



**François Legault et Éric Caire : deux hommes politiques qui se respectent mutuellement** page 5



**Créée d'automne au profit de la Fondation du Centre de la Famille Valcartier 15 000 \$ octroyés par la Caisse du Piémont Laurentien** page 8

**CENTRE DE PRÉLÈVEMENTS ET DE SOINS INFIRMIERS AUDREY ROBILLARD**

- IMMUNISONS CONTRE LE ZONA. PRIX COMPÉTITIF.
- PRISE DE SANG
- VACCINATION SANTE-VOYAGE

1147, boul. Pie-XI Nord Suite 203  
418 842-2666

1510, de la Faune  
418 842-6222

# le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | [www.journal-local.ca](http://www.journal-local.ca)

**PARTENAIRE DE VOS PROJETS!**

**Desjardins**  
Caisse populaire du Piémont Laurentien

**PLACES D'AFFAIRES**

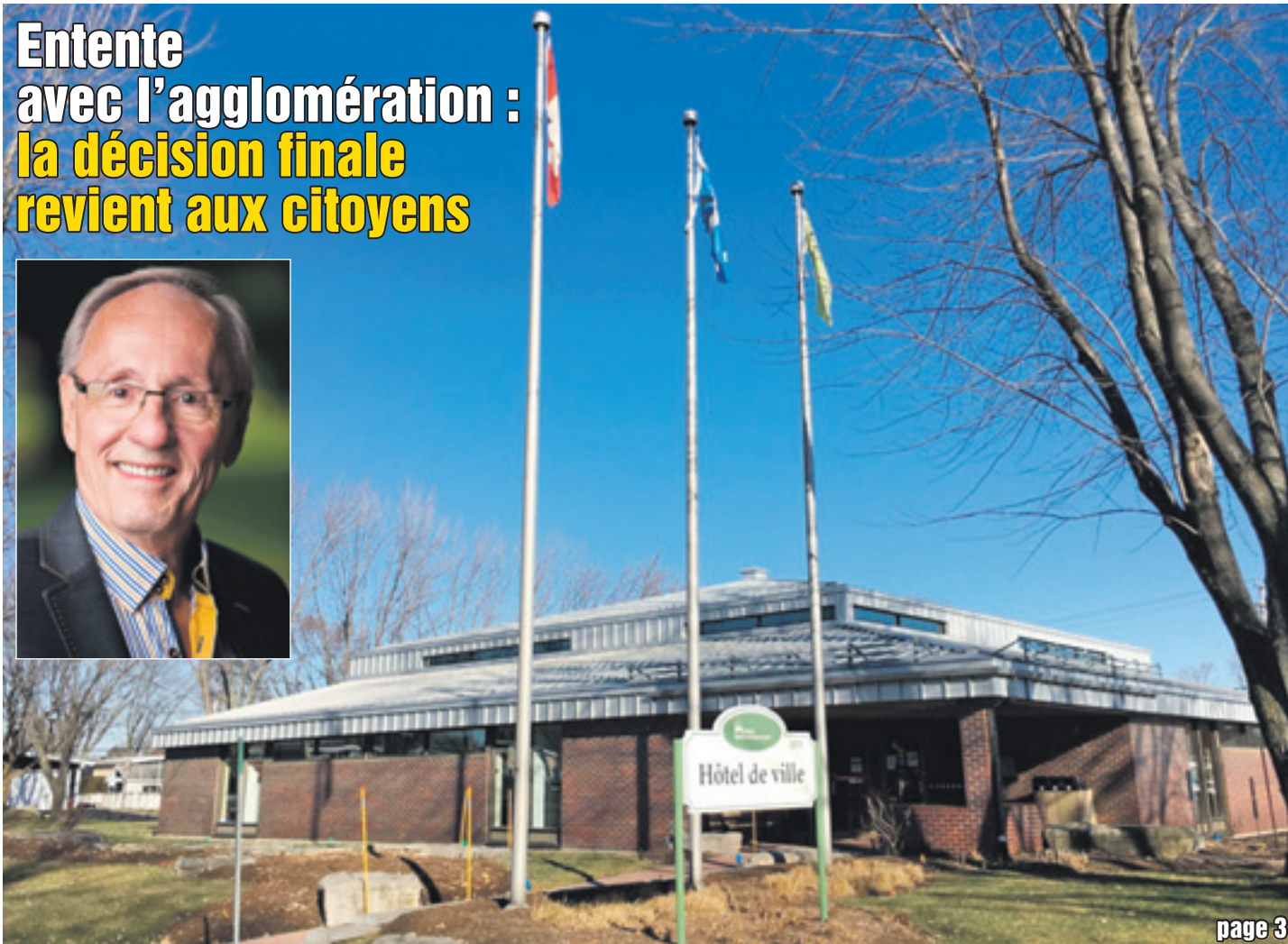
- 1638, rue Notre-Dame L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B6
- 1095, boulevard Pie-XI Nord Québec (Québec) G3K 2S7

UN SEUL NUMÉRO : 418 872-1445 | 1 866 972-1445

[www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien](http://www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien)

Visitez notre page facebook!

## Entente avec l'agglomération : la décision finale revient aux citoyens



page 3



**Karaté Kyoshindo : changement de Kimono pour les ceintures noires** page 11



**Les membres du Cercle de Fermières demeurent actives auprès des jeunes de la communauté** page 4



**20 000 heures de vol pour le chef pilote et instructeur Guy Lajoie** page 5

*L'équipe du Journal de L'Ancienne-Lorette souhaite un très bon temps des fêtes à ses lecteurs!*

*Joie, paix, santé et prospérité!*



**Un bénévole de L'Ancienne-Lorette est reconnu pour son implication auprès des jeunes** page 10



**Les membres des clubs Toastmasters s'expriment par l'humour!** page 6

**Le LORETTAIN**  
JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Pages 13 à 28

**Serge MAINGUY**  
Courtier immobilier | Service bilingue

418 564-6305  
[www.sergemainguy.com](http://www.sergemainguy.com)

SERGE MAINGUY Courtier immobilier  
ALEXANDRA MAINGUY Courtier immobilier résidentiel • 418 929-1594

**RAPIDITÉ EFFICACITÉ SATISFACTION**

*Joyeuses Fêtes!*

**TranquillIT** RE/MAX

**RE/MAX** RE/MAX CAPITALE Agence immobilière  
418 627-3120  
[www.remax-quebec.com](http://www.remax-quebec.com)



# UN PLAN SUR MESURE POUR MARTIN



**Trépanier**

# RÉFLÉCHI

## REER – CELI:

POUR VOUS SENTIR LIBRE  
ET PROFITER PLEINEMENT  
DE VOTRE RETRAITE

29 FÉVRIER 2016

Date limite pour cotiser au REER.  
Rencontrez votre conseiller.

418 872-1445

1 800 CAISSES

[desjardins.com/ReerCeli](http://desjardins.com/ReerCeli)



**Desjardins**

Caisse populaire  
du Piémont Laurentien

# Entente avec l'agglomération : la décision finale revient aux citoyens

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

« Le projet d'entente de règlement pour l'agglomération représente une mauvaise entente pour les citoyens de L'Ancienne-Lorette. C'est un dossier d'une très grande importance pour l'avenir de celle-ci. La décision finale revient à la population. C'est à elle de décider si elle l'accepte ou pas. Moi, je vais faire comme d'habitude. Je vais informer mes contribuables sur l'entente proposée. Nous allons aussi l'expliquer sur le site de la ville et nous allons distribuer un document par la poste aux citoyens. Et dans une consultation populaire élargie à tous les citoyens, nous allons leur demander si nous devons continuer les poursuites judiciaires en cours et continuer à négocier une nouvelle entente pour l'agglomération. Il y aura un coupon réponse sur le document », précise M. Émile Loranger, maire de L'Ancienne-Lorette, qui promet de répondre à toutes les questions des citoyens

et de les inviter à surmonter leurs appréhensions sur le dossier.

Cette consultation, le maire veut la faire avant Noël, et il veut que les citoyens prennent leur décision en toute connaissance de cause.

Pour M. Loranger, les trois maires ont négocié pendant plusieurs jours concernant les litiges sur les quote parts. Tout allait bien entre les trois maires, jusqu'à ce que les fonctionnaires de la ville de Québec s'en mêlent. À partir de ce moment, l'administration de Québec a opposé un blocage systématique aux négociations, selon M. Loranger. Celle-ci ne voulait pas lâcher de lest. « Nous devons renoncer à nos poursuites et accepter une entente actuelle et éventuelle à vie. Ce qui représente un énorme risque. Nous devons aussi reconnaître que la façon de facturer de l'agglomération était correcte. La facturation devenait ainsi normale et nous permettions de l'indexer. Et dans cette nouvelle

entente, au niveau des immobilisations, nous nous sommes aperçus que la Ville de Québec ne nous faisait aucun cadeau, bien au contraire », poursuit M. Loranger.

Une formule d'indexation liée à la croissance du parc immobilier. « Pour résumer rapidement, pour chaque maison que nous ajoutons dans la ville, une maison qui génère disons 2800 \$ en taxes annuellement, on en remettrait 2400 \$ à l'agglomération, et ce, à vie. Cela nous laisse 400 \$ annuellement pour les services que nous offrons. Saint-Augustin-de-Desmaures a accepté ça en plus de renoncer aux arrrages. Nous, notre compréhension de la chose, c'est que dans le pire des cas où tout va mal au procès, nous allons récupérer 15 M\$, et si ça va un peu mieux entre 22 et 25 M\$. Il nous reste environ un an à patienter avant de passer devant le juge. Après ça va débouler assez vite. De plus, dans certaines parties où on ne peut pas perdre, on peut aller chercher entre 1,5 M\$ et 2 M\$ », assure M. Loranger. ■



Le maire veut tenir sa consultation avant Noël, et il veut que les citoyens prennent leur décision en toute connaissance de cause.

Les 13 et 14 février

## Il est déjà temps de vous inscrire aux activités du prochain Festival des neiges!

(YG) Le 6<sup>e</sup> Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette se déroulera les 13 et 14 février prochains, au parc de la Rivière. Une foule de nouveautés seront offertes aux visiteurs! La programmation sera dévoilée en janvier. D'ici là, les citoyens sont invités à s'inscrire en grand nombre au Concours de sculptures sur neige, ainsi qu'au Tournoi de hockey de rue qui se tiendront dans le cadre du Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette qui se déroulera les 13 et 14 février 2016.

La thématique de 2016 sera Monuments et lieux mythiques. Nous retrouverons les trois volets suivants : le volet écoles primaires, pour les jeunes des écoles primaires de L'Ancienne-Lorette, le volet relève, qui s'adresse aux élèves de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire et le volet participation, ouvert à tous les citoyens et organismes de L'Ancienne-Lorette.

L'inscription est gratuite. Il s'agit d'un concours récréatif. Pour inscrire leur équipe, les citoyens sont invités à remplir un formulaire d'inscription sur le site Internet de la Ville, à lancienne-lorette.org, dans la section Inscription loisirs.

Parmi les nombreuses nouveautés du Festival, les citoyens pourront prendre part cette année à un tournoi de hockey de rue. Ce tournoi de type récréatif en trois contre trois se déroulera durant les

deux jours du Festival. Le coût pour s'y inscrire est de 35 \$ par équipe. Pour inscrire leur équipe, les citoyens sont invités à remplir un formulaire d'inscription sur le site Internet de la Ville, à lancienne-lorette.org, dans la section Inscription loisirs. ■



Le Festival des neiges s'offre un nouveau logo pour sa 6<sup>e</sup> édition.

## Le 5<sup>e</sup> défilé des pères Noël se déroulera le vendredi 11 décembre dès 18 h 20

(YG) Le Collège de Champigny, en collaboration avec la Ville de L'Ancienne-Lorette, le Campus Notre-Dame-de-Foy et la Caisse populaire du Piémont Laurentien, vient d'annoncer le 5<sup>e</sup> défilé des pères Noël, qui aura lieu le vendredi 11 décembre dès 18 h 20.

Encore cette année, plus de 600 élèves du Collège de Champigny déguisés en pères Noël circuleront dans les rues de L'Ancienne-Lorette. Le défilé sera aussi composé de chars allégoriques, du corps musical Les Druméthiques et de Saint-Nicolas. Pour la première fois cette année, des organismes de L'Ancienne-Lorette prendront part au défilé. Le talent et le savoir-faire d'une troupe de l'école Temps-Danse, d'un groupe de comédiens du Théâtre des Grands Enfants et d'une chorale de Rythmoson seront mis à profit pour le plus grand plaisir des spectateurs. Tout au long du parcours, la population est invitée à remettre des denrées non périssables ainsi que des jouets.

À 19 h 35, le défilé s'arrêtera à l'église pour une cérémonie empreinte d'amour et d'émotions. Lors de cette activité, les jeunes poseront un geste symbolique de partage en remettant l'argent qui servait traditionnellement à leurs échanges de cadeaux à des organismes communautaires de la région de Québec. L'archevêque de Québec, monseigneur Gérald Cyprien Lacroix, sera présent à l'événement. C'est en chansons, en témoignages et en émotions que les jeunes prendront conscience du plaisir de donner avec le cœur et apprécieront, en retour, la joie d'aider les démunis. Outre le cardinal Lacroix, le maire de L'Ancienne-Lorette, M. Émile Loranger, le curé de la paroisse, des représentants de différents organismes communautaires, des anciens du Collège de Champigny et les chanteurs de la chorale Gospel du Campus Notre-Dame-de-Foy participeront à l'événement.

Voici la liste des organismes soutenus : Fondation Gilles Kègle, Fondation Réno-Jouets, Maison Dauphine, Œuvres Jean-Lafrance, Rayon de Soleil et Société Saint-Vincent-de-Paul. ■



**Serge MAINGUY**  
Courtier immobilier | Service bilingue

**ÉVALUATION MARCHANDE GRATUITE**

**COMMISSION NÉGOCIABLE**

418 564-6305 • [www.sergemainguy.com](http://www.sergemainguy.com)

**POUR VENDRE OU POUR ACHETER LA FORCE DE L'EXPÉRIENCE**



RE/MAX CAPITAL  
Agence immobilière  
418 627-3120  
[www.remax-quebec.com](http://www.remax-quebec.com)





**ALEXANDRA MAINGUY**  
Courtier immobilier résidentiel • 418 929-1594

## Les membres du Cercle de Fermières demeurent actives auprès des jeunes de la communauté

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Tous les jeunes de la région âgés entre 8 et 13 ans sont invités à participer aux ateliers du secteur jeunesse du Cercle de Fermières. Les activités ont lieu les samedis en avant-midi au Centre communautaire 1 et c'est gratuit.

Chaque année les jeunes garçons et filles apprennent une technique artisanale différente telle que le tissage, le tricot et la couture. Les pièces des participants et participantes sont exposées au niveau local d'abord, au Congrès régional par la suite, et parfois au Congrès provincial. Cette année ce sera l'apprentissage de la broderie. Les membres du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette, expertes en broderie, verront à transmettre leurs connaissances pendant que les jeunes broderont un signet.

Pour information ou inscription aux ateliers : Mme

Céline Gignac au 418 872 5249. De plus, le Cercle est intéressé à recevoir vos tissus et autres articles utilisés en artisanat. ■



L'atelier du secteur jeunesse du Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette a eu lieu récemment et les jeunes ont réalisé une couronne de Noël.



Ariane Allard, Laurianne Bazinet, Megan Bégin, Laurence Beaudoin. En arrière : Mmes Céline Gignac, responsable du secteur jeunesse, Lise Michaud et Julienne Morissette membres du Cercle de Fermières.

Du nouveau pour le lancement de la 4<sup>e</sup> édition régionale du concours « Entreprenus tes rêves ! »

## Desjardins Entreprises Québec-Capitale et Québec-Portneuf, offrent 175 000 \$ en bourses pour les jeunes entrepreneurs

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Pour sa 4<sup>e</sup> édition régionale, les 21 caisses desservies par les centres Desjardins Entreprises – Québec-Capitale et Desjardins Entreprises – Québec-Portneuf sont heureuses de soutenir la relève entrepreneuriale par le biais du concours pour les jeunes entrepreneurs « Entreprenus tes rêves ». Ce concours couvre le territoire des 21 caisses et permet de donner la chance à plus de jeunes de participer et gagner, une bourse pour le démarrage de leur entreprise ou pour les aider à réaliser un projet d'expansion.

Les caisses participantes désirent toujours faire mieux et plus pour les jeunes. De ce fait, une somme de 25 000 \$ a été ajoutée, portant à 175 000 \$ le total des bourses du concours. De ce montant, les organisateurs espèrent grandement interpeller de jeunes entreprises coopératives à poser leur candidature; ce qui constitue le nouveau volet ajouté à chacune des catégories. Les sommes attribuées dans le cadre de ce concours proviennent de chacune des caisses participantes.

Pour en savoir plus, les personnes peuvent avoir accès directement aux critères d'ad-

missibilité et au formulaire de mise en candidature sur le site [entreprenusdesreves.com](http://entreprenusdesreves.com), les suivre sur [facebook.com/entreprenusdesreves](https://www.facebook.com/entreprenusdesreves) et participer à la séance d'information qui aura lieu au centre Desjardins Entreprises – Québec-Portneuf, le 13 janvier à 19 h. Rappelons toutefois que pour participer, les jeunes âgés entre 18 et 35 ans, doivent être membres de l'une des caisses des regroupements et avoir réalisé leur projet d'ici le 31 décembre 2016. Les critères de sélection sont également disponibles sur le site.

Les personnes qui composent le jury sont : Mme Josée McNicoll, directrice des ventes, Publicité au Journal Le Soleil et MM. Alain Aubut, président et chef de la direction à la Chambre de commerce et d'industrie de Québec, Jean Giroux, président et directeur général chez Telops inc., Simon Matte, propriétaire et directeur développement des affaires chez Transport Matte Itée, François Nolin, propriétaire et directeur d'Archibald Microbrasserie, Jean-François Rioux, directeur Radio-Canada Québec et Carl Setlakwe, vice-président finances et administration chez InnovMetric Logiciels inc.

Ce concours démontre que les 21 caisses ont à cœur de coopérer pour créer l'avenir ensemble, au profit de la relève entrepreneuriale. ■



M. Mario Simard, président de l'Assemblée des caisses, M. Charles Pépín, directeur et Mme Madeleine Arsenault, présidente du comité de coordination de Desjardins Entreprises – Québec-Capitale, M. François Mercier, président du comité de coordination, M. Dominick Roy, directeur et M. Gervais Morissette, président de l'Assemblée des caisses de Desjardins Entreprises – Québec-Portneuf.

# DUO

**PORTES & FENÊTRES INC.** *Déjà 25 ans!*

Membre du réseau

## Le Fenêtrier

Isothermic

### « VOTRE DEMEURE MÉRITE LE MEILLEUR RENDEMENT ÉNERGÉTIQUE ! »

- Jean-François Arel

**Rive Nord**  
1727, de l'Aéroport  
L'Ancienne Lorette  
**418 872-1527**

**réno+maitre** APCH **AccordD** Desjardins

ESTIMATION GRATUITE  
[duoportesfenetres.com](http://duoportesfenetres.com)  
**Rive Sud**  
4475, boul. de la Rive-Sud  
Lévis  
**418 835-6263**

# François Legault et Éric Caire : deux hommes politiques qui se respectent mutuellement

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le Journal a été reçu récemment à l'Assemblée nationale par le député de La Peltrie, M. Éric Caire. Cette rencontre a également permis de visiter le chef de la CAQ, M. François Legault, dans son bureau. Une brève rencontre qui nous aura permis de constater que les deux politiciens se respectent mutuellement beaucoup.



Une rencontre qui a également permis de visiter le chef de la CAQ, M. François Legault, dans son bureau.

Qu'est-ce qui motive encore celui qui est entré en politique sous l'influence de Lucien Bouchard et qui compte près de 15 ans d'expérience au sein du Parti Québécois et de la Coalition Avenir Québec ? « Je suis fier d'être Québécois et je veux que mes enfants, âgés de 21 et de 22 ans, puissent passer leur vie au Québec. Actuellement, je suis inquiet. Tout le réseau est mal géré. Notre économie ne va pas bien. Nous avons beaucoup de rattrapage politique et économique à faire. Nous proposons un projet qui fait passer le Québec d'abord pour assurer la prospérité et la fierté au Québec », assure M. Legault.

« Je suis très heureux d'être associé avec M. Caire. C'est un homme solide, et qui, au niveau du dossier de l'informatique au niveau gouvernemental a effectué un travail de titan et pour mieux gérer l'État. Il se situe parmi les meilleurs débatteurs à l'Assemblée nationale, pour ne pas dire le meilleur. Il a toujours les idées claires. Au niveau du caucus, nous pouvons compter sur lui. Éric est un homme pragmatique qui travaille pour l'avenir du Québec. Je suis très content de le compter dans mon équipe. Il aurait pu choisir le chemin le plus facile et aller avec les Libéraux, mais il a choisi la CAQ pour changer les choses et marquer l'histoire », affirme le chef de la CAQ, sous le regard de



Photos Yvon Giroux

Le Journal a été reçu récemment à l'Assemblée nationale par le député de La Peltrie, M. Éric Caire, ici en compagnie de son chef, M. François Legault.

son député, qui fait remarquer que ce respect est réciproque.

Pour M. Legault, le Québec occupe le 57<sup>e</sup> rang de 61 États pour sa richesse. « Il faut être ambitieux, et c'est dans cet objectif que nous

avons changé notre logo et que nous avons adopté un nouveau slogan *Un Québec ambitieux !* », termine M. Legault, qui poursuit sa carrière politique aussi parce qu'il se sent redevable à la société au sein de laquelle il a réussi en affaires. Il veut donner l'exemple. ■

## 20 000 heures de vol pour le chef pilote et instructeur Guy Lajoie

(YG) Instructeur de vol pour l'École de pilotage Capitale Hélicoptère et chef pilote pour GoHelico et Capitale Hélicoptère, Guy Lajoie a atteint récemment la barre des 20 000 heures de vol à bord d'un hélicoptère de type RH44. Le Complexe Capitale Hélicoptère a tenu à souligner cet accomplissement marquant et peu banal dans la carrière d'un pilote.

Toutes ces heures de vol sont notées consciencieusement dans quatre *log books* et décrivent le transport de 48 663 passagers au total. Concrètement, 20 000 heures de vol représentent plus de 90 fois le tour de la terre, quatre allers-retours sur la lune ou alors deux ans et quatre mois de vol en continu. Pour Guy, ces *log books* lui rappellent également de nombreux souvenirs et voyages.

En effet, sa feuille de route bien remplie l'a amené à travailler dans plusieurs régions du monde, comme le Mexique, l'Espagne, l'Alaska et même l'Arctique canadien.

Cumulant plus de 36 ans d'expérience sur divers appareils tels que le BH06, BH47, RH44, EC20, S350, M. Lajoie a également été pilote de ligne. Il a débuté chez Capitale Hélicoptère en 2011, alors qu'il était pilote pour des contrats de travail aérien. Depuis son arrivée à l'École de pilotage Capitale Hélicoptère, en 2014, il a su être un atout important notamment en partageant avec ses collègues et avec les étudiants de l'école son expertise dans plusieurs domaines, incluant mais

ne se limitant pas à la lutte contre les incendies, la longue élingue et la levée géophysique.

M. Lajoie a tout d'abord obtenu sa licence de pilote privé d'avion en 1971, puis sa licence de pilote professionnel d'hélicoptère en mai 1979, à Fredericton, NB. Il avait alors 17 ans. Sa passion pour l'aviation date depuis qu'il a 10 ans, alors qu'il démontrait déjà un intérêt

spécifique envers l'hélicoptère. « Pour moi, c'est la meilleure invention de l'homme, car l'hélicoptère permet de pouvoir décoller de n'importe où et pouvoir atterrir aussi dans des endroits restreints », déclare-t-il. « Les gens sont toujours heureux de faire un tour en hélicoptère », dit le chef pilote, donnant une des raisons pour laquelle il aime son métier. ■



MM. Pierre Lalancette, Directeur des opérations pour Capitale Hélicoptère, Guy Lajoie et Stephan Huot, propriétaire du Complexe Capitale Hélicoptère.

## Le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette accueille une nouvelle membre

YVON GIROUX

redaction@journ-

Poursuivant son essor au sein de la communauté loretaine, le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette a intronisé une nouvelle membre en la personne de Mme Christiane Bouchard à son déjeuner mensuel de novembre. ■



Mme Bouchard reçoit son certificat des mains du président du Club, M. André Bouchard, ainsi que de la gouverneure régionale de Québec, Mme Danielle Duchaine.

