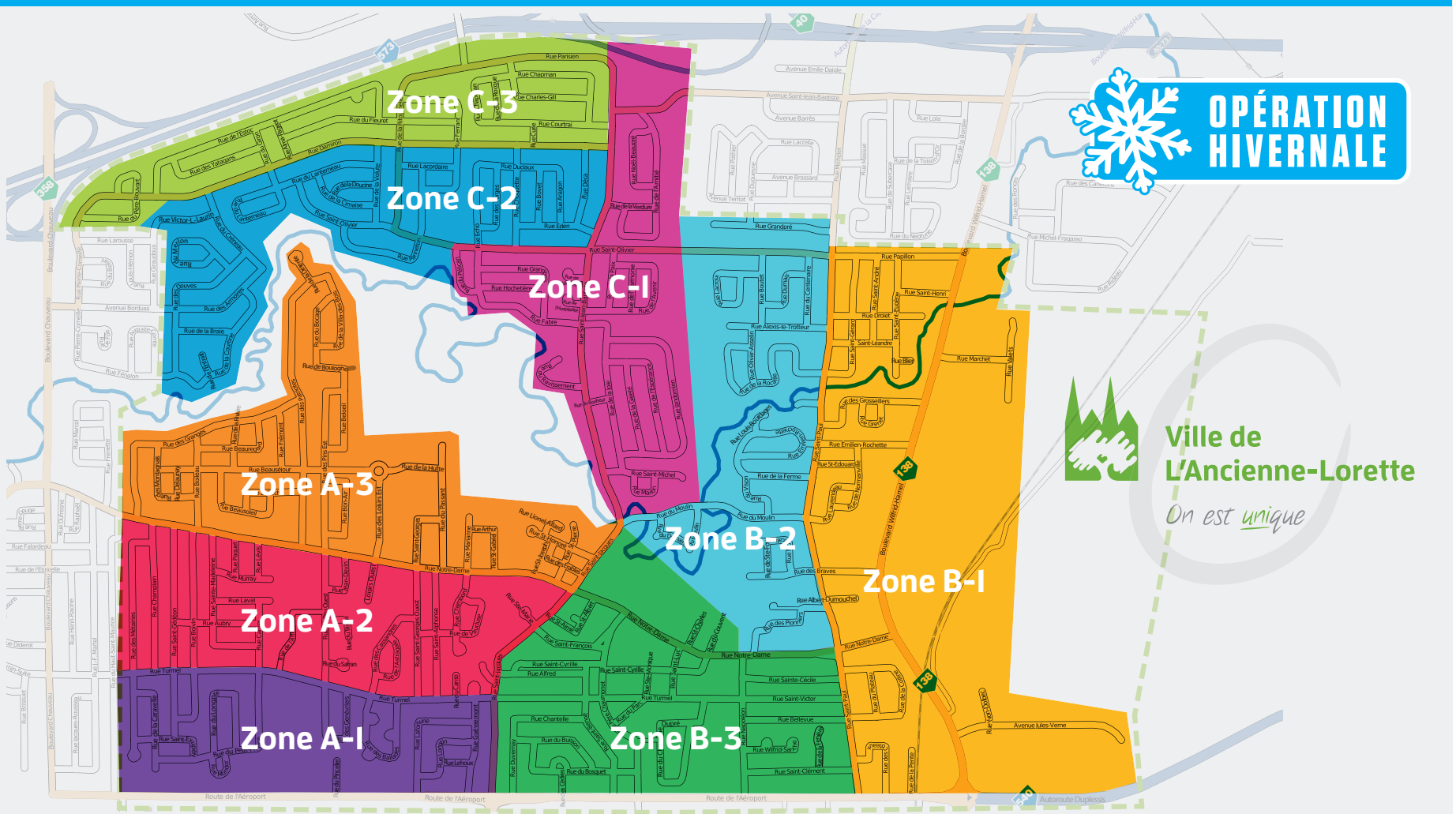
AIRES DE STATIONNEMENT D'APPOINT

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

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

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.

Carte des zones



Collectes

NOVEMBRE 2017

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

DÉCEMBRE 2017

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

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

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

La collecte des branches débute le lundi et peut s'échelonner sur plusieurs jours selon le nombre de demandes. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande **au plus tard le vendredi précédent**.

À l'automne, la collecte des résidus verts s'effectue les lundis, du 9 octobre au 13 novembre.

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**

COLLECTE DES OBJETS ENCOMBRANTS (MONSTRES)

Le 1er lundi du mois

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

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :
- Lundi 6 novembre
- Lundi 4 décembre

Modalités d'inscription

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

Modes d'inscription

1. ***Nouveau!*** Dans votre **Dossier Citoyen**, dans l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, au lancienne-lorette.org.
2. Par courriel, à **travauxpublics@lancienne-lorette.org**, en indiquant les renseignements suivants :
   - Nom et prénom;
   - Adresse;
   - Date souhaitée de la collecte;
   - Liste des objets à ramasser.
3. Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Modalités de collecte

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

COLLECTE DES MATIÈRES RECYCLABLES

On jette ou on recycle?

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

COLLECTE DES BRANCHES

Dernière collecte le 6 novembre

La collecte des branches s'effectue de mai à novembre. Elle débute le lundi, mais peut s'échelonner sur plusieurs jours selon le nombre de demandes. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, **au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30**.

Modes d'inscription

1. ***Nouveau!*** Dans votre **Dossier Citoyen**, dans l'onglet Demandes, accessible en cliquant sur le logo Voilà situé en haut de la page d'accueil de notre site Internet, au lancienne-lorette.org.
2. Par courriel, à **travauxpublics@lancienne-lorette.org**, en indiquant les renseignements suivants :
   - Nom et prénom;
   - Adresse;
   - Date souhaitée de la collecte.
3. Par téléphone, au 418 872-8450. Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

Modalités de collecte

Les branches doivent être déposées 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. Pour être ramassées, les branches doivent respecter les normes suivantes :

- Elles doivent être déposées en bordure de rue, les bouts coupés face à la rue;
- Elles ne doivent pas avoir de branches secondaires;
- Aucune matière – terre, tourbe ou autre – ne doit y adhérer

COLLECTE DES RÉSIDUS VERTS

Dernière collecte le 13 novembre

La collecte des résidus verts vous permet de disposer des matières suivantes : branches et brindilles, feuilles, fleurs fanées, gazon et mauvaises herbes.

Sacs autorisés

Afin d'éviter toute confusion avec les ordures, les résidus verts doivent être déposés dans des sacs en plastique transparents ou orange. Les sacs verts ou noirs ne sont pas permis.

Comment disposer de ces matières en dehors des périodes de collecte? La collecte des résidus verts s'effectue au printemps et en automne seulement. En dehors de ces périodes, vous pouvez disposer de vos résidus verts en optant pour l'un ou l'autre des moyens suivants :

- Les composter;
- Les conserver jusqu'à la prochaine collecte;
- Les jeter aux ordures (sauf le gazon).

Rappel utile! Il est interdit de déposer votre gazon aux ordures, sous peine d'amende. Nous vous encourageons à pratiquer l'herbicyclage, qui consiste à laisser l'herbe coupée sur votre terrain. Une solution pratique et bénéfique pour l'environnement!

Environnement

Écocentres

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

Écocentre Hêtrière | 3381, rue de l'Hêtrière

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

	Jusqu'au 15 novembre	Du 16 novembre au 14 avril
Lundi	12 h – 17 h	Fermé
Mardi	12 h – 17 h	Fermé
Mercredi	12 h – 21 h	12 h – 17 h
Jeudi	9 h – 21 h	12 h – 20 h
Vendredi	9 h – 21 h	12 h – 20 h
Samedi	8 h – 17 h	9 h – 17 h
Dimanche	8 h – 17 h	9 h – 17 h

Comment vous départir de résidus dangereux?

Pour savoir où déposer vos résidus dangereux dans un endroit 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 aussi sur le site les résidus acceptés à chacun des endroits, les coordonnées et les heures d'ouverture.

