



**Soirée Reconnaissance 2015
Le Fonds de la Perpétuité
récolte 31 600 \$ en 2014**

page 33



**Dominique Paquet inc.
rafraîchit son extérieur**

page 5

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

- IMMUNISONS CONTRE LE ZONA. PRIX COMPÉTITIF.
- PRISE DE SANG
- VACCINATION SANTÉ-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.journ-al.ca

**DES NOUVELLES HEURES
ADAPTÉES À VOS BESOINS
POUR UN MAXIMUM
D'ACCESSIBILITÉ.**

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20h
Mercredi	9 h à 20h
Jeudi	9 h à 20h
Vendredi	9 h à 16 h
Samedi*	9 h à 15 h

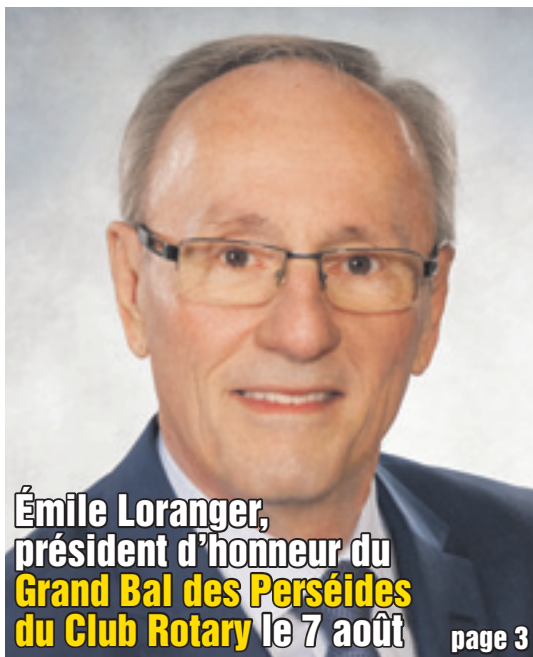
* Les jours de semaine après 16 h et le samedi, les retraits en argent sont disponibles uniquement aux guichets automatiques. L'accès aux coffrets de sûreté est disponible du lundi au vendredi avant 16 h.

2 PLACES D'AFFAIRES

MAINTENANT OUVERT LE SAMEDI
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
desjardins.com/caisse-piemont-laurentien
Suivez-nous sur

Desjardins
Caisse populaire
du Piémont Laurentien



**Émile Loranger,
président d'honneur du
Grand Bal des Perséides
du Club Rotary le 7 août**

page 3

**Marc Dupré
et ses invités
dès 20 h 30**



**Le 8 août
10^e anniversaire
du Festival Loretain!**



Renée Martel dès 16 h



**17 bourses remises
aux élèves-athlètes
de la PAL**

page 11



Kevin Bazinet

page 3



**Le camp
de nage
synchronisée
d'Élise Marcotte
toujours aussi
populaire**

page 12



**La 15^e édition du tournoi de golf
de la Fondation de la PAL
rapporte 18 000 \$**

page 40

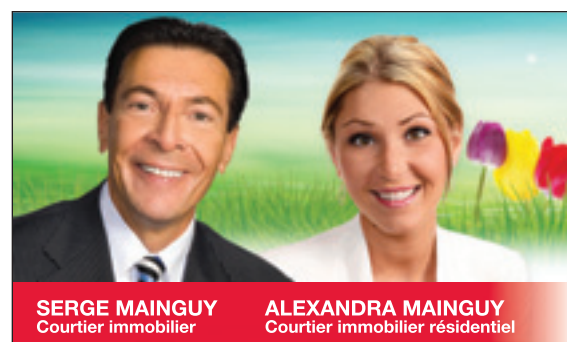


**La PAL participe activement
au Relais pour la vie**

page 10

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

Pages 13 à 32



Serge MAINGUY

Courtier immobilier | Service bilingue

418 564-6305
www.sergemainguy.com



RE/MAX
RE/MAX CAPITALE
Agence immobilière
418 627-3120
www.remax-quebec.com



**VOUS VOULEZ
DE L'ACTION,
CONTACTEZ-MOI!
JE VENDS!**

CONCOURS**JE VEUX.
JE PEUX.****À GAGNER****10 000 \$****POUR RÉALISER VOS PROJETS
À LA HAUTEUR DE VOS AMBITIONS**

Adhérez à l'un des produits admissibles entre le 1^{er} août et le 31 octobre 2015 et vous serez automatiquement inscrit au concours. Informez-vous dès maintenant!

Réservé aux 18-30 ans

418 872-1445
[www.desjardins.com/
caisse-piemont-laurentien](http://www.desjardins.com/caisse-piemont-laurentien)
f cp.piemontlaurentien

**Desjardins**
Caisse populaire
du Piémont Laurentien

Émile Loranger, président d'honneur du Grand Bal des Perséides du Club Rotary le 7 août

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le Club Rotary de L'Ancienne-Lorette lance son premier Grand Bal, ayant pour thème Les Perséides, qui se tiendra le vendredi 7 août prochain, à 18 h 30, au Complexe Capitale Hélicoptère.

Sous la présidence d'honneur de M. Émile Loranger, maire de L'Ancienne-Lorette, la soirée est présentée en collaboration avec Deloitte, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien et Millénium Construction.

Pour information : Caroline Fortin Dupuis, 418 627-9811, poste 1194 ou Caroline.fortindupuis@ville.lancienne-lorette.qc.ca ■



M. Émile Loranger, maire de L'Ancienne-Lorette, sera le président d'honneur de la soirée du Grand Bal des Perséides du Club Rotary, le 7 août.

Une programmation renouvelée pour le 10^e anniversaire du Festival Loretain!

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le 10^e Festival Loretain aura lieu le samedi 8 août prochain. Pour l'occasion, de nombreuses activités familiales, dont plusieurs nouveautés, seront offertes gratuitement tout au long de la journée!

De 9 h à 16 h, une foule d'activités se dérouleront sur le site. Les enfants pourront profiter des activités de la Zone de la famille, qui comprendra plus de 20 jeux gonflables, des tours de poney, de l'animation et du maquillage! Située dans la Zone de la famille, la Scène familiale proposera un programme diversifié, qui comprendra notamment une initiation à la Zumba et un spectacle de princesses et de superhéros.

La Zone Découvertes & Tendances Dominique Paquet permettra aux citoyens de faire connaissance avec plusieurs commerçants et organismes locaux, en plus de découvrir les nouveautés de leurs secteurs d'activités respectifs. Cette zone animée comprendra également la nouvelle Cabine photo Desjardins, où les visiteurs pourront faire immortaliser leur passage au Festival Loretain, un jeu-questionnaire historique amusant et des prestations musicales.

Les amateurs de sport seront également comblés avec le retour de la populaire randonnée cycliste Sport Olympe de 20 kilomètres à travers les rues de la ville et l'ajout de nombreuses activités, dont des initiations au tennis et au skateboard.

Un nouveau service de navette sera offert gratuitement, en collaboration avec le RTC, pour permettre aux festivaliers de simplifier leurs déplacements. De 9 h à 23 h, la navette circulera aux 15 minutes et fera des arrêts aux lieux suivants : bibliothèque Marie-Victorin, Metro Plus L'Ancienne-Lorette et L'Entrepôt du Hockey (à partir de 15 h). Des aires de stationnement d'appoint seront aménagées à chaque arrêt pour permettre aux utilisateurs de la navette de stationner leur véhicule.

Le site offrira une nouvelle aire de restauration qui comprendra un kiosque à hot-dogs, une cantine santé et une dégustation de boissons frappées aux fruits.

Dès 16 h, la chanteuse Renée Martel prendra d'assaut la scène pour y in-

terpréter les chansons de son plus récent album, La fille de son père. Les chaises seront autorisées sur le site pour ce spectacle uniquement.

Cette prestation sera suivie de celle de Marc Dupré, à 20 h 30. L'auteur-compositeur-interprète entamera ses plus grands succès, dont Là dans ma tête, Nous sommes les mêmes et Si on changeait, ainsi qu'un medley de chansons populaires. Accompagné sur scène de ses invités issus de ses équipes de l'émission La Voix, Kevin Bazinet, Jérôme Couture et Alicia Moffet, Marc Dupré promet une soirée mémorable. La première partie du spectacle sera assurée par les jumelles Stéphanie et Sabrina Barabé, également issues de l'émission La Voix, à partir de 19 h 30. Pour clore le Festival, un spectacle de feux d'artifice illuminera le ciel dès 22 h.