**FESTIVAL PÂTES**

**NOUVEAU**  
**7 SOIRS SUR 7**  
**DÈS 16 H**

**CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES**

**20 combinaisons possibles !**  
4 choix de pâtes, 5 choix de sauces.

**12<sup>95</sup>**

RESTAURANT

# TUSCANOS

- CUISINE ITALIENNE -

**12 ANS MERCI!**

**MENUS DE GROUPES**  
DISPONIBLES POUR LE **TEMPS DES FÊTES**  
L'équipe du restaurant TUSCANOS vous invite à venir célébrer entre collègues, famille ou entre amis. Visitez notre site Internet pour les menus de groupe. Veuillez réserver 24 h à l'avance pour les menus de groupe (minimum 10 personnes).

**PÈRE NOËL**  
sera présent au TUSCANOS tous les samedis et dimanches dès le 5 décembre de 10 h à 13 h.

SPÉCIALITÉS MAISON **PÂTES • PIZZAS • VEAU**

**DÉJEUNERS Fruités** TOUS LES JOURS, JUSQU'À 14 H !

1445, AVENUE JULES-VERNE, SAINTE-FOY (ANGLE DUPLESSIS) • VASTE STATIONNEMENT PRIVÉ GRATUIT

418.877.7200 [www.tuscanosquebec.com](http://www.tuscanosquebec.com)

## le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journal-local.ca

### JOURNAL.CA INC.

1039 rue Panneton  
L'Ancienne-Lorette (Québec)  
G2E 6E7  
Tél. : 418 780-0999  
Télécopieur : 418 780-0800  
info@journ-al.ca  
www.journ-al.ca

### DIRECTION

Éditeur-directeur général :  
**Pierre Cassivi**

### RÉDACTION

Rédacteur :  
**Yvon Giroux**  
redaction@journ-al.ca  
Comité aviseur de correction

Correctrice :  
**Andrée Boisvert**

Collaboratrice :  
**Suzie Lemay**

Photographe :  
**Martin Martel**

Collaborateurs jeunesse :  
**Alexandra Cassivi**  
**David Cassivi**

### PUBLICITÉ

**Ghislain Gaudreau**  
Développement des affaires,  
responsable secteurs  
gouvernementaux et  
éducationnels  
Cell. : 418 998-0970  
ventes@journ-al.ca

**Sylvie Charest**  
Développement des affaires,  
territoires de Val-Bélair,  
Saint-Émile, Neufchâtel Est,  
Lebourgneuf et secteur immobilier  
Cell. : 418 254-4367  
scharest@journ-al.ca

**Ginette Demers**  
Développement des affaires  
Cell. : 418 871-1274  
gdemers@journal-de-ste-foy.ca

**Alain Lepage**  
Développement des affaires  
Cell. : 581 986-4530  
alepage@journ-al.ca

### ADMINISTRATION

**Suzie Lemay**

### IMPRESSION

Hebdo Litho

Dépôt légal :  
Bibliothèque nationale  
du Québec

### PRODUCTION

**Mario Bernier**  
production@journ-al.ca

### PROCHAINE PARUTION

Janvier 2016

### DATE DE TOMBÉE

16 décembre 2015

## Les membres des clubs Toastmasters s'expriment par l'humour!

(YG) Les clubs Toastmasters de la région de Québec ont récemment tenu leurs concours d'automne au Collège des Compagnons.

Costumé lors de l'Halloween, l'auditoire composé d'environ 80 personnes a pu apprécier les performances des concurrents dans les catégories «discours humoristiques et d'évaluation», en français, comme en anglais.



Concours de discours humoristique en français : Mmes Anne-Marie Blanchet, présidente des concours, Marie-Andrée Dubé, 2<sup>e</sup> position, MM. Jérôme Claveau, 3<sup>e</sup> position, Denis Marchand, 1<sup>re</sup> position, Brian Macdonald, officier du district 61, Mme Linda Charbonneau, officier du district 61, M. Brian Sutton, directeur du district 61 et Mme Marie-Andrée Lessard, directrice de la division I.

Les gagnants ont poursuivi leur parcours se sont mesurés aux membres des clubs Toastmasters des régions de Montréal et d'Ottawa lors de la Conférence d'automne du district 61.

Parce que la parole en public ça s'apprend! Visitez le site Web des clubs Toastmasters de la grande région de Québec au <http://www.toastmasters-quebec.com/> ■



Concours d'évaluation en français : Mme Anne-Marie Blanchet, présidente des concours, M. Yvon Dionne, 2<sup>e</sup> position, Mmes Mélanie Lemieux, 3<sup>e</sup> position, Renée Levaque, 1<sup>re</sup> position, M. Brian Macdonald, officier du district 61, Mme Linda Charbonneau, officier du district 61, M. Brian Sutton, directeur du district 61 et Mme Marie-Andrée Lessard, directrice de la division I.

## Le Journal de L'Ancienne-Lorette au cœur de sa communauté

(YG) Le Journal de L'Ancienne-Lorette contribue à faire reconnaître le bénévolat et l'entraide dans sa communauté. Toutes les organisations communautaires et sportives sont invitées à nous faire part de leurs nouvelles exclusives et positives et peuvent nous faire parvenir une

photo de groupe illustrant un événement auquel elles ont participé. Ce mois-ci, votre journal a mis en valeur 22 organismes, ce qui démontre une présence tangible au cœur de la communauté. ■

Tirage :  
**14 000 exemplaires**

Distribution  
résidentielle



12 515 exemplaires

Distribution  
commerciale



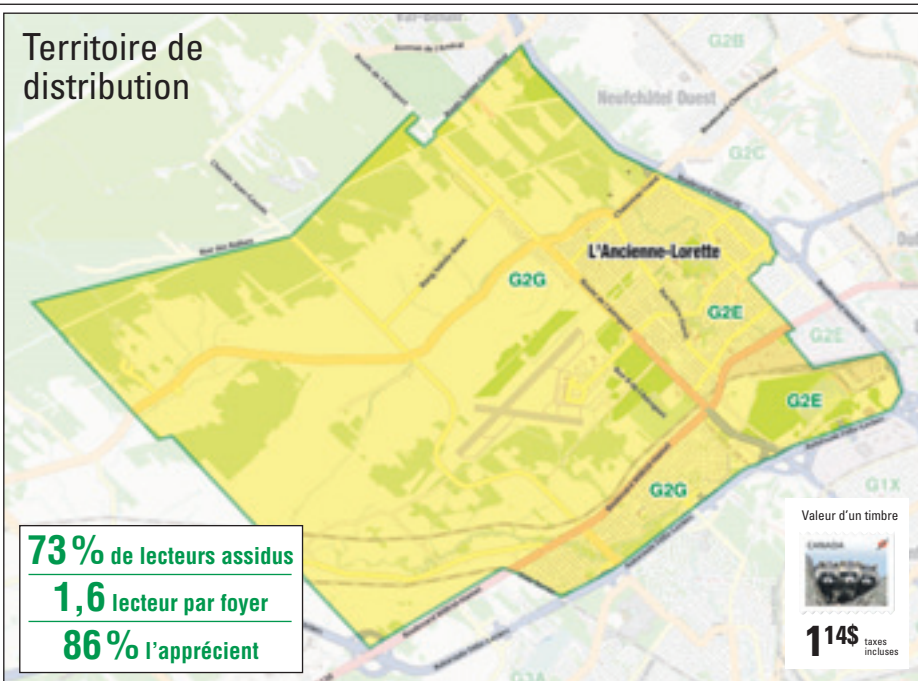
702 exemplaires

Présentoirs



783 exemplaires

Territoire de  
distribution



### PROFIL DU LECTEUR

Sexe : Femmes 55 %  
Hommes 45 %

Âge moyen : 49 ans

Revenu moyen : Revenu familial  
annuel brut de  
60 500 \$

Scolarité : Diplôme d'études  
collégiales et  
universitaires

Étude réalisée par Léger Marketing sur un échantillon de 458 répondants portant sur le *Journal des Rivières* et qui comporte une marge d'erreur de +/- 4,58 %, et ce, dans un intervalle de confiance de 95 %.

Valcartier – Neufchâtel Ouest – Loretteville  
Saint-Émile – Neufchâtel Est – Lebourgneuf  
Les Saules – Duberger – Vanier

Source **Léger** [www.legermarketing.co](http://www.legermarketing.co)

## Vous ne recevez pas votre exemplaire du Journal de L'Ancienne-Lorette?

Vous n'avez pas reçu votre exemplaire du *Journal de L'Ancienne-Lorette* livré à votre domicile dans un sac réservé à cet effet de PubliSoc? Nous vous demandons de nous le signaler en communiquant avec nous au 418 780-0999 ou bien à [info@journ-al.ca](mailto:info@journ-al.ca) en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

## La dentisterie simplifiée Bienvenue aux nouveaux patients!

Dre Véronique Vaillancourt vous invite à venir lui rendre visite à sa clinique de L'Ancienne-Lorette. La vision de Dre Vaillancourt est de promouvoir les meilleurs soins de santé bucco-dentaire en tout confort et dans le plus grand respect des patients. Venez faire l'expérience d'une dentisterie axée sur votre santé et votre bien-être. La clinique est située au 6385 boulevard Wilfrid-Hamel coin Notre-Dame, 2<sup>e</sup> étage, au dessus du Jean Coutu.



Centre dentaire  
Vaillancourt  
**418.871.3535**



santé ■ beauté ■ confort

6385 boul. Wilfrid-Hamel, suite 202,  
L'Ancienne-Lorette, QC G2E 5W2

[administration@centredentairetheriault.ca](mailto:administration@centredentairetheriault.ca)

[www.centredentairetheriault.ca](http://www.centredentairetheriault.ca)





Moi, j'achète chez moi !  
*J'encourage les commerçants lorettains!*



Vincent Bérubé, président de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette.

Pour les gens d'affaires!  
**Une bonne raison de réseauter**

# Party des Noël!

L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette vous invite à son party de Noël le jeudi 10 décembre de 17 h à 22 h à la Cage aux Sports de L'Ancienne-Lorette sur le boulevard-Hamel

20 \$ par personne – Consommation et bouchées!



**Pourquoi ne pas vous inscrire dès maintenant à la 17<sup>e</sup> édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette ?**

La période des fêtes représente une belle occasion d'offrir en cadeau un billet de golf pour la 17<sup>e</sup> édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette. Cette année, l'événement sera sous la présidence d'honneur de M. Guy Sasseville, propriétaire de deux restaurants Tim Hortons. L'événement aura lieu le mercredi 7 septembre au golf de la Faune. ■



M. Guy Sasseville, propriétaire de deux restaurants Tim Hortons est le président d'honneur de la 17<sup>e</sup> édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette.

**Un autre avantage de faire partie de votre Association d'affaires**

Les membres en règle de l'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette (AGAAL) profiteront bientôt d'un avantage considérable. En effet, d'ici peu de temps, les membres qui auront payé leur cotisation pourront avoir une visibilité sur le site de la Ville de L'Ancienne-Lorette à l'adresse [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org) sous l'onglet gens d'affaires. ■



**Joyeuses Fêtes**

Les complexes funéraires  
**SYLVIO MARCEAU**  
 Québec – Charlesbourg – L'Ancienne-Lorette

Célébrer la vie avec respect et dignité !

1460, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette  
**418 522-5212**  
[www.dignitequebec.com](http://www.dignitequebec.com)

**AUTRES ADRESSES :**  
 224, St-Vallier Ouest, Québec  
 15015, boul. Henri-Bourassa, Québec

# Criée d'automne au profit de la Fondation du Centre de la Famille Valcartier 15 000 \$ octroyés par la Caisse du Piémont Laurentien

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien du Piémont a participé récemment à la 8<sup>e</sup> édition de la Criée d'automne du Centre de la Famille Valcartier. Plus de 800 personnalités publiques, du monde des affaires et de la politique se sont réunies et ont permis d'amasser la somme de 585 000 \$. La totalité des sommes recueillies lors de la Criée d'automne, faisant l'objet d'un record, servira à offrir des programmes spécifiques à la communauté militaire.

Pour sa part, la caisse a octroyé un montant de 15 000 \$, s'ajoutant à celui du Mouvement Desjardins, ce qui a permis de bonifier la contribution à 40 000 \$. Cette somme servira à maintenir le projet « Jeune Coop », qui encourage l'entrepreneuriat et le développement du bon citoyen chez les jeunes concernés par la Fondation. La Caisse en était à sa première édition de la Criée d'automne. Partenaire de la Fondation depuis maintenant quatre ans, elle contribue à la réalisation de plusieurs activités familiales soutenues par le Centre de la famille Valcartier.

La présidente du conseil d'administration de la Fondation du Centre de la Famille Valcartier, Mme Marie-Josée Laflamme, était très emballée à la clôture de la Criée d'automne. « La crédibilité et l'ampleur de notre événement sont le miroir des valeurs communes de la communauté civile, d'affaires et militaire de tout l'est du Québec. Je suis si fière et pleine de gratitude face à l'appui que reçoit la Fondation en cette soirée mémorable », a tenu à s'exprimer Mme Laflamme. ■



Mme Marie-Josée Laflamme, présidente de la Fondation du Centre de la Famille Valcartier, Gaston Bédard, président-directeur général Conseil québécois de la coopération et de la mutualité, M. Renaud Audet, directeur général de la Caisse Desjardins du Piémont Laurentien, Mme Marie-Claude Michaud, directrice générale du Centre de la Famille Valcartier et Mme Geneviève Marcon, présidente d'honneur de la Criée d'automne Canex 2015.



La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien était bien représentée par MM. Renaud Audet, directeur général et Gervais Morissette, vice-président du conseil d'administration. Ainsi que M. Dominick Roy, directeur général du centre Desjardins Entreprises.

## Le Club Optimiste accorde son soutien financier aux Jardins communautaires de L'Ancienne-Lorette

(YG) Le Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette a décidé d'accorder son soutien financier au nouveau projet des Jardins communautaires de L'Ancienne-Lorette, pour un montant de 350 \$ devant servir à l'achat de divers outils de jardinage.

Un chèque a été remis le 3 novembre par M. André Bouchard, président du Club Optimiste, à Mme Julie Bussièrès, présidente des Jardins communautaires. ■



Mme Julie Bussièrès, présidente des Jardins communautaires, a reçu un chèque d'un montant de 350 \$ de M. André Bouchard, président du Club Optimiste de L'Ancienne-Lorette.





Merci de votre confiance!



1<sup>er</sup> CHOIX

AGENCE IMMOBILIÈRE

Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

Dave Pouliot inc.

Courtier immobilier

418 931-3610



Service, qualité  
et fraîcheur...  
**juste pour VOUS !**

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h à 21 h - Samedi et dimanche de 8 h à 19 h  
SPÉCIAUX en vigueur du 1<sup>er</sup> au 19 décembre 2015... **PLUSIEURS AUTRES EN MAGASIN !**



#1

**29<sup>99</sup>\$**

**FROMAGE ET FRUITS**  
(sert 12 personnes)



#2

**23<sup>88</sup>\$**

**VIANDES FROIDES**  
Jambon maison campagne, poitrine de dinde,  
salami de Gênes (sert 12 personnes)



#3

**26<sup>88</sup>\$**

**SALADE MAISON**  
Choix : patate/chou/macaroni au choix du client  
150 gr par personnes (sert 12 personnes)



#4

**29<sup>99</sup>\$**

**LES SANDWICHES**  
Pain blanc ou de blé (5 pointes par personnes)  
(sert 12 personnes)



#5

**21<sup>48</sup>\$**

**PAINS GARNIS POULET**  
(sert 12 personnes)



#6

**21<sup>48</sup>\$**

**LES CRUDITÉS**  
(sert 12 personnes)



#7

**14<sup>99</sup>\$**

**LES DESSERTS**  
(12 bouchées sucrées)

**RÉSERVEZ TÔT!**

**Notre suggestion de buffet froid du temps des fêtes** Gâtez vos proches et vous!

À l'achat des 7 assiettes ci-haut obtenez un rabais de

**10<sup>00</sup>\$**

Revient à

**158<sup>69</sup>\$** + taxes

Valide jusqu'au 19 décembre 2015.

Sert 12 personnes. Sur présentation de cette circulaire.



- Fruits et légumes frais • Charcuterie • Fromagerie
- Boucherie • Boulangerie • Produits biologiques
- Épicerie fine • Service de traiteur



**Offrez un panier de fruits frais**  
Ils font toujours fureur!

**À partir de 30 \$**  
Service de livraison disponible

**Aussi disponibles : mini et gros pâtés à la viande cuisinés par votre Corne d'abondance.**

**Aussi**  
Tourtière du Lac St-Jean  
Dinde de grain fraîche  
Réservez à l'avance



- Traiteur • Événement • Funérailles • Boîtes Repas
- Menus aviation • Buffets froids • Buffets chauds
- Serveurs

**Olivier Kelly**  
Directeur du service traiteur  
418-264-0409

**NOUVEAU SITE INTERNET BIENTÔT DISPONIBLE !**

[www.cornedabondance.ca](http://www.cornedabondance.ca)



**VISITEZ NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET**

[www.votretraiteur.ca](http://www.votretraiteur.ca)

1988, RUE NOTRE-DAME, L'ANCIENNE-LORETTE

418-872-7987

# Un bénévole de L'Ancienne-Lorette est reconnu pour son implication auprès des jeunes

(YG) David Lacombe, membre du comité des répondants de l'Escadron 921 Optimiste de L'Ancienne-Lorette ainsi que conseiller aux escadrons de la région de Québec a vu son important travail bénévole au sein du programme des cadets de l'air du Canada récompensé dans le cadre du Méritas du bénévole de l'année au niveau régional.

David Lacombe s'implique depuis plus de 23 ans auprès des jeunes de 12 à 18 ans du programme des cadets de l'air. « Souvent, les bénévoles qui s'engagent à donner de leur temps au programme des cadets le font pour appuyer leur enfant le temps qu'il est cadet. David, qui n'a pas d'enfant, est engagé depuis plus de 30 ans au sein de la Ligue en raison de son propre désir de faire rayonner

ce programme jeunesse, ayant lui-même évolué en tant que cadet jusqu'au poste de commandant. C'est ce qu'on appelle redonner à la société! », mentionne M. Patrick Bégin, président du comité de répondants de l'Escadron 921.

Le dévoilement des lauréats du Méritas du bénévole de l'année s'est déroulé récemment lors du congrès annuel de la Ligue des cadets de l'Air du Canada – Québec et Vallée de l'Outaouais à l'École nationale de police de Nicolet. Ce prix de reconnaissance d'excellence et de dévouement est décerné annuellement par la Ligue, à la suite de la réception du document de mise en candidature envoyé par les collègues du bénévole. La sélection des récipiendaires est basée sur l'ensemble

des critères suivants : l'engagement, la capacité de mobilisation (travail d'équipe avec côté civil et militaire), la détermination dans ses fonctions, la diversité de ses actions, l'impact de ses actions et l'innovation.

En tant qu'organisme de bienfaisance, la Ligue des cadets de l'air du Canada – Québec et Vallée de l'Outaouais compte énormément sur la contribution de bénévoles qui donnent de leur temps, partagent leurs connaissances et leur expertise. Reconnaître leur passion, leur dévouement et leur engagement envers la jeunesse par la Ligue des cadets de

l'Air est une valeur fondamentale pour l'organisation.

Le Programme des cadets de l'air a pour objectifs de développer chez les 12 à 18 ans l'esprit de civisme et le leadership, de promouvoir la bonne forme physique et stimuler l'intérêt des jeunes pour les activités aériennes et la musique. C'est un organisme jeunesse parrainé par le gouvernement canadien qui regroupe plus de 5 800 jeunes au Québec et dans la Vallée de l'Outaouais, réparti en 94 escadrons (groupes de cadets de l'Air). ■



Mme Pascale Cloutier, directrice générale de la Ligue des cadets de l'air du Canada – Québec et Vallée de l'Outaouais et M. David Lacombe lors de la remise du prix de bénévole de l'année – niveau régional.

## Marie-Denise Pelletier en spectacle à l'église de L'Ancienne-Lorette le 4 décembre

(YG) Dans le cadre de sa douzième saison, les Concerts des Hauts-Clochers poursuivent la présentation de leur programmation pour la saison 2015-2016 en présentant Marie-Denise Pelletier le 4 décembre à 20 h dans un spécial de Noël à l'église de L'Ancienne-Lorette.

Les billets au coût de 35 \$ l'unité, sont disponibles au presbytère, sur le réseau Billetech et aux pharmacies Jean-Coutu du 6385, boulevard Hamel et du 1875, Notre-Dame de L'Ancienne-Lorette. Rappelons que les profits vont à la Fabrique de L'Ancienne-Lorette. Ce spectacle sera suivi de celui de Johanne Blouin le 15 avril 2016. ■



Les Concerts des Hauts-Clochers poursuivent la présentation de leur programmation pour la saison 2015-2016 en présentant Marie-Denise Pelletier le 4 décembre à 20 h dans un spécial de Noël à l'église de L'Ancienne-Lorette.

## UNE BOURSE BIEN MÉRITÉE POUR MARIE-PHILIPPE



Mercier

## MEMBRE DE LA CAISSE

Félicitations à madame Marie-Philippe Mercier, actuellement à New York afin de terminer ses études en médecine podiatrice, qui a récemment obtenu une bourse d'études de 1 500 \$ de la Fondation Desjardins.

En 2015, la Fondation Desjardins aura remis près de 1,8 M\$ en bourses, prix et dons, afin de soutenir la persévérance scolaire, l'entrepreneuriat, l'innovation et l'engagement bénévole. De cette somme, près de 700 000 \$ seront octroyés en bourses d'études.



Desjardins  
Caisse populaire  
du Piémont Laurentien



MARIE-PHILIPPE MERCIER



## Gérard Deltell remercie ses bénévoles

(YG) Le nouveau député de Louis-Saint-Laurent, M. Gérard Deltell, a tenu à remercier ses bénévoles pour le travail qu'ils ont accompli pour son élection en les réunissant lors d'un 5 à 7. Le candidat a pu bénéficier d'une machine électorale très bien huilée

pour écarter ses adversaires et il tenait à leur rendre hommage lors d'un événement qui leur était destiné. Les parents du nouveau député ont également assisté à cet événement. La fierté se lisait dans les yeux de ses parents. ■



Le nouveau député de Louis-Saint-Laurent, M. Gérard Deltell, en compagnie de ses bénévoles.



Les parents du nouveau député de Louis-Saint-Laurent, M. et Mme Deltell.

## Karaté Kyoshindo : changement de Kimono pour les ceintures noires

(YG) Après plus de 20 ans avec leur kimono bleu et blanc, les instructeurs ceintures noires du club de Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette et des autres écoles Kyoshindo ont voté pour l'adoption d'un nouveau kimono uni, désormais, les caractérisera.

Karaté ». « Nous cherchions à bien refléter certaines des valeurs du club, dont l'humilité. Il n'était pas question pour nous de ressembler à Karaté Kid avec un gros logo dans le dos; ce n'est pas l'image que notre style, qui se veut traditionnel, veut projeter», précise M. Labrecque.

C'est lors de leur camp annuel tenu en mai dernier que les instructeurs ont eu à se prononcer sur leur nouvel uniforme. « Ce changement était devenu nécessaire puisqu'il devenait de plus en plus difficile de nous approvisionner auprès de notre fournisseur. Des délais de 10 à 15 semaines étaient devenus la norme pour le manufacturier du Pakistan», nous explique le Sensei Jacques Labrecque, 7<sup>e</sup> dan, fondateur et directeur technique du style Kyoshindo. Ainsi, après avoir évalué différentes options, les instructeurs ont opté pour un kimono uni. Doté d'un pantalon et d'un haut complètement noirs, le logo du style Kyoshindo est brodé sur le côté gauche supérieur du kimono. Sont aussi brodés, à l'arrière, les idéogrammes japonais pour « Kyoshindo

Pour le club de L'Ancienne-Lorette, il s'agit du 4<sup>e</sup> uniforme pour les ceintures noires. À la création du club, alors qu'il était affilié au style Yoseikan, les instructeurs portaient le kimono noir et blanc, identique à celui des ceintures de couleur. Peu de temps après, ce fut la couleur « or » qui était sélectionnée. Ce kimono a été porté pendant un peu moins de 10 ans. Par la suite, c'est le pantalon blanc, orné d'une bande bleue sur le côté, et le haut bleu qui devenaient les couleurs distinctives des ceintures noires, et ce, pendant plus de 20 ans. Dorénavant, bien que les kimonos bleus et blancs puissent continuer à être portés, tous les prochains karatékas qui accéderont au grade de ceinture noire porteront fièrement le kimono noir. ■



Ainsi, après avoir évalué différentes options, les instructeurs ont opté pour un kimono uni pour le nouvel uniforme du club. Doté d'un pantalon et d'un haut complètement noirs, le logo du style Kyoshindo est brodé sur le côté gauche supérieur du kimono. Sont aussi brodés, à l'arrière, les idéogrammes japonais pour « Kyoshindo Karaté ».