Protection des arbres et arbustes

Afin que les végétaux ne se retrouvent pas en piètre état au printemps, il importe de les protéger adéquatement des intempéries et de porter une attention particulière à ceux situés dans l'aire de soufflement de la neige. La Ville ne peut être tenue responsable des dommages occasionnés aux végétaux si ceux-ci n'ont pas été protégés adéquatement. Voici quelques suggestions de protection efficace selon les types de végétaux :

- **Les conifères** fortement exposés aux projections de la souffleuse peuvent être protégés d'une clôture à neige recouverte d'une toile synthétique ou de jute. Quant aux haies, elles devraient être protégées d'une clôture à neige en forme de tipi, avec une couverture hivernale.
- **Les arbustes** peuvent être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou en les entourant d'une clôture à neige en prenant soin d'attendre la chute des feuilles avant de les ficeler.
- **Les rosiers** peuvent eux aussi être ficelés avec une corde en les recouvrant d'une toile ou de cônes en styromousse en prenant soin de percer des trous à plusieurs endroits sur les cônes pour assurer une circulation d'air.
- **Les arbres** doivent être protégés adéquatement à l'aide d'une couverture hivernale, en prenant soin au préalable de ficeler les branches dans le cas des jeunes arbres, et être munis d'un madrier de bois pour pouvoir résister aux intempéries de l'hiver.

Aide-mémoire! Entretien automnal

L'été est bel et bien terminé et avant que la saison froide ne s'installe, il est temps de procéder à l'entretien extérieur et intérieur de la maison.

Entretien extérieur
- Fermer les sorties d'eau
- Nettoyer et ranger le mobilier extérieur
- Abaisser le niveau d'eau de la piscine et la recouvrir
- Protéger les végétaux
- Nettoyer les gouttières
- Installer le garage ou l'abri d'auto
- Faire ramoner la cheminée
- Vérifier l'état de la toiture

Entretien intérieur
- Nettoyer les plinthes électriques et l'échangeur d'air
- Calfeutrer les portes et fenêtres et installer une pellicule isolante, au besoin

Rues

Éclairage des rues

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

Élections 2017

En prévision de l'élection générale du 5 novembre 2017, voici quelques informations propres à vous guider dans le processus électoral.

JOUR DU SCRUTIN
5 novembre 2017, 10 h à 20 h

DISTRICTS ÉLECTORAUX
La Ville de L'Ancienne-Lorette est divisée en six districts électoraux :
- District 1 (Saint-Jacques)
- District 2 (Notre-Dame)
- District 3 (Saint-Paul)
- District 4 (Saint-Olivier)
- District 5 (Saint-Jean-Baptiste)
- District 6 (des Pins)

ENDROITS DE VOTATION

District 1 (sections 1 à 6) **District 6** (sections 32 à 38)	**Polyvalente de L'Ancienne-Lorette – Porte 13 (gymnase)** 1801, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C6
District 2 (sections 7 à 12) **District 3** (sections 13 à 18)	**École des Hauts-Clochers – Pavillon Notre-Dame** 1591, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
District 4 (sections 19 à 24)	**Aquagym Élise Marcotte – Gymnase** 1317, rue des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A6
District 5 (sections 25 à 31)	**École Le Ruisselet** 1745, rue Saint-Olivier, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 4S1

CONDITIONS À REMPLIR POUR AVOIR LE DROIT DE VOTE
Pour exercer votre droit de vote, vous devez, au moment de voter, être un électeur ou une personne habile à voter de la municipalité et être inscrit sur la liste électorale aux fins de l'élection du 5 novembre 2017.

1. Pour avoir la qualité d'électeur, vous devez avoir 18 ans le jour du scrutin ET le 1er septembre :
- Être de citoyenneté canadienne;
- Ne pas être soumis au régime de la curatelle;
- Ne pas être déclaré coupable d'une infraction qui constitue une manœuvre électorale frauduleuse.

À cette même date, vous devez remplir une des deux conditions suivantes :

Être domicilié dans la municipalité et, depuis au moins six mois, au Québec.

OU

Être, depuis au moins 12 mois, le propriétaire d'un immeuble ou l'occupant d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité.

2. L'électeur non domicilié dans la municipalité, mais propriétaire d'un immeuble ou occupant d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité, doit transmettre un écrit signé à la municipalité demandant d'ajouter son nom sur la liste électorale.

3. Les personnes copropriétaires d'un immeuble ou co-occupantes d'un établissement d'entreprise doivent désigner parmi elles, au moyen d'une procuration transmise à la municipalité, le nom d'une seule personne qui peut être inscrite sur la liste électorale.

N.B. : Les personnes morales (par exemple une compagnie ou un syndicat) qui sont propriétaires d'un immeuble ou occupants d'un établissement d'entreprise situé sur le territoire de la municipalité ne sont pas reconnues comme étant des personnes habiles à voter.

Le domicile
Le domicile est le lieu où une personne a son principal établissement, c'est-à-dire l'endroit qu'une personne considère comme sa principale demeure et qu'elle donne en référence pour l'exercice de ses droits civils. C'est l'endroit où vous avez choisi de vivre principalement.

RÉSULTATS DU VOTE
Suivez les résultats du vote en temps réel!
Le dépouillement des bulletins de vote débutera après la fermeture des bureaux de vote. Pour obtenir les résultats du vote pour les postes de maire et de conseillers au fur et à mesure du dépouillement, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **lancienne-lorette.org**, ou présentez-vous à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel.

Pour plus d'information sur l'élection municipale, visitez notre site Internet, au lancienne-lorette.org, puis cliquez sur le bouton Élections 2017 en page d'accueil.

Permis et règlements

GARAGES ET ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES
Période permise : 15 octobre au 15 avril

Normes et distances à respecter
Les garages et abris d'auto temporaires sont autorisés du 15 octobre au 15 avril.

Pour être sécuritaires, ils doivent être faits de toile ou de panneaux démontables, être érigés dans le stationnement ou dans sa voie d'accès et être installés de façon à respecter les distances suivantes :

- 1,5 mètre (5 pieds) de la chaîne de rue.
- 1,5 mètre (5 pieds) de toute borne-fontaine.
- Lorsque situés sur un coin de rue, ils doivent respecter un triangle de visibilité de 6 mètres. De plus, les garages et abris ne doivent pas nuire à la signalisation routière.

ENTREPOSAGE EXTÉRIEUR DE BOIS DE CHAUFFAGE
L'entreposage de bois de chauffage est autorisé dans la cour latérale et la cour arrière seulement.

Normes à respecter

- Le bois doit être proprement empilé dès sa réception, à une distance d'au moins 60 centimètres (24 pouces) des limites d'un emplacement.
- La hauteur de l'entreposage ne doit pas excéder 1,5 mètre (5 pieds) et son volume total ne doit pas excéder 7 mètres^3 (247 pieds^3).
- Lorsque l'entreposage est situé à moins de 2 mètres (6 pieds 6 pouces) des limites de la propriété, il doit être séparé de l'emplacement adjacent par une clôture ajourée à moins de 50 % ou par une haie dense, d'une hauteur minimum de 1,5 mètre (5 pieds).

BRÛLAGE EN PLEIN AIR DE FEUILLES MORTES OU DE DÉCHETS
Il est strictement défendu de faire brûler des substances en plein air, en particulier les feuilles mortes, car la fumée qu'elles émettent nuit à l'environnement et au voisinage.

CHIENS EN LAISSE
Tout chien qui se trouve à l'extérieur du terrain de la résidence de son propriétaire (ou gardien) ou à l'extérieur de tout autre terrain privé, avec l'autorisation de l'occupant du terrain, doit être tenu au moyen d'**une laisse de deux mètres maximum**.

De plus, à l'intérieur du terrain occupé par le propriétaire (ou gardien) du chien, l'animal doit être attaché au moyen d'une chaîne ou autre attache de solidité suffisante ou placé dans un enclos fermé d'une hauteur suffisante pour retenir l'animal si le propriétaire (ou gardien) est absent ou si le chien est dans surveillance.

INFORMATION
Service de l'urbanisme
418 872-9811 | urbanisme@lancienne-lorette.org

Aide aux citoyens

PROGRAMME 641-AGIR
Pour effectuer le signalement d'une situation suspecte, dangereuse ou criminelle, vous pouvez, en tout temps et de manière anonyme, composer le 418 641-AGIR (2447) pour transmettre les renseignements au Service de police de la Ville de Québec. Rapidement, votre message sera confié aux autorités compétentes qui évalueront la situation et interviendront.