Pour obtenir plus de détails sur la programmation du Festival Loretain, les citoyens sont invités à visiter le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à lancienne-lorette.org, ou à joindre la page Facebook de l'événement. ■

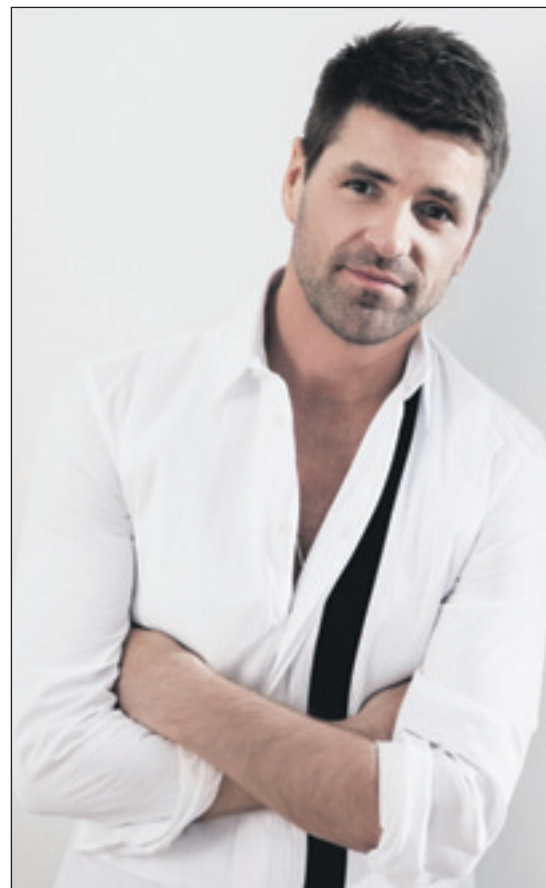
Le Club optimiste donne un coup de pouce pour l'aide aux devoirs

(YG) Fidèle à sa mission d'inspirer le meilleur chez les jeunes, le Club optimiste de L'Ancienne-Lorette a procédé récemment à la remise d'un chèque de 500 \$ afin de s'associer à la maison des jeunes de L'Ancienne-Lorette dans la mise en œuvre

de ce programme visant à permettre à des élèves ciblés de l'école L'Étincelle/Trois-Saisons d'avoir accès à un programme d'aide aux devoirs, afin d'améliorer leur réussite scolaire. ■



Mme Danielle Duchaine, présidente du Club optimiste remet un chèque à Mme Évelyne Germain, responsable de l'animation à la maison des jeunes.



Accompagné sur scène de ses invités issus de ses équipes de l'émission La Voix, Kevin Bazinet, Jérôme Couture et Alicia Moffet, Marc Dupré promet une soirée mémorable.

SERGE MAINGUY
Courtier immobilier | Service bilingue

Nouveau 1396, St-Georges L'Ancienne-Lorette • 214 500 \$	Nouveau 1398, St-Georges L'Ancienne-Lorette • 224 500 \$	Nouveau 1735, Lacordaire L'Ancienne-Lorette • 269 900 \$	Nouveau 1902, rue Murray L'Ancienne-Lorette • 299 000 \$	Nouveau 1343, rue Beausoleil L'Ancienne-Lorette • 289 900 \$
Nouveau 1501, St-Jacques L'Ancienne-Lorette • 289 000 \$	Nouveau 1209, Curé-Labelle Quartier aéroport • 384 500 \$	Nouveau 1289-203, Pionniers L'Ancienne-Lorette • 209 500 \$	Nouveau 1435-106, rue Notre-Dame L'Ancienne-Lorette • 234 500 \$	Nouveau 1060, rue Panneton L'Ancienne-Lorette • 449 500 \$

ALEXANDRA MAINGUY
Courtier immobilier résidentiel

ÉVALUATION MARCHANDE GRATUITE

COMMISSION NÉGOCIABLE
418 564-6305 • www.sergemainguy.com

RE/MAX CAPITAL Agence immobilière
418 627-3120 www.rem-max-quebec.com

Tranquillité RE/MAX

Le Gala méritas du Collège Champigny reconnaît l'excellence académique

(YG) Le Collège Champigny organise son Gala méritas et offre des bourses d'études reconnaissant l'excellence académique et sportive auprès de l'ensemble de ses élèves.

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien considère qu'il s'agit d'un moment privilégié pour encourager et appuyer le développement des jeunes. C'est pourquoi

elle remet une somme de 3000 \$ pour remettre des bourses aux étudiants. ■



MM. Jean Garneau, du Collège, Jean-Philippe Riopel, planificateur financier à la Caisse, Mme Nancy Grenier et M. Guy Bouchard, du Collège.

Un vent de renouveau souffle sur la Corne d'Abondance

(YG) Un véritable vent de renouveau souffle récemment à la Corne d'Abondance. Nouvelle image, nouveau logo et nouveau site Web revampé cette entreprise familiale de L'Ancienne-Lorette. Mais ce n'est pas tout. Sébastien Paquet, bachelier en administration des affaires (B.A.A.) de l'Université Laval, troisième génération de Paquet au sein de l'entreprise, vient d'être promu au poste de directeur adjoint pour la Corne d'Abondance. ■



Sébastien Paquet est le nouveau directeur adjoint de la Corne d'Abondance.

De la théorie à la pratique : vol voyage de L'Ancienne-Lorette à Saint-Hubert

(YG) Les cadets de l'escadron 921 Ancienne-Lorette ont eu récemment la chance de faire le voyage à Saint-Hubert pour la Journée de l'aviation des cadets de l'Air en avion. Cet événement est l'un des plus grands rassemblements de cadets de l'Air au Canada, avec près de 1000 cadets à l'École nationale d'aéro-technique afin de toucher le ciel et de partager leur passion de l'aviation et de l'aérospatiale.

Les niveaux 4 de l'escadron 921 ont travaillé fort sur la planification d'un vol voyage en direction de Saint-Hubert. Le vol voyage est une notion théorique de niveau avancé, donc un très bon défi pour ces cadets de 15 à 16 ans. La mise en application de la théorie par la planification et la réalisation d'un tel vol fut une expérience extraordinaire et enrichissante pour ces jeunes.



Les cadets sergent Gabriel Fortin, caporal de section Embla-Maria Astalos, caporal de section Kessy Vigneault, caporal de section Florence Filion, sergent Émile Bégin, sergent Elliot Gamache, sergent Romain Beffor, sergent Jean-Loup Demers, Ismael Smida et le capitaine Pierre-Luc Huard devant l'un des avions en démonstration statique, peu après leur arrivée à Saint-Hubert.

Suivant un horaire bien contrôlé, tous les cadets participant à la Journée de l'aviation ont eu la chance de voler avec l'un des différents partenaires présents; Pascan Aviation, Vintage Wings, le 438^e Escadron tactique d'hélicoptère, Nolinor ainsi que des pilotes instructeurs d'avion de type Cessna 172, venant des écoles de pilotages Air Richelieu, Cargair et Lachute Aviation. ■

Plomberie Lachance participe au projet du Phare du Blanchon

(YG) Dans le cadre du projet de construction du Phare du Blanchon – Un lieu pour apprendre, situé à Saint-Gabriel de Valcartier, l'entreprise Plomberie Laroche, de L'Ancienne-Lorette, a versé une somme équivalente à près de 30 000\$ en services pour la réalisation des travaux de plomberie.

« Pour réaliser cet exploit, de précieux partenaires se sont impliqués dans le projet, soit IPEX, Delta/Agences Jean-Pierre Sylvain, Uponor, Giant, Can-Aqua, MAAX, Armstrong, Symmons/Agences Lambert-Bégin, Kindred/Lajoie, American Standard et Wolseley. Tout aussi remarquable ont été la contribution et le dévouement de nos employés motivés qui ont terminé le projet en grand avec une journée de bénévolat amical, où plusieurs des contributeurs ont pu visiter le lieu magnifique », explique la présidente de l'entreprise, Mme Jennifer Hamel.