**équipe Morin**

418 847-1000

**Claudia Morin 418 952-8595**  
courtier immobilier

**Raphaëlle Morin 418 956-6823**  
courtier immobilier résidentiel

info@equipemorin.ca

<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <i>NOUVEAU</i>  974, Rue Aragon à 269 000\$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <i>NOUVEAU</i>  1055, Rue St-Gérard à 229 000\$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <i>NOUVEAU</i>  1065, rue de L'Avenir 220 000\$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b>  1606, Rue du Petit-Prince 309 700 \$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b>  1963, Rue des Granges 459 000 \$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b>  1435, Rue St-Victor 269 000 \$		
<b>STE-FOY/AÉROPORT</b> <i>REZ-DE-CHAUSSEE</i>  7389 # 6, Rue Jacqueline-Aurion 239 000 \$	<b>VAL-BÉLAIR</b>  1468, Rue Coleraine 199 000\$	<b>VAL-BÉLAIR</b>  3912, Route de L'aéroport 375 500 \$	<b>VAL-BÉLAIR</b>  1434, Rue de L'Alouette 179 000 \$	<b>VAL-BÉLAIR</b>  1507, Rue des Calèches à 199 800 \$	<b>LES SAULES</b>  4180, Rue du Parcours 239 000 \$		
<b>LES SAULES</b>  1730, Rue de la Fonderie 219 000 \$	<b>LES SAULES</b>  5097, Rue de Bordée 209 000 \$	<b>DES CHÂTELS</b>  4690, Rue du Golf 294 000 \$	<b>DES CHÂTELS</b>  9165, Rue Rubens 219 000 \$	<b>LEBOURGNEUF</b>  6305 # 216, Rue du Gabarit 149 000 \$	<b>LEBOURGNEUF</b>  6405 # 302, Rue du Gabarit 158 700 \$		
<b>NEUFCHÂTEL-EST</b>  10565, Rue Jean-Clément 204 000 \$	<b>NEUFCHÂTEL-EST</b>  1976, Rue Cézanne 184 500\$	<b>PONT-ROUGE</b>  8A, Rue Lesage à 249 000\$	<b>SAINT-NICOLAS</b>  464, Rue Gabrielle-Roy 184 000 \$	<b>SAINT-NICOLAS</b>  347, rue Harfangs 699 000 \$	<b>CAP-ROUGE</b>  4499, Rue St-Félix 479 000 \$	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <b>VENDU</b>  920, Rue Alma-Pageot	<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <b>VENDU</b>  1447, Rue des Pins-Ouest
<b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> <b>VENDU</b>  1560, Rue Caravelle	<b>VAL-BÉLAIR</b> <b>VENDU</b>  1348, Rue Molard	<b>STE-FOY/AÉROPORT</b> <b>VENDU</b>  1526, Rue Jacques-Rousseau	<b>SAINTE-FOY</b> <b>LOFT VENDU</b>  130-1450 Av. de Gaudarville	<b>MONTCALM</b> <b>VENDU</b>  1220-106, Avenue Briand	<b>DES CHÂTELS</b> <b>VENDU</b>  11800, Rue Thibault	<b>SAINT-NICOLAS</b> <b>VENDU</b>  919, Rue des Mélèzes	<b>BEAUPORT</b> <b>VENDU</b>  134, Rue des Feux Follets

Souper gastronomique  
**Évasion Hivernale**

Au profit de la Fondation de la PAI.  
en collaboration avec  
l'École hôtelière de la Capitale



Sous la présidence d'honneur de  
M. Philip Rae de la promotion 85  
chef et aubergiste par choix  
Le canard huppé à l'Île d'Orléans

**Prix: 100\$**  
(Incluant un cocktail et un souper gastronomique 5 services)  
\*Vin en vente sur place à prix compétitif  
(reçu pour fins d'impôts disponible)  
8 personnes par table

Le jeudi 11 février 2016  
Accueil et Cocktail: dès 18h00 (le souper sera servi à 19h00)  
Lieu: École Hôtelière de la Capitale  
7 rue Robert-Rumilly  
Québec (Québec)  
G1K 2K5

Réservation par téléphone uniquement:  
418-872-9836 poste #5151

Faites vite, places limitées.

## Une conférence hypothécaire très appréciée

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a présenté récemment une conférence hypothécaire à la place d'affaires de Val-Bélair. Une conférence somme toute très appréciée puisque les 40 personnes présentes ont attribué une note de 4.5 sur 5 au niveau de leur satisfaction de l'événement, et évidemment de la conférence.

Les participants ont soulevé de nombreuses questions très pertinentes, et fait à souligner, l'événement a soulevé beaucoup d'intérêt de la part des jeunes membres présents. Les intervenants, MM. Pierre-Luc Côté, conseiller hypothécaire senior à la Caisse, Dave Pouliot, courtier immobilier, et Mme Audrey Alain-Rochette, notaire, ont su capter l'attention par leur naturel, leurs trucs et surtout leurs bons conseils. ■



M. Pierre-Luc Côté, conseiller hypothécaire senior à la Caisse, lors de l'événement.

## Promotion «BLACK FRIDAY»

du **27** novembre  
au **3** décembre



DOMINIQUE  
PAQUET

Meubles, électroménagers, électronique

SAMSUNG

Barre de son  
Modèle HW-J430  
290w, subwoofer  
130w sans fil,  
Bluetooth v2.1



**20075\$**  
Écofrais inclus 0805

1419, rue St-Paul  
L'Ancienne-Lorette  
Téléphone : 418 872-2911  
[www.dominiquepaquet.ca](http://www.dominiquepaquet.ca)



Hisense 4K ULTRA HD TV  
BEAT THE WORLD CLASS

Téléviseur HISENSES 4k  
de 50 po  
Modèle 50H7B



**82495\$**  
Écofrais inclus 24005



Téléviseur DEL de 40 po  
Pleine HD Smart TV  
WiFi intégré 120 Hz  
UN40H5203

PDSF : 659,95 \$

**40895\$**  
Écofrais inclus 9005

# Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE - LORETTE

## Mot du maire



Chères Lorettaines,  
Chers Lorettains,

Après trois jours de négociations, la Ville de Québec a déposé la version finale d'une éventuelle entente susceptible de mettre fin au conflit qui persiste autour de nos quotes-parts respectives pour défrayer les coûts de fonctionnement de l'agglomération de Québec.

J'ai participé très activement et très positivement aux rencontres de négociation afin d'en arriver à trouver un terrain d'entente avantageux pour les trois villes de l'agglomération, soit : Québec, Saint-Augustin-de-Desmaures et L'Ancienne-Lorette. Toutefois, l'expérience que j'ai acquise au fil des ans dans ce dossier m'incite à penser que le projet d'entente soumis par Québec est insatisfaisant pour les citoyens de notre municipalité.

Néanmoins, j'ai toujours considéré que la Ville de L'Ancienne-Lorette appartient à ses citoyens. Par conséquent, je crois qu'il vous appartient de décider de votre avenir. Il se trouve justement que cette question est de loin celle qui aura le plus d'impact sur l'avenir de L'Ancienne-Lorette et, plus concrètement, sur votre compte de taxes. C'est pourquoi j'ai annoncé que j'allais mettre en place un mécanisme de consultation de la population pour que la décision vous revienne.

**Je vous invite donc à demeurer à l'affût et à surveiller votre courrier, car une consultation nécessitant une réponse de votre part sera officiellement lancée prochainement.**

J'espère que vous participerez à cet exercice démocratique dont les résultats seront déterminants pour notre ville. Je profite de l'occasion pour vous remercier de votre confiance et de votre soutien et pour vous offrir mes plus sincères vœux de santé et de bonheur pour l'année 2016. Que cette nouvelle année soit remplie d'heureux moments!

Le maire,

Émile Loranger, ing.



## Horaire des fêtes

### Collectes

L'horaire des collectes des ordures et des matières recyclables est maintenu, mais les collectes prévues les vendredis 25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier sont reportées au lundi suivant. **Détails en page 17.**

### Loisirs

- Aquagym Élise-Marcotte : Fermé du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier.
- Bibliothèque Marie-Victorin : Fermée du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier.
- Maison de la culture : Fermée du 14 décembre au 5 janvier.
- Patinoires extérieures : Ouvertes selon un horaire spécial. Détails en page 14.
- Patinoire intérieure du Complexe sportif : Fermée les 24, 25 et 31 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier.

### Bureaux administratifs

- Hôtel de ville : Fermé du 24 décembre au 4 janvier.
- Travaux publics : Fermés du 24 au 28 décembre et du 31 décembre au 4 janvier.

### SÉANCES DU CONSEIL

**Séance extraordinaire**  
**Présentation du budget 2016**  
**Mardi 8 décembre, 19 h 30**  
**Hôtel de ville**

**Séance ordinaire**  
**Mardi 15 décembre, 20 h**  
**Hôtel de ville**

### OPÉRATION HIVERNALE

Surveillez les alertes!  
Page 16

### ACTIVITÉS DE LOISIRS

Découvrez la programmation de la session d'hiver  
Page 18

## Service des loisirs



Elise Marcotte  
L'Ancienne-Lorette

### HORAIRE DES BAINS LIBRES

- Bain pour tous :** Enfants de 8 ans et moins accompagnés, dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et +
- Bain pour tous :** Réservé aux citoyens de L'Ancienne-Lorette
- Bain en longueur :** 13 ans et +
- Bain familial :** Bassin récréatif seulement, enfant(s) accompagné(s) d'adulte(s)
- Bain 50 ans et + :** 50 ans et +

- **GRATUIT** pour tous;
- Bonnet de bain obligatoire;
- Aide flottante pour enfants non disponible (apportez la vôtre).

**INFORMATION :**  
418 614-1907

#### Jusqu'au 6 décembre 2015

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

#### 7 décembre 2015 au 4 janvier 2016

**HORAIRE DES FÊTES : L'Aquagym sera fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2015 et les 1<sup>er</sup> et 2 janvier 2016.**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9 h 30 – 10 h 25 Bain 50 ans et + <small>*sauf le 7 décembre</small>		9 h 30 – 10 h 25 Bain 50 ans et +		9 h 30 – 10 h 25 Bain 50 ans et +	10 h 00 – 11 h 35 Bain pour tous	10 h 00 – 11 h 35 Bain pour tous
10 h 30 – 11 h 25 Bain pour tous <small>*sauf le 7 décembre</small>	12 h 15 – 13 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 30 – 11 h 25 Bain pour tous	12 h 15 – 13 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 30 – 11 h 25 Bain pour tous	13 h 00 – 15 h 05 Bain pour tous	
12 h 00 – 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 – 15 h 05 Bain pour tous <small>*sauf le 8 décembre</small>	12 h 00 – 13 h 15 Bain en longueur	13 h 15 – 15 h 05 Bain pour tous	12 h 00 – 13 h 15 Bain en longueur	15 h 15 – 16 h 20 Bain en longueur	14 h 00 – 16 h 05 Bain pour tous
18 h 30 – 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 – 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 – 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 – 19 h 50 Bain pour tous	18 h 30 – 19 h 50 Bain pour tous	19 h 00 – 20 h 35 Bain pour tous	18 h 30 – 19 h 30 Bain pour tous
20 h 00 – 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 – 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 – 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 – 21 h 20 Bain en longueur	20 h 00 – 21 h 20 Bain en longueur		19 h 40 – 20 h 50 Bain en longueur

#### 5 janvier au 17 avril 2016

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

## Santé et vie active

### Cuisine santé

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

### Burger de tofu

Cette recette simple et rapide est proposée par le **CPE Le petit baluchon**. Une recette délicieuse, qui obtiendra beaucoup de succès!

Portions : 8 Cuisson : 30 minutes

#### Ingrédients :

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1 brique de tofu ferme             | 2 œufs légèrement battus |
| 3/4 tasse de graines de tournesol  | 1 oignon haché finement  |
| 3/4 tasse de graines de citrouille | 1/2 c. à thé d'aneth     |
| 1/2 tasse de chapelure             | Sel et poivre, au goût   |
| 1/4 tasse de sauce tamari          |                          |

#### Préparation :

1. Hacher le tofu au robot culinaire.
2. Moudre les graines de tournesol et de citrouille au robot culinaire.
3. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
4. Former des boulettes et les déposer sur une plaque à cuisson. Cuire à 350° F durant environ 30 minutes.

Servir les boulettes dans des pains hamburgers et les garnir au goût.  
Bon appétit!



Prenez plaisir à bouger plus  
et manger mieux!



### COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

### HORAIRE DE PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

#### Décembre 2015

**HORAIRE DES FÊTES :** Les périodes de patinage prévues les 24, 25 et 31 décembre 2015 ainsi que le 1<sup>er</sup> janvier 2016 sont annulées

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h 00 à 13 h 30 GLACE A				12 h 00 à 13 h 30 GLACE <small>*sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier</small>		13 h 00 à 14 h 30 GLACE B
			18 h 30 à 20 h 00 GLACE B <small>*sauf les 24 et 31 décembre</small>			

- **Gratuit**
- Ouvert à tous
- Port du casque recommandé

**INFORMATION**  
418 877-3000

### HORAIRE DES PATINOIRES EXTÉRIEURES

LUNDI AU VENDREDI : 12 h à 22 h  
SAMEDI ET DIMANCHE : 10 h à 22 h

### HORAIRE SPÉCIAL DES FÊTES

24 et 25 décembre : 12 h à 17 h  
26 et 27 décembre : 10 h à 22 h  
30 décembre : 10 h à 22 h  
31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : 12 h à 17 h  
2 et 3 janvier : 10 h à 22 h

# Bibliothèque Marie-Victorin

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

Une foule d'activités gratuites se dérouleront à la bibliothèque Marie-Victorin en décembre.

Il suffit de vous procurer un laissez-passer pour en profiter!

<b>Lundi</b>	Fermé
<b>Mardi</b>	9 h 30 à 18 h 30
<b>Mercredi</b>	13 h 30 à 20 h 30
<b>Jeudi</b>	13 h 30 à 20 h 30
<b>Vendredi</b>	13 h 30 à 20 h 30
<b>Samedi</b>	9 h 30 à 16 h 00
<b>Dimanche</b>	9 h 30 à 16 h 00



**Bibliothèque Marie-Victorin**  
1635, rue Notre-Dame  
418 641-6142

## INFORMATION

418 641-6142, poste 4

## Exposition

**Couleurs et contrastes**  
2 au 20 décembre

Déjà sur les bancs d'école, **Claude Germain** se passionne pour le dessin. Pendant plus de 40 ans, sa profession l'amène à faire valoir ses talents artistiques. Pendant les années 1970, il explore la peinture à l'huile, mais ce loisir ne lui permet pas de se distancer de son travail. Afin de conserver un équilibre de vie, il s'oriente plutôt vers le sport et le plein air. À l'approche de la retraite, ayant plus de temps libre, il décide de se familiariser avec l'aquarelle. Au fil des années, il trouve sa voie et opte pour une approche atypique pour ce médium : des œuvres riches en couleurs et en contrastes où le réalisme est à l'honneur.



## Concert

**Nouvelle agréable – Adolescents et adultes**

**Dimanche 6 décembre, 11 h**

L'ensemble **La Virevolte** présente des interprétations touchantes et nuancées d'airs de Noël familiers, dans une ambiance sonore séduisante. Ce concert est un véritable cadeau de Noël!

Durée : 60 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 28 novembre.



## Spectacle

**Le bien-cuit de Frisson – 2 à 10 ans**

**Dimanche 6 décembre, 13 h 30**

Après avoir travaillé pendant 57 ans au Pôle Nord, il est maintenant temps pour Frisson, le chef, d'accrocher son foulard et de prendre sa retraite. Les lutins lui organisent un bien-cuit pour souligner son travail exceptionnel. Venez voir ce qu'ils ont préparé... Surprises et rigolades seront au rendez-vous! Avec **Général Patente**.

Durée : 45 minutes

Laissez-passer disponibles dès le 28 novembre.



## Activité littéraire

**Les amis du livre – Adultes**

**Mardi 8 décembre, 13 h 30**

Dernière rencontre d'une série de quatre.

*Des rencontres pour partager le goût des livres.*

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin

## Atelier

**Une boîte en cadeau – 16 ans et plus**

**Mardi 8 décembre, 19 h**

Un cadeau bien présenté est aussi agréable à recevoir qu'à donner. **Brigitte Brideau** vous propose de personnaliser vos cadeaux en vous initiant à l'art du pliage japonais par la réalisation d'une magnifique boîte en origami.

Durée : 120 minutes

Inscription dès le 28 novembre. Places limitées.

## PROMOTION SUR LES SACS RÉUTILISABLES

Pour la période du 1<sup>er</sup> décembre 2015 au 1<sup>er</sup> janvier 2016, votre bibliothèque vous offre un magnifique sac réutilisable au prix réduit de 0,50\$. Qu'il neige ou qu'il pleuve, vos livres seront à l'abri des intempéries de l'hiver. Venez vite en profiter!



# Maison de la culture

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

Découvrez l'exposition du mois dans une atmosphère conviviale et chaleureuse. Circulez librement à travers les œuvres et discutez avec le personnel accueillant et passionné, qui se fait un plaisir de répondre à toutes les questions.

## Expo-vente

**L'art en cadeaux**

2 au 13 décembre – 5 à 7 de lancement : jeudi 3 décembre

L'expo-vente de Noël *L'Art en cadeaux* est une occasion unique pour se procurer des petites merveilles juste à temps pour la période des fêtes! Découvrez une foule de créations exclusives confectionnées par plusieurs artisans locaux et régionaux. Parmi les nouveautés, laissez-vous tenter par des tricots, des objets décoratifs, des cartes, des carnets et bien plus encore!

Entrée libre.



## Horaire

<b>Lundi</b>	Fermé
<b>Mardi</b>	Fermé
<b>Mercredi</b>	13 h à 20 h
<b>Jeudi</b>	13 h à 20 h
<b>Vendredi</b>	13 h à 20 h
<b>Samedi</b>	10 h à 16 h
<b>Dimanche</b>	10 h à 16 h

## Horaire des fêtes

La Maison de la culture sera fermée du 14 décembre 2015 au 5 janvier 2016.

**Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette**

1268, rue Saint-Paul

418 877-3517

mcal@videotron.ca



## Ateliers artistiques

Chaque mois, profitez d'ateliers artistiques gratuits à la Maison de la culture! Pour vous y inscrire, il suffit de remplir le formulaire en ligne à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

### ENFANTS – 4 À 6 ANS

**Créer avec Adé – Rennes en folie!**

**Dimanche 13 décembre, 11 h à 12 h**

Mediums : Trois dimensions et assemblage

Responsable : Adéline Germain

### FAMILLES

**Spécial Noël – Décoration de CD pour le sapin**

**Samedi 5 décembre, 10 h à 11 h 30**

Transformation de CD récupérés en jolies boules de Noël pour orner le sapin. Le bricolage fera appel à un mélange de collage, d'assemblage et de peinture.

Responsable : Marie-Fauve Bélanger

**Spécial Noël – Personnages articulés pour le sapin**

**Dimanche 6 décembre, 10 h à 11 h 30**

Projet de création qui jumelle le dessin, le découpage et l'assemblage afin de réaliser un personnage qui saura trouver sa place dans le sapin ou sur une couronne.

Responsable : Adéline Germain

**Spécial Noël – Décoration à l'ancienne**

**Samedi 12 décembre, 10 h à 11 h 30**

Confection de décorations de Noël, principalement de boules et de guirlandes, à l'aide de plumes, de sapin et même de popcorn!

Responsable : Maude Lepage

**Spécial Noël – Boîte à biscuits bonhomme de neige**

**Samedi 12 décembre, 13 h à 14 h 30**

Fabrication d'une magnifique boîte à biscuits bonhomme de neige, par collage de papiers récupérés (papiers à scrapbooking et de Noël) et ajout d'éléments en relief.

Responsable : Marie-Fauve Bélanger



## Défilé des pères Noël

**Vendredi 11 décembre 18 h 20**

600 pères Noël  
Chars allégoriques  
Fanfare  
Et plus encore!

TRAJET ET INFORMATIONS: [collegedechampigny.com](http://collegedechampigny.com)

# 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'entretien hivernal en cours, le territoire est divisé en 3 zones. Cette façon de faire nous 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 pour une zone, le stationnement de nuit y est interdit de 22 h à 6 h. Il est de votre responsabilité de surveiller les alertes pour votre zone et de les respecter.

### 1- Identifiez votre zone

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

### 2- Surveillez les alertes



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

- **Téléphone** : 418 872-9817
- **Internet** : [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)
- **Alertes courriel** : abonnez-vous aux alertes courriel, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)

### 3- Libérez les rues

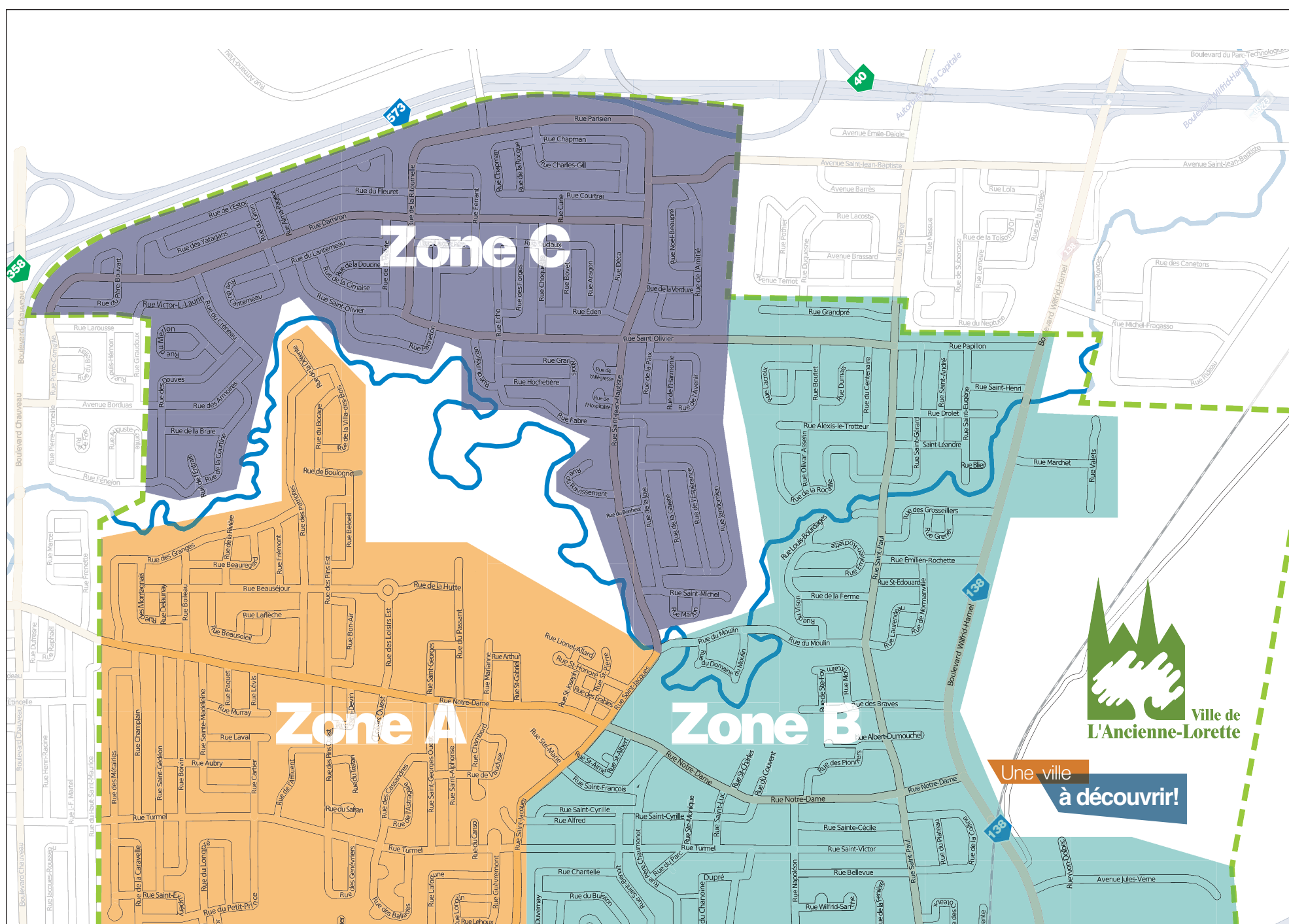
Lorsqu'une alerte *Opération hivernale* est en vigueur pour votre zone, le stationnement de nuit dans les rues est interdit de 22 h à 6 h. En contrevenant au règlement, vous nuisez à notre travail et vous vous exposez à une amende.