Attention! Pour une situation ou un événement qui nécessite une intervention policière, composez le 9-1-1.

PROGRAMME ÉCONOLOGIS
Le programme Éconologis a été mis en place afin d'aider les gens à faible revenu à garder leur domicile au chaud en hiver. Les personnes admissibles pourront recevoir des conseils d'économie d'énergie et profiter de l'installation gratuite personnalisée de matériel, dont les plastiques aux fenêtres et les coupe-froid aux portes. Sous certaines conditions, Éconologis peut également remplacer les anciens thermostats par de nouveaux modèles électroniques.

Pour connaître les conditions d'admissibilité et pour plus d'information, visitez le site Internet econologis.gouv.qc.ca ou contactez Vivre en Ville, l'organisme mandaté par le ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles dans la région, au 418 523-5595.

Offre d'emploi

Journalier*

Le Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour occuper un poste de journalier.

Description du poste
Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics, le journalier devra effectuer divers travaux manuels de déneigement : borne fontaine, patinoires, sentiers piétonniers, etc. La personne devra aussi transporter en camion la neige vers le dépôt.

Exigences du poste
- Détenir un permis de conduire de classe 1, mention FM.
- Être en bonne condition physique et posséder les habiletés requises à l'exécution de divers travaux manuels.
- Être polyvalent et avoir un fort esprit d'équipe.

Conditions
- Horaire : l'hiver, sur appel, du lundi au dimanche, le jour, le soir et la nuit, selon les besoins du service;
- Taux horaire selon la convention collective en vigueur.

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

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorette.org
Courriel : emploi@lancienne-lorette.org
Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 15 novembre 2017, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Signaleur*

Le Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour occuper un poste de signaleur.

Description du poste
Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics, le signaleur devra assumer différentes tâches de sécurité dans le cadre du déneigement.

Exigences du poste
- Détenir un permis de conduire de classe 5.
- Être en bonne condition physique.
- Être polyvalent et avoir un fort esprit d'équipe.

Conditions
- Horaire : l'hiver, sur appel, du lundi au dimanche, le jour, le soir et la nuit, selon les besoins du service.
- Taux horaire selon la convention collective en vigueur.

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

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorette.org
Courriel : emploi@lancienne-lorette.org
Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Télécopieur : 418 641-6019

Les curriculum vitæ doivent être reçus avec lettre de présentation au plus tard le 15 novembre 2017, à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Mécanicien*

Le Service des travaux publics de la Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche d'une personne qualifiée et disponible pour occuper un poste de mécanicien.

Description du poste
Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics, le mécanicien devra effectuer l'entretien et les réparations mécaniques, hydrauliques et électriques sur tous les véhicules, équipements et autres appareils, diagnostiquer les causes mineures de problèmes et effectuer les travaux nécessaires.

Principales tâches
- Identifier les défectuosités mineures de fonctionnement et effectuer les ajustements, les mises au point et les réparations qui s'imposent.
- Démonter entièrement ou partiellement les véhicules et équipements pour enlever les pièces défectueuses ou usées afin de les réparer ou de les remplacer avant de remonter le tout.
- Démonter, réparer ou remplacer les moteurs ou autres parties maîtresses telles que la transmission, le différentiel, la servo-direction et les systèmes électriques et hydrauliques.
- Effectuer les différents travaux de base sur des systèmes hydrauliques et électriques.
- Formuler aux utilisateurs des commentaires et des idées sur l'installation et la modification des équipements, les informer de toute particularité pouvant affecter l'opération des équipements, leur prodiguer des conseils d'utilisation et leur donner les informations relatives aux modifications apportées.
- Exécuter les réparations selon les indications fournies dans les différents manuels d'instructions.
- Procéder à l'installation, à l'entretien et à la réparation des équipements auxiliaires.
- Faire l'essai des véhicules et des équipements réparés ou nouvellement installés, effectuer les réglages et corriger toute anomalie.
- Effectuer, lorsque nécessaire, les travaux de découpage de métal et effectuer la soudure à l'arc, au gaz et au MIG.
- Effectuer les travaux nécessaires au transfert des équipements saisonniers tels que les épandeurs d'abrasif, grattes, souffleurs, arrosoirs et balais et relier les différents systèmes.
- Répondre aux appels de service sur la route.
- Compléter les bons de travail et d'inspection requis par le Service.

Exigences du poste
- Détenir un diplôme d'études professionnelles (DEP) en mécanique de véhicules lourds ou en mécanique d'engins de chantier.
- Posséder un minimum de 3 années d'expérience en mécanique de véhicules lourds.
- Détenir un permis de conduire de classe 5. Détenir un permis de conduire de classe 1 constitue un atout.
- Détenir une carte de compétence P.E.P.

Conditions
- Emploi à temps plein (40 heures par semaine).
- Taux horaire selon l'échelle salariale en vigueur.

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

Internet : formulaire d'emploi en ligne, à lancienne-lorette.org
Courriel : emploi@lancienne-lorette.org
Courrier : 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5
Télécopieur : 418 641-6019

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

*Le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Ville de L'Ancienne-Lorette
On est unique

AVIS PUBLIC
DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

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

- Propriété sise au 1830, rue Damiron, L'Ancienne-Lorette, lot 1 892 441 du cadastre du Québec : permettre les dérogations suivantes :
  - permettre une ouverture à la rue d'une largeur de 6,7 mètres alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 6,1 mètres;
  - permettre une ouverture à la rue d'une largeur représentant 44 % de la largeur de l'emplacement alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 40 %;
  - permettre que l'espace utilisé pour les fins d'un stationnement représente 48 % de la superficie de la cour avant alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 40 %.
- Propriété sise au 6030, boulevard Wilfrid-Hamel, L'Ancienne-Lorette, lot 1 310 125 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un ouvrage de clôture d'une hauteur de 1,8 mètre le long des lignes latérales et de la ligne arrière de terrain alors que la hauteur prescrite par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 2,5 mètres.
- Propriété sise au 1715, route de l'Aéroport, L'Ancienne-Lorette, lot 1 778 468 du cadastre du Québec : permettre le remplacement de six (6) enseignes existantes apposées au mur pour un total de six (6) enseignes alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est d'une seule enseigne apposée au mur par bâtiment.
- Propriété sise au 1725-1727, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 845 du cadastre du Québec : permettre une ouverture à la rue d'une largeur de 9 mètres alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 6,1 mètres.
- Propriété sise au 1707, route de l'Aéroport, L'Ancienne-Lorette, lot 1 778 469 du cadastre du Québec : permettre l'installation de deux enseignes au mur d'un bâtiment alors que le maximum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est d'une seule enseigne au mur autorisée par bâtiment.
- Propriété sise au 1767, route de l'Aéroport, L'Ancienne-Lorette, lot 5 138 265 du cadastre du Québec : permettre l'installation d'un ouvrage de clôture (écran acoustique) d'une hauteur de 3,66 mètres le long de la ligne arrière de terrain alors que la hauteur prescrite par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 2,5 mètres.
- Propriété sise au 1234, rue Saint-Paul, L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 372 du cadastre du Québec : permettre une deuxième ouverture à la rue pour un emplacement intérieur d'une largeur de 21,35 mètres alors que le Règlement de zonage nº V-965-89 prescrit qu'une deuxième ouverture à la rue est autorisée pour les emplacements d'une largeur de plus de 22,5 mètres.
- Propriété sise au 1561, rue de la Verdure, L'Ancienne-Lorette, lot 1 311 187 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un abri d'auto avec une marge de recul latérale de 0,30 mètre, alors que le minimum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 0,6 mètre.
- Pour le lot 6 125 962 du cadastre du Québec : permettre la construction d'un bâtiment principal appartenant à la classe d'usage h1-1 (unifamiliale isolée) avec les dérogations suivantes :
  - une marge de recul avant pour le bâtiment principal de 4 mètres, alors que le minimum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 6,1 mètres;
  - un pourcentage de cour arrière de 32 %, alors que le minimum prescrit par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 40 %;
  - la localisation d'un perron à une distance de 2,33 mètres de la ligne avant de l'emplacement, alors que la distance minimale prescrite par le Règlement de zonage nº V-965-89 est de 4,5 mètres;
- Propriété sise au 6029, boulevard Wilfrid-Hamel, L'Ancienne-Lorette, lot 5 198 729 du cadastre du Québec : permettre les dérogations suivantes :
  - permettre l'installation de quatre (4) enseignes apposées au mur latéral d'un bâtiment situé sur un emplacement d'angle, pour un total de cinq (5) enseignes, alors que le Règlement de zonage nº V-965-89 autorise pour les bâtiments situés sur un emplacement d'angle, l'installation d'une enseigne supplémentaire apposée au mur d'un bâtiment, pour un total de deux (2) enseignes, chacune d'elles devant être apposée sur un mur distinct;
  - permettre l'installation de quatre (4) enseignes ayant une superficie de 26,75 m² chacune, alors que la superficie maximale prescrite par le Règlement de zonage nº V-965-89 pour une enseigne est de 7,5 m².
- Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 28 novembre 2017.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 1er novembre 2017
Le greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat, OMA