La maison est bientôt prête à accueillir les jeunes de 8 à 13 ans vivant des problématiques de décrochage scolaire prématuré qui y séjourneront de façon permanente. Plomberie Laroche espère que sa contribution aura un impact positif dans la vie de ces jeunes et leur réussite future. ■



Les employés de Plomberie Laroche ont participé aux travaux de plomberie du projet de construction du Phare du Blanchon – Un lieu pour apprendre.

Maintenant en équipe pour mieux vous servir!

Dre Véronique Vaillancourt se joint à l'équipe du Dr Marc Thériault et vous invite à venir lui rendre visite à la clinique de L'Ancienne-Lorette. Le Dr Thériault et la Dre Vaillancourt partagent la même vision qui 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^e étage, au dessus du Jean Coutu.



Centre dentaire
Thériault & Vaillancourt
418.871.3535



santé ■ beauté ■ confort

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

administration@centredentairetheriault.ca

www.centredentairetheriault.ca

La Ville de L'Ancienne-Lorette rend hommage à ses bénévoles

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Le maire de L'Ancienne-Lorette, M. Émile Loranger, a souligné toute la richesse que représentent les milliers de bénévoles de la ville. Une source qui semble intarissable alors qu'encore un peu plus d'un millier d'entre eux ont été reçus à la salle Albert-Rousseau dans le cadre de la soirée des bénévoles organisée en leur honneur. Un spectacle de Dominic et Martin est venu couronner l'événement. ■



Le maire de L'Ancienne-Lorette, M. Émile Loranger, a accueilli les nombreux bénévoles et en a profité pour les remercier.



Dominic et Martin ont bien fait rire les bénévoles réunis à la salle Albert-Rousseau.

Huit élèves de Québec Arts Martiaux passent leur ceinture noire

(YG) Québec Arts Martiaux vient de voir ses huit premiers élèves de l'école obtenir le grade de ceinture noire. Après un entraînement variant entre six et huit ans, leur courage, leur ténacité, leur endurance, leur attitude et leur détermination leur ont permis d'atteindre leur objectif. L'examen était dirigé par senseï Stéphane Robitaille (ceinture noire 3^e dan) et shihan Denis Paquet (ceinture noire 6^e dan).

Les huit premiers élèves sont : Olivier Lavoie, Gabriel Hémond, Serge-Antoine Côté, Frédéric Bélanger, Rolland Daigle, Patrick Ross, Francis Lamothe et Sylvain Côté.

Mention spéciale à Sylvain Côté, qui, à l'âge de 54 ans, a su performer autant que ses partenaires plus jeunes. ■



Québec Arts Martiaux vient de voir ses huit premiers élèves de l'école obtenir le grade de ceinture noire.

Youri Rousseau est déjà en pleine campagne

(YG) À moins de trois mois de l'élection fédérale, le candidat libéral dans Louis-Saint-Laurent, Youri Rousseau, fait déjà campagne à temps plein. Il rencontre, tous les jours, des dizaines de citoyens pour faire connaître le plan de l'Équipe

Trudeau pour du vrai changement. M. Rousseau a établi ses bureaux au 4656, boulevard de L'Auvergne. Son équipe et lui y tiendront une activité d'ouverture officielle, le 7 août prochain, dès 17 h. Tout le public y est invité. ■



Youri Rousseau fait déjà campagne à temps plein.



M. Rousseau a établi ses bureaux au 4656, boulevard de L'Auvergne.

Dominique Paquet inc. rafraîchit son extérieur

(YG) Les dirigeants de Dominique Paquet inc. ont décidé d'apporter un rafraîchissement de l'extérieur de la bâtisse du magasin familial pour démontrer toute l'étendue de l'entreprise. « Souvent des clients sont surpris que nous offrons autant de choix. Ils ne réalisent pas toujours que nous avons des meubles au deuxième étage aussi. En fait, toute la bâtisse est une énorme salle de montre. Nous allons donc faire installer de grandes vitrines au deuxième, notamment », explique M. Pierre Paquet.



Les travaux de rafraîchissement de l'extérieur seront d'une durée de trois semaines.

Les travaux vont reprendre dès la semaine prochaine et sont prévus pour une durée de trois semaines. Le magasin sera ouvert durant

les travaux. Rappelons que l'entreprise existe depuis 1948. ■



L'équipe Dominique Paquet inc : Marc Paquet, Guy Paquet, Martine Paquet, Pierre Paquet, Jean Simond Wieland Paquet, Dominique Paquet, Danielle Savard, Jean Paquet et Guillaume Wieland Paquet.



FESTIVAL PÂTES

CRÉEZ VOS PLATS DE PÂTES FAVORITES

25 combinaisons possibles !
4 choix de pâtes, 7 choix de sauces.

DU DIMANCHE AU JEUDI, DÈS 16 H, SAUF LES JOURS DE FÊTE.

12\$

RESTAURANT **TUSCANOS**
- CUISINE ITALIENNE -

12 ANS MERCI!

TUSCANOS CLUB VIP

Devenez membre du Club VIP TUSCANOS et profitez de nombreuses promotions !
(Consultez les détails et inscrivez-vous GRATUITEMENT sur notre site Internet)

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

le JOURNAL de L'Ancienne-Lorette

Le Journal d'information | www.journ-al.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

Correcteur :
Jacques Bélanger

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
Territoires de Val-Bélair,
Saint-Émile, Neufchâtel Est,
Lebourgneuf et secteur immobilier
Cell. : 418 254-4367
scharest@journ-al.ca

ADMINISTRATION

Suzie Lemay

IMPRESSION

Hebdo Litho

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale
du Québec

PRODUCTION

Mario Bernier
production@journ-al.ca

PROCHAINE PARUTION

Septembre 2015

DATE DE TOMBÉE

19 août 2015

Il est encore temps de réserver votre place pour la 16^e édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette

Vous pouvez encore réserver votre place ou votre quatuor pour la 16^e édition du tournoi de golf de l'AGAAL et du Journal de L'Ancienne-Lorette qui se déroulera le mardi 8 septembre au Club de golf Lorette. L'événement se tiendra sous la présidence d'honneur de M. Jean-François Gagné, de Planchers Bois Franc Gagné. ■



Le comité golf. Devant, Mme Joan Paré, Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, MM. Jean-François Gagné, Planchers Bois Franc Gagné, président d'honneur, Vincent Bérubé, la Cage aux sports et président du C.A. de l'AGAAL et Mme Julie Dufresne, de la Corne d'Abondance, cofondatrice de l'AGAAL. Derrière, MM. David Cassivi, Journal de L'Ancienne-Lorette, suivi pour le golf, Hugo Bonin, cofondateur de l'AGAAL et solliciteur pour le tournoi de golf, Demetre Triantafyllou, restaurant le Tuscanos et Jean-Marc Lavoie, entrepreneur.

L'AGAAL vous invite à un 5 à 7 le jeudi 20 août

(YG) L'Association des gens d'affaires de L'Ancienne-Lorette (l'AGAAL) vous invite à un 5 à 7 vous permettant de réseauter le jeudi 20 août à la Cage aux sports de L'Ancienne-Lorette. Vous n'avez pas besoin de réserver, vous n'avez qu'à vous présenter. ■

Les commerçants loretains... des gens passionnés

Pour figurer dans la chronique *Les commerçants loretains : des gens passionnés !* vous devez être membre en règle de l'AGAAL. Écrite par M. Hugo Bonin, tous les membres de l'AGAAL verront leur photo et leurs coordonnées publiées en raison de huit par parution. Quant à la date de parution, le tirage de l'ordre de celle-ci se fera au sort. Pour adhésion : M. Hugo Bonin au 418 871-5218.

Moi, j'achète chez moi !