### Aires de stationnement d'appoint

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

- **BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN**
- **HÔTEL DE VILLE**
- **SAINT-VINCENT-DE-PAUL**

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



# Service des travaux publics

## Collectes reportées durant les Fêtes

Durant la période des Fêtes, les collectes sont maintenues selon l'horaire habituel, sauf le 25 décembre et le 1<sup>er</sup> janvier.

**Vendredi 25 décembre** : La collecte des ordures est reportée au lundi 28 décembre.

**Vendredi 1<sup>er</sup> janvier** : La collecte des ordures et la collecte des matières recyclables sont reportées au lundi 4 janvier.

## Collecte des sapins de Noël

La collecte des sapins de Noël s'effectue à même la collecte des ordures ménagères. Pour ce faire, les sapins doivent être dépouillés de toute décoration, être coupés en tronçons de 1,5 mètre (5 pieds) ou moins et être dégagés de toute glace ou neige. Ils doivent être déposés en bordure de rue avant 7 h le matin de la collecte.

## Collecte des objets encombrants (monstres) Le 1<sup>er</sup> lundi du mois

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

## Jours et fréquence de collecte

La collecte des objets encombrants est effectuée chaque mois, le 1<sup>er</sup> lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- Lundi 7 décembre
- Lundi 4 janvier

## 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. Pour la collecte du 4 janvier, vous devez exceptionnellement en faire la demande au plus tard le 30 décembre, à 16 h 30.

Modes d'inscription :

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

## 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.

## Écocentres

Cinq écocentres sont mis à votre disposition pour disposer de vos matières résiduelles. En y déposant 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  
418 877-2614

## Horaire d'hiver

**Lundi** ..... Fermé  
**Mardi** ..... Fermé  
**Mercredi** ..... Fermé  
**Jeudi** ..... 12 h à 20 h  
**Vendredi** ... 8 h à 20 h  
**Samedi** ... 8 h à 17 h  
**Dimanche** .8 h à 17 h

Pour connaître les coordonnées et les heures d'ouverture des autres écocentres, ainsi que la liste des matériaux, matières et objets acceptés, consultez notre site Internet, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org).

## 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.

## Opération hivernale

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

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

Ces gestes simples favoriseront un déneigement efficace et sécuritaire!

## Prévention des incendies

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

## Éclairage des rues

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

## CALENDRIER DES COLLECTES

### DÉCEMBRE 2015

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
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	25	26
					<b>Collecte reportée au lundi 28 décembre</b>	
27	28	29	30	31	1	2
					<b>Collectes reportées au lundi 4 janvier</b>	

### JANVIER 2016

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



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



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



La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à [travauxpublics@lancienne-lorette.org](mailto:travauxpublics@lancienne-lorette.org) au plus tard le vendredi qui précède la collecte, à 16 h 30. Pour la collecte du 4 janvier, vous devez exceptionnellement en faire la demande au plus tard le 30 décembre, à 16 h 30.

# Service des loisirs

## INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LOISIRS

### SESSION D'HIVER 2016

#### Dates importantes

<b>Début de la période d'inscription</b>	18 novembre, 8 h 30
<b>Fin de la période d'inscription</b>	16 décembre, 16 h 30
<b>Confirmation d'inscription</b>	Au plus tard le 23 décembre
<b>Début de la session</b>	Semaine du 11 janvier

#### Inscription

##### Période d'inscription :

Mercredi 18 novembre, 8 h 30 au mercredi 16 décembre, 16 h 30.

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

Aucune inscription par téléphone.

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

- **Temps-Danse :** Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à **lancienne-lorette.org**, en remplissant le **formulaire identifié Temps-Danse**. Le chèque doit être libellé à l'ordre de Temps-Danse et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.
- **Karaté Kyoshindo :** utilisez le formulaire identifié Karaté Kyoshindo. Le chèque doit être effectué à l'ordre de Karaté Kyoshindo et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.
- **Sports de glace (ringuette, patinage artistique, patinage sportif et hockey) :** utilisez le formulaire identifié au nom de l'association qui offre l'activité choisie. Le chèque doit être libellé à l'ordre de cette association et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.

**Confirmation d'inscription :** Les confirmations d'inscription seront retournées par la poste ou par courrier électronique **au plus tard le 23 décembre**. Chaque organisme contactera ses participants. Les participants qui désirent recevoir leur confirmation d'inscription par courriel doivent indiquer leur adresse courriel sur le formulaire. À moins d'une circonstance exceptionnelle, aucune modification d'inscription ne sera acceptée une fois les confirmations émises.

#### Durée de la session et locaux des activités

##### Durée

Les activités de la session d'hiver durent 12 semaines et les cours débutent au cours de la semaine du 11 janvier 2016. À l'occasion de la relâche scolaire, les cours seront suspendus du 29 février au 6 mars.

##### Locaux

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

**École des Hauts-Clochers-Pavillon Notre-Dame**  
1591, rue Notre-Dame

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

**Complexe sportif multidisciplinaire** (aréna)  
1311, rue des Loisirs Est

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

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

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

**Aquagym Élise-Marcotte**  
1317, rue des Loisirs Est

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

#### Des activités pour toute la famille!

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

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

#### Inscription jusqu'au 16 décembre



#### Tarification

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

**En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette.**

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

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

#### Modalités de paiement

##### Trois façons de payer :

**1. Via le site de transactions en ligne de votre institution financière** (Desjardins ou Banque Nationale), en ajoutant le fournisseur «Ancienne-Lorette - Loisirs» et en indiquant le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne. Applicable pour les inscriptions en ligne seulement.

**2. Par la poste**, en expédiant un chèque au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5. Le chèque doit être daté du jour de l'inscription, libellé à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne ou le nom de votre enfant.

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

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

#### Modalités de remboursement

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

#### Autres renseignements

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

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

#### Information

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

Chantal Marin  
418 872-9811

**loisirs@lancienne-lorette.org**

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

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS SPORTIVES

### Hiver 2016

#### INFORMATION

• **Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous au 418 872-9811 ou par courriel, à loisirs@lancienne-lorette.org.

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

#### ABDOS-FESSIERS – Adultes

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

**Professeur :** André Falardeau  
**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 13 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 19 h 15 à 20 h 15  
 mercredi de 19 h 15 à 20 h 15  
**Cout :** résident – 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

#### CARDIO-STEP – Adultes

Amélioration de la capacité cardiovasculaire à l'aide d'un step. L'intensité et la complexité augmentent progressivement.

**Professeur :** André Falardeau  
**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2016  
**Horaire :** mardi de 18 h à 19 h  
 jeudi de 18 h à 19 h  
**Cout :** résident – 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

#### CARDIO-TONUS – Adultes

Amélioration de l'endurance musculaire, tonification des principaux groupes musculaires du corps et dépense calorique optimale.

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 14 janvier 2016  
**Horaire :** mardi de 19 h à 20 h  
 jeudi de 19 h à 20 h  
**Cout :** résident – 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

#### CARDIO VITALITÉ – Adultes (45 ans et plus)

Exercices s'adressant aux gens actifs et en santé de 45 ans et plus qui ont envie de bouger et de faire travailler le cœur, les muscles et bien plus.

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** jeudi de 10 h à 11 h  
**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

#### CHEERLEADING – Enfants

Apprentissage de routines et de chorégraphies inspirées de la danse et de la gymnastique, tout en développant un esprit d'équipe. Cours récréatif d'introduction au cheerleading.

**Information :** Justine Nollet, (581) 998-9860, nolletjustine@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 15 janvier 2016  
**Horaire :** vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5-7 ans)  
 vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8-11 ans)  
**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

#### ENTRAÎNEMENT SYNERGIQUE – Adultes **NOUVEAU!**

Entraînement complet, inspiré de plusieurs méthodes reconnues, qui cible la correction musculaire, l'aérobic et l'endurance musculaire, le tout sur une musique entraînante.

**Information :** Joëlle Durand, 418 977-1256, entraînementsynergique@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** jeudi de 9 h à 10 h  
**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

#### GROUILLE OU ROUILLE – Adultes

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

**Information :** Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 janvier 2016  
**Horaire :** ~~mercredi 10 h 30 à 11 h 30~~ **COMPLET**  
 jeudi 10 h 30 à 11 h 30  
**Cout :** résident 70\$ / non-résident – 105\$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

#### GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – Jeunes (4 à 6 ans)

##### NIVEAU 1

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

##### NIVEAU 2

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

**Information :** Justine Nollet, 581 998-9860, nolletjustine@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016  
**Horaire :**  
 Niveau 1 (débutant seulement) : samedi de 8 h 30 à 9 h 30  
 samedi de 9 h 35 à 10 h 35  
 Niveau 2 (avec expérience) : ~~samedi de 10 h 40 à 11 h 40~~ **COMPLET**  
 samedi de 11 h 45 à 12 h 45  
**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$  
**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

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

**Niveau 1 - 4 à 7 ans :** Développement de la souplesse, de l'équilibre et de l'habileté aux appareils notamment au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre, et circuits gymniques avec les engins.

**Préalables :** avoir suivi le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur. L'enfant doit être discipliné et attentif et aimer évoluer dans ce sport.

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

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

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 17 janvier 2016

##### Horaire :

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

~~Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35~~ **COMPLET**

**Niveau 1 avancé :** ~~Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15~~ **COMPLET**

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

Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10

##### Cout :

**Niveau 1 :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$

**Endroit :** ÉCOLE LE RUISSELET

#### GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE – Adultes

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 11 janvier 2016

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

lundi de 20 h à 21 h 30 (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)

##### Cout :

résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$

#### HOCKEY COSOM – Jeunes (7-9 ans et 10-12 ans, mixte)

Enseignement des techniques de base du hockey cosom. Tout l'équipement nécessaire est prêté sur place.

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

**Horaire :** Samedi de 9 h à 10 h (7-9 ans)

Samedi de 10 h à 11 h (10-12 ans)

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

##### Endroit :

AQUAGYM

#### MÉDITATION – Adultes (débutants)

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Expérimentation de la méditation bouddhique et taoïste.

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 15 janvier 2016

**Horaire :** vendredi de 9 h 30 à 11 h 00

**Cout :** résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$

##### Endroit :

BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

#### MINI-BASKET – Jeunes (7-10 ans, mixte)

Initiation au basket-ball pour les 7-10 ans. À l'aide d'un matériel adapté à ce groupe d'âge, enseignement des techniques de base (drible, passe et lancer) à travers des éducatifs, des jeux et des concours.

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 11 janvier 2016

**Horaire :** Lundis de 18 h 30 à 19 h 30 (7-10 ans)

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

##### Endroit :

ÉCOLE LE RUISSELET

#### BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 11 janvier 2016

**Horaire :** Lundis de 19 h 45 à 21 h 15

**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$

##### Endroit :

ÉCOLE LE RUISSELET

#### MOTRICITÉ JEUNESSE – Jeunes (1 à 5 ans) avec parents

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

**Information :** Catherine Morin, 581 888-5878, catherine\_morin23@hotmail.com

**Durée :** 12 semaines débutant le 17 janvier 2016

##### Horaire :

Dimanches

Les Galipettes 2 – 2 ½ ans, de 9 h à 9 h 50

Les Pirouettes 2 ½ – 3 ans, de 10 h à 10 h 50

Les Athlètes 3 – 4 ans, de 11 h à 11 h 50

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

##### Endroit :

AQUAGYM

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS SPORTIVES

## Hiver 2016

### PÉTANQUE-ATOUT – Adultes (50 ans et plus)

Ce jeu se pratique en équipe de 5 joueurs. Il s'agit de faire rouler des boules de pétanque dans les trous de la cible où les points sont préalablement indiqués, afin de compter le plus grand nombre de points possible. Prévoir une paire de chaussures supplémentaire pour le gymnase.

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** jeudi de 13 h 30 à 15 h 30  
**Cout :** résident – 25 \$ / non-résident – 50 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### RAQUETTES EN FORÊT – Adultes **NOUVEAU!**

Parcours en raquettes des superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging. Idéal pour se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais. Vous devez apporter vos raquettes et votre lampe frontale.

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 10 semaines débutant le 11 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 18 h à 19 h  
**Cout :** résident – 65 \$ / non-résident – 98 \$  
**Endroit :** AQUAGYM (PORTE D'ENTRÉE AVANT)

### RETRAITE EN FORME – Adultes

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

**Information :** Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 13 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 10 h à 11 h  
 mercredi de 10 h à 11 h  
**Cout :** résident – 70 \$ 1 fois/sem. et 140 \$ 2 fois/sem. / non-résident – 105 \$ 1 fois/sem. et 210 \$ 2 fois/sem.  
**Endroit :** AQUAGYM

### PALET (Shuffleboard) – Adultes (50 ans et plus)

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

**Information :** Céline Rousseau, 418 872-1881  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 janvier 2016  
**Horaire :** mardi de 13 h 30 à 15 h 30  
**Cout :** résident – 25 \$ / non-résident – 50 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### SKI DE FOND – Adultes **NOUVEAU!**

Parcours en ski de fond des superbes sentiers du parc de la Rivière, découverte des caractéristiques et des bienfaits de la pratique du ski de fond comme composante d'un mode de vie sain, enseignement des techniques de base, des règles de sécurité, du fartage et bien plus. Un volet de discussion portant sur l'importance de l'activité physique et de l'alimentation pour la santé est aussi prévu à chacun des cours. Vous devez fournir votre équipement pour la pratique du ski de fond.

**Information :** Jacques A. Gravel, 418 877-5767, jacques-alexandre@sympatico.ca  
**Durée :** 10 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** jeudi de 10h30 à 12h  
**Cout :** résident – 65 \$ / non-résident – 98 \$  
**Endroit :** ENTRÉE DU PARC DE LA RIVIÈRE (1307, RUE DES LOISIRS EST)

### TAI-CHI – Adultes (débutants)

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

**Information :** Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence\_allison25@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 9 h à 10 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin)  
 lundi de 18 h 30 à 20 h (Centre communautaire 1 Chevaliers de Colomb)  
**Cout :** résident – 114 \$ / non-résident – 171 \$

### TENNIS SUR TABLE (PING PONG)

#### Débutant (6 à 13 ans)

Apprentissage des différentes techniques de base : coup droit, revers, coups brossés et coupés, attaque et défense, les règlements, ainsi qu'une initiation aux effets.

#### Intermédiaire (9 à 18 ans)

Perfectionnement des techniques, apprentissage et contrôle des différents types d'effets et préparation à la compétition. Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons possédant déjà plusieurs techniques de base.

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

**Information :** Côte-Vincent Bernier 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 janvier 2016  
**Horaire :** dimanche de 9 h à 10 h 30 DÉBUTANT  
 dimanche de 10 h à 12 h INTERMÉDIAIRE  
**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

### VOLLEYBALL RÉCRÉATIF – Adultes **NOUVEAU!**

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

**Information :** Éloïse Cotton, 418 951-3311, eloise.cotton@live.fr  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 janvier 2016  
**Horaire :** Dimanche de 18h à 19h30  
**Cout :** résident – 70 \$ / non-résident – 105 \$  
**Endroit :** AQUAGYM

### YOGA – APPROCHE VINIYOGA – Adultes

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

**Information :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
 Pierrette Pineau 418 849-3156, pierrette.pineau@sympatico.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 13, 14 janvier 2016  
**Horaire :** Débutant 1 – 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 – pré-requis : trois mois de pratique et plus sont nécessaires – 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

Intermédiaire – pré-requis : 1 an ou plus de pratique et connaissance sommaire des techniques respiratoires  
 mardi de 9 h 30 à 10 h 45 – Professeur : Jocelyne St-Onge  
 mercredi de 19 h 15 à 20 h 30 – Professeur : Pierrette Pineau

Avancé – pré-requis : 2 ans et plus 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 – Professeur : Jocelyne St-Onge  
 DÉBUTANT 1 ET 2 : résident – 60 \$ non-résident – 90 \$  
 INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ : résident – 75 \$ non-résident – 112,50 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

### YOGA DOUX – Adultes

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

**Professeur :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** mercredi 9 h 30 à 10 h 30  
 jeudi de 10 h 15 à 11 h 15 **COMPLET**  
**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

### YOGA PRÉNATAL – Adultes

Cours centré et adapté pour la grossesse : postures, respiration consciente, relaxation, visualisation, sons. La mère prépare ainsi son corps, son esprit et son cœur pour l'accouchement et l'accueil du nouveau-né.

**Professeur :** Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 13 janvier 2016  
**Horaire :** mercredi de 18 h à 19 h 15  
**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

### YOGA SPORTIF – Adultes

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

**Professeur :** Sylvie Laroche, 418 871-8499, sylvie71@sympatico.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 janvier 2016  
**Horaire :** mardi de 18 h 30 à 19 h 30 – débutant  
 mardi de 19 h 30 à 20 h 30 – avancé  
**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$  
**Endroit :** CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

### Hiver 2016

#### INFORMATION

• **Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous au 418 872-9811 ou par courriel, à loisirs@lancienne-lorette.org.

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

#### AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR – Adultes

Apprendre à faire des choix harmonieux de matériaux, formes et couleurs selon les principes de base de décoration et des tendances actuelles, élaborer et planifier un échéancier pour des travaux de rénovations et effectuer un projet personnalisé d'aménagement.

**Responsable :** Sylvie Guay, 418-929-3196 niblancinoir@bell.net  
**Durée :** 6 semaines débutant le 11 janvier 2016  
**Horaire :** Lundi de 19 h à 20 h 30  
**Cout :** résident – 30 \$ / non-résident – 45 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

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

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

**Responsable :** Sylvie Guay, 418-929-3196 niblancinoir@bell.net  
**Durée :** 6 semaines débutant le 12 janvier 2016  
**Horaire :** Mardi de 19 h à 20 h 30  
**Cout :** résident – 30 \$ / non-résident – 45 \$  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN ou MAISON DE LA CULTURE (À déterminer)

#### DÉCOUVERTE DES ARTS – 7 à 12 ans **NOUVEAU!**

Exploration et exploitation de différents médiums comme l'acrylique, l'aquarelle, le fusain et la sanguine, les pastels et l'encre de Chine et techniques mixtes pour marier le tout. Consultez la page Facebook Les ateliers d'arabesques pour voir des exemples de projets effectués lors d'ateliers.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com, Page Facebook : Les ateliers d'arabesques  
**Durée :** 12 semaines débutant le 17 janvier 2016  
**Horaire :** Dimanche de 11 h 30 à 12 h 45  
**Coût :** résident – 90 \$ / non-résidents – 135 \$ (matériel fourni)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### DÉCOUVERTE DES BIÈRES – 18 ANS ET PLUS **NOUVEAU!**

Cours pour amateurs/amatrices et néophytes sur les bières, ses styles et saveurs diverses. Vous voyagez en Europe et en Amérique du Nord pour y découvrir les particularités nationales de ses brasseurs.

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 30\$, est inclus dans le coût.

**Responsable :** Louis-Augustin Roy, 418 839-374, louis.augustin.roy@gmail.com  
**Durée :** 6 semaines débutant le 15 janvier  
**Horaire :** Vendredi de 19 h à 21 h  
**Coût :** résident -75 \$ / non résident -112,50 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### DESSIN D'OBSERVATION - Adultes

Le cours est divisé en 4 modules portant sur différents sujets. La durée des blocs est de 3 semaines, comprenant différentes techniques de dessin. Chaque module se termine par un dessin dont le sujet est déjà déterminé et qui met en application les techniques apprises.

**Responsable :** Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 9 h à 11 h 30  
**Cout :** résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

#### FAUX VITRAIL – Adultes **NOUVEAU!**

Apprentissage des différentes techniques utilisées dans le faux vitrail. Le premier projet sera un sujet imposé pour apprendre la base du faux vitrail et par la suite les participants apprendront à créer leur propre projets, des patrons seront disponibles aussi à ceux qui voudront parfaire leur expertise avant de se lancer dans leur propre création et cela afin de respecter le rythme de chaque participant. Le coût approximatif du matériel requis pour 3 projets d'environ 60\$ est aux frais du participant.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 12 janvier 2016  
**Horaire :** Mardi de 18 h 30 à 21 h 30  
**Cout :** résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** LA HUTTE (Parc de la rivière)

#### GARDIENS AVERTIS – Jeunes (11 ans et plus)

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

**Information :** Formation Préventions Secours inc., 418 286-4147  
**Durée :** 1 journée, le dimanche 7 février 2016  
**Horaire :** 8 h 30 à 16 h 30  
**Cout :** résident – 52 \$ / non-résident – 78 \$  
**Endroit :** LA HUTTE (Parc de la rivière)

#### MONDE DU VIN - 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiales, avec documentation, le participant sera amené à apprendre les éléments suivants :

- Comprendre le processus de fabrication du vin ;
- Se familiariser avec les termes de la dégustation d'un vin ;
- Procéder à l'accord des mets et vins par la dégustation de différents vins ;
- Acquérir une plus grande confiance dans le choix d'un vin selon ses goûts.
- Découvrir les différentes régions viticoles et comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays;

Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres INAO seront payables au premier cours, un reçu vous sera émis. Le matériel de base, au montant approximatif de 70\$, est inclus dans le coût.

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 janvier 2016  
**Horaire :** mercredi de 19 h à 21 h  
**Cout :** résident – 140 \$ / non-résident – 210 \$  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

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

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants.

Le matériel de base, au montant approximatif de 100 \$, est aux frais du participant. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité.

**Responsable :** Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 13 janvier 2016  
**Horaire :** mardi de 13 h à 16 h  
 mercredi de 13 h à 16 h  
 mercredi de 18h30 à 21h30  
**Cout :** résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** LA HUTTE (parc de la Rivière)

#### PEINTURE ACRYLIQUE – Jeunes (6 à 9 ans et 10 à 14 ans)

Apprentissage de la peinture acrylique et des différentes techniques, ainsi que des techniques de base du dessin. Développement du regard critique, de l'autonomie et de la dextérité manuelle. Les thèmes des œuvres exposées à la Maison de la Culture seront utilisés de manière ludique tout au long de la session. Le cours sera adapté aux besoins et capacités du groupe d'âge. Expérimentation d'outils (pinceaux, brosses, spatules, grattoir, etc) et de notions (aplat, la texture, couleurs primaires et secondaire, glacis, etc.). Le matériel artistique, au montant approximatif de 30 \$, est inclus dans le coût.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, namiee13@hotmail.com, Page Facebook : Les ateliers d'arabesques  
**Durée :** 12 semaines débutant les 12 et 17 janvier 2016  
**Horaire :** 10 à 14 ans – mardi de 18 h 30 à 20 h  
 6 à 9 ans – dimanche de 13 h30 à 14 h 45  
**Cout :** résident – 95 \$ / non-résident – 142,50 \$ (matériel fourni)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### PEINTURE SUR BOIS – Adultes

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

**Responsable :** Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca  
**Durée :** 12 semaines débutant le 11 et 12 janvier 2016  
**Horaire :** lundi de 12 h 45 à 15 h 45 ou mardi de 12h45 à 15h45  
**Cout :** résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

#### SCRAPBOOKING, PROJETS VARIÉS – Adultes **NOUVEAU!**

Création d'une multitude de petits projets faits avec différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes de souhaits de toutes sortes, et nouveauté de cette année, cartes dimensionnelles, cartes avec reflet de lumière, boîtes lumineuses, boîte personnalisée, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes, et plus encore! Chaque participant doit communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début.

**Responsable :** Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com  
**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016  
**Horaire :** jeudi de 19 h à 21 h  
**Cout :** résident – 100 \$ / non-résident – 150 \$ (matériel en sus)  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

## ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

### ENFANTS (4 À 8 ANS)

#### CRÉER AVEC ADÉ - L'ÉTOILE POLAIRE ET LES AURORES BORÉALES

**Dimanche 31 janvier, 10 h à 11 h**

Pastels sur fond noir et paillettes

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### CRÉER AVEC ADÉ - RONDE DES CŒURS

**Dimanche 7 février, 10 h à 11 h**

Calder, création d'une guirlande, enfilade de plusieurs techniques

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### CRÉER AVEC ADÉ – CHASSE AUX OEUFS

Modelage d'un petit canard, les mélanges de couleurs, le façonnage.