LES ACTIVITÉS POUR ADULTES SONT OFFERTES AUX PERSONNES DE 15 ANS ET PLUS! (sauf exceptions)

COMBO D'ACTIVITÉS SPORTIVES!
Détails en page 24.

Inscription loisirs

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**	25 novembre, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	6 décembre, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	15 décembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 8 janvier 2018 (sauf exceptions)

Les inscriptions se font par le Dossier Citoyen Voilà.

1. CRÉEZ OU METTEZ À JOUR VOTRE DOSSIER CITOYEN | Dès maintenant

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **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.

Mémorisez 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 25 novembre au 15 décembre 2017

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au **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 25 novembre 2017, 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 recevoir votre Relevé 24 pour vos impôts (PVE seulement).

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

DURÉE DE LA SESSION ET LOCAUX DES ACTIVITÉS

Durée
Les activités de la session d'hiver durent généralement 12 semaines et les cours débutent dans la semaine du 8 janvier 2018 (sauf exceptions).

Locaux
- **Aquagym**
  1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**
  1635, rue Notre-Dame
- **Centre communautaire I (Chevaliers de Colomb)**
  1302, rue des Loisirs Est
- **Complexe sportif multidisciplinaire (aréna)**
  1311, rue des Loisirs Est
- **École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame**
  1591, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisselet**
  1745, rue Saint-Olivier
- **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

SESSION D'HIVER 2018
Inscriptions dès le 25 novembre!

TARIFICATION

Non-résidents : En vertu de la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel de 50 % sur le 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 6 décembre, à condition que des places soient disponibles.

Combos : Le rabais de 10 $ offert lors de l'inscription à un des combos d'activités sportives s'applique à tous (résidents, non-résidents et aînés). Pour bénéficier de la réduction, vous devez vous inscrire aux deux cours du combo. Aucune autre combinaison n'est possible. Prenez note qu'en cas d'annulation d'un des cours, le rabais ne s'appliquera plus. Le crédit ou le remboursement que vous recevrez sera équivalent au montant du cours, moins le rabais de 10 $.

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

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

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement pour une raison majeure sera considérée. La demande doit inclure la raison et doit être accompagnée de pièce(s) justificative(s). Quant aux activités offertes par les organismes, chacun d'entre eux possède sa propre politique de remboursement.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

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

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

INFORMATION

Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous du lundi au vendredi, entre 8 h 30 et 16 h 30, aux coordonnées ci-dessous.

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

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 : 12 semaines débutant les 8, 9 10, 11 et 12 janvier 2018
Horaire : Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Lundi de 13 h 30 à 14 h 25
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 18 h à 18 h 55
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
Jeudi de 13 h 30 à 14 h 25
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ pour 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices aérobiques, musculaires et 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 : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

AQUAFORME RÉGULIER

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

Aquaforme 1

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

Durée : 12 semaines débutant les 8, 9 10 et 12 janvier 2018
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 20 h 10 à 21 h 05
Mercredi de 8 h 25 à 9 h 20
Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ 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 : 12 semaines débutant les 8 et 11 janvier 2018
Horaire : Lundi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ pour 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices aérobiques, musculaires et 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 : 12 semaines débutant les 8, 9, 11, 12 et 15 janvier 2018
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15
Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ 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 sont 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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

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 eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalable : Être à l'aise en eau profonde.
Durée : 12 semaines débutant les 8, 9 et 11 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
Mardi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ 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 eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant la nage et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalables : Être à l'aise en eau profonde.
Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

PROGRAMME CROIX-ROUGE

CROIX-ROUGE CANADIENNE

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 1.*
- **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 : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Samedi de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant le 12 et 13 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 10 h 25 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2018
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
Dimanche de 9 h 50 à 10 h 20
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 8, 10, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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

Le parent commence 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 : 12 semaines débutant les 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 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 11 h 15 à 11 h 55
Samedi de 12 h à 12 h 40
Samedi de 12 h 45 à 13 h 25
Dimanche de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 12 h à 12 h 40
Dimanche de 12 h 45 à 13 h 25
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 8, 10, 12, 13 et 14 janvier 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
Vendredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine
Samedi de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 À 12 ANS)

Ce programme permet aux enfants d'âge scolaire 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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 8 h 45 à 9 h 25
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 10, 12, 13 et 14 janvier 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 : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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 : 12 semaines débutant les 12 et 13 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h25
Samedi de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

NATATION POUR ADOLESCENTS (11 À 15 ANS) NOUVEAU!

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 commencer les cours de formation en sauvetage. Les cours ont lieu dans la piscine.

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

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

Olympiques spéciaux Québec

OLYMPIQUES SPÉCIAUX - NATATION (12 ANS ET PLUS) NOUVEAU!

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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 $ / Non-résident : 95 $

**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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 $ / Non-résident : 119 $

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 : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2018
Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 55
Jeudi de 18 h à 18 h 55
Coût : Résident : 79 $ pour 1 fois/sem.
158 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 $ pour 1 fois/sem.
238 $ pour 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au certificat sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquérir une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats développent aussi une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissances du niveau junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 20 janvier 2018 (examen final le 7 avril)
Horaire : Samedi de 15 h 15 à 18 h - En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 118 $ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
- Manuel canadien de sauvetage (49 $ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 $ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 $ taxes incluses).

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au certificat sauveteur national. Il constitue 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 : 10 semaines débutant le 20 janvier 2018 (examen final le 7 avril)
Horaire : Samedi de 16 h 15 à 19 h 30 - En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 150 $ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
- Manuel canadien de sauvetage (49 $ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 $ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 $ taxes incluses).

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au 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 13 et dimanche 14 janvier 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 (18,50 $ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 $ taxes incluses).

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fi n 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 : 10 semaines débutant le 21 janvier 2018 (total de 40 heures), excluant l'examen final, qui aura lieu le 15 avril 2017
Horaire : Dimanche de 15 h à 19 h – En classe et en piscine
Coût : Résident et non-résident : 180 $ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
- Manuel *Alerte! La pratique de la surveillance aquatique* (49 $ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 $ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 $ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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 : Dimanche 11 mars 2018 de 14 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident et non-résident : 60 $ incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT – MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique.

Préalable : Détenir un certificat de Moniteur en sécurité aquatique obtenu en 1996 ou après et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : Une séance de 5 h – En classe et en piscine
Date et horaire : Samedi 10 mars 2018 de 14 h 30 à 19 h 30
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.

Horaire
Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Début des cours : semaine du 22 janvier 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 25 novembre au 21 décembre 2017.

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 connectés, 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 8 janvier 2018.

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

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

INFORMATION

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

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

ABDOS-FESSIERS

Mélange d'exercices au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette. Prévoir une bonne intensité cardiovasculaire et musculaire. Utilisation de steps et de poids.

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 10 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ pour 1 fois/sem.
148 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 111 $ pour 1 fois/sem.
222 $ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE

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

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BADMINTON PM

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

**Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.*

Responsable : Frédéric Roy, 418 614-1907, p. 222
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 14 h 45 à 16 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

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

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BOOTCAMP

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

Responsable : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO STEP NOUVEAU

Ce cours vous permettra d'améliorer votre capacité cardiovasculaire avec des exercices effectués à l'aide d'un step, d'une intensité et d'une complexité progressives.