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 19 entreprises, ce qui démontre une présence tangible au cœur de la communauté. ■

Tirage :
14 000 exemplaires

Distribution
résidentielle



12 515 exemplaires

Distribution
commerciale



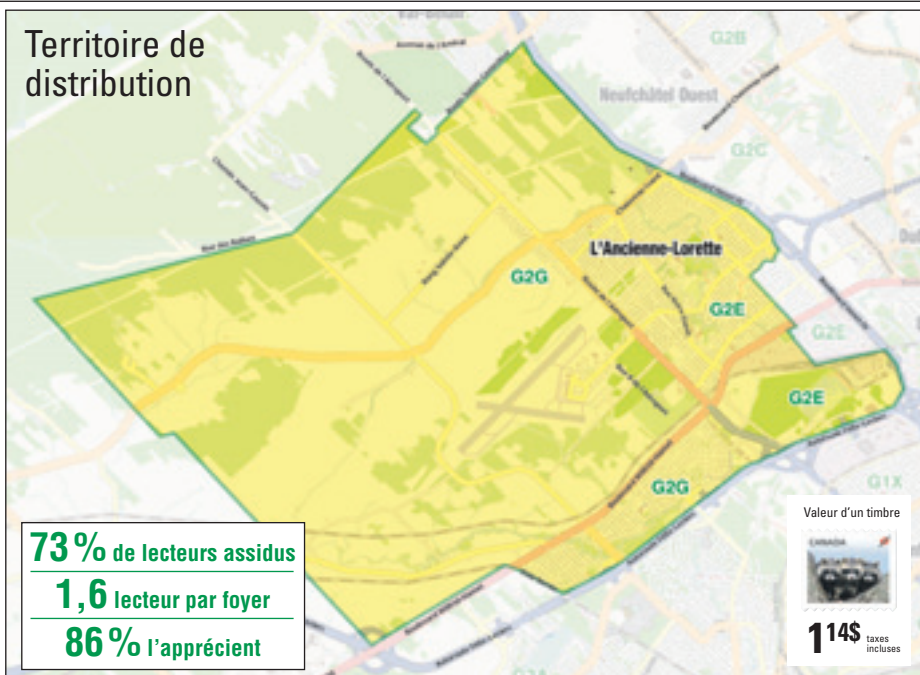
699 exemplaires

Présentoirs



786 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

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 en nous laissant vos coordonnées. La situation sera rapidement corrigée.

Verre
énergétique

GRATUIT!

pour les portes patio
installées*

DUO
PORTES & FENÊTRES INC.

duoportesfenetres.com *Deja 25 ans!*

Membre du réseau
Le Fenêtrier
Isothermic

JUSQU'À 2 500\$
EN CRÉDIT D'IMPÔT

grâce à LOGIRÉNOV



Référez-vous à un conseiller pour obtenir tous les détails sur le programme

ESTIMATION GRATUITE



RIVE SUD

4475, boul. de la Rive-Sud
Lévis
418 835-6263

RIVE NORD

1727, route de l'aéroport
L'Ancienne-Lorette
418 872-1527

RBO : 8291-1686-45



Les commerçants loretains... des gens passionnés!

Moi, j'achète chez moi!



Aréna



Francine Desrochers

J'aime le sport en général, mais surtout le golf. J'aime être active et relever des défis.



1311, Des Loisirs Est, L'Ancienne-Lorette G2E 0A5 **418 877-3000**

Automobile



Marc Lequy

J'aime la vie et les voyages. J'aime ma famille.



6375, boul. Wilfrid-Hamel, L'Ancienne-Lorette G2E 5W2 **418 872-7027**

Automobile-mécanique



J'aime les randonnées en vélo et la belle température. J'aime aussi travailler sur ma terre à bois.



1790-B, rue Bresse, Québec G2G 2P2 **418 871-6791**

Courtier immobilier



Véronique Thibault

J'aime l'été. J'aime mon travail. J'aime profiter des activités de la Ville de L'Ancienne-Lorette avec mes enfants.



150-4715, Ave des Replats, Québec G2J 1B8 **418 806-6410**

Électricien



Frédéric Vachon

J'aime mes enfants. J'aime le monde des affaires et le plein air.



1690, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 0A4 **418 847-3433**

Fiscalité



Stéphane Paradis

J'aime le hockey et le bon temps. J'aime les activités en famille.



1195, avenue Lavigerie, bureau 300 Québec G1V 4N3 **418 658-5555**

Soins de santé



Mélanie Paquet

J'aime la moto et le kombocha. J'aime participer au bien-être des gens.



Ortho Kinési **Masso**
thérapeute thérapeute thérapeute

418 809-7987
Courriel : mel_paquet418@hotmail.ca

Santé physiothérapie



Caroline Lambert

J'aime la course et le théâtre. J'aime le chocolat.



1417, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3B9 **418 872-3040**

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

Célébrer la vie avec respect et dignité!

NOUVEAU

Bureau de rencontre (sur rendez-vous) et salle de réception sur place pour mieux vous servir

1460, Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette
418 522-5212
www.dignitequebec.com

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

Les Chevaliers de Colomb remettent la bourse Régis Boily à des étudiants de la PAL

(YG) Le Conseil des Chevaliers de Colomb de L'Ancienne-Lorette remettait récemment, et ce, pour la troisième année, la bourse Régis Boily à trois élèves méritants de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette. Cette remise fut faite dans le cadre de la Soirée Méritas de la polyvalente. ■



Danick Carrier, du secondaire III, qui reçoit 200 \$ en argent de la PAL, Raphaël Brouillette, du secondaire IV, qui reçoit 300 \$ en argent de la PAL et le grand Chevalier, M. Conrad Verret.



Le grand Chevalier, M. Conrad Verret, et Pierre-Olivier Denis, finissant au secondaire V qui se voit octroyer une bourse de 500 \$ en argent pour poursuivre ses études au Cégep Limoilou à l'automne.

La sous-lieutenant Sandrine Larchet gradue de l'École régionale des instructeurs de cadets de l'Est

(YG) Sandrine Larchet, originaire de L'Ancienne-Lorette, a réussi avec brio son cours d'élément Terre à l'École régionale des instructeurs de cadets de la région de l'Est (ÉRIC Est). Cette formation intensive de neuf jours a comme mandat d'outiller les officiers du cadre des instructeurs de cadets et de parfaire leurs connaissances et les compétences de base requises pour le développement, le leadership et l'encadrement des jeunes, au corps de cadets ainsi qu'aux Centres d'entraînement d'été des cadets, en période estivale.

La sous-lieutenant Larchet est finissante en techniques policières au Campus Notre-Dame-de-Foy et donne du temps au Programme des cadets, au sein du CC 2846 Richelieu L'Ancienne-Lorette. Mme Larchet joue un rôle important dans sa localité, puisqu'elle a reçu de la formation, des possibilités de développement personnel, un mode de leadership reconnu et recherché. « C'est une occasion unique de travailler avec les jeunes. Ils ont autant à apprendre que j'ai à apprendre d'eux », souligne-t-elle.

Le Programme des cadets est accessible, sans frais, à tous les jeunes de 12 à 18 ans qui sont intéressés à relever des

défis par le biais d'une pléiade d'activités stimulantes et amusantes, dont la musique. Il vise à développer chez les jeunes l'esprit de civisme et les qualités de chef ainsi qu'à promouvoir la bonne forme physique. Pour plus d'informations sur le programme des cadets, visitez le site www.cadets.ca ■



La sous-lieutenant Sandrine Larchet en action lors de son cours d'élément Terre.

Photo Cadets Canada



TOITURE AMP

SOUSSION GRATUITE
QUALITÉ ET PROPRETÉ

Spécialistes du bardeau
418 802-1974



VENDU
221, Rue Landers



VENDU
1499, #B Haut-St-Maurice



VENDU
1536, J-F. Martel



VENDU
1466, Blaise-Cendrars



NOUVEAUTÉ
1501, J-F. Martel
#SIA : 16321345



NOUVEAUTÉ
1071, Rue St-André
#SIA : 18095631



NOUVEAUTÉ
1392, Rue St-Jacques
#SIA : 20170710



NOUVEAUTÉ
8340, Rue St-Jean-Baptiste
#SIA : 25012634



1^{er} RE/MAX CHOIX INC.
AGENCE IMMOBILIÈRE
Franchisé indépendant et autonome de RE/MAX Québec inc.