**Dimanche 20 mars, 10 h à 11 h**

**Responsable :** Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com  
**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

### Hiver 2016

### FAMILLES

#### ST-VALENTIN - BRACELETS DE L'AMITIÉ

**Samedi 6 février, 10 h 30 à 12 h**

Lors de cet atelier, les enfants d'apprendront à réaliser des bracelets brésiliens; communément appelés : des bracelets de l'amitié. Ces bracelets sont un symbole d'amitié et d'amour, parfaits à offrir en cadeau pour un proche. Pour la St-Valentin, ceux-ci seront à motifs de cœurs.

**Responsable :** Marie-Fauve Bélanger, 418 956-2534, info@graffitisdefauve.com

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### ST-VALENTIN - MOSAÏQUE DE CŒURS

**Samedi 13 février, 10 h 30 à 12 h**

Viens créer en famille une mosaïque de cœurs ! Création d'un petit projet individuel ou collectif à partir du symbole du cœur ou d'un autre symbole choisi en famille. Ce symbole sera répété dans sa création pour donner du rythme à l'œuvre et permettre la juxtaposition de plusieurs mini-projets.

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

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### PÂQUES - LES ANIMAUX DU PRÉ, 1<sup>re</sup> partie

**Samedi le 19 mars, 10 h à 12 h**

Activité familiale de sculpture d'animaux dans l'argile. Lapin, poule, poussins! 1<sup>re</sup> partie : sculpture

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com,

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### PÂQUES - LES ANIMAUX DU PRÉ, 2<sup>e</sup> partie

**Samedi le 26 mars, 10 h à 12 h**

Activité familiale de sculpture d'animaux dans l'argile. Lapin, poule, poussins! 2<sup>e</sup> partie : peinture de la sculpture réalisée dans le premier atelier.

**Responsable :** Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com,

Page Facebook : Les ateliers d'arabesques

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

### DES VITRAUX PLEIN LA FENÊTRE

**Samedi le 26 mars, 13 h à 15 h**

Pour souligner l'arrivée du printemps et sa belle nature effervescente, les enfants et leur famille seront invités dans cet atelier à fabriquer des vitraux sur le thème de la saison. Ces vitraux, petites œuvres réalisées par les enfants, seront des décorations originales pour leurs fenêtres.

**Responsable :** Marie-Fauve Bélanger, 418 956-2534, info@graffitisdefauve.com

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

### ADULTES

#### JOURNÉES CRÉATIVES DE SCRAPBOOKING

**Samedis 23 janvier, 20 février et 12 mars, 12 h à 15 h**

La maison de la culture vous ouvre ses portes pour venir réaliser vos projets de scrapbooking. Présentez vous avec votre matériel de base et l'animatrice mettra à votre disposition de multiples poinçons, machine à gaufrir et embosser, matrice de coupe etc. La personne responsable de l'activité sera présente pour vous donner des trucs et conseils sur vos projets.

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

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### APRÈS-MIDI DESSIN

**Samedi 27 février, 12 h 30 à 15 h 30**

Par un bel après-midi pourquoi ne pas venir dessiner à la maison de la culture. Niveau débutant

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

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

#### TRIO FAUX FINIS

**Samedi 9 avril, 12 h 30 à 15 h 30**

Venez découvrir des techniques simples de faux finis que vous pourrez transposer par la suite sur vos meubles, murs etc. Atelier incluant 3 techniques de faux finis, pellicule plastique, éponge et alcool.

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

**Endroit :** MAISON DE LA CULTURE

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Hiver 2016

### INFORMATION

• **Inscription :** Pour toute question, communiquez avec nous au 418 872-9811 ou par courriel, à loisirs@lancienne-lorette.org.

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

### PROGRAMME DE MISE EN FORME – ADULTES – 55 MINUTES

#### AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE – Adultes

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 13 et 14 janvier 2016

**Horaires :**

lundi de 8 h 45 à 9 h 40	<del>COMPLET</del>
lundi de 10 h 45 à 11 h 40	<del>COMPLET</del>
lundi de 13 h 15 à 14 h 10	<del>NOUVEAU</del>
mardi de 9 h 45 à 10 h 40	<del>COMPLET</del>
mardi de 18 h 00 à 18 h 55	
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40	<del>COMPLET</del>
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40	<del>COMPLET</del>
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40	<del>COMPLET</del>
jeudi de 18 h 00 à 18 h 55	

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAFORME PRÉNATAL – Adultes

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

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.

**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016

**Horaires :** jeudi de 18 h 45 à 19 h 40 – piscine

**Cout :** résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

#### AQUAFORME RÉGULIER – Adultes

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

##### Aquaforme 1

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 14 janvier 2016

**Horaires :** lundi de 8 h 25 à 9 h 20

lundi de 17 h 45 à 18 h 40

jeudi de 8 h 25 à 9 h 20

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. Et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 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 12 et 13 janvier 2016

**Horaires :** mardi de 18h 00 à 18 h 55

mercredi de 8 h 25 à 9 h 20

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAFORME - 55 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 14 et 15 janvier 2016

**Horaires :** ~~lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

mardi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine

mardi de 13 h 15 à 14 h 10 – bassin récréatif

**NOUVEAU**

~~mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

~~jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

vendredi de 8 h 25 à 9 h 20 – piscine

~~vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAFORME MIXTE – Adultes

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 14 janvier 2016

**Horaires :** jeudi de 20 h 45 à 21 h 40

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAJOGGING – Adultes

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 12, 13 et 14 janvier 2016

**Horaires :** lundi de 18 h 45 à 19 h 40

mardi de 20 h 00 à 20 h 55

mercredi de 18 h 45 à 19 h 40

jeudi de 19 h 45 à 20 h 40

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

#### AQUAPOUSSETTE – Adultes

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2016

**Horaires :** mercredi de 9 h 45 à 10 h 40

vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

**Cout :** résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Hiver 2016

### PROGRAMME CROIX-ROUGE

#### NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET -)

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

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** samedi de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif

dimanche de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 15 janvier 2016

**Horaire :** vendredi de 16 h 45 à 17 h 15 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif

samedi de 10 h 30 à 11 h 00 – bassin récréatif

dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** lundi de 17 h 20 à 17 h 50 – bassin récréatif

mercredi de 16 h 45 à 17 h 15 – bassin récréatif

vendredi de 17 h 20 à 17 h 50 – bassin récréatif

samedi de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif

dimanche de 8 h 55 à 9 h 25 – piscine

dimanche de 9 h 55 à 10 h 25 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** mercredi de 17 h 20 à 18 h 00 – bassin récréatif

vendredi de 17 h 55 à 18 h 35 – bassin récréatif

samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine

~~dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### SALAMANDRE – 3 à 5 ans

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 janvier 2016

~~lundi de 17 h 55 à 18 h 35 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

lundi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif

mercredi de 18 h 05 à 18 h 45 – bassin récréatif

vendredi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif

~~samedi de 11 h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

samedi de 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif

~~dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine~~ **COMPLET**

~~dimanche 10 h 15 à 10 h 55 – piscine~~ **COMPLET**

dimanche 11 h 45 à 12 h 25 – piscine

dimanche de 12 h 00 à 12 h 40 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 16 et 17 janvier 2016

~~mercredi de 18 h 50 à 19 h 30 – bassin récréatif~~ **COMPLET**

vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 – piscine

samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine

samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine

dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### CROCODILE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

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

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### BALEINE – 3 à 6 ans

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

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

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

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

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

#### JUNIOR 1 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** vendredi de 16 h 45 à 17 h 25

~~samedi de 9 h 30 à 10 h 10~~ **COMPLET**

dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 2 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 14, 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** jeudi de 18 h 00 à 18 h 40

~~vendredi de 16 h 45 à 17 h 25~~ **COMPLET**

~~samedi de 9 h 30 à 10 h 10~~ **COMPLET**

samedi de 10 h 15 à 10 h 55

dimanche de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 11 h 00 à 11 h 40

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 3 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 14, 16, 17 et 18 janvier 2016

**Horaire :** jeudi de 18 h 00 à 18 h 40

~~vendredi de 17 h 30 à 18 h 10~~ **COMPLET**

samedi de 9 h 30 à 10 h 10

dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 4 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** mercredi de 16 h 45 à 17 h 40

~~vendredi de 17 h 30 à 18 h 25~~ **COMPLET**

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 5 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** mercredi de 16 h 45 à 17 h 40

vendredi de 17 h 30 à 18 h 25

samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 6 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 16 et 17 janvier 2016

**Horaire :** samedi de 11 h 00 à 11 h 55

dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 6/7 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 janvier 2016

**Horaire :** mercredi de 17 h 45 à 18 h 40

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 7/8 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

**Horaire :** samedi de 12 h 00 à 12 h 55

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 9/10 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

**Horaire :** samedi de 12 h 00 à 12 h 55

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

#### JUNIOR 8/9/10 – 5 ans et plus

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 13 janvier 2016

**Horaire :** mercredi de 17 h 45 à 18 h 40

**Cout :** résident – 60 \$ / non-résident – 90 \$

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Hiver 2016

#### JEUNES SAUVETEURS

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 15 janvier 2016

**Horaire :** INITIÉ : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25

AVERTI-EXPERT : vendredi de 18 h 30 à 19 h 25

**Cout :** résident – 66 \$ / non-résident – 99 \$ (carnet et attestation inclus)

#### NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

En collaboration avec le Club « Québec Excellence Synchro », nous invitons tous les jeunes de 5 à 11 ans de L'Ancienne-Lorette et des environs à venir s'initier à ce sport aquatique. Cette discipline s'adresse à celles et ceux qui désirent combiner activité physique, musique, milieu aquatique, créativité et dépassement de soi. Le cours est d'une durée de 90 minutes. Une période de 30 minutes est passée en gymnase afin de développer la flexibilité et certaines habiletés motrices de base, telles que la coordination et l'équilibre. L'heure suivante est passée dans l'eau où les techniques de natation et de nage synchronisée y sont apprises. Un ratio entraîneurs/athlètes très sécuritaire est proposé.

Préalable : Aucun

**Clientèle :** Filles et garçons âgé(e)s de 5 à 11 ans inclusivement

**Durée :** 12 semaines débutant le 16 janvier 2016

**Horaire :** Samedi de 12 h 30 à 14 h

**Cout :** résident – 90 \$ / non-résident – 135 \$

\*\*prévoir des frais d'affiliation de 10 \$ à Synchro Québec, payable au premier cours à la responsable.

**Matériel à prévoir :**

Le pince-nez est recommandé.



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

##### ESSENTIEL 1

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 12 janvier 2016

**Horaire :** mardi de 20 h 00 à 20 h 55 – bassin récréatif

**Cout :** résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

##### ESSENTIEL 2

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 12 janvier 2016

**Horaire :** mardi de 19 h 00 à 19 h 55 – piscine

**Cout :** résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

##### STYLES DE NAGE

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

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

**Durée :** 12 semaines débutant le 12 janvier 2016

**Horaire :** mardi de 19 h 00 à 19 h 55 – piscine

**Cout :** résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

#### PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

##### ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ (ados et adultes) – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme et améliorer leur endurance, par la nage. Un programme d'entraînement vous est proposé.

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

**Durée :** 12 semaines débutant les 11 et 13 janvier 2016

**Horaire :** lundi de 19 h 45 à 20 h 40

mercredi de 19 h 45 à 20 h 40

**Cout :** résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /

non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

##### ÉTOILE DE BRONZE

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

Préalables :

1) Avoir 11 ans ou plus, avoir fait le programme « Jeune Sauveteur » (facultatif).

2) Être capable de nager 100 mètres (4 longueurs)

**Durée :** 12 semaines débutant le 15 janvier 2016

**Horaire :** vendredi de 18 h 25 à 19 h 25

**Cout :** résident – 51 \$ / non-résident – 51 \$ (brevet inclus)

**Matériel à prévoir :**

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses)

#### MÉDAILLE DE BRONZE

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

Préalables :

1) Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.

2) Démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).

**Durée :** 11 semaines débutant le 16 janvier + examen final le 9 avril

**Horaire :** samedi, 15 h 45 à 16 h 30 – classe / 16 h 45 à 18 h 30 – piscine

**Cout :** résident – 111 \$ / non-résident – 111 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir :**

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48,00 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22,00 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 10,00 \$ (taxes incluses)

#### CROIX DE BRONZE

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

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

**Durée :** 11 semaines débutant le 17 janvier + examen final le 18 avril

**Horaire :** dimanche, 16 h 15 à 17 h 45 – piscine / 17 h 45 à 19 h 00 – classe

**Cout :** résident – 141 \$ / non-résident – 141 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir :**

Manuel canadien de sauvetage (obligatoire), 48 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 10 \$ (taxes incluses)

#### SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalables :

1) Être âgé de 16 ans à l'examen final

2) Détenir la Croix de bronze

3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

**Durée :** 11 semaines débutant le 17 janvier + examen final le 17 avril

**Horaire :** dimanche, 14 h 45 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine

**Cout :** résident – 172 \$ / non-résident – 172 \$ incluant les frais de certification

**Matériel à prévoir :**

Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (obligatoire), 48,00 \$ (taxes incluses)

Masque de poche (obligatoire), 22,00 \$ (taxes incluses)

Sifflet et bracelet (obligatoire), 10,00 \$ (taxes incluses)

#### REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

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

**Durée :** une séance de 5 heures

**Date et horaire :** Dimanche le 6 mars, de 14 h 30 à 19 h 30

**Cout :** résident – 57 \$ / non-résident – 57 \$ incluant les frais de certification

#### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA) **NOUVEAU!**

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

Ce cours est divisé en volets :

MSA – Évaluation des techniques – de 3 à 6 heures

MSA – En ligne – de 14 à 20 heures

MSA – Stage d'enseignement – minimum 8 heures

MSA – En classe et en piscine – 24 heures

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

Préalables :

1) Être âgé de 15 ans.

2) Détenir la Croix de bronze

**Durée :** 10 semaines débutant le 17 janvier

\*Volets MSA – Évaluation des techniques et MSA – en classe et piscine seulement pour les heures de l'horaire.

\*\*Volets MSA – En ligne et MSA – Stage d'enseignement à faire en dehors des heures de l'horaire.

**Horaire :** dimanche, 15 h 45 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine

**Cout :** résident – 125 \$ / non-résident – 125 \$

**Matériel à prévoir : (au montant de 140 \$)**

· Cahier d'exercices du moniteur de sécurité aquatique

· Guide pratique Croix-Rouge Natation

· Accès pour MSA – En ligne sur le Réseau des moniteurs

· Accès aux outils et ressources pour le stage d'enseignement, le Générateur de plans de leçon et les modules de perfectionnement professionnel en ligne

· Certificat

#### RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 5 heures.

Préalable :

1) Certificat de Moniteur de sécurité aquatique en règle.

Avoir suivi un cours MSA depuis 1996 **et présenter une preuve de certification.**

**Durée :** 5 heures (2 heures en salle et 3 heures en piscine)

**Date et horaire :** Samedi le 5 mars, de 14 h 30 à 19 h 30

**Cout :** 55 \$ incluant les frais de certification

# Service des loisirs

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

### Hiver 2016

#### COURS PRIVÉS DE NATATION

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

#### Horaire

Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives. Deux sessions de cours seront offertes cet hiver :

1. 25 janvier au 28 février 2016
2. 7 mars au 10 avril 2016

Selon le nombre de demandes reçues, nous nous réservons le droit de nous limiter à une seule session.

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

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

#### Tarif

100 \$ – résident / 150 \$ – non-résident

Le tarif pour la série de 5 cours est payable lors de la confirmation du cours.

#### Inscription

Pour s'inscrire, il suffit de faire parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à [loisirs@lancienne-lorette.org](mailto:loisirs@lancienne-lorette.org), en mentionnant les informations suivantes :

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

**La date limite est le mercredi 10 décembre 2015, pour les deux sessions.**

#### Confirmation d'inscription

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

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

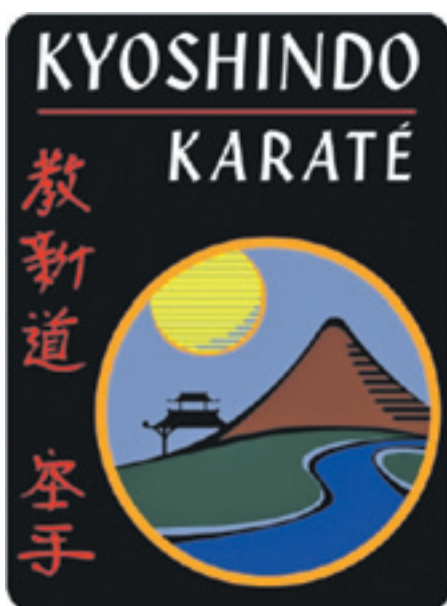
1. résident de L'Ancienne-Lorette;
2. jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
3. adolescent ou adulte débutant, non nageur;
4. élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

#### Information

Anne Germain

418 614-1907, poste 223

## Club de karaté 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, Jacques Labrecque, ceinture noire 7<sup>e</sup> dan, a initié plus de 5 700 adeptes et formé plus de 85 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 2016

Par téléphone au 418 871-7334 ou en ligne sur le site Internet.

#### POUR INFORMATION

M. Jacques Labrecque / Mme Michelle Painchaud, du lundi au vendredi après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h au 418 871-7334.  
Site Internet : [karatekyoshindo.com](http://karatekyoshindo.com)

#### UNIFORME

L'achat du kimono et de l'écusson sont à la charge 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 16/12 janvier 2016.

#### 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 déboursier 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.

#### KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base

**Clientèle :** 5 ans  
**Niveau :** débutant  
**Horaire :** samedi, 9 h 30 à 10 h 30  
**Session hiver :** 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  
**Session hiver :** 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  
**Session hiver :** 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  
**Session hiver :** 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  
**Session hiver :** résident - 90 \$ /  
non-résident - 135 \$

#### KARATÉ SENIOR

Initiation et pratique

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



## Inscrivez-vous aux activités du prochain Festival des neiges!

Le 6<sup>e</sup> Festival des neiges de L'Ancienne-Lorette se déroulera les 13 et 14 février prochains, au parc de la Rivière. Une foule de nouveautés seront offertes aux visiteurs! La programmation sera dévoilée en janvier, mais il est déjà temps de s'inscrire au Concours de sculpture sur neige et au nouveau Tournoi de hockey de rue.

#### Concours de sculpture sur neige

La thématique de 2016 sera *Monuments et lieux mythiques*. Les participants pourront s'inscrire dans l'un des 3 volets suivants : le volet Écoles primaires, qui s'adresse aux jeunes des écoles primaires de L'Ancienne-Lorette, le volet Relève, qui s'adresse aux élèves de niveaux 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaire ou le volet Participation, qui est ouvert à tous les citoyens et organismes de L'Ancienne-Lorette.

L'inscription est gratuite! Il s'agit d'un concours amusant et récréatif. Pour inscrire leur équipe, les citoyens sont invités à remplir un formulaire d'inscription sur le site Internet de la Ville, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), dans la section Inscription loisirs.

#### Tournoi de hockey de rue Nouveau!

Parmi les nombreuses nouveautés du Festival, les citoyens pourront prendre part à un grand tournoi de hockey de rue! Ce tournoi de type récréatif en 3 contre 3 se déroulera durant les deux jours du Festival. Le coût pour s'y inscrire est de 35\$ par équipe. Pour inscrire leur équipe, les citoyens sont invités à remplir un formulaire d'inscription sur le site Internet de la Ville, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org), dans la section Inscription loisirs.

#### INFORMATION

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

418 614-1907, poste 222

## Temps-Danse

Les grands danseurs ne sont pas grands à cause de leur technique, ils sont grands à cause de leur passion. Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles hauts en couleur, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les petits et grands depuis maintenant 26 ans.

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- **Durée :** 12 semaines. Les activités débutent au cours de la semaine du 11 janvier 2016.
- **Locaux des cours :**
  - Bibliothèque Marie-Victorin : 1635 Rue Notre Dame, L'Ancienne-Lorette, G2E 3B4
  - École des Hauts-Clochers :
    - Pavillon Notre-Dame : 1591, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, G2E 3B4
    - Pavillon St-Charles : 1350, rue St-Charles, L'Ancienne-Lorette, G2E 1V4
- **Inscription :** Formulaire en ligne, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à [lancienne-lorette.org](http://lancienne-lorette.org)
- **Information :** Annie Fournier  
418 861-9081  
[info@tempsdanse.org](mailto:info@tempsdanse.org)  
Plusieurs informations se retrouvent sur notre page Facebook *École de danse Temps-Danse*

### PROGRAMMATION

#### CHORÉGRAPHIE ÉVÈNEMENT SPÉCIAUX

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

#### ZUMBA

*Durée : 12 semaines*  
*Début des cours : Samedi 17 janvier 2016*  
*Local : Bibliothèque Marie-Victorin*

Venez-vous dégourdir dans un cours de ZUMBA le temps que votre enfant danse. 30 minutes intenses qui vous feront brûler des calories. Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble.

Selon l'horaire de vos enfants, voici les trois possibilités de cours.

9 h 15 à 9 h 45  
10 h à 10 h 30  
10 h 45 à 11 h 15  
Coût : 50 \$ pour 12 cours

#### ZUMBA FITNESS

*Durée : 12 semaines, début lundi, 12 janvier 2016*

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

Zumba Fitness	Heures	
Lundi	19 h à 19 h 55	Annie Fournier (Pavillon St-Charles)
Mardi (Débutant)	19 h à 19 h 55	Sophie Létourneau (Pavillon St-Charles)
Mardi	20 h à 20 h 55	Marie Beaupré (Pavillon St-Charles)
Mercredi	19 h à 19 h 55	Annie Fournier (Pavillon St-Charles)
Jeudi	19 h à 19 h 55	Marie Beaupré (Pavillon St-Charles)

#### ZUMBA GOLD

*Durée : 12 semaines, début mardi 13 janvier et jeudi 15 janvier 2016*

*Sous-Sol Bibliothèque Marie-Victorin*

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

Zumba Gold	Heures	
Mardi	13 h à 13 h 55	Annie Fournier
Jeudi	13 h à 13 h 55	Annie Fournier

#### Informations générales Zumba

**Tarification :** Une carte au coût de 100\$ est valide pour 12 cours. Il est possible de payer pour des séances supplémentaires par la suite. Vous devez vous inscrire pour une plage horaire précise. Après entente avec la responsable il est possible de changer de plage horaire ou d'assister à un autre cours. La personne responsable vous fera part des conditions d'achat et de changement de plage horaire.

**NOUVEAU!** Vous pouvez acheter une carte illimitée par session au coût de 150\$, qui vous donne le droit d'aller au nombre de cours désiré dans une semaine, dans une même session.

#### PILOXING

*Durée : 12 semaines, début mardi 13 janvier et jeudi 15 janvier 2016*

*Bibliothèque Marie-Victorin ou École des Hauts-Clochers - Pavillon St-Charles*

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

Piloxing	Heures	Local	Coût
Mardi	19 h à 20 h	Bibliothèque Marie-Victorin	100\$
Jeudi	20 h à 21 h	École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles	100\$

#### KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

*Durée : 12 semaines, début mardi 13 janvier 2016*

*Bibliothèque Marie-Victorin*

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

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

Kangoo Jump	Heures	Coût
Mardi	18 h à 19 h	Avec location de bottes 120\$ Sans location de bottes 100\$

## Clubs et organismes



**Club Toastmasters  
des ingénieurs de  
L'Ancienne-Lorette (CTIQ)**

### PROGRAMME DE FORMATION TOASTMASTERS

**Tous les lundis, 19 h à 20 h 30**

Local la Hutte

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

### INFORMATION

Damien Thibodeau : 418 573-0407  
Marjorie Guay : 418 834-4651  
[ctiq.ca](http://ctiq.ca)



**Cercle de fermières  
de L'Ancienne-Lorette**

### RÉUNION MENSUELLE ET SOUPER DE NOËL

**Jeudi 10 décembre, 18 h**

Club de golf Métropolitain  
5136, boulevard Chauveau Ouest

Venez célébrer avec nous, nous vous attendons en grand nombre.

### INFORMATION

Sylvie Langevin, présidente  
[Sylvielangevin7@hotmail.com](mailto:Sylvielangevin7@hotmail.com)  
418 204-0893



**Club Optimiste**

### CONSEIL D'ADMINISTRATION Mardi 1<sup>er</sup> décembre, 19 h

**DÉJEUNER DU CLUB OPTIMISTE  
Dimanche 6 décembre, 9 h 30**

### INFORMATION

Patricia Keable : 581 981-4794



**Chevaliers de Colomb**

### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre, 19 h 30**

**NOËL DES ENFANTS DES CHEVALIERS  
Dimanche 6 décembre, 14 h**

### SOUPER DE NOËL

**Mardi 15 décembre, 18 h**

20 \$ par personne. Réservé exclusivement aux membres et à leur conjointe.  
Réservation : Pierre Cormier, Conrad Verret ou Magella Belleau (418 872-1383)

### RECRUTEMENT

Nous sommes toujours en période de recrutement de nouveaux membres, qui sauront sûrement apporter de nouvelles idées pour contribuer au bien-être de la communauté de L'Ancienne-Lorette.