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ pour 1 fois/sem.
148 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 111 $ pour 1 fois/sem.
222 $ 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!

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

CLUB DES JEUNES SPORTIFS - 6 à 9 ans NOUVEAU

Le club des jeunes sportifs est l'occasion parfaite de finir la semaine en beauté! Plusieurs disciplines seront pratiquées au cours de la session : hockey cosom, mini-basketball, soccer, badminton et plus!

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 17 h 45 à 18 h 45
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 16 ans et plus

Lors de cette 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.*

Responsable : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 95 $ / Non-résident : 143 $
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.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

FOOTBALL SANS CONTACT - 10 à 12 ans NOUVEAU

Cette activité permet aux enfants de s'initier au football, sans contact ni équipement, en apprenant les différents règlements de ce merveilleux sport.

Responsable : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 8 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 50 $ / Non-résident : 75 $
Endroit : AQUAGYM

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 en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

Responsable : Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 9, 10 et 11 janvier 2018
Horaire : Mardi de 14 h 15 à 15 h 15
Mercredi 10 h 30 à 11 h 30
Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h
Coût : Résident : 120 $ / Non-résident : 180 $
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.

Responsable : Alexie Babin, alexie.babin@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 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
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.*

Responsable : Alexie Babin, alexie.babin@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 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
Coût : **Niveau 1 :** Résident : 74 $
Non-résident : 111 $
Niveau 2 : Résident : 84 $
Non-résident : 126 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

INTERVALLES STEP TONUS

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

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 9 h 15 à 10 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 120 $ / Non-résident : 180 $
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)

MOTRICITÉ ENFANTINE – 3 à 5 ans NOUVEAU

Les séances débutent par un échauffement. Lors de la première partie de l'activité, qui peut prendre la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers, l'enfant sera accompagné de son parent. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants, le tout suivi par une courte relaxation. Le port d'espadrilles et de vêtements confortables est fortement suggéré.

Responsable : Lauria Jacques, 418 446-8881, lauriajacques@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 8 h à 8 h 50
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

MULTI CARDIO MILITAIRE

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

***Nouveau!** Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans. Celui-ci doit obligatoirement être accompagné par un parent.*

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2018
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Enfant de 9 à 14 ans :
Résident : 25 $ / Non-résident : 38 $
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.

Responsable : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 $ / Non-résident : 41 $
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT – 50 ans et plus

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

Responsable : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 $ / Non-résident : 41 $
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.*

Responsable : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi 13 h à 14 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

PILATES POSTURES ET STABILISATION

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

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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. Vous devez apporter votre tapis de yoga. La connaissance des positions de yoga est requise.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

QI GONG MÉDICAUX NOUVEAU

La pratique des Qi Gong Médicaux appartient au patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise. Maintien de la santé, prévention, autoguérison, fortification du corps et ralentissement du processus de vieillissement.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident : 120 $ / Non-résident : 180 $
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

RETRAITE EN FORME

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

Responsable : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 10 janvier 2018
Horaire : Lundi de 10 h à 11 h
Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 $ pour 1 fois/sem.
148 $ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 111 $ pour 1 fois/sem.
222 $ pour 2 fois/sem.
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.

Responsable : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30
BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
Lundi de 18 h 30 à 20 h
CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)
Coût : Résident – 120 $ / Non-résident – 180 $

VITALITÉ SOUPLESSE

Activité favorisant la force, la souplesse, l'agilité, la puissance et la motricité afin d'atteindre l'équilibre entre le physique et le mental.

***Nouveau!** Possibilité d'inscrire votre enfant de 9 à 14 ans. Celui-ci doit obligatoirement être accompagné par un parent.*

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 10 h 15 à 11 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Enfant de 9 à 14 ans :
Résident : 25 $ / Non-résident : 38 $
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL INTERMÉDIAIRE MIXTE NOUVEAU

Cette activité s'adresse aux joueurs qui maîtrisent bien les techniques de base du volleyball et qui ont déjà fait partie d'une équipe de compétition au secondaire ou au collégial. Ne s'adresse pas aux débutants.

Responsable : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

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

Responsable : Sébastien Lemay, s.lemay.013@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2018
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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.

Responsable : Diane Brochu, Santé-Tonix, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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, améliorant la concentration et la santé dans son ensemble.

Information :
Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com
Pierrette Pineau, 418 849-3156, pepinot@ccapcable.com
Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant les 8, 9, 10 et 11 janvier 2018
Horaire : **Débutant I** – Sans expérience de yoga
Professeure : Jocelyne St-Onge
Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

Débutant 2 – Préalable : trois mois de pratique et plus
Professeure : Jocelyne St-Onge
Lundi de 10 h 30 à 11 h 30
Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Mardi de 19 h 30 à 20 h 30

Sportif
Professeure : Sylvie Laroche
Mardi de 18 h 30 à 19 h 30 (Débutant)
Mardi de 19 h 30 à 20 h 30 (Avancé)

Intermédiaire – Préalables : un an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires
Mardi de 9 h 30 à 10 h 45
Professeure : Jocelyne St-Onge
Mercredi de 19 h 15 à 20 h 30
Professeure : Pierrette Pineau

Avancé – Préalables : deux ans et plus de pratique et très bonne connaissance des techniques respiratoires
Mardi de 10 h 45 à 12 h, Professeure : Jocelyne St-Onge
Mercredi de 18 h à 19 h 15, Professeure : Pierrette Pineau
Jeudi de 9 h à 10 h 15, Professeure : Jocelyne St-Onge

Coût : **Débutant I, 2 et Sportif :**
Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Intermédiaire et avancé :
Résident : 84 $ / Non-résident : 126 $
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISE)

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

Information : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

YOGA NIDRA NOUVEAU

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.

Information : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina-yoga@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 11 h à 12 h
Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE (Chevaliers de Colomb)

Nouveau
Activités offertes en combos

Lorsque vous vous inscrivez aux deux activités en combo, vous bénéficierez 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-SOUPLESSE

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

A+B = Résident : 138 $ / Non-résident : 212 $

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 : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

B POSTURE MUSCULAIRE SOUPLESSE SUR CHAISE

Étirements sur chaise et 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 : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 14 h à 15 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

COMBO MISE EN FORME

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

C+D = Résident : 138 $ / Non-résident : 212 $

Comprend les activités suivantes* :

C CONDITIONNEMENT PHYSIQUE SPORTIF NOUVEAU

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 : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 9 h à 10 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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 : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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 : 138 $ / Non-résident : 212 $

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 : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
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 : 12 semaines débutant le 12 janvier 2018
Horaire : Vendredi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 $ / Non-résident : 111 $
Endroit : AQUAGYM

ACTIVITÉS CUTURELLES 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

AQUARELLE ET AQUARELLE MIX-MÉDIA - DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Apprentissage de plusieurs techniques et de nouveaux outils pour développer le plaisir de peindre à l'aquarelle. L'enseignement sera adapté au niveau des participants. La liste de matériel sera fournie avant le début de l'activité.

Responsable : Mireille Belzile, 418 844-9751, belzilemireille@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 9 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h à 22 h
Mardi de 13 h à 16 h
Coût : Résident : 185 $ / Non-résident : 277,50 $
(matériel en sus au coût approximatif de 100 $)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

PEINTURE SUR BOIS

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. La liste de matériel sera fournie avant le début de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 12 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 185 $ / Non-résident : 277,50 $ (matériel en sus au coût approximatif de 50 $)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

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 joannestcyr.com
Durée : 12 semaines débutant les 8 et 9 janvier 2018
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 – MAISON DE LA CULTURE
Mardi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
Coût : Résident : 185 $ / Non-résident : 277,50 $ (matériel en sus au coût approximatif de 100 $)

SCRAPBOOKING - CARTERIE – 18 ans et plus

Nouvelle formule de création de cartes de souhaits de tout genre. Lors de chaque atelier, deux cartes seront confectionnées à l'aide de fiches techniques. L'animatrice mettra à votre disposition le matériel nécessaire : machine big shot, matrice de coupe, poinçon, encre et étampes de souhaits. Communiquez avec la responsable de l'atelier pour recevoir la liste de matériel.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Date : 6 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 50$ / Non-résident : 75 $ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MODE DE VIE - ADULTES

DÉCORATION INTÉRIEURE : PROJET, CONSULTATION ET DÉCISION

Découvrez de nouvelles possibilités d'aménagement d'une pièce existante à partir des suggestions des participants lors de recherches et discussions en groupe, en fonction de vos besoins et choix personnels.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : 6 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 40 $ / Non-résident : 60 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION EN ÉDUCATION FINANCIÈRE – LA BOITE À OUTILS NOUVEAU

Débuter sa vie active signifie aussi multiplier les engagements financiers. Dans une atmosphère dynamique et participative, une foule d'outils concrets vous seront fournis afin de simplifier la gestion de vos finances (budget, crédit, acheter/épargner, surendettement, assurances, économiser en alimentation et impôts/taxes).