Dave Pouliot inc.
Courtier immobilier

418 682-7000

**Faites-moi confiance et
votre propriété sera VENDUE**





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 29 JUILLET au 6 AOÛT 2015... PLUSIEURS AUTRES EN MAGASIN !



Champignons blanc
 Frais, entier, de l'Ontario, 227 gr

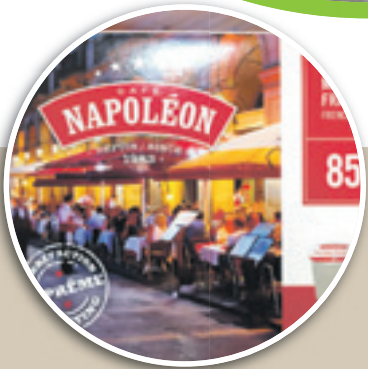
99¢
 ch.



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



NOUVELLE IMAGE,
 NOUVEAU SITE INTERNET :
TOUJOURS LE MEILLEUR JUSTE POUR VOUS !



Café Napoléon
 Choix de 8 sortes. Compatible avec Keurig.
 24 dosettes

14⁴⁹
 ch.



Protéine de riz bio NATURE ZEN
 Besoin d'un coup pouce pour votre déjeuner ?
 C'est un aliment par excellence

3⁹⁹



CHLOROPHYLLE LAND ART (la meilleur)
 500 ml

14⁹⁹
 ch.



Lait Québon
 Partiellement écrémé 2%
 4 L

621

TOUJOURS AU MEILLEUR PRIX PERMIS PAR LA LOI

NOUVEAU SITE INTERNET BIENTÔT DISPONIBLE !

LE BLÉ DINDE DU QUEBEC EST DE RETOUR !



VISITEZ NOTRE NOUVEAU SITE INTERNET



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

Olivier Kelly
 Directeur du service traiteur
 418-264-0409

www.cornedabondance.ca



www.votretraiteur.ca

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

418-872-7987

La PAL participe activement au Relais pour la vie

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Pour une deuxième année consécutive, Geneviève Déry, enseignante à l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette, ainsi qu'une trentaine d'élèves du programme d'éducation intermédiaire (PEI), ont participé activement au Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer. Cet évènement s'est déroulé au Campus Notre-Dame-de-Foy et aura permis d'amasser près de 3000 \$ pour la recherche médicale. ■



Geneviève Déry, enseignante à l'école secondaire polyvalente de L'Ancienne-Lorette, ainsi qu'une trentaine d'élèves du programme d'éducation intermédiaire (PEI), ont participé au Relais pour la vie de la Société canadienne du cancer.

La 14^e édition du Tournoi de golf Simon Gagné au profit de Leucan région Québec rapporte 76 500 \$!

(YG) La 14^e édition du prestigieux Tournoi de golf Simon Gagné au profit de Leucan région Québec, en soutien aux enfants atteints de cancer et leur famille a réuni près de 300 golfeurs pour l'occasion au Club de golf de la Faune, permettant de récolter la somme de 76 500 \$. Depuis ses débuts, c'est plus de 977 500 \$ que le tournoi a permis d'amasser pour Leucan.

Plusieurs joueurs de la LNH avaient répondu à l'appel de Simon Gagné et prenaient le départ dont Éric Bélanger, Marc-Édouard Vlasic, José Théodore et Vincent Lecavalier. «C'est important pour nous tous de s'impliquer auprès des jeunes. Je suis papa de trois jeunes enfants en santé

et donc la cause de Leucan me touche particulièrement. Ça fait maintenant 14 ans que je m'implique et je souhaite continuer encore longtemps», affirme Simon Gagné.

«Grâce à tous ces gens de coeur, Leucan peut continuer de soutenir les enfants atteints de cancer et leur famille, au moment le plus pénible de leur vie. De plus, Leucan soutient la recherche clinique, visant entre autres à diminuer les impacts de la maladie et à faire augmenter le taux de survie qui est passé de 15% à plus de 82% en 20 ans», souligne Mme Nathalie Matte, directrice multirégionale et développement philanthropique de Leucan région Québec. ■



La 14^e édition du Tournoi de golf Simon Gagné, en soutien aux enfants atteints de cancer et leur famille a réuni près de 300 golfeurs pour l'occasion au Club de golf de la Faune, permettant de récolter la somme de 76 500 \$.

Photo Alain Vézina

BRUNO ST-ONGE CHRONIQUEUR

Président co-fondateur de la compagnie Antirouille Métropolitain, une entreprise spécialisée dans le domaine des traitements antirouille.



COMMENT ÉPARGNER 1000\$ ET PLUS ?

La valeur de revente d'un véhicule devrait être un des critères les plus importants aux yeux des consommateurs.

QU'EN PENSE NOTRE EXPERT EN VENTE DE VÉHICULES USAGÉS?

Propriétaire d'Automobiles Denis Lefebvre depuis plus de 20 ans, Denis est catégorique quand il s'agit de rouille :

– Les gens ne s'intéressent pas aux véhicules rouillés. Par exemple, pour un véhicule usagé de 6 à 7 ans ayant normalement une valeur de 8000\$, si elle présente plusieurs signes de rouille, sa valeur diminue de 40% à 50%.

– Les procédés de peinture qu'utilisent aujourd'hui les carrossiers sont très onéreux. De plus, arriver à la couleur exacte relève de l'exploit car il est désormais trop tard de réparer les torts. Par contre, quand je présente aux clients un véhicule affichant les autocollants Antirouille Métropolitain, les gens ne posent même pas de questions au sujet de la rouille et on discute davantage de la mécanique.

IL EST POSSIBLE D'AMÉLIORER LA VALEUR DE REVENTE DE VOTRE VÉHICULE

Pour y arriver, un traitement antirouille annuel est primordial. L'investissement total de 550\$ pour traiter votre voiture chaque année pendant sept ans est bien minime par rapport au montant que vous pourriez perdre lors de la revente de votre véhicule. On parle ici de 1 500\$ à 3 000\$.

Un traitement antirouille annuel est un investissement intelligent et payant.

SPÉCIAL D'ÉTÉ

15\$ DE RABAIS SUR UN TRAITEMENT ANTIROUILLE COMPLET

2655, boul. Wilfrid-Hamel | 418-687-5660

Rendez-vous en ligne sur antirouille.com

Cette promotion peut prendre fin en tout temps sans préavis

~~92,95\$~~
SEULEMENT
77,95\$
+ taxes



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

Bienvenue aux nouveaux résidents

C'est avec plaisir que je souhaite la bienvenue aux nouveaux résidents de notre circonscription de La Peltrie! Nous sommes à votre disposition si vous avez des interrogations. Vous pouvez également consulter notre site Internet et nous suivre sur les réseaux sociaux.

Bonnes vacances!

Notre bureau de circonscription demeure ouvert tout l'été et notre personnel se fera un plaisir de répondre à vos besoins.

Éric Caire

Deux équipes lorettaines remportent des médailles aux Jeux régionaux des aînés FADOQ

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Deux équipes lorettaines ont remporté deux médailles dans la discipline des sacs de sables aux Jeux régionaux des aînés

FADOQ pour la région Québec- Chaudière Appalaches, qui ont eu lieu récemment à L'Ancienne-Lorette. Ces équipes gagnantes iront jouer aux Jeux des aînés FADOQ provinciaux à Victoriaville, en septembre prochain. ■



L'équipe dirigée par le capitaine Gilbert Faucher a gagné la médaille d'or. MM. Adrien Drolet, Paul-Émile Lapointe, Mme Andrée Fortin qui tient la bannière des Champions, MM. Gilbert Faucher, capitaine et Magella Belleau, responsable des Jeux.