Les membres du Conseil 4246 des Chevaliers de Colomb vous souhaitent de Joyeuses Fêtes et une bonne et heureuse année 2016! Les activités reprendront le mardi 5 janvier 2016.

### INFORMATION

Pierre Cormier, Grand Chevalier  
Conseil 4246 : 418 872-1383  
Téléphone : 418 871-4671  
Cellulaire : 418 951-5017  
[pierre.cormier271049@videotron.ca](mailto:pierre.cormier271049@videotron.ca)

# Hauts-Clochers

## PROGRAMMATION

### 2015-2016



**Nadja**  
16 octobre 2015



**Marie-Denise Pelletier**  
4 décembre 2015  
(spécial de Noël)



**Johanne Blouin**  
15 avril 2016

## Forfait disponible pour les 3 spectacles

information  
418 872.1441

# Clubs et organismes



## Rayon de soleil

### RÉVEILLON DE L'AMITIÉ

**Jeudi 17 décembre, 16 h 30 à 21 h**  
Polyvalente de L'Ancienne-Lorette (cafétéria)  
Coût : 5 \$

Le service d'entraide communautaire Rayon de soleil, en collaboration avec les membres du Cercle des Fermières de L'Ancienne-Lorette et les étudiants de la Polyvalente, vous invitent au Réveillon de l'Amitié.

Cette fête s'adresse à toutes les personnes qui seront seules à Noël, peu importe l'âge ou la condition de vie.

Pour vous inscrire, communiquez avec Rayon de soleil, au 418 871-7055, avant le 12 décembre. Un service de transport peut être fourni sur demande. C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

### POPOTE ROULANTE

Le service de popote roulante est offert aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie ou en convalescence. Nous livrons les repas du midi, sur semaine. Il s'agit de repas chauds et équilibrés, élaborés par des nutritionnistes. Plusieurs places sont actuellement disponibles.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Rayon de Soleil est à la recherche de bénévoles pour deux secteurs de son organisation.

- **Accompagnement-transport médical**  
Pour occuper ce poste, vous devez disposer d'une voiture et d'un permis de conduire valide. Nous répondons chaque mois à plusieurs demandes d'accompagnement, mais avons un urgent besoin de bénévoles disposés à se rendre à l'Hôtel-Dieu de Québec pour accompagner des personnes à leur traitement.

- **Visites d'amitié ou répit aux proches aidants**

Pour occuper ce poste, vous devez être disponible de 1 heure à 4 heures par semaine, du lundi au vendredi. Votre rôle consistera à tenir compagnie à un(e) aîné(e) pour briser son isolement ou encore à donner un peu de répit à son proche aidant. Plusieurs demandes sont présentement en attente.

### INFORMATION

418 871-7055  
rayondesoleil.ca

## Club des aînés de L'Ancienne-Lorette

### GALAS MUSICAUX

**Dimanches 6 et 13 décembre, 12 h 30**  
Ouverture des portes à 10 h 30.

### NOËL D'ANTAN

**Vendredi le 11 décembre, 16 h**  
Ouverture des portes à 15 h.

#### Déroulement

16 h : Messe  
17 h : Concert de la chorale Les Cœurs d'Or de L'Ancienne-Lorette  
18 h : Souper en formule « Apportez votre vin »  
20 h : Soirée dansante avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin

#### Coût

Formule complète : 27 \$ pour les membres et 29 \$ pour les non-membres  
Soirée dansante seulement (à partir de 20 h) : 5 \$  
Les cartes sont en vente dès maintenant.

### ST-SYLVESTRE

**Jeudi 31 décembre, 19 h à 2 h**

#### Déroulement

19 h : Accueil  
20 h : Soirée dansante avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin  
23 h 30 : Distribution de flûtes et de chapeaux  
Minuit : Souhaits et ballons  
00 h 30 : Buffet  
2 h : Fin de la soirée

#### Coût

20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non-membres. Service de bar sur place (\$). Le coût d'entrée comprend une consommation (eau, liqueur ou vin).

Les cartes sont en vente dès maintenant, et ce, jusqu'au 11 décembre.

#### Information

Carmelle Mc Nicoll : 418-977-2233

### SOIRÉES DANSANTES

**Tous les vendredis, 19 h 30 à 23 h**

Danse au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin. Venez-vous amuser avec nous!

### RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRE

**Mardis et jeudis, 13 h à 16 h**

Les cartes de membre de novembre et de décembre sont disponibles à notre local. Vérifiez la date d'expiration de votre carte, elle vous indique quand la renouveler. En raison du manque de bénévoles, il nous sera impossible d'effectuer des rappels par téléphone pour le renouvellement des cartes. Merci de votre compréhension!  
Toutes les activités du Club reprendront le 8 janvier 2016. Joyeuses Fêtes!

### INFORMATION

Pierre Cormier : 418 871-4671  
Raymond Rioux : 418 871-5156

## Jardin communautaire de L'Ancienne-Lorette

### TRAVAUX DE CONSTRUCTION EN COURS

Les travaux de construction du jardin communautaire de L'Ancienne-Lorette vont bon train au coin des rues Turmel et Chanoine-Dupré. Dès l'été prochain, le jardin offrira des espaces en location aux jardiniers loretains.

### INSCRIPTION

La période d'inscription sera annoncée à la fin de l'hiver.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour devenir bénévole, veuillez nous contacter par courriel.

### INFORMATION

jardinanciennelorette@gmail.com



## Club Lions

### SOUPER MENSUEL

**Mercredi 2 décembre, 17 h 30**

Souper de Noël et visite du Robert Lachance, président de la Zone 23 Centre

### RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

**Mercredi 16 décembre, 19 h**

Local du Club Lions

### GÂTEAUX AUX FRUITS

Réservez dès maintenant votre gâteau aux fruits! Un délicieux gâteau aux fruits de 900 grammes, emballé dans une boîte métallique, pour seulement 17 \$. Tous les profits seront remis aux œuvres du Club, soit la vue, le diabète, la jeunesse et les personnes défavorisées.

Réservez tôt! Livraison possible. Communiquez avec Lion Richard, au 418 872-8589, ou Lion Claire, au 418 872-8589.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Pour créer des liens avec des gens de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à notre équipe dynamique! Informez-vous à Lion Michelle, au 418 872-4388.

### 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.

Nous vous remercions de votre support au cours de l'année 2015 et vous souhaitons de Joyeuses Fêtes et une bonne et heureuse année 2016!

### INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589



## Conférence Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette

### MARCHÉ AUX PUCES

**Mardi 1<sup>er</sup> décembre, 18 h 30 à 20 h 30**

1305, rue des Loisirs Est  
Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

### GUIGNOLÉE ANNUELLE

**3 au 6 décembre**

Nous serons présents dans les supermarchés Metro et Super C de notre secteur pour recueillir vos dons de denrées non périssables. Nous acceptons également les dons en argent. Merci de votre soutien!

### DONS D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sports, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque. Merci pour vos dons!

### DONS DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles disponibles le lundi et/ou le vendredi pour effectuer le tri des items reçus, ainsi que de bénévoles disponibles le lundi et/ou mercredi et/ou vendredi en matinée pour la manutention de meubles.

### GUIGNOLÉE ANNUELLE

À l'occasion des messes du premier dimanche de l'Avent, les 28 et 29 novembre prochains, nos bénévoles feront appel à votre générosité pour le mieux-être à Noël de leurs nombreux bénéficiaires. L'argent et les denrées non périssables recueillis nous permettront de subvenir aux besoins de plusieurs familles de la paroisse.

### HEURES D'OUVERTURE

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

### INFORMATION

418 874-0101



## Maison des jeunes Le Repère de L'ancienne-Lorette

### MASCOTTE RECHERCHÉE

La Maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette fait peau neuve! Notre équipe est à la recherche d'une mascotte qui sera le nouveau visage de notre page Facebook. Ce sont les jeunes qui ont le mandat d'élire notre nouveau visage et de trouver le nom de notre futur emblème.

La Maison des Jeunes sera fermée à partir du 24 décembre. Les activités reprendront le lundi 4 janvier 2016. Au nom de toute l'équipe, nous vous souhaitons un excellent temps des Fêtes!

### INFORMATION

418 871-2819  
mdjlerepare@videotron.ca

## DEMEURER CHEZ SOI EN TOUTE QUIÉTUDE GRÂCE AU SERVICE GRATUIT DU PROGRAMME PAIR



Une présence rassurante!

Pour toute personne qui souhaite profiter de ce service de surveillance gratuit.

Plusieurs vies ont été sauvées grâce à ce service de sécurité!

### Volets

- **Appel de sécurité**  
7 jours / 7 - 365 jours / année - de 8 h 30 à 11 h 45
- **Rappel de médicaments**  
7 jours / 7 - 365 jours / année - 24 h / 24

Partenaire financier :  
**Ministère de la Famille et des Aînés**



Pour plus d'informations téléphonez au 418 688-1511

Association des proches aidants de la Capitale-Nationale

[www.programmepair.com](http://www.programmepair.com)

[www.apacn.org](http://www.apacn.org)

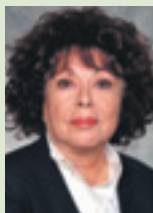
## Conseil municipal

### MAIRE



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

### CONSEILLERS



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



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



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



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



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



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

## Services municipaux

Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
Direction générale		418 872-9811
Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration		418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint - opérations		418 872-8450
Trésorerie	Ariane Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Jean-Sébastien Bussière	418 872-9811
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Greffe	Me Claude Deschênes	418 872-9811
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Aquagym		418 614-1907
Maison de la culture		418 877-3517

## Autres services

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

## Organismes

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

### ARTS ET CULTURE

Club photo	Pierre Villeneuve	418 572-0923
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	418 915-6832

[rythmoson.com](http://rythmoson.com)

Société des arts de L'Anceinte-Lorette	Olivier Lord	
--	--------------	--

[communications.salal@gmail.com](mailto:communications.salal@gmail.com)

Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvain Perron	

[info@lesgrandsenfants.com](mailto:info@lesgrandsenfants.com)

### CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	André Bouchard	418 871-3478
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

### SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Claire Faucher	418 872-7690
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.E.A.S.)	Line Houle	418 843-5801
	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Association des gens d'affaires	Vincent Bérubé	418 255-8803
Cercle de fermières	Sylvie Langevin	418 204-0893
Chantelait	Martine Picard	418 877-5333
Chevaliers de Colomb	Pierre Cormier	418 872-1383

[pierre.cormier271049@videotron.ca](mailto:pierre.cormier271049@videotron.ca)

Club Toasmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau	
---------------------------------	------------------	--

[damien.thibodeau@outlook.com](mailto:damien.thibodeau@outlook.com)  
[ctiq.ca](http://ctiq.ca)

Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210

[921.president@cadetsair.ca](mailto:921.president@cadetsair.ca)

Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Club Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Pierre Cormier	418 871-4671
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

[info@rayondesoleil.ca](mailto:info@rayondesoleil.ca)  
[rayondesoleil.ca](http://rayondesoleil.ca)

### SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759
--------------------------	--------------	--------------

[steven.caron@carons.ca](mailto:steven.caron@carons.ca)

Association des sports de balle	Frédéric Dionne	514 977-9499
---------------------------------	-----------------	--------------

[vice.president@vbal.qc.ca](mailto:vice.president@vbal.qc.ca)  
[vbal.qc.ca](http://vbal.qc.ca)

Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
---	--------------	--------------

[mistrallaurentien.com](http://mistrallaurentien.com)

Club cycliste Vélorette	François Leduc	418 688-4766
-------------------------	----------------	--------------

[francois.leduc01@yahoo.com](mailto:francois.leduc01@yahoo.com) • [velorette.com](http://velorette.com)

Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Martin Côté	418 930-3489

[tennis-anc-lorette.com](http://tennis-anc-lorette.com)

Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080
---------------------------------	-------------	--------------

[halmustangs.qc.ca](http://halmustangs.qc.ca)

Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
------------------	--------------------	--------------

[karatekyoshindo.com](http://karatekyoshindo.com)

## Le LORETTain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépôt légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Conception: Le Journal de L'Anceinte-Lorette

Tirage: Plus de 9000 exemplaires

### Ville de L'Anceinte-Lorette

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

Toute information pour Le Loretain doit être acheminée à:

Ville de L'Anceinte-Lorette  
1575, rue Turmel, L'Anceinte-Lorette (Québec) G2E 3J5  
418 872-9811  
[info@lancienne-lorette.org](mailto:info@lancienne-lorette.org)

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



Ville de  
L'Anceinte-Lorette

Nouveau site Internet

Maintenant en ligne!

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



Disponible  
en version  
mobile!

### Un site pratique au quotidien

Entièrement revu pour répondre à vos besoins

- Interface conviviale
- Accès rapide et facile à l'information
- Contenu plus complet

### Nouvelles fonctionnalités

- Navigation par sujets
- Recherche par mots-clés
- Onglet « Nouvelles »
- Infolettre

# Le 10<sup>e</sup> super-bénéfice de la Fondation Réno-Jouets rapporte 71 000 \$

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le 10<sup>e</sup> super-bénéfice de la Fondation Réno-Jouets, sous la présidence d'honneur de M. André Fortier, vice-président principal multiculturel division Escompte chez Loblaw, a rapporté 71 000 \$ dans les coffres de l'organisme. Cette somme permettra à la Fondation de s'investir auprès d'enfants de familles défavorisées en leur remettant, par l'entremise d'organismes, des jouets recyclés et remis à neufs. ■



MM. Richard Coulombe, président de la Fondation et Sylvain Juneau, maire de la ville de Saint-Augustin-de-Desmaures, en compagnie de leur conjointe, et Mme Annie Asselin, directrice générale de Réno-Jouets.

## Pierre-Luc Martel célèbre ses deux ans à la tête de V-Golf Lounge

(YG) V-Golf Lounge existe depuis maintenant 10 ans, mais Pierre-Luc Martel en est le propriétaire depuis maintenant deux ans. Tout a débuté sous le nom de Virtuo Golf à la Place de la Cité en 2005, puis déménagé sur Jules-Vernes en 2008 suivi d'un autre déménagement en 2012, accompagné d'un changement de nom pour devenir V-Golf.

M. Martel étant un amateur de golf, mais aussi un client de l'entreprise aimait bien la formule. Il souhaitait investir dans une entreprise qui lui permettrait d'être en affaires, tout en s'amusant. c'est donc en 2013 qu'il fera l'acquisition de V-Golf.

Ayant acquis le plus gros centre de golf virtuel à Québec, il a procédé à beaucoup d'amélioration pour rendre l'endroit le plus beau, le plus attrayant, le plus chaleureux et convivial possible.

« Que vous soyez débutant ou avancé, c'est du plaisir garanti à partir du 1<sup>er</sup> trou. Vous désirez faire des activités ou créer des événements qui sortent de l'ordinaire, V-Golf est là pour vous. Peu importe le nombre de personnes seules ou en groupes, V-Golf vous offre de jouer au golf à l'année. Et ce, pour vos 5 à 7, vos événements sportifs, vos rencontres amicales, soirée branchée ou sortie originale », explique M. Martel.

Ligues en cours sans obligation, les équipes se font au jour le jour selon les membres présents, donc en tout temps vous pouvez intégrer une ligue et jouer quand vous êtes disponible. Vous pouvez aussi créer votre propre ligue à partir de quatre joueurs.

V-Golf Lounge utilise la technologie la plus performante parmi les plus récentes sur le marché. Elle est basée sur un double système de capteurs infrarouges qui mesurent l'angle d'élévation, la rotation (hook ou slice) et la vitesse de la balle pour simuler en temps réel sa trajectoire. ■



V-Golf Lounge utilise la technologie la plus performante parmi les plus récentes sur le marché. Sur la photo, M. Pierre-Luc Martel, propriétaire de l'entreprise.

### Pour Noël, offrez-lui un cours de karaté!

#### Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette

(Pavillon Notre-Dame de l'École des Hauts-Clochers)

- « Bouts de choux » (5 ans), samedi-jeunes (6 à 8 ans) et parents-enfants  
Samedi matin de 9 h 30 à 10 h 30
- Juniors (8 à 13 ans) et parents-enfants  
Mardi et Jeudi soir de 18 h 45 à 19 h 45
- Seniors (14 ans et plus)  
Mardi et Jeudi soir de 20 h à 21 h 30

Pour information :  
[www.karatekyoshindo.com](http://www.karatekyoshindo.com)  
418 871-7334



## ÉQUIPE BERGERON

PARTENAIRE DE VOTRE PROJET



CHRISTIAN BERGERON  
courtier immobilier inc.  
S.A. d'un courtier immobilier

SARAH MC GRATH MARTEL  
courtier immobilier résidentiel

LISETTE BERGERON  
service à la clientèle

418.847.1000

[equipebergeron.com](http://equipebergeron.com)

suivez-nous!



NOUVEAU  
STE-FOY / CHAUVEAU - 1525, rue du Haut-St-Maurice



NOUVEAU  
STE-FOY / CHAUVEAU - 1532, rue du Haut-St-Maurice



NOUVEAU  
STE-FOY / CHAUVEAU - 2860, rue Notre-Dame



NOUVEAU  
L'ANCIENNE-LORETTE - 1901, rue Turmel



NOUVEAU  
L'ANCIENNE-LORETTE - 1342, rue des Montagnais



NOUVEAU  
L'ANCIENNE-LORETTE - 1627, rue de l'Hospitalité

Vous voulez vendre ou acheter, l'équipe Bergeron possède l'expertise et toutes les ressources nécessaires pour réaliser votre transaction.

**Pas juste une pancarte, nous vous accompagnerons jusqu'au C'EST VENDU!**



**ÉRIC CAIRE**  
Député de La Peltrie



5121, boulevard Chauveau Ouest  
bureau #201  
Québec (Québec) G2E 5A6  
418 877-5260

ecaire-lape@assnat.qc.ca  
www.ericcaire.qc.ca

## JOYEUX TEMPS DES FÊTES

À l'occasion du temps des fêtes, rien n'est plus agréable que de passer du temps avec ceux qu'on aime. Je vous souhaite de vivre des moments remplis de joie, entouré de votre famille et amis afin de célébrer et partager du bon temps.

Je formule également le souhait que cette nouvelle année vous apporte la santé, la prospérité et que le bonheur soit au rendez-vous.

Un Joyeux Noël et une excellente année 2016!

Éric Caire



## Le marché de l'immobilier a basculé et favorise maintenant l'acheteur

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

**Pour M. Serge Mainguy, courtier chez RE/MAX Capitale, le marché de l'immobilier a basculé en faveur de l'acheteur, non seulement au Québec, mais aussi dans la grande région de Québec. Et c'est donc au tour des acheteurs d'en profiter. Pour le courtier, il demeure évidemment possible de bien vendre sa propriété existante, mais pour cela, il faut que le prix demandé soit tout près de l'évaluation municipale de 2016.**

Selon M. Mainguy, compte tenu des avis véhiculés par les spécialistes des institutions financières, les taux d'intérêts vont demeurer bas à court et à moyen terme pour 2016 et 2017, et peut-être même pour 2018. La construction de maisons neuves, au ralenti présentement, devrait reprendre au cours de la seconde moitié de 2017.

Pour les maisons existantes, le temps de vente est passé de 90 à 120 jours. Et selon M. Mainguy, les propriétés dont le prix va demeurer près de l'évaluation du marché vont se vendre plus rapidement. Le courtier conseille donc la patience.

De plus, il rappelle que l'évaluation municipale va monter en 2016 avec la nouvelle évaluation municipale en vigueur.

Pour le secteur de L'Ancienne-Lorette, le marché demeure très dynamique, mais le prix demandé pour une résidence doit s'approcher du prix de l'évaluation municipale et de sa vraie valeur.

Au niveau du marché, pour les résidences de plus de 300 000 \$, c'est plus difficile car il y a moins d'acheteurs. Il en est de même pour les maisons haut de gamme. Il est bien passé le temps où une résidence se vendait en quelques jours. ■



*Pour M. Serge Mainguy, courtier chez RE/MAX Capitale, le marché de l'immobilier a basculé en faveur de l'acheteur, non seulement au Québec, mais aussi dans la grande région de Québec.*

Photo Yvon Giroux

**GOLF VIRTUEL**  
**AMBIANCE LOUNGE FEUTRÉE**  
**SOUS UN**  
**MÊME TOIT**



*Réservez* votre party de bureau ou entre amis.

**EXPÉRIENCE INOUBLIABLE**

- 10 simulateurs avec plus de 80 terrains de golf chacun
- Plusieurs écrans plats pour les événements sportifs
- Service de bar et restauration
- Images spectaculaires
- Précision incroyable

**OUVERT À TOUS**  
pour ligues  
et tournois.

Cartes-  
cadeaux  
disponibles



1100 boul. de la Chaudière, Cap-Rouge (mail de Cap-Rouge)

**418 653-4653**  
www.vgolfqc.com

**RABAIS**  
**DE 50%**  
du tarif régulier

Valide pour le golf seulement. Sur présentation de ce coupon. Pour toute réservation de 1 à 4 joueurs. Valide en tout temps, jusqu'au 31 janvier 2016. Ne peut être jumelé à aucune autre promotion.

## Le Centre Santé Alimentation Revivre célèbre ses 12 ans

(YG) C'est en 2003 que le Centre Santé Alimentation Revivre a ouvert ses portes. À l'écoute de vos besoins, on y propose une approche différente et unique pour atteindre un amincissement; une méthode originale, logique, simple et efficace qui consiste à mieux s'aimer. Une vaste gamme de services vous est proposée.

Depuis 12 ans, la propriétaire Suzie Chouinard a développé, à partir de ses recherches, de ses consultations, de son expérience de vie et de ses formations, une approche différente et unique pour atteindre un corps svelte. Chez Alimentation Revivre, vous trouverez une écoute attentive, une réponse à vos besoins.

Trois séances d'appareils spécialisés sont à réaliser chaque semaine, sur place au Centre.

Le type d'appareil est déterminé en fonction des particularités de chaque client au moment de la rencontre initiale (infrathérapie, chroma-dermie, laser localisé, aqua-massage ou hydromassage). Des produits naturels adaptés à chaque client, à consommer trois fois par jour aux repas (produits disponibles au Centre) sont aussi au programme.

De plus, chaque mois, un 5 à 7 est organisé pour permettre de rencontrer les clients en dehors du contexte habituel et avec une ambiance plus décontractée. Cela crée des liens entre les clients, et cela a pour effet de les motiver dans leur expérience. ■



Chaque mois, un 5 à 7 est organisé pour permettre de rencontrer les clients en dehors du contexte habituel et avec une ambiance plus décontractée.



Mmes Jessica Misak, Sonia Lessard et Roxane Hudon, les assistantes de Mme Suzie Chouinard.

Photos Yvon Giroux

## ÉPHÉMÉRIDES

Gilles Falardeau,  
Société d'histoire de  
L'Ancienne-Lorette



### 1837

Une grande révolution sociale se prépare dans la Province of Quebec : le régime seigneurial est sur le point d'être remplacé par un nouveau régime, le système municipal. Plusieurs patriotes de la vallée du Richelieu se rebellent contre ce changement éventuel...

Pour les tenanciers de terre de l'Ancienne-Lorette, la vie et la mort se côtoient paisiblement. Une mendiante âgée, une espèce de mère Boisclerc qui quêtait de porte en porte et fumait la pipe, vit ses derniers jours. Tout le monde l'hébergeait quand elle passait. Elle était connue sous le nom de « Pipette ». Elle meurt subitement chez Jean-Baptiste Drolet qui l'avait hébergée. C'est au mois de décembre. Voici comment le curé Joseph Laberge écrit son acte de décès : « Le 13 décembre nous avons inhumé dans le cimetière, à l'endroit où l'on enterre les personnes inconnues, une mendiante morte sans sacrement, chez le sieur Jean-Baptiste Drolet. La dite mendiante était connue sous le nom de Pipette et était âgée, dit-on, de 80 ans ».

# Joyeuses Fêtes!

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien profite de cette période de festivités pour vous remercier chaleureusement de votre confiance. Que santé, bonheur et prospérité soient présents tout au long de la nouvelle année!