Préalable : Avoir des engagements financiers
Responsable : Élisa Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix MD 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : 6 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : Gratuit / Non-résident : Gratuit
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION EN ÉDUCATION FINANCIÈRE – PARTIR DU BON PIED NOUVEAU

Ce bloc de six formations s'adresse tout particulièrement aux jeunes de 16 à 25 ans, accompagnés ou non de leurs parents, qui souhaitent démystifier la gestion de leurs finances pour débuter leur vie active du bon pied. Thèmes abordés : consommation responsable, cellulaire, crédit, marché du travail, transports et partir en appartement.

Préalable : Aucun
Responsable : Élisa Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix MD 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : 6 semaines débutant le 19 février 2018
Horaire : Lundi de 18 h à 20 h
Coût : Résident : Gratuit / Non-résident : Gratuit
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET TECHNO - ADULTES

FORMATION IPAD

Sous forme d'ateliers, chaque participant expérimente les différents thèmes abordés sur son propre iPad. Ces ateliers s'adressent aux personnes débutantes qui n'ont pas ou peu d'expérience avec l'informatique et qui veulent se familiariser rapidement avec les fonctions principales d'un iPad.

Préalables : Posséder son propre iPad d'Apple avec IOS Version 9 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe.
Avoir son adresse courriel et son mot de passe.
Responsable : Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca
Date : 8 semaines débutant le 12 février 2018
*Prenez note qu'il n'y aura pas de cours les 26 février et 2 avril
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION TABLETTES ET TÉLÉPHONES INTELLIGENTS ANDROID

Ce cours pour débutants offre une panoplie de conseils et trucs pour être à l'aise avec la nouvelle technologie. Apprentissage des fonctions de base, des boutons et de leur utilité, amélioration de la longévité de la pile, techniques de prise de photos, téléchargement d'applications pratiques, fonctions d'agenda, messagerie, lecture et plus encore!

Préalables : Posséder sa propre tablette ou téléphone sous Android (Samsung, Sony, Asus, Nexus, Acer, HTC ou LG).
Avoir une adresse courriel Gmail activée et son mot de passe.
Responsable : Jean Allard, 418 570-1174, jeanallard.qc@gmail.com
Date : 8 semaines débutant le 9 janvier 2018
Horaire : Mardi de 10 h à 12 h
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

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 : 12 semaines débutant les 11 et 12 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
Vendredi de 11 h 30 à 13 h
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS DÉBUTANT 2

Consolidation des acquis en grammaire et formules de base du niveau débutant I par la pratique et la mise en application dans les conversations.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 15 h à 16 h 30
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
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 : 12 semaines débutant les 10 et 11 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h 30 à 15 h
Jeudi de 19 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ANGLAIS CONVERSATION POUR INTERMÉDIAIRE NOUVEAU

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 : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 9 h 30 à 11h
Coût : Résident : 90 $ / Non-résident : 135 $
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

ESPAGNOL DÉBUTANT I

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

Responsables : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine_gauthier13@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2018 pour les cours de jour
12 semaines débutant le 16 janvier 2018 pour les cours de soir
Horaire : Mardi de 13 h à 15 h
Professeur : Serge Gagnon
Mardi de 18 h 30 à 20 h 30
Professeure : Catherine Gauthier
Coût : Résident : 100 $ / Non-résident : 150 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL DÉBUTANT 2

Ce cours est la suite du niveau débutant I et s'adresse aux gens qui savent déjà communiquer en espagnol dans les situations courantes. Les objectifs visés sont de développer l'habileté à communiquer oralement, la spontanéité des interactions, connaître les règles formelles des discours plus officiels et quelques éléments de la culture des pays hispanophones.

Responsable : Catherine Gauthier, 581 702-0575, catherine_gauthier13@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 100 $ / Non-résident : 150 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL AVANCÉ

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant I, 2 et conversation avec M. Serge Gagnon ou qui ont une connaissance intermédiaire en espagnol. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés et l'application des notions grammaticales apprises dans les 3 sessions précédentes.

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2018
Horaire : Mercredi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 $ / Non-résident : 150 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL CONVERSATION

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi les niveaux débutant I 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.espagnol@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2018
Horaire : Jeudi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 $ / Non-résident : 150 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL CONVERSATION 2

Ce cours s'adresse principalement aux gens qui ont suivi le niveau conversation. L'objectif visé est la consolidation des acquis par la conversation sur des sujets variés et l'application de nouvelles notions grammaticales.

Responsable : Sabrina Godoy, 418 683-8518, sabrina.espagnol@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 8 janvier 2018
Horaire : Lundi de 9 h à 11 h
Coût : Résident : 100 $ / Non-résident : 150 $
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 – UN VILLAGE SOUS LA NEIGE

Viens créer un joli village à partir du collage de matières douces et texturées

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 21 janvier 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – JE T'AIME GROS COMME... UN ÉLÉPHANT!

Tu créeras un éléphant amusant qui tiendra debout ! Tu exploreras l'aquarelle pour la réalisation de ton projet. On s'inspirera de l'histoire d'Elmer l'éléphant.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 4 février 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ – UNE POULE SUR UN MUR

Tu seras à la fois fermier et maçon afin de réaliser la petite poule et le mur où se cacheront plein de cocos décorés !

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 18 mars 2018
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ARTISTIQUE - FAMILLES

MA PETITE COCCINELLE D'AMOUR – 7 à 14 ans

Apprentissage des différentes étapes d'une image enrichie de différents éléments graphiques

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 18 février 2018
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE LAPIN DE PÂQUES – 4 à 12 ans (moins de 7 ans accompagné d'un adulte)

Les participants seront initiés aux mélanges de couleurs et à la création d'un animal et de son décor en trois dimensions. Modelage, façonnage et collage.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 25 mars 2018
Horaire : 13 h 30 à 15 h
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 : Samedis 3 février et 17 mars 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : CADRES ET MIROIRS

Apprenez comment agencer miroirs et cadres pour obtenir des proportions harmonieuses. Trucs et conseils pour l'installation et l'agencement.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : Mardi 20 février 2018
Horaire : 19 h à 20 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉATION DE COULEURS

Que ce soit l'aquarelle, la peinture à l'huile ou à l'acrylique, la peinture offre une panoplie de couleurs à l'artiste. Apprenez à créer vous-même les vôtres à partir des teintes de base et en comprenant la logique du cercle des couleurs. Avec des exemples concrets et des expérimentations diverses, cet atelier vous fournira des outils précieux pour la création de vos œuvres!

******Important, vous devez absolument avoir votre matériel de base de peinture à l'huile ou à l'acrylique ou aquarelle pour assister à cet atelier.***

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcyr.com
Date : Samedi 27 janvier 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FAUX FINI MÉTAL

Fini à l'allure métallique d'argent brossé, avec patine. Sur une pièce de bois, un coffret ou un cadre.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 10 février 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE SUR TISSU

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

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 24 mars 2018
Horaire : 13 h à 16 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PARTIR EN APPARTEMENT : ÉLÉMENTS CLÉS À CONSIDÉRER

Cet atelier s'adresse tout particulièrement aux jeunes de 16 à 25 ans, accompagnés ou non de leurs parents, qui souhaitent démystifier la gestion de leurs finances pour débuter leur vie active du bon pied.

Responsable : Élisa Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix[MD] 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : Mercredi 24 janvier 2018
Horaire : 18 h à 20 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

LE BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT

Débuter sa vie active signifie aussi multiplier les engagements financiers. Dans une atmosphère dynamique et participative, une foule d'outils concrets vous seront fournis afin d'élaborer un budget équilibré et d'ainsi éviter le surendettement.