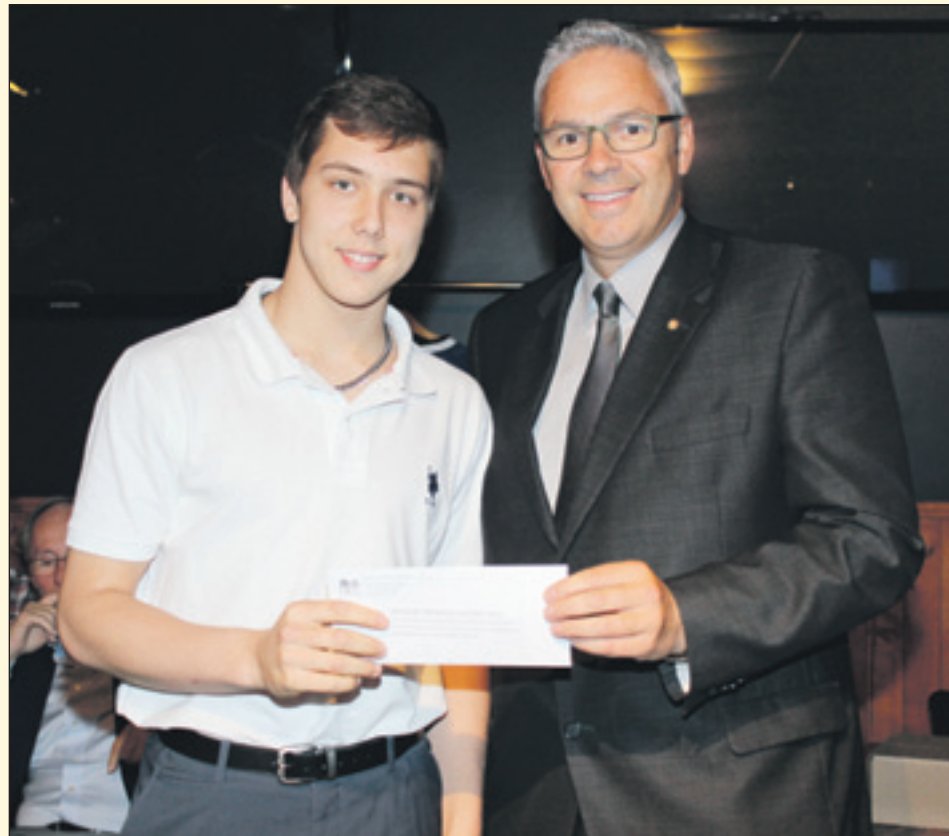


L'équipe dirigée par le capitaine Pierre Chartier a gagné la médaille d'argent. MM. Pierre Chartier, capitaine, Aldée Audet, Pierre Cormier, Simon Hamel et Magella Belleau, responsable des Jeux.

17 bourses remises aux élèves-athlètes de la PAL

(YG) Le banquet bénéfique (Athlétiques football) soulignant les performances sportives et académiques des élèves-athlètes de la polyvalente de L'Ancienne-Lorette a eu lieu récemment à la Cage aux Sports. Au cours de l'événement, 17 bourses ont été offertes par les partenaires de l'institution, dont une bourse de 200 \$ pour le

joueur par excellence, académique et sportif, remise par la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien. M. Christian La Rue, entraîneur-chef des Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy dans la ligue collégiale AAA, a offert une conférence très appréciée. ■



M. Renaud Audet, directeur général de la Caisse, remet une bourse de 200 \$ à Paul-André Ouellet – joueur par excellence du programme LHPS de la PAL.

LE GRAND SOLDE 2015



CIVIC DX 2015 | **39\$*** | **0\$**
 EN LOCATION | Par semaine pendant 60 mois | Acompte
 120 000 km inclus | Transport et préparation inclus

Financement à l'achat **0,99%**** sur 84 mois

EN PLUS!
BONI CIVIC
1000\$†
 À LA LOCATION DE TOUS LES MODÈLES CIVIC 2015
 À UTILISER COMME VOUS LE VOULEZ!
 JUSQU'AU 31 JUILLET!

24000 KM PAR ANNÉE
 INCLUS SUR TOUTES LES LOCATIONS



25 PLUS DE 25 ANS DE FABRICATION AU CANADA

FAITES UN ESSAI ROUTIER DÈS AUJOURD'HUI CHEZ VOTRE CONCESSIONNAIRE HONDA | HONDAQUEBEC.CA

* Offre de location à la semaine pour une période de 60 mois pour un total de 260 paiements par l'entremise de Services Financiers Honda inc. (SFHI), sur approbation de crédit. Cette offre porte sur la Civic berline DX manuelle 2015 neuve (modèle RM3H3FES) / Accord LX manuelle 2015 neuve (modèle CR2E3FE). Franchise de kilométrage total de 120 000 km; frais de 0,12 \$ le kilomètre excédentaire. Transport et préparation de 1 495 \$ / 1 695 \$ / 1 695 \$ inclus et la surcharge sur le climatiseur de 100 \$ incluse (lorsque applicable). Les frais d'enregistrement auprès du RDPHM et les frais d'agent pour l'inscription (jusqu'à 48 \$ au total) ne sont pas inclus. Comme le premier paiement périodique, ils sont dus à la livraison du véhicule. Les taxes, droits spécifiques sur les pneus neufs (15 \$), assurances et immatriculation sont en sus. † Le boni Civic de 1 000 \$ incluant les taxes, est offert à la location seulement de tout véhicule neuf Honda, Civic 2015 livré d'ici le 31 juillet 2015. L'offre peut être combinée aux taux de location annoncés par SFHI. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements sans préavis. Le concessionnaire peut louer/vendre à un prix moindre, immatriculation et options en sus. Offres d'une durée limitée et sujettes à changements ou annulation sans préavis. Le concessionnaire peut commander ou échanger un véhicule. Jusqu'à épuisement des stocks. Photos à titre indicatif. Voyez votre concessionnaire Honda pour plus de détails.

Honda **de la capitale**

418 845-6060 *Facile de nous trouver. Difficile de nous battre!*

Sur Henri-IV Nord, Sortie 5, Ste-Geneviève, (Val-Bélair et Loretteville)

www.hondadelacapitale.com

RABAIS MILITAIRE 500\$

Honda de la capitale

Sur Henri-IV Nord, Sortie 5, Ste-Geneviève (Val-Bélair et Loretteville)

L'Ancienne-Lorette

La Caisse participe à l'activité des heures du conte

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien offre l'activité les heures du conte à la bibliothèque Marie-Victorin de

L'Ancienne-Lorette, tenue dans le cadre du Club de lecture Crock-Livres. ■



M. Gervais Morissette, vice-président du C.A. de la Caisse a assisté à la première heure du conte en compagnie, notamment, de la directrice des Hauts-Clochers.

Le camp de nage synchronisée d'Élise Marcotte toujours aussi populaire

(YG) La 3^e édition de l'Académie de Synchro, de l'ex-olympienne Élise Marcotte, s'avère toute aussi populaire que les précédentes éditions. Cette année, des participantes de Québec, de Saguenay, de Repentigny, Sept-Îles et de Terre-Neuve étaient au rendez-vous. Les 25 jeunes athlètes âgées entre 9 et 16 ans ont envahi l'Aguagym Élise Marcotte pour apprendre des meilleures pendant trois jours. Trois

autres membres de l'équipe nationale canadienne des Jeux olympiques de 2012, Stéphanie Leclair, Valérie Walsh et Jo-Annie Fortin, aident la Lorettaise à transmettre la routine des Cowboys et Indiens qui leur a valu l'or aux Jeux panaméricains en 2011.

Élise Marcotte tiendra un camp similaire à Calgary au mois d'août. L'ancienne olym-



Les quatre anciennes olympiennes, en compagnie du groupe de 25 nageuses.