## HORAIRE DES FÊTES

24 DÉCEMBRE  
ET 31 DÉCEMBRE  
Ouvert jusqu'à 12 h

25 AU 28 DÉCEMBRE  
1<sup>er</sup> AU 4 JANVIER  
Fermé

Votre caisse demeure accessible 24 h sur 24 :

 [desjardins.com](http://desjardins.com)

 [m.desjardins.com](http://m.desjardins.com)

 1 800 CAISSES

 Guichets automatiques

418 872-1445 | 1 866 972-1445



**Desjardins**  
Caisse populaire  
du Piémont Laurentien

PUBLIREPORTAGE



## Vapo Claire propose des produits et liquides haut de gamme

L'entreprise, spécialisée dans le domaine des liquides pour la cigarette électronique, Vapo Claire, célèbre son 2<sup>e</sup> anniversaire d'existence. Mais, ce qu'on peut dire c'est que la valeur n'a pas attendu le nombre des années. En effet, l'expertise et la qualité des produits de l'entreprise n'est plus à faire. Ses produits se classent parmi les mélanges spéciaux haut de gamme.

« Nous vendons les meilleurs liquides dans l'industrie. Nous avons plus de 100 saveurs à faire découvrir, et selon nos clients, nous proposons les meilleurs liquides. Nous offrons de nombreuses marques de liquides », explique le propriétaire, M. Stéphane Fortier, qui invite les intéressés à visiter les deux boutiques de Vapo Claire, dont celles des Galeries de la Canadière au 2485, boulevard Sainte-Anne et du Carrefour Chauveau, au 5121, boulevard Chauveau Ouest, bureau 104 à L'Ancienne-Lorette.

L'entreprise n'est pas à court d'idées pour offrir les meilleurs produits possible. Elle offre à vendre ses liquides dans d'autres magasins de Vape en Amérique du Nord. Une forme d'expansion qui permettrait à l'homme d'affaires d'étendre la vente et de faire connaître ses produits.

Rappelons que la cigarette électronique est un dispositif vous permettant d'inhaler de la vapeur de liquide à la façon d'une cigarette normale. Vous inhalez et rejetez de la vapeur, ce qui vous permet de conserver la gestuelle du fumeur. La cigarette électronique est composée d'une batterie, d'un atomiseur et d'une cartouche de liquide, nicotinée ou non. La batterie alimente un atomiseur qui va chauffer le liquide et ainsi faire de la vapeur à faible température.

**Sur présentation de cette publicité recevez 15 % de rabais** dans l'une de nos 2 succursales.



**Carrefour Chauveau**  
5121, boul. Chauveau O. #104  
L'Ancienne-Lorette G2E 5A6  
418 800-6485

Lundi, mardi, mercredi : 10 h à 18 h  
Jeudi, vendredi : 10 h à 19 h  
Samedi : 10 h à 16 h  
Dimanche : Fermé

**Les Galeries de la Canadière**  
2485, boulevard Sainte-Anne  
Québec G1J 1Y4  
418 800-1472

Lundi, mardi, mercredi : 9 h 30 à 17 h 30  
Jeudi, vendredi : 9 h 30 à 21 h  
Samedi : 9 h 30 à 17 h  
Dimanche : 10 h à 17 h

**Courriel : info@vapo Claire.ca**  
**Site Web : www.vapo Claire.ca**

## Comment utiliser votre voix pour augmenter votre impact dans vos relations d'affaires

(YG) La troisième activité du RFAQ région de Québec pour la saison 2015-2016 s'est déroulée récemment au Salon Privilege du Complexe Lebourgneuf. Pour l'occasion, plus de 40 femmes entrepreneures se sont réunies le temps d'un dîner-conférence réseautage ayant pour thématique le Pouvoir de la voix !

Mme Véronik Carrier, experte de la voix, a su révéler à son auditoire le pouvoir insoupçonné de la voix pour augmenter son impact dans ses relations d'affaires. Riche de plusieurs formations universitaires dans le domaine de la musique et des arts, l'artiste et communicatrice est également fondatrice de Technik-Vox, une école d'art oratoire qui enseigne notamment comment devenir un orateur efficace. « La voix, tout comme l'empreinte digitale, est unique à chaque personne. Il est par contre possible de l'adapter selon les circonstances et en fonction de son auditoire, tout comme on travaille un personnage de théâtre », explique Mme Carrier. Ainsi, la voix peut donner confiance, elle peut convaincre, influencer, captiver. Pour en savoir plus, rendez-vous au www.technikvox.com.

Marie-Hélène Risi, présidente du comité de gestion du RFAQ région de Québec, a ouvert le sujet en force en posant la question : Votre répondeur vous attire-t-il des clients? Trop souvent négligé des entreprises, le message téléphonique s'avère pourtant un véritable outil marketing pour se démarquer auprès de sa clientèle... Une minute qui aura certainement fait la différence pour plusieurs ce mois-ci !

La prochaine activité du RFAQ région de Québec aura lieu le 9 décembre prochain de 19 h à 21 h à la salle Albert-Rousseau. Elle prendra la forme d'une table ronde de questions et réponses sur l'Entreprenariat au féminin, suivie d'une période réseautage vin et dessert. Vous aurez également l'occasion de visiter un marché de Noël constitué de quelques exposantes sélectionnées qui vous offriront de magnifiques produits et services, juste à temps pour le temps des fêtes ! Visitez la page Facebook du RFAQ Québec ou le www.rfaq.ca pour savoir comment s'inscrire à cette activité, les places sont limitées ! ■



Mmes Suzanne Bédard, Pascale Aurise Landry, Marie-Hélène Risi, Isabelle Landry, Annie Coulombe et Julie Dubé.



Mme Véronik Carrier, experte de la voix, a su révéler à son auditoire le pouvoir insoupçonné de la voix pour augmenter son impact dans ses relations d'affaires.

CLINIQUE DE  
**PhysioTHÉRAPIE**  
de L'Ancienne-Lorette

Toute l'équipe vous souhaite un  
Joyeux Noël et une Bonne année 2016!

Approche personnalisée

- Physiothérapie générale et sportive
- Hydrothérapie
- Soins à domicile
- Pédiatrie
- Rééducation vestibulaire



**418 872-3040**

1675, rue Notre-Dame, porte F  
L'Ancienne-Lorette (Halte du Centre)

Les propriétaires,  
Caroline Lambert, thérapeute en  
réadaptation physique  
Jacinthe Vaillancourt, physiothérapeute

# ANTIROUILLE

## PROTÉGEZ VOTRE VÉHICULE MAINTENANT



# IMPOSSIBLE D'ÉCHAPPER

## L'HIVER EST À NOS PORTES

**VOTRE VÉHICULE DOIT ÊTRE PROTÉGÉ CONTRE LES MÉFAITS DE L'HIVER.** LA NEIGE, LA GLACE, LE CALCIUM ET LES CHANGEMENTS DE TEMPÉRATURE SONT DES FACTEURS QUI AUGMENTENT LE RISQUE DE CORROSION SUR VOTRE VÉHICULE.

## ANTIROUILLE METROPOLITAIN?

### GROUILLE AVANT QUE ÇA ROUILLE

Succursale de Québec  
2655, boul. Wilfrid-Hamel – 418-687-5660

**RENDEZ-VOUS : ANTIROUILLE.COM**

**Francine Levesque**  
COURTIÈRE IMMOBILIÈRE  
418 952-2204  
www.viacapitalequebecchamplain.com  
francesque@viacapitale.com

**viacapitale**  
QUÉBEC CHAMPLAIN  
AGENCE IMMOBILIÈRE

**J'habite moi-même à L'Ancienne-Lorette**

Disponibilité, efficacité, rapidité!

**Les tracas sont pour moi, les résultats sont pour vous!**

**Je prends à ma charge :**

- ✓ Analyse de la valeur marchande de votre propriété
- ✓ Frais publicitaires et journées « portes ouvertes »
- ✓ Conseils de mise en valeur (home staging)
- ✓ Préqualification des acheteurs
- ✓ Négociations, promesses d'achat et renseignements légaux
- ✓ Frais d'assurance « Protection domiciliaire »



### Nomination Olivier Jean

Sotheby's International Realty Québec accueille Olivier Jean au sein de son équipe, à titre de courtier immobilier résidentiel et adjoint de Martin Dostie, représentant de la bannière de prestige à Québec. Professionnel, intègre, perfectionniste, passionné et dévoué à une clientèle exigeante, il est assurément un atout pour le marché immobilier de Québec. Détenteur d'un baccalauréat en administration des affaires profil entrepreneurial et international, Olivier Jean a œuvré comme gestionnaire d'immeuble pour l'une des plus importantes compagnies de location immobilière au Canada ainsi que pour plusieurs projets immobiliers d'envergure. Malgré son jeune âge, Olivier possède non seulement une grande maturité professionnelle, mais également une expérience de la vie indéniable qu'il a acquise lors de ses périples autour du monde.



Olivier Jean.

### Le Groupe Martin lance TADAM!



Linguette au chocolat

L'entreprise Martin Dessert, une filiale du Groupe Martin, vient d'annoncer officiellement le lancement de son tout nouveau projet : **TADAM!**, une plateforme Web de commandes de desserts en ligne opérationnelle. À partir du nouveau site Web transactionnel **TADAM!**, tous les résidents de la région de Québec peuvent désormais commander leurs pâtisseries en quelques clics puis ... **TADAM!** peuvent les recevoir directement à leur foyer grâce au service de livraison.

L'équipe de **TADAM!** a voulu créer un service de livraison entièrement orienté vers le consommateur. Dans le but d'optimiser le temps et l'énergie de celui-ci, **TADAM!** offre notamment la livraison de ses produits dans des plages horaires facilitantes pour ses clients, donc en soirée la semaine (de 17 h 30 à 19 h 30) et le jour le week-end (de 9 h à 12 h ou de 12 h à 15 h, au choix du client). Un service de cueillette à la Boutique **TADAM!** est également offert tous les jours.

### Le Portofino bistro italiano a fêté ses 20 ans !

Afin de célébrer ses 20 ans, le Restaurant *Portofino bistro italiano* de Québec, dont la réputation n'est plus à faire, invitait ses plus fidèles clients à un Cocktail 5 à 7 festif, le mardi 3 novembre. Il s'agissait d'une soirée très exclusive où seulement 200 personnes ont eu le bonheur d'aller célébrer avec l'équipe du Portofino! Pour la modique somme de 20 \$, les 200 convives se sont vus servir quelques consommations, des bouchées gastronomiques en plus de participer au tirage de nombreux prix de présence. Le Portofino a également profité de son vingtième anniversaire pour se refaire une beauté en début d'année, avec des rénovations s'élevant à un demi-million de dollars. Le nouveau décor, à la fois raffiné et chaleureux créé par la designer Nancy Gauthier et mélangeant matériaux modernes avec de grandes surfaces de bois, a su plonger les invités de la soirée 20<sup>e</sup> anniversaire dans une ambiance des plus feutrées.



François Petit et sa conjointe, Annie Vallrand.

### Encourager le commerce local en ligne grâce à KETSHOPS!



Baptiste Gissinger et Jean-Nicolas Guay, fondateurs de Ketshops.

KET\$HOPS est une nouvelle plateforme Web créée à Québec, par des entrepreneurs de Québec et pour les gens de Québec. KET\$HOPS, ce site Web évolutif dont le but est de devenir le territoire commercial de prédilection de détaillants de la région de Québec et leur clientèle, veut être rien de moins qu'un *Amazon 2015 à la sauce québécoise* (mais exportable dans toutes les régions du monde!). KET\$HOPS a été conçu pour devenir non pas seulement un nouveau site Web d'achats en ligne, mais bien LA plateforme d'achats collaborative par excellence, réunissant dans un lieu commun les commerçants, les PME et la clientèle d'une région donnée. Lassés de devoir être sur plusieurs sites et regroupements Web onéreux pour bénéficier d'une visibilité sur le net, les deux fondateurs de KET\$HOPS, Baptiste Gissinger et Jean-Nicolas Guay, qui sont tous deux entrepreneurs dans la ville de Québec, ont décidé de créer un service en ligne **entièrement gratuit** pour les acheteurs et commerçants.

### VU, LU, ENTENDU OU PONDU

Le 24 novembre prochain aura lieu au Bistro Le Sam du Fairmont Le Château Frontenac un événement bien spécial alors que s'y déroulera le lancement (le seul dans l'est du Canada!) de la nouvelle carte de cocktails de toute la chaîne... **La 15<sup>e</sup> grande guignolée des médias se tiendra cette année le jeudi 3 décembre...** Les deux porte-parole des Marmites de Noël de l'Armée du Salut 2015 sont l'humoriste P-A Méthot et le chef cuisinier Raphaël Vézina du Laurie-Raphaël... **Le samedi 31 octobre dernier avait lieu la fameuse Course pieds nus au profit des centres d'hébergement de l'Armée du salut qui a permis d'amasser 3000\$...** C'est plus de 12 M\$ que Denis Michel et Michel Dionne ont investis dans la création du nouveau concessionnaire automobile Hyundai Val-Bélair dont l'ouverture officielle s'est déroulée il y a quelques jours en présence notamment du président de Hyundai Canada, M. Don Romano et du porte-parole de Hyundai au Québec, le sympathique comédien Guillaume Lemay-Thivierge... **Dans la foulée du 30<sup>e</sup> anniversaire de la coopérative du Quartier Petit Champlain, les nombreux restaurants membres de la coopérative du quartier prennent eux aussi part aux festivités en proposant de savoureux menus créés spécialement pour l'occasion, et ce, pour la**

**somme de 30 \$ en format table d'hôte...** Le tout nouveau camion *Nourcy* a effectué le 31 octobre sa première sortie publique officielle à l'occasion de l'Halloween et a passé la journée au IGA Extra situé au 53, route Président-Kennedy à Lévis... **La boutique Amimoc du Quartier Petit Champlain de Québec a lancé il y a peu sa collection automne-hiver 2015-2016 à l'auberge St-Antoine dans le cadre de l'évènement Thé à la mode...** Julie Cantin, présidente de Cantin événements & congrès, promoteur d'événements grand public, est plus que fière de lancer officiellement le Salon Cours & Jardins de Québec, un événement qui regroupera du 1<sup>er</sup> au 3 avril 2016 au Centre des congrès de Québec, réunis sous un même toit, de nombreux exposants et partenaires qui proposeront une multitude de produits et services, permettant de créer son havre de paix extérieur, sa cour de réve!... **Les restaurants Cosmos organisent chaque année Le mEATING de la relève, une soirée bénéfique au profit du Comptoir Le Grenier et ce cocktail d'anniversaire annuel a eu lieu le 15 octobre au Cosmos Lévis sous la présidence d'honneur de Dominique Brown et Charles Auger de Chocolats Favoris. La soirée a été un immense succès qui a permis d'amasser 32 000 \$.**

## Des locaux plus fonctionnels pour le centre de jour de L'Arche L'Étoile

JACQUES BÉLANGER

jbelanger@journal-de-ste-foy.ca

L'Arche L'Étoile inaugurait dernièrement la salle Thérèse et Jean-Marie de son centre de jour. Les personnes aux prises avec une déficience intellectuelle fréquentant le centre de jour ont désormais accès à des locaux plus fonctionnels, grâce à une aide monétaire de 65 000\$ accordée par la Fondation

Jean-Marie Poitras pour la réalisation des travaux.

Le centre de jour de L'Arche L'Étoile offre aux personnes ayant une déficience intellectuelle en perte d'autonomie un lieu d'accueil et d'occupation de jour valorisant. Le Centre organise, avec l'aide d'intervenants et de bénévoles des ateliers créatifs et des activités adaptées. ■



De gauche à droite, MM, Pierre Anctil, président de L'Arche L'Étoile ; Michel Bédard, chargé de projet ; Michel Poitras et Martin Gagnon, de la Fondation Jean-Marie Poitras ; et Mme Line Lantier, responsable du projet, lors de la remise à la fondation d'une œuvre faite par trois personnes accueillies au centre de jour.



Des membres de la Fondation Jean-Marie Poitras et des personnes fréquentant le centre de jour de L'Arche L'Étoile.

## Le Cégep Garneau remet des attestations en alternance travail-études

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La coordination de l'alternance travail-études (ATE) du Cégep Garneau remettait récemment des attestations de réussite aux élèves ayant complété deux stages en milieu de travail selon la formule ATE. L'alternance travail-études est une formule pédagogique sanctionnée par le ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, qui permet aux élèves de faire deux stages rémunérés de longue durée en entreprise tout en poursuivant leur programme régulier de formation.

L'activité de remise des attestations a été l'occasion de souligner les efforts des 45 stagiaires provenant des programmes gestion de commerces, techniques de compta-

bilité et de gestion, techniques de la logistique du transport, techniques d'orthèses visuelles et techniques de l'informatique.

Grâce à la concertation qu'elle exige entre le milieu du travail et le Cégep Garneau, l'ATE permet à l'élève d'acquérir ou de perfectionner les compétences nécessaires à l'exercice de la profession qu'il ou elle a choisi.

Les entreprises qui ont accueilli des élèves en ATE ont participé au renouvellement des compétences de la main-d'œuvre dans leur secteur d'activité. De plus, elles ont fait connaître leurs besoins de formation au Cégep Garneau. ■



Remise des attestations en alternance travail-études 2014-2015.

Photo: Gabriel Marceau

# VOUS MANGEZ VOS ÉMOTIONS?

Se choisir c'est  
**Revivre!**

**418 948-8888**

[www.alimentationrevivre.com](http://www.alimentationrevivre.com)

suivez-nous sur  
**facebook**





## Agenda communautaire secteur de L'Ancienne-Lorette

### Décembre 2015

La paroisse **Notre-Dame-de-l'Annonciation** vous invite aux célébrations du temps des fêtes. La célébration du Pardon aura lieu le **15 décembre à 19 h**. Ensuite, Noël sera célébré le **24 décembre** avec des messes à **16 h, 18 h, 20 h, 22 h et minuit**, ainsi que le **25 décembre à 11 h**. Le jour de l'An sera célébré le **31 décembre à 16 h** et le **1<sup>er</sup> janvier à 9 h et 10 h 30**.

C'est le temps de se décorer le cœur! En amenant un enfant au **Jardin de la Parole**, vous aiderez un enfant à accueillir Jésus pour ainsi vivre un vrai beau Noël. Vous pouvez rester avec lui ou participer à la messe qui se déroule en même temps. Le Jardin de la Parole a lieu tous **les dimanches à 10 h 30**, sauf le 27 décembre, à l'église Notre-Dame-de-l'Annonciation située au 1625, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette.

Le **Club optimiste de L'Ancienne-Lorette** réunira son conseil d'administration le **1<sup>er</sup> décembre à 19 h** et le déjeuner du Club aura lieu le **6 décembre**.

La **Conférence Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette** tiendra son dernier marché aux puces de l'année 2015 au 1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif) mardi, le **1<sup>er</sup> décembre de 18 h 30 à 20 h 30**: jouets, meubles, vaisselle, vêtements, livres et bijoux seront en vente. Bienvenue à tous. Des contenants à vêtements sont disponibles au local de la rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes et à l'arrière de la bibliothèque. Les membres de la Conférence accueillent à leur local de la vaisselle, des vêtements, des bijoux, des jouets, DVD ou des cassettes VHS de films usagés, des 33 tours usagés, petits électroménagers, des articles de sports et des livres. Leur département des meubles est ouvert **les lundis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 10 h 30**. Ils effectuent la cueillette des meubles et des électroménagers ces mêmes journées en avant-midi. Ils ont notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Merci de leur laisser un message au 418 874-0101. Ils recherchent des bénévoles qui seraient disponibles les lundis ou les vendredis pour le tri des items reçus ainsi que des bénévoles pour la manutention de meubles les lundis, mercredis ou vendredis matin. Merci de votre soutien, en argent

ou en denrées non périssables, à l'occasion de leur Guignolée annuelle dans les épiceries Métro et Super C du secteur du **3 au 6 décembre**. L'argent recueilli permet d'aider plusieurs familles démunies de la paroisse. Nourriture, vêtements, matériel scolaire et plusieurs besoins sont ainsi comblés

Les **Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette** vous invitent à leurs activités en décembre. Le conseil d'administration se réunira le mardi **1<sup>er</sup> décembre à 19 h 30**. Le Noël des enfants des chevaliers aura lieu le dimanche **6 décembre à 14 h**. Finalement, le souper de Noël aura lieu le mardi **15 décembre à 18 h**. Ce souper est ouvert exclusivement aux membres et à leur conjointe au coût de 20 \$ par personne. Vous pouvez réserver auprès de MM. Pierre Cormier, Conrad Verret ou Magella Belleau au 418 872-1383. Les membres du Conseil 4246 des Chevaliers de Colomb vous souhaitent de très joyeuses fêtes et une bonne et heureuse année 2016. Les activités reprendront le mardi **5 janvier 2016** pour le conseil d'administration. Ils vous rappellent qu'ils sont toujours en période de recrutement pour des nouveaux membres et pour leur conseil, qui apporteront sûrement de nouvelles idées pour le bien-être de la communauté de L'Ancienne-Lorette. Pour plus de renseignements, bien vouloir communiquer avec M. Pierre Cormier au numéro ci-haut.

Le **Club de l'âge d'or Chauveau** vous invite à ses soirées du temps des fêtes. Tout d'abord, à la soirée dansante de Noël, le samedi **12 décembre à 20 h**. L'accueil se fera à partir de **19 h**, un buffet sera servi en fin de soirée et il y aura des prix de présence. Le coût de cette activité est de 10 \$ pour les non-membres et de 8 \$ pour les membres. La soirée de la Saint-Sylvestre sera soulignée le **31 décembre à 20 h**. L'accueil se fera à partir de **19 h** avec un vin mousseux. Il y aura de la danse, des ballons, une belle ambiance ainsi que plusieurs prix de présence et un buffet spécial en fin de soirée. Les cartes sont en vente dès maintenant au coût de 20 \$. La musique sera assurée par l'orchestre Andrée et ses musiciens. Les soirées se déroulent à l'école l'Étincelle, située au 1401, rue l'Étincelle, quartier Laurentien. Pour information : au 418 872-7469 ou au 418 872-9462.

Le **Club des Aînés de L'Ancienne-Lorette** vous invite à plusieurs activités en décembre. Tout d'abord, le dimanche **13 décembre à 13 h** il y aura un gala musical et les portes ouvrent à **10 h 30** pour l'inscription. Venez passer un très bel après-midi avec eux. Le Noël d'antan sera célébré le vendredi **11 décembre de 16 h à 23 h**. Au menu, messe, concert, souper et danses. Vous pouvez apporter votre vin. Le coût de cette activité est de 27 \$ pour les membres et 29 \$ pour les non-membres. Achetez vos cartes dès maintenant. Pour la soirée seulement, à partir de 20 h, le coût sera de 5 \$. La Saint-Sylvestre sera fêtée le **31 décembre dès 19 h**. À compter de **20 h**, danses avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens sous la direction de M. André Gosselin. À **23 h 30**, il y aura distribution de flûtes et de chapeaux suivie de souhaits et de ballons à **minuit**. Un buffet de circonstance sera servi à **minuit et demi** et la fin de la soirée est prévue pour **2 h**. Il y aura un service de bar et une consommation (eau, liqueur ou vin) vous sera offerte. Le coût de cette activité est de 20 \$ pour les membres et 22 \$ pour les non-membres. Achetez vos cartes dès maintenant, car les activités du Club se terminent le **11 décembre**. Après cette date, veuillez appeler Mme Carmelle Mc Nicoll au 418 977-2233. Toutes les activités du Club reprendront le **8 janvier 2016**. Les cartes de membres de novembre et décembre sont disponibles à la salle des Aînés le mardi et jeudi de 13 h à 16 h. Tous les vendredis, ils ont leur soirée de danses de 19 h 30 à 23 h avec l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens. Bienvenue à vous tous et passez de joyeuses fêtes. Pour information : MM. Pierre Cormier au 418 871-4671 ou Raymond Rioux au 418 871-5156.

La réunion mensuelle du **Cercle de Fermières** et le souper de Noël auront lieu le jeudi **10 décembre à 18 h** au Club de Golf Métropolitain situé au 5136, boulevard Chauveau Ouest. Venez célébrer avec eux, ils vous attendent en grand nombre. De génération en génération, le cercle s'agrandit.

Cette liste est établie en collaboration avec le bureau du député de La Peltrie, M. Éric Caire. Si vous souhaitez que l'activité de votre organisme soit inscrite à cet agenda ou sur le site Internet du député, veuillez communiquer avec Mme Laurence R. Fortin, attachée politique, au 418 877-5260 ou au lr.fortin@assnat.qc.ca

Besoin de remettre des documents à vos clients?  
Avec une **pochette corporative**,  
c'est plus professionnel!