Responsable : Élisa Teyssier, formatrice Mes finances, mes choix[MD] 418 651-6415, eteyssier@optiontravail.com
Date : Mercredi 21 février 2018
Horaire : 19 h à 21 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

GARDIENS AVERTIS — 11 ans ou plus (ou avoir complété sa 5e année)

Ce cours élaboré et accrédité par la Croix-Rouge vise l'acquisition de connaissances et le développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions de secourisme sont intégrées au programme, dispensé par des personnes accréditées. Les participants doivent apporter leur lunch.

Information : Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147
Date : Dimanche 4 février 2017
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : Résident : 54 $ / Non-résidents : 81 $
Endroit : LA HUTTE

VINS ET FROMAGES DU QUÉBEC - 18 ans et plus

Le temps d'une soirée cordiale, le participant pourra par la dégustation découvrir les vins du Québec. D'où viennent-ils, leur composition et comment peut-on les accorder avec différents types de fromages d'ici. Verres INAO et documentation fournis.

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Date : Mercredi 28 février 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 seul 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 Rescousse, Coach familial 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com www.lilirescousse.com
Date : Mercredi 31 janvier 2018
Horaire : 18 h 30 à 20 h
Coût : Résident : 25 $ / Non-résident : 38 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

FORMATION RELATION PARENTS/ENFANT

Votre enfant défie continuellement votre autorité? Il n'écoute pas et n'est jamais content? Il semble se moquer des conséquences et de ce que vous dites? Vous devez répéter constamment vos consignes?

Par ses gestes et ses paroles, votre enfant essaie de vous démontrer qu'il vit un inconfort, des incertitudes face à vos actions. Comme vous êtes son modèle, il a besoin de vous pour lui montrer ce qu'il peut et ne peut pas faire.

Un parent, c'est comme un chef d'orchestre. C'est lui qui dirige, encadre, structure et donne les directives pour trouver le bon chemin. Par ses maladresses, l'enfant veut s'assurer que son parent est solide, confiant et qu'il est présent pour le soutenir et l'encourager dans les diverses difficultés qu'il va rencontrer.

Il est temps pour vous d'être le chef d'orchestre que vous désirez être!

Responsable : Lili Rescousse, Coach familial 418 922-2373, lilirescousse@gmail.com www.lilirescousse.com
Date : Mercredi 14 mars 2018
Horaire : 18 h 30 à 21 h
Coût : Résident : 25 $ / Non-résident : 38 $
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

TEMPS DANSE
L'ANCIENNE-LORETTE

Un organisme branché!

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.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

NOUVEAU ! Les inscriptions se feront sur notre site Internet, au tempsdanse.org, à partir de la plateforme de Qidigo. Les frais de 3% seront gérés par Temps-Danse.

Durée des activités : 12 semaines
Début des cours : semaine du 8 janvier
Endroit des cours :
- Bibliothèque Marie-Victorin
  635, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
- École des Hauts-Clochers - pavillon Saint-Charles
  1350, rue Saint-Charles, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1V4

Information
Nouvelle adresse postale !
1828, de la Cimaise, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 6G7
info@tempsdanse.org | tempsdanse.org | Suivez-nous sur
École de danse Temps-Danse ou Fitness Temps-Danse

ZUMBA – PARENTS

Venez vous dégourdir dans un cours de Zumba durant le cours de danse de votre enfant. Ce cours de 30 minutes à haute intensité vous fera brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Durée : 12 semaines, début le 13 janvier 2018
Samedi : 9 h15 à 9 h 45
10 h à 10 h 30
10 h 45 à 11 h 15
11 h 30 à 12 h
Coût : résident – 50$ / non-résident – 100$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

VOLET FITNESS - INFORMATIONS GÉNÉRALES

Coût : 1 fois par semaine (12 cours) : 100$
2 fois par semaine (24 cours) : 175$
3 fois et plus par semaine (illimité) : 250$

Ces cartes vous permettent d'assister à n'importe quel cours fitness : Zumba, Insanity et Kangoo Jump (avec réservation de bottes à l'avance).

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.

ZUMBA – FITNESS (MINIMUM 15 PARTICIPANTS, MAXIMUM 35 PARTICIPANTS)

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble. 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 intensité et à basse intensité qui 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 : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Lundi 19h à 19h55
Mardi 20h à 20h55
Mercredi : 19h à 19h55
Jeudi 20h à 20h55
Coût : résident – 100$ / non-résident – 150$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON ST-CHARLES

ZUMBA GOLD – 55 ANS ET PLUS (MINIMUM 15 PARTICIPANTS, MAXIMUM 25 PARTICIPANTS)

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 : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mardi 13h à 13h55
Coût : résident – 100$ / non-résident – 150$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Cet entraînement chorégraphié comprend des mouvements 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 vos efforts et de prévenir les impacts aux articulations, vous utiliserez les bottes Kangoo Jump. Ce programme explosif, motivant et ludique a été créé pour défier le corps en entier! Note: Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 lbs.

Durée : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mardi 18h15 à 19h15 (Alexandra Dionne)
Coût : résident – avec location de bottes 120$
non-résident – avec location de bottes 180$
résident – sans location de bottes 100$
non-résident – sans location de bottes 150$
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 cardio-vasculaires 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 : 12 semaines, début semaine du 8 janvier 2018
Horaire : Mercredi 20h à 21h
Coût : résident – 100$ / non-résident – 150$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS – PAVILLON SAINT-CHARLES

CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7e dan, a initié plus de 6000 adeptes et formé plus de 88 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux, sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2018
Jeudi 9 novembre 2017, 18 h 30 à 21 h

En personne : École des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame
Par téléphone : 418 871-7334
Par Internet : karatekyoshindo.com

UNIFORME
L'achat du kimono et de l'écusson sont aux frais du participant au coût de 60 $.

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

DURÉE ET DÉBUT DES SESSIONS
Session hiver
Durée de 12 semaines débutant soit le 9 ou le 13 janvier 2018.

REMBOURSEMENT
Toute demande de remboursement, pour cause majeure, doit être transmise aux responsables du Club de karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette. La politique du Service des loisirs s'applique.

TARIFICATION NON-RÉSIDENT
Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent débourser un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle. Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification non-résident.

INFORMATION
Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud
418 871-7334 (du lundi au vendredi après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h)
karatekyoshindo.com

KARATÉ (BOUT DE CHOU)
Initiation aux techniques de base

Clientèle : 5 ans
Niveau : débutant
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : résident - 70 $ / non-résident – 105 $

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE
Initiation aux techniques de base

Clientèle : 6 à 8 ans
Niveau : débutant et avancé
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : résident - 70 $ / non-résident – 105 $

KARATÉ SAMEDI-PARENTS
Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le samedi matin
Niveau : débutant
Horaire : samedi, 9 h 30 à 10 h 30
Coût : résident - 70 $ / non-résident – 105 $

KARATÉ JUNIOR-PARENTS
Initiation aux techniques de base

Clientèle : parents d'enfants inscrits le mardi et jeudi
Niveau : débutant
Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Coût : résident - 90 / non-résident – 135 $

KARATÉ JUNIOR
Initiation et pratique

Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : débutant et avancé
Horaire : mardi et jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
Coût : résident - 90 / non-résident – 135 $

KARATÉ SÉNIOR
Initiation et pratique

Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : débutant et avancé
Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Coût : résident - 105 $ / non-résident – 157,50 $

APPRENTIS DE LA COUTURE

CONFECTION DE BONNETS
Vendredi 3 novembre, 9 h 30 à 15 h
1565, rue Turmel
Confection bénévole de bonnets pour les dames atteintes du cancer.

RECOUVREMENT DE VADROUILLES VILEDA
Lundi 6 novembre, 13 h à 15 h 30
1565, rue Turmel
Coût : 4 $

ATELIER DE CONFECTION DE VÊTEMENTS
Lundi 27 novembre, 9 h30 à 15 h
1565, rue Turmel
Confection bénévole de vêtements pour les enfants défavorisés de la région.