Photo Yvon Giroux

équipe Morin

418-847-1000

Claudia Morin 418 952-8595
courtier immobilier

Raphaëlle Morin 418 956-6823
courtier immobilier résidentiel

Olivier Beaudoin 418 569-6079
courtier immobilier résidentiel

L'ANCIENNE-LORETTE 1963, Rue des Granges 459 000 \$	L'ANCIENNE-LORETTE 1560, Rue Caravelle 284 000 \$	L'ANCIENNE-LORETTE 1664, Rue Turmel 289 000 \$	L'ANCIENNE-LORETTE 1435, Rue St-Victor 269 000 \$	VAL-BÉLAIR 3912, Route de L'aéroport 376 000 \$	VAL-BÉLAIR 1511, Rue de Calgary 247 000 \$
DES CHATELS 11865, Rue Ravel 269 000 \$	LES RIVIÈRES 1730, Rue de la Fonderie 219 000 \$	LA HAUTE ST-CHARLES 1434, Rue de L'Alouette 179 000 \$	ST-NICOLAS 464, Rue Gabrielle-Roy 189 900 \$	ST-NICOLAS 919, Rue des Mélèzes 226 000 \$	SAINTE-FOY 3 CHAMBRES 130-1450 Av. de Gaudarville 194 000 \$
DONNACONA 1431-1433, Route 138 149 000 \$	MONTCALM 1220-106, Avenue Briand 479 000 \$	SAINT-RAYMOND 93, Rue Lessard 238 900 \$	BEAUPORT 715, Av. Ste-Thérèse 239 900 \$	MONTMAGNY 45, Rue Lacaille 314 000 \$	ST-FRANÇOIS-DE-LA-RIVIÈRE-DU-SUD 694, Ch.St-François 319 000 \$
CHARLESBOURG 385, Boulevard du lac 379 500 \$	SAINT-NICOLAS 347, rue Harfangs 749 000 \$	L'ISLET RÉSIDENCE POUR AÎNÉS 268, Boul. Nilus-Leclerc 495 000 \$	PONT-ROUGE RÉSIDENCE POUR AÎNÉS 145, Rue Dupont 399 000 \$	SAINT-BASILE RÉSIDENCE POUR AÎNÉS 16, Avenue de Parc 287 500 \$	ST-FLAVIEN VENDU RÉSIDENCE POUR AÎNÉS 68, Rue Principale
L'ANCIENNE-LORETTE VENDU 1047, rue Chapman	VAL-BÉLAIR VENDU 1355, Rue Constantin	VAL-BÉLAIR VENDU 1335, Av. de la Montagne Est	VAL-BÉLAIR VENDU 7673, Rue Pétunias	VAL-BÉLAIR VENDU 1061, Boul du Loiret	<p>Recherche pour acheteur sérieux Grand plain-pied avec garage (ou possibilité de) L'Ancienne-Lorette et environs.</p>



Le LORETTAIN

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE - LORETTE

Mot du maire



Chères Lorettaines,
Chers Lorettains,

C'est avec bonheur et fébrilité que je vous convie à célébrer les 10 ans du Festival Lorettain, le samedi 8 août prochain!

Né en 2006, le Festival a depuis gagné en ampleur et en portée, pour devenir l'événement de grande envergure que l'on connaît aujourd'hui. Pour souligner cet anniversaire marquant, nous vous offrons une programmation gratuite encore plus diversifiée, qui plaira aux citoyens de tous les âges et de tous les goûts, le tout dans une ambiance festive et conviviale!

Tout au long de la journée, une foule d'activités récréatives, culturelles et sportives seront offertes et les représentants de plusieurs commerces et organismes locaux seront présents pour vous permettre de faire connaissance.

Encore une fois cette année, nous aurons le plaisir d'accueillir de grands noms de la chanson québécoise pour assurer la portion spectacles du Festival Lorettain. Forts populaires et rassembleurs, la chanteuse Renée Martel et l'auteur-compositeur-interprète Marc Dupré se produiront tour à tour sur scène, pour le plus grand bonheur de tous.

Je vous invite donc à vous joindre à nous le 8 août pour des heures d'amusement en famille au Festival Lorettain!

Au plaisir de vous y retrouver, unis dans la fête!

Le maire,

Émile Loranger, ing.



Nouvelle rubrique
Santé et vie active

Page 14



Inscription aux activités de loisirs

Page 15



8 AOÛT 2015

- 9 h à 16 h** Activités pour tous
- 16 h** Renée Martel
- 19 h 30** Jumelles Barabé
- 20 h 30** Marc Dupré & ses invités

LANCIENNE-LORETTE.ORG |

GRATUIT!

PRÉSENTÉ PAR



SÉANCE DU CONSEIL

Mardi 25 août, 20 h



AVIS
FERMETURE DE L'AQUAGYM
DU 22 AOÛT AU 13 SEPTEMBRE

Détails
page 14

Service des loisirs



HORAIRE DES BAINS LIBRES

HORAIRE SUJET À CHANGEMENT SANS PRÉAVIS.

CONSULTEZ LE SITE INTERNET AU WWW.LANCIENNE-LORETTE.ORG.

Bain pour tous : Enfants de 8 ans et moins accompagnés, dans l'eau, d'une personne responsable de 13 ans et +

Bain en longueur : 13 ans et +

Bain familial : Bassin récréatif seulement, enfant(s) accompagné(s) d'adulte(s)

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

INFORMATION :
418 614-1907

29 juin au 21 août 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi (Sauf le 8 août)	Dimanche
9 h 00 à 10 h 10 Bain 50 ans et +	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Bain 50 ans et +	9 h 00 à 10 h 10 Bain pour tous	9 h 00 à 10 h 10 Bain 50 ans et +	10 h 30 à 11 h 50 Bain 50 ans et +	10 h 30 à 11 h 55 Bain pour tous
12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain pour tous	12 h 00 à 13 h 00 Bain en longueur	12 h 00 à 13 h 00 Bain 50 ans et +
15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	15 h 00 à 16 h 00 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous	13 h 15 à 15 h 05 Bain pour tous
19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 30 à 20 h 30 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous	19 h 00 à 21 h 05 Bain pour tous	18 h 30 à 19 h 50 Bain pour tous
20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur	20 h 40 à 21 h 45 Bain en longueur			20 h 00 à 21 h 15 Bain en longueur

AVIS

Fermeture de l'Aquagym du 22 août au 13 septembre

En raison de l'entretien annuel, la piscine de l'Aquagym sera fermée du 22 août au 13 septembre inclusivement.



COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

HORAIRE DU PATINAGE LIBRE
30 août au 30 septembre

JOUR	HEURES	GLACE
DIMANCHE	13 h à 14 h 30	GLACE B
LUNDI	12 h à 13 h 30	GLACE A
JEUDI	18 h 30 à 20 h	GLACE B
VENDREDI	12 h à 13 h 30	GLACE A

- Accès gratuit
- Ouvert à tous
- Port du casque recommandé

INFORMATION
418 877-3000

Santé et vie active

Cuisine santé

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

Pains aux lentilles et à la sauce tomate

Savoureuse et originale, cette recette proposée par le CPE Au Carrousel Enfantin saura plaire aux enfants. Voici une bonne façon d'inclure les légumineuses à votre alimentation!

Portions : 4 à 5 Cuisson : 1 h



Ingrédients :

Pains :

- 3 tasses de lentilles vertes
- 1 oignon haché
- 2 œufs battus
- 1/8 tasse d'huile
- 3 tasses de fromage râpé
- 2 c. à table de basilic
- 1 tasse de jus de légumes
- Sel et poivre

Sauce tomate :

- Beurre
- 1 oignon haché
- 1 boîte de tomates en dés (796 ml)
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à soupe de basilic

Accompagnement :

- 3 tasses de nouilles aux œufs

Préparation :

Pains :

- Rincer et trier les lentilles.
- Cuire les lentilles dans un gros chaudron d'eau salée pendant 30 minutes, puis égoutter.
- Préchauffer le four à 350°F.
- Dans un bol, mélanger les lentilles et les autres ingrédients des pains jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Disposer le mélange dans un plat allant au four et cuire pendant 1 heure.

Sauce tomate :

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un peu de beurre.
- Au robot culinaire, réduire les tomates en purée.
- Ajouter les tomates, le basilic, le sucre, le sel et le poivre à l'oignon.
- Cuire à feu doux pendant 1 heure.

Accompagnement :

Avant de servir, cuire les nouilles aux œufs en suivant les indications de l'emballage. Servir en accompagnement avec des légumes verts.

Festival Lorettain

La Table des saines habitudes de vie de L'ancienne-Lorette sera présente au Festival Lorettain le 8 août prochain!

Des citoyens bénévoles seront présents pour vous informer de deux projets importants auxquels nous contribuons :

- **Pédibus : l'autobus à pied!**
- **Jardin communautaire de L'ancienne-Lorette**

Venez en grand nombre pour nous rencontrer et vous informer sur ces initiatives locales qui font la promotion des saines habitudes de vie auprès de la population!

Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux !



Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux !

Service des loisirs

L'été, on joue dehors!

Parcs et aires de jeux

Profitez des nombreux parcs et espaces verts! Plusieurs modules de jeux agrémentent les parcs de L'ancienne-Lorette.

Jeux d'eau

Lors des chaudes journées d'été, petits et grands peuvent se rafraîchir dans les jeux d'eau du parc de la Rivière!

Randonnée pédestre

Le parc de la Rivière abrite un magnifique réseau de sentiers vous permettant de profiter du grand air!

Accessibles en tout temps et gratuitement, les sentiers sont minutieusement entretenus pour que vous puissiez en profiter au maximum.

Roulodrome

Les amateurs de planches à roulette, de patin à roues alignées et de BMX s'en donneront à cœur joie dans les installations du roulodrome!

Bicyclette et patin à roues alignées

Sortez vos vélos ou chaussez vos patins et empruntez l'une des deux pistes cyclables qui sillonnent la Ville.

Courtoisie et partage de la route

La collaboration des cyclistes, piétons et automobilistes est sollicitée afin de rendre la route et les pistes cyclables sécuritaires et conviviales pour tous.

Pour un partage de la route sûr et harmonieux, les utilisateurs sont invités à faire preuve de vigilance et de courtoisie en respectant :

- la signalisation et les feux de circulation;
- la priorité des autres usagers;
- les corridors réservés;
- les obligations liées aux règles de la circulation (signaler ses intentions, ne pas suivre de trop près, etc.).



Service des loisirs

ACTIVITÉS DE LOISIRS

SESSION AUTOMNE 2015

Des activités pour toute la famille!

Inscription dès le 5 août!

Dates importantes

Début de la période d'inscription	Mercredi 5 août, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	Vendredi 28 août, 16 h 30
Confirmation d'inscription	Vendredi 11 septembre (au plus tard)
Début de la session	Semaine du 14 septembre

Inscription

Période d'inscription :

Mercredi 5 août, 8 h 30 au vendredi 28 août, 16 h 30

Modalités d'inscription : Les inscriptions se font **par Internet**, sur le site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, à **lancienne-lorette.org**. Des formulaires papier sont également disponibles à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel. Il est également possible de s'inscrire lors du Festival Lorettain, le samedi 8 août, au kiosque d'information.

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 effectué à l'ordre de Temps-Danse et être posté à l'adresse précisée sur le formulaire.
- **Karaté Kyoshindo :** Les inscriptions se font en personne, en remplissant le **formulaire papier 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) :** Les inscriptions se font en personne, en remplissant le **formulaire papier identifié au nom de l'association qui offre l'activité choisie**. Le chèque doit être effectué à l'ordre de l'organisme 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 11 septembre**. Les confirmations d'inscription aux sports de glace et aux cours donnés par Temps-Danse et Karaté Kyoshindo seront émises par les organismes concernés. 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.

Important! La confirmation d'inscription - qu'elle soit transmise par courriel ou par la poste - constitue le reçu officiel pour la production de la déclaration de revenus. Ce document doit être conservé précieusement pour les rapports d'impôts puisqu'aucun autre document ne sera émis.

Durée de la session et locaux des activités

Durée

La durée de la session est de 12 semaines. Les activités débuteront au cours de la semaine du 14 septembre.

Locaux

BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (sous-sol)
1635, rue Notre-Dame

LA HUTTE

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

ÉCOLE LE RUISSELET

1745, rue Saint-Olivier

POLYVALENTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

1801, rue Notre-Dame

ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS, PAVILLON NOTRE-DAME

1591, rue Notre-Dame

COMPLEXE SPORTIF MULTIDISCIPLINAIRE

(aréna) 1311, rue des Loisirs Est

CENTRE COMMUNAUTAIRE 1

(Chevaliers de Colomb) 1302, rue des Loisirs Est

AQUAGYM

1317, rue des Loisirs Est

MAISON DE LA CULTURE

1268, rue Saint-Paul

MAISON DES JEUNES LE REPÈRE

1573, rue Turmel

Tarifification

Taxes : Si applicables, les taxes, TPS et TVQ, sont incluses dans le coût d'inscription.

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

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les inscriptions des non-résidents reçues au cours de la période d'inscription sont placées sur une liste d'attente. À la fin de la période d'inscription, le 28 août 2015, les inscriptions sont ajoutées aux activités selon les places disponibles. Cependant, si les groupes sont complets, un remboursement sera acheminé dans les meilleurs délais.

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

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

Modalités de paiement

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, effectué à l'ordre de la Ville de L'Ancienne-Lorette et doit contenir le numéro de référence variable fourni lors de votre inscription en ligne ou le nom du participant.

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 et les associations, chaque organisme et association 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

chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca

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

Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

INFORMATION

- **Cours :** Pour toute question concernant les cours et leur contenu, contactez Anne Germain, au 418 614-1907.
- **Inscription :** Pour toute question concernant l'inscription, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

PROGRAMME DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE

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 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 10 h 45 à 11 h 40
mardi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 17 h 45 à 18 h 40
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 17 h 45 à 18 h 40
vendredi de 9 h 45 à 10 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.

AQUAFORME PRÉNATAL

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

Préalable : avoir obtenu l'accord de son médecin.

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015

Horaire : mardi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif
jeudi de 18 h 45 à 19 h 40 – piscine

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

AQUAFORME RÉGULIER

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 légère à modérée.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire : lundi de 8 h 45 à 9 h 40
lundi de 17 h 45 à 18 h 40
mardi de 10 h 45 à 11 h 40
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Cout : résident – 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 en bonne condition physique qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16 et 17 septembre 2015

Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40
mardi de 8 h 45 à 9 h 40
mardi de 18 h à 18 h 55
mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
jeudi de 8 h 45 à 9 h 40

Cout : résident – 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 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire : lundi de 9 h 45 à 10 h 40 – bassin récréatif
lundi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine
mardi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
mardi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
mercredi de 8 h 45 à 9 h 40 – bassin récréatif
mercredi de 10 h 45 à 11 h 40 – piscine
jeudi de 9 h 45 à 10 h 40 – piscine
jeudi de 10 h 45 à 11 h 40 – bassin récréatif
vendredi 9 h 45 à 10 h 40 – piscine

Cout : résident – 75 \$ 1 fois/sem. et 150 \$ 2 fois/sem. /
non-résident – 112,50 \$ 1 fois/sem. et 225 \$ 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

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.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 15, 16, 17 et 18 septembre 2015

Horaire : lundi de 18 h 45 à 19 h 40
mardi de 20 h à 20 h 55
mercredi de 18 h 45 à 19 h 40
jeudi de 19 h 45 à 20 h 40
vendredi de 8 h 45 à 9 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.

AQUAFORME MIXTE

Ce cours avancé s'adresse aux adultes en bonne condition physique et qui désirent 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. Préalables : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager 1 à 2 longueurs. Une ceinture d'aquajogging est fournie, au besoin.

Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2015

Horaire : jeudi de 20 h 45 à 21 h 40

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

AQUAPOUSSETTE

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 comprend 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 16 et 18 septembre 2015

Horaire : mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
vendredi de 10 h 45 à 11 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.

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 pour les cours de niveaux Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur par enfant dans l'eau.
Aucun matériel requis.

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 19 et 20 septembre 2015

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 14 septembre 2015

Horaire : lundi de 16 h 45 à 17 h 10 – 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 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 15 – bassin récréatif
samedi de 9 h 20 à 9 h 50 – bassin récréatif
samedi de 10 h 30 à 11 h – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 15 – bassin récréatif

Cout : résident – 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 14, 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : lundi de 17 h 30 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 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : mercredi de 17 h 20 à 18 h – 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 12 h 35 à 13 h 15 – bassin récréatif
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 10 h 30 à 11 h 10 – bassin récréatif
dimanche de 11 h 00 à 11 h 40 – piscine
dimanche de 12 h à 12 h 40 – bassin récréatif

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

Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : lundi de 17 h 55 à 18 h 35 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 05 à 18 h 45 – bassin récréatif
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25 – piscine
vendredi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif
samedi de 11 h 05 à 11 h 45 – bassin récréatif
samedi de 11 h 50 à 12 h 30 – bassin récréatif