**PRIX IMBATTABLES...**

239 \$/100 pochettes • 349 \$/250 pochettes • 539 \$/500 pochettes



*Ci*

Club Imprimerie

www.clubimprimerie.com

**418 687-1319**

2375, avenue Dalton,  
bureau 190, Québec (Québec) G1P 3S3



# Le Camp Hivernal des 24 et 25 octobre représente une belle surprise

(YG) Le camp des 24 et 25 octobre a été une belle surprise pour les instructeurs Louis Grégoire et Philippe Asselin. Avec des jeunes de tous les niveaux et de tous les âges, ils ont travaillé fort à développer de nouvelles techniques pour chacun d'entre eux. Le niveau de motivation était à son comble et cela a paru lors des photos prises au camp.

Plusieurs d'entre eux n'avaient jamais utilisé un skatepark intérieur. Ils ont eu beaucoup de plaisir au skatepark EXO qui vient tout juste d'être rénové. D'ailleurs, dans le groupe, il y avait quelques jeunes qui avaient gagné leur participation au camp lors de leur parascolaire à l'école secondaire La Camaradière à Duberger. Grâce à un élève qui a réussi un défi lancé par M. Grégoire, ils ont pu parti-

ciper gratuitement au camp.

Lors de ce camp, les instructeurs ont tourné une vidéo représentant les camps, les cours et les activités qui s'y déroulent. Vous pouvez la voir sur la page d'accueil de leur site Web ou sur leur page Facebook.

Les inscriptions sont en cours et vous pouvez vous renseigner sur leur site Web au [www.qcskateboardcamp.com](http://www.qcskateboardcamp.com), sur Facebook ou par téléphone au 418 655-2267.

Prochaines dates de camps : 5 et 6 décembre, 21, 21 et 23 décembre, les 16 et 17 janvier 2016, les 6 et 7 février, les 27 et 28 février, du 29 février au 4 mars, les 26 et 27 mars, 16 et 17 avril et les 7 et 8 mai. ■



Une petite pause lors du récent camp hivernal.



Le camp des 24 et 25 octobre a été une belle surprise pour les instructeurs Louis Grégoire et Philippe Asselin.



Une jeune participante réalise une belle figure qu'elle a apprise lors de son passage au camp.



Les jeunes apprennent de nouvelles techniques.



Les jeunes ont eu beaucoup de plaisir au skatepark EXO qui vient tout juste d'être rénové.

## STE-FOY HYUNDAI

# 4

### PNEUS D'HIVER GRATUITS\*

sur modèles sélectionnés

**ACCENT** GL 4 PORTES 2016

**LOCATION 24 MOIS\*\***

AJUSTEMENT DE PRIX 2000\$<sup>†</sup> 78\$ AUX 2 SEMAINES SOIT 39\$ / SEMAINE POUR 104 SEMAINES 1 195\$ COMPTANT

+ 4 PNEUS D'HIVER GRATUITS\*



AUSSI OFFERTS AVEC LE SANTA FE SPORT 2016



**ELANTRA** GL 2016

AJUSTEMENT DE PRIX 3 500\$<sup>†</sup> FINANCEMENT 0% POUR 48 MOIS<sup>°</sup>

+ 4 PNEUS D'HIVER GRATUITS\*



**OUVERT le samedi dès 10 h!**

2400, rue Dalton, Parc Colbert, Ste-Foy

418 654-9292 / [stefoyhyundai.com](http://stefoyhyundai.com)

\* Les noms, logos, noms de produits, noms des caractéristiques, images et slogans Hyundai sont des marques de commerce appartenant à Hyundai Auto Canada Corp. Toutes les autres marques de commerce sont la propriété de leurs détenteurs respectifs. † Prix des véhicules montrés : Accent GLS 4 portes 2016, à partir de 21 609 \$/Elantra Limited 2016, à partir de 27 659 \$. Frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), livraison et de destination de 1 595 \$/1 695 \$ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 \$) et taxes applicables en sus. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation, d'administration du concessionnaire et un réservoir plein de carburant. ‡ Le calcul des ajustements de prix se fait à partir du prix de base de chaque véhicule. Ajustements de prix de 3 500 \$/2 000 \$ disponibles sur les Elantra GL 2016/Accent GL 4 portes 2016. Les ajustements de prix s'appliquent au prix avant taxes. Cette offre ne peut être combinée ou utilisée en conjonction avec toute autre offre disponible. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule requis. \*\* Offres de location sur approbation du crédit du Service des Finances de Hyundai Motor sur le modèle neuf suivant : Accent GL 4 portes 2016. 52 paiements de 78 \$ aux deux semaines pour 24 mois sans obligation au terme du contrat de location. Comptant initial de 1 195 \$ et premier versement exigés. Cette offre ne peut être transférée ni cédée. Aucun échange de véhicule nécessaire. Kilométrage annuel de 20 000 km. 12 \$ par km additionnel. L'offre de location comprend les frais de livraison et de destination de 1 595 \$, des frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur), Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, RDPRM et toutes les taxes applicables en sus. Les frais de livraison et de destination comprennent les frais de transport et de préparation, d'administration du concessionnaire et un plein de carburant. ° Financement à l'achat sur approbation du crédit des Services financiers Hyundai sur les Elantra GL 2016 à partir de 17 059 \$ à un taux annuel de 0 % pour 48 mois. Paiement de 355 \$ par mois pendant 48 mois. Comptant initial : 0 \$. Coût de prêt (frais maximum du RDPRM) de 76 \$, pour une obligation totale de 17 135 \$. Frais de 115 \$ (taxe de 15 \$ sur les pneus et taxe de 100 \$ sur le climatiseur sur les modèles équipés d'un climatiseur), livraison et de destination de 1 695 \$ inclus. Frais d'enregistrement, d'assurance, d'immatriculation, du RDPRM (maximum 76 \$) et taxes applicables en sus des offres de financement à l'achat et sont payables au moment de la livraison. \* Crédit pour pneus d'hiver d'une valeur allant jusqu'à 400 \$/500 \$ offert pour les modèles 2016 d'Accent/Elantra. Le crédit pour pneus d'hiver s'applique avant les taxes. Le crédit ne peut être combiné ou jumelé à aucun autre crédit disponible sur des pneus. Le crédit est non transférable et ne peut être réaffecté. L'installation et la mise au point des pneus ne sont pas incluses dans cette offre. ††\*\* Offres d'une durée limitée pouvant être modifiées ou annulées sans avis préalable. Contactez Ste-Foy Hyundai pour tous les détails.

## CHRONIQUE SANTÉ



Julie Dufresne  
directrice générale, La Corne d'abondance



Annie Berthelotte  
diététiste/nutritionniste

### Le tableau des valeurs nutritives...

Sur plusieurs produits alimentaires que nous achetons, nous retrouvons un tableau des valeurs nutritives. Ce dernier nous indique le contenu de notre aliment en plusieurs éléments nutritifs, nous permet de comparer les aliments semblables et nous aide à mieux gérer l'apport en certains nutriments comme les lipides ou le sodium dans certains régimes spécifiques. Il nous permet aussi de faire des choix éclairés concernant les aliments que l'on achète et que l'on mange. Nous choisissons ainsi des produits qui conviennent le mieux à nos besoins et à ceux de notre famille. Le tableau est standard, uniforme, de même apparence sur chaque produit et son contenu se retrouve dans un ordre précis pour nous permettre de bien l'utiliser. Il nous donne une idée plus précise de la composition de l'aliment.

Les informations qui nous sont données dans le tableau correspondent à une quantité spécifique de l'aliment qui ressemble à une portion habituellement consommée lors d'un repas ou d'une collation. Il est précisé en haut du tableau à gauche (ex : par 125ml ou par 15 g). Si nous mangeons 2 portions de ce qui est recommandé, il faut multiplier par 2 la quantité contenue du nutriment. Si nous voulons comparer des produits entre eux, nous devons d'abord nous assurer que nous avons la même quantité de comparaison sur chacun des tableaux. Par exemple, si un produit est pour 5 ml, et que l'autre est pour 15ml, il faut multiplier par 3 la valeur de la première pour avoir un résultat réel.

Le tableau doit obligatoirement contenir, à sa gauche, la quantité de calories, lipides (dont les gras saturés et les gras trans), cholestérol, sodium, glucides (dont les fibres et le sucre), protéines, vitamine A, vitamine C, calcium et fer. Le terme lipide englobe toutes les matières grasses contenues dans l'aliment et sont aussi appelées gras, graisses, acides gras saturés, monoinsaturés, polyinsaturés ou trans. Il est à noter que la quantité totale de glucides comprend l'amidon, les fibres et le sucre. Ce sont les principaux nutriments que les consommateurs et les professionnels de la santé considèrent importants pour la santé. Certains tableaux sont plus complets et contiennent la valeur de plusieurs autres substances nutritives.

Nous retrouvons aussi le pourcentage de la valeur quotidienne à droite du tableau. Ce pourcentage nous indique la quantité du nutriment en question et se base sur les recommandations relatives à une saine alimentation. Il nous permet de vérifier d'un coup d'œil si la quantité mentionnée de l'aliment renferme peu ou beaucoup du nutriment en question. Si vous recherchez un aliment à faible teneur en lipides, en sodium ou en cholestérol, vous devez choisir des aliments ayant un pourcentage égal ou inférieur à 5%. Pour les graisses saturées et trans, un aliment à faible teneur correspond à un pourcentage égal ou plus petit que 10%. Pour ce qui est du calcium, du fer et des fibres, un aliment avec un pourcentage égal ou en haut de 15% sera considéré à teneur élevée.

Le tableau des valeurs nutritives devrait nous aider à comprendre ce qu'un aliment contient en réalité. C'est en se pratiquant et en comparant les aliments que l'on fait de surprenantes découvertes...

Annie Berthelotte Diététiste/Nutritionniste

#### Le p'tit mot de Julie...

J'aime bien comparer les aliments que j'achète entre eux. Je suis souvent très surprise de voir la très grande différence entre certains produits. Par exemple, le bouillon de poulet à faible teneur en sel Cyrches contient 135mg de sodium et le bouillon de poulet Si-bon en contient 1029mg pour 7 g. Comparez et vous serez surpris de voir tout ce que l'on peut découvrir...

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance

## CHRONIQUE JURIDIQUE

### L'ACHAT D'UN CONDO

Lors de la chronique du mois dernier, je vous donnais quelques informations relatives à l'achat d'une maison, dont quelques unes sur la copropriété. Ce mois-ci, je vous informe des précautions à prendre lors de l'achat d'un condo afin d'éviter des mauvaises surprises.

Votre offre d'achat devrait toujours être conditionnelle à ce que vous puissiez vérifier les documents énumérés ci-dessous et que vous vous déclariez satisfaits de leur examen.

- La déclaration de copropriété et les règlements de la copropriété que permettent-ils? Quelles sont les règles d'attribution et d'utilisation des stationnements et des espaces de rangement?
- Le certificat de localisation est-il à jour? Illustre-t-il la partie privative que vous prévoyez acheter?
- Les procès verbaux des assemblées tenues au cours des 3 à 5 années précédentes indiquent-ils des situations problématiques ou des décisions spéciales prises par l'assemblée des copropriétaires?
- Quel est le montant des charges communes mensuelles pour les frais courants et le fond de prévoyance? Y a-t-il une augmentation à venir?
- Quel est le montant accumulé dans le fonds de prévoyance? Est-il suffisant pour payer les grosses réparations à venir?
- L'exercice financier en cours laisse-t-il prévoir un déficit d'opération pour l'année courante ou un surplus? Prenez également connaissance des états financiers des années précédentes.
- La copropriété a-t-elle mis en place un plan d'entretien de l'immeuble conforme à la réglementation de la régie du bâtiment? Est-il respecté?
- Existe-t-il une procédure judiciaire actuellement pendante, ou sur le point d'être intentée, contre le syndicat, ou par lui, contre un tiers ou un copropriétaire?
- Les assurances prises par copropriété sont-elles suffisantes? Quelle sont les franchises? Les limites pour les dégâts d'eau? La valeur à neuf? Les primes d'assurance payables par la copropriété font-elles l'objet d'une cotisation spéciale?
- Quels sont les travaux faits par les anciens copropriétaires? Ont-ils été autorisés et faits selon les normes reconnues?

Je vous ai indiqué que quelques éléments importants et il y en a bien d'autres. Pour en savoir plus, consultez votre notaire qui, par son expertise en droit immobilier, est la personne toute désignée pour vous informer sur les mille et une précautions préalables à l'achat d'une propriété, et ce, peut importe le type de propriété. Ses conseils vous assureront que votre projet se fera sur des bases solides. Consultez également le site [lacopropriete.infos](http://lacopropriete.infos), vous y trouverez plusieurs informations présentées par des experts dans le domaine de la copropriété.



**Nadeau Argouin Notaires S.E.N.C.**  
NOTAIRES ET CONSEILLÈRES JURIDIQUES

1866, Notre-Dame, bureau 250, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3C8  
Téléphone : 418 872-2929  
Télécopieur : 418 872-3890  
m.argouin@notarius.net



Me Mélanie Argouin  
notaire

### CAPSULE DE VOS PHARMACIENS: VACCINATION CONTRE LA GRIPPE



Chaque année, à l'automne, on entend parler de la grippe, aussi connue sous le nom d'influenza. La meilleure façon de vous protéger contre la grippe est de recevoir un vaccin antigrippal chaque année. Le vaccin antigrippal est sûr et efficace. Il est impossible que le vaccin antigrippal vous transmette la grippe. La plupart des gens n'ont aucune réaction à ce vaccin. Les réactions graves sont très rares. En ce mois de décembre, sachez qu'il n'est pas trop tard pour recevoir le vaccin puisque la saison de la grippe s'étend de novembre jusqu'à avril et parfois plus tard selon les années.

La grippe est une maladie hautement contagieuse et elle se transmet par les gouttelettes en toussant, en parlant et/ou en éternuant. La grippe peut entraîner des complications importantes et parfois nécessiter l'hospitalisation de la personne atteinte. La majorité des éclosions de la grippe touche 10 à 20 % de la population générale.

Saviez-vous qu'à votre pharmacie affiliée à Jean Coutu, une infirmière est disponible pour vous offrir le vaccin contre la grippe saisonnière? Toute personne âgée de plus de 6 mois peut recevoir le vaccin contre la grippe. Toutefois, il

est particulièrement important de le recevoir si vous faites partie de l'un des groupes suivants :

- Les personnes âgées de plus de 60 ans;
- Les femmes enceintes en bonne santé au deuxième ou troisième trimestre;
- Les femmes enceintes atteintes de certaines maladies chroniques, peu importe le stade de leur grossesse;
- Les jeunes enfants entre 6 et 23 mois;
- Les personnes atteintes de certaines maladies chroniques (troubles cardiaques ou pulmonaires, diabète, troubles rénaux, VIH, etc.);
- Les personnes de tout âge résidant en centre d'accueil ou en établissement de soins de longue durée;
- Les enfants ou adolescents sous traitement prolongé à l'acide acétylsalicylique;
- Les travailleurs de la santé; et
- Les personnes qui côtoient fréquemment des personnes à risque élevé de complications.

Pour plus d'information, consultez notre infirmière ou un de nos pharmaciens. Il est possible de prendre rendez-vous pour la vaccination par téléphone ou en ligne au :

[www.jeancoutu.com/sante/rendez-vous/localiser/](http://www.jeancoutu.com/sante/rendez-vous/localiser/)



**Marie-Claude Lelièvre et Danielle Fréchette**  
pharmaciennes propriétaires affiliées à **Jean Coutu**  
1875, rue Notre-Dame, local 50, L'Ancienne-Lorette • 418 864-7755



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

#### Les Québécois toujours aussi actifs physiquement, malgré la diminution du temps de loisir

Depuis les années 1990, les Québécois travaillent plus et jouissent de moins de temps libre, mais ils demeurent physiquement tout aussi actifs, nous apprend un ouvrage publié récemment.

Dans son livre, *Que faisons-nous de notre temps?*, Gilles Pronovost, professeur émérite au Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières, décortique les 24 heures quotidiennes des Québécois. Il constate que, durant la dernière décennie, le temps de travail s'est accru de 4 à 5 heures par semaine au Québec. En dépit de ce changement notable, les Québécois continuent malgré tout de consacrer en moyenne 3 heures de leur temps à la pratique d'activité physique.

#### Les perdants et les gagnants

En entrevue, l'auteur explique que : « le principal perdant avec l'accroissement du temps de travail, c'est le temps de loisir. Bien sûr, c'est aussi un peu le cas pour le sommeil et les tâches domestiques, mais essentiellement quand on travaille plus d'heures dans une journée, c'est le loisir qui écope ».

Selon les données analysées dans ce livre, le temps de loisir des Québécois, de 1998 à 2010, est passé 32,3 heures par semaine à 28,2, alors que le temps consacré à la pratique d'activité physique, durant la même période, est resté presque stable, passant de 3,2 à 3 heures par semaine.

« C'est un phénomène intéressant, fait remarquer l'auteur. On se serait attendu, avec un déclin du temps de loisir de plus de 10 % à une diminution équivalente du temps consacré à l'activité physique. Mais non. On a réussi à conserver ce petit 10 % d'activité physique pour nous. »

Curieusement, on observe le même phénomène en ce qui concerne le petit écran. Les Québécois passent autant de temps devant la télévision qu'il y a une décennie (environ 15 heures par semaine). Le grand perdant de cette équation, c'est le temps consacré à la lecture qui, lui, a diminué de moitié durant la même période. Alors qu'il représentait 10 % du temps de loisir des Québécois, il ne se chiffre plus maintenant qu'à 5 %.

#### Quand on se compare...

Il est intéressant de noter que, dans son livre, Gilles Pronovost dresse un portrait comparatif de nos emplois du temps avec les Canadiens, les Français et les Américains. Avec leurs 3 heures d'activité physique par semaine, les Québécois figurent en tête de liste devant les Canadiens (2,8), les Français (2,5), et les Américains (1,8).

Source : <http://veilleaction.org/fr/la-veille/activite-physique/2996-les-quebecois-toujours-aussi-actifs-physiquement-malgre-la-diminution-du-temps-de-loisir.html>



**Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux!**

FOOTBALL - HOCKEY - BASKETBALL - CHEERLEADING - VOLLEYBALL - DANSE - BADMINTON - HALTÉROPHILIE - ESCALADE



# POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Ma PAL, mes passions... mon dépassement !

BADMINTON - HALTÉROPHILIE - ESCALADE - NATATION - FOOTBALL - HOCKEY - BASKETBALL - CHEERLEADING - VOLLEYBALL

## CONCENTRATION MUSIQUE



Une concentration qui favorise la motivation et le dépassement de soi par l'apprentissage de divers instruments de musique populaire. Tout au long de ce parcours, l'élève aura la possibilité de participer à différents événements musicaux qui mettront son talent et ses compétences en évidence.

## CONCENTRATION ANGLAIS ENRICH



Aussi disponible avec le hockey et le football !

## Athlétiques



## CONCENTRATION HOCKEY & HOCKEY ÉLITE SCOLAIRE LHPS

- Une équipe d'entraîneurs expérimentés. (certification niveau 2 minimum).
- Un complexe sportif à la fine pointe de la technologie et adjacent à la PAL.
- Concentration offerte aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année du secondaire à raison de 6 périodes par cycle (4 périodes sur glace et 2 périodes hors glace).
- Service d'entreposage de l'équipement au complexe même.
- Un ratio d'un entraîneur pour 10 élèves lors des entraînements sur glace.

## PROGRAMME FOOTBALL

Pour les élèves de la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année de secondaire, le programme est maintenant offert à l'année.

- Des installations et un terrain synthétique de qualité supérieure.
- Des éducateurs certifiés avec un niveau 2 d'entraîneur ou l'équivalent.
- La ligne scolaire se déroule les fins de semaine de septembre à novembre.

## P.E.I.

### PROGRAMME D'ÉDUCATION INTERNATIONALE



- De la littérature et du théâtre.
- Une sensibilisation aux réalités internationales.
- Un esprit sain dans un corps sain.
- Des activités éducatives pour développer des compétences essentielles.
- Des voyages.

## CONCENTRATION MULTISPORTS ET OPTIONS MULTISPORTS / PLEIN AIR



Cette option vise à amener les élèves à faire davantage d'éducation physique par le biais de sports multiples. Des sorties éducatives telles que rafting, plongée sous-marine, trekking, kayak, sont aussi prévues.

Cette option est offerte aux élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> secondaire à raison de 6 périodes par cycle en 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire (3 à 4 sorties éducatives) et 4 périodes par cycle en 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> (8 à 12 sorties éducatives) secondaire.

ÉCOLE SECONDAIRE POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE  
1801, RUE NOTRE-DAME, L'ANCIENNE-LORETTE

Commission scolaire des  
**Découvreurs**  
Tout pour ouvrir ses horizons

**CLIMATISATION VENTILATION**  
**Rousseau**  
ENTREPRENEUR SPÉCIALISÉ

**Climatiseur mural**

**Fournaise électrique**

**Échangeur d'air**

**Thermopompe centrale**

VENTILATEUR À RÉCUPÉRATION DE CHALEUR  
**LIFEBREATH**  
SYSTÈMES POUR L'AIR INTÉRIEUR

Recommandé

**Plus de 30 ans à votre service.**  
Allez voir nos promotions sur notre site Web  
**www.cvrousseau.com**

1685, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette  
**418 561-1515**

RBQ : 8298-3602-32

**GROUPE**  
**RÉSIDENCES**  
DU PATRIMOINE

**UN MILIEU DE VIE QUI VOUS RESSEMBLE**

**Résidences pour retraités autonomes, semi-autonomes**  
et  
**Services d'hébergement sécuritaire**  
pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres

**JARDINS DES PIONNIERS**  
Service de soins disponibles  
Appartements 3 1/2 et 4 1/2  
Piscine, spa, salle d'activités et cinéma

**MANOIR DES PIONNIERS**  
Appartements studio à 4 1/2  
Service aux tables avec choix de menus  
Service de préposés 24 h / 7 jours  
Service d'hébergement sécuritaire pour personnes atteintes de la maladie d'alzheimer ou autres

**Information et rendez-vous en tout temps.**  
**418 563-0616**  
**418 951-8664**  
**Pour profiter pleinement du moment présent!**

**1290-1295, rue des Pionniers**  
**L'Ancienne-Lorette** Près des services, CLSC et centres d'achats

**www.grdp.ca**

**ÉQUIPE BERGERON** PARTENAIRE DE VOTRE PROJET

**RE/MAX @ccès**  
agence immobilière

**Tranquilli-T**

**418.847.1000**  
**equipebergeron.com**  
suivez-nous!

**CHRISTIAN BERGERON**  
courtier immobilier inc.  
S.A. d'un courtier immobilier

**SARAH MC GRATH MARTEL**  
courtier immobilier résidentiel

**LISETTE BERGERON**  
service à la clientèle

*Joyeux Temps des Fêtes  
Rempli d'amour et d'amitié*

**ÉVALUATION SUR DEMANDE SANS AUCUNE OBLIGATION DE VOTRE PART**

 <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Spacieuse, cuisine toute rénovée, foyer au salon, 6 chambres possibles, salle familiale avec porte-patio. Gazebo avec SPA. <b>429 000\$</b>	 <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Remarquable! Rénovations importantes qui reflètent les tendances actuelles. Une visite s'impose! Clé en main. <b>319 000\$</b>	 <b>NOUVEAU</b> <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Très beau Duplex bien entretenu et rénové. Deux 4 1/2, grande cour clôturée. Bi-génération ou proprio occupant possible. <b>315 000\$</b>
 <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Bungalow tout brique avec garage, cuisine et salle à manger à aires ouvertes, 3 chambres, terrain clôturé. Rue peu passante! <b>257 000\$</b>	 <b>NOUVEAU PRIX</b> <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Secteur paisible, intéressant pour une famille, près d'école et parc. Bon rapport qualité/prix! Peut se libérer rapidement. <b>254 500\$</b>	 <b>L'ANCIENNE-LORETTE</b> – Condo situé dans un quartier très en demande, au niveau rez-de-chaussée, 3 chambres, décoration très actuelle. Près de tous les services. <b>160 000\$</b>
 <b>STE-FOY / CHAMPIGNY</b> – Superbe condo dernier étage avec terrasse de 12 x 23, décoré au goût du jour, rénovations récentes. Une visite va vous convaincre. <b>182 500\$</b>	 <b>LES SAULES</b> – Moderne avec demi-sous-sol, aires ouvertes, sous-sol aménagé avec grande salle familiale de 12.4 x 25.8. Peut-être libre rapidement. Occasion à saisir! <b>219 000\$</b>	 <b>LORETTEVILLE</b> – Jumelé complètement aménagé sur 3 étages, 2 chambres à l'étage, 2 salles de bain complètes et 1 salle d'eau. Terrain clôturé avec remise. <b>229 000\$</b>