INFORMATION
Chrislaine Labbé : 418 951-7443
apprentiscouture@gmail.com |

ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTIONS SOCIALES

RENCONTRE MENSUELLE
Mercredi 15 novembre, 19 h
Église Notre-Dame de l'Annonciation (sous-sol)
À l'occasion de cette rencontre, nous discuterons de sujets d'actualité qui vous intéressent. Bienvenue à toutes!

INFORMATION
Raymonde Nepton : 581 450-7298
neptonr@hotmail.com
afeas.qc.ca |

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉES DANSANTES, 19 h 30 à 23 h
Vendredis 3, 17 et 24 novembre
19 h : Cours de danse
19 h 30 : Soirée dansante
Soirées dansantes au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.
Coût : 9 $ pour les membres et 11 $ pour les non-membres

Vendredi 10 novembre, 19 h 30 à 23 h
Avec Mario Paquet, accompagné d'un orchestre. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.
Coût : 8 $ pour tous

Samedi 18 novembre, 19 h 30 à 23 h
Avec l'Orchestre Souvenirs Rétro. Cours de danse de 19 h à 19 h 30. Gâteau, biscuits et café servis à la fin de la soirée.
Coût : 8 $ pour tous

NOËL D'ANTAN
Vendredi 15 décembre
Messe, souper en formule « apportez votre vin » et soirée de danse avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens. Billets en prévente dès maintenant, et ce, jusqu'au 30 novembre.
Coût : Membres : 26 $ en prévente (jusqu'au 30 novembre) et 28 $ au prix régulier (à partir du 1er décembre) / Non-membres : 30 $

SOIRÉE DU NOUVEL AN
Dimanche 31 décembre
Célébration de la nouvelle année avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens. Buffet à la fin de la soirée.
Coût : Membres : 20 $ / Non-membres : 22 $

CARTES DE MEMBRE
Les cartes de membre des mois de novembre et de décembre sont disponibles à notre local les mardis et jeudis, de 13 h à 16 h.

LOCATION DE SALLE
Les membres bénéficient d'une réduction de 10 % sur le tarif régulier lors d'une location de salle. Contactez-nous pour réserver!

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

CERCLE DE FERMIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE
Jeudi 12 octobre, 19 h 30
Centre communautaire

RENCONTRES ENTRE MAMANS
Jeudi 2 novembre, 9 h 30
Centre communautaire (sous-sol)
Causerie et ateliers pour mamans et enfants. Accès pour les poussettes.

SALON DE NOËL
Samedi et dimanche 18 et 19 novembre, 9h à 16 h
Centre communautaire (sous-sol)
Découvrez une foule de créations artisanales. C'est le moment de commencer votre magasinage des Fêtes!

INFORMATION
Karolanne Charest : 418 906-0213
karo.charest@gmail.com |

CHANTELAIT | GROUPE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT

ATELIERS D'INFORMATION
Samedi 18 novembre et dimanche 10 décembre, 9 h à 12
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.
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 : 418 877-5333
chantelait@videotron.ca | chantelait.org |

CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mardi 7 novembre, 19 h
Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

DÉJEUNER MENSUEL
Dimanche 12 novembre, 9 h 30
Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)

SOUPER BÉNÉFICE DU CLUB OPTIMISTE ET DE L'ESCADRON 921 DES CADETS DE L'AIR DE L'ANCIENNE-LORETTE
Samedi 18 novembre, 18 h
Centre communautaire
Souper spaghetti en formule « apportez votre vin » avec musique et nombreux prix de présence.
Coût : 20 $ par adulte (plus de 12 ans) et 7,50 $ par enfant (12 ans et moins).
Achat de billets : 418 872-9984. Aucun billet ne sera vendu à la porte.

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

CLUB LIONS

SOUPER MENSUEL
Mercredi 1er novembre, 17 h 30
Collège de Champigny
Nous accueillerons Lion Jean Lessard, président de la Zone 23 Centre du District U-2 des Clubs Lions.

CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mercredi 15 novembre, 19 h
Local du Club Lions

VENTE DE GÂTERIES POUR LES FÊTES
Gâteaux aux fruits
Réservez dès maintenant votre gâteau aux fruits pour la période des Fêtes! Livraison possible.
Coût : 17 $ (1 gâteau de 900 g ou 2 gâteaux de 450 g)

Noix mélangées de luxe
En vente auprès des membres ou à la pharmacie Jean Coutu de la rue Notre-Dame.
Coût : 12 $

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

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

INFORMATION
418 871-0766 ou 418 872-8589

CHEVALIERS DE COLOMB

FÊTE DE LA FIDÉLITÉ
Samedi 4 novembre, 17 h
Célébration de nos fidèles Chevaliers avec souper.

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION
Mardi 7 novembre, 19 h 30

DÉJEUNER MENSUEL DU COMITÉ FÉMININ
Dimanche 12 novembre, 9 h à 11 h 30
Coût : 7 $ par personne (gratuit pour les enfants de moins de six ans)

CAMPAGNE DE FINANCEMENT
Jeudi 16 novembre au samedi 18 novembre
Supermarché Maxi & Cie du 1201, autoroute Duplessis
Coût : 2 $ par billet
Vente des billets Colombiens pour la campagne de financement au profit des œuvres que nous soutenons.

ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE
Mardi 21 novembre, 19 h 30

INFORMATION
Guy Marcel LaRouche, Grand Chevalier :
418 871-0166
Conseil 4246 : 418 872-1383
gmlarouche@hotmail.com |

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

MARCHÉS AUX PUCES
Mardis 7 et 21 novembre, 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 14 et 28 novembre, 13 h à 15 h
1305, rue des Loisirs Est
Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

GUIGNOLÉE
Jeudi 30 novembre au dimanche 3 décembre, 9 h à 17 h
Supermarché Metro Plus du 1858, rue Notre-Dame et supermarché Maxi & Cie du1201, autoroute Duplessis

Nous recueillerons vos dons de denrées non périssables et vos dons en argent.

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 réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

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

Vos dons 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

CLUB TOASTMASTERS DES INGÉNIEUX DE L'ANCIENNE-LORETTE

RENCONTRES PATHWAYS SUR LA COMMUNICATION
Tous les lundis, 18 h 45 à 20 h 30
Local La Hutte
Ce nouveau programme personnalisé est conçu pour développer votre confiance en vous et votre capacité à exprimer clairement vos idées. Venez nous rencontrer!

INFORMATION
Michel Damico : 418 569-8231
toastmastersingenieux@gmail.ca
toastmastersingeni.wixsite.com/ingenieux |

Conseil municipal

MAIRE

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

CONSEILLERS

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

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

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

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

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

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

Services municipaux

Direction générale	André Rousseau	418 872-9811
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
Communications	Caroline Fortin Dupuis	418 872-9811
Contentieux	Me Marie-Hélène Savard	418 872-9811
Greffe	Me Claude Deschênes	418 872-9811
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811
Travaux publics	Éric Ferland	418 872-8450
Trésorerie	Anick Marceau, assistante-trésorière	418 872-9811
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Maison de la culture		418 877-3517

Autres services

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

Organismes

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

ARTS ET CULTURE		
Club photo	Réjean Soulard	rejeans40@videotron.ca 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'Ancienne-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
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	Chrislaine 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'Ancienne-Lorette et du boul. Wilfrid-Hamel	Pierre Cassivi	418 803-5417
Cercle de fermières	Nancy Villeneuve	418 871-0520
Chantelait inc.	Sandy Delisle	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Guy Marcel LaRouche	418 872-1383 sallecdec4246@videotron.ca
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Kevin Pichette	418 872-4051
Escadron 921 L'Ancienne-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210 921.president@cadetsair.ca
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Jardin communautaire	Julie Bussière	jardianciennelorette@gmail.com
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Ancienne-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 Ingénieux	Michel Damic	418 569-8231 toastmastersingenieux@gmail.ca
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 mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard	418 871-9647 marieblanchard21@gmail.com | 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'Ancienne-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053 thiguiaths@yahoo.ca | tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Ancienne-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com

Voilà!

NOUVEAU

Demandes en ligne :
Inscription aux collectes, signalement de bris, demandes de permis et plus encore!

lancienne-lorette.org/voila

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

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

Ville de L'Ancienne-Lorette

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

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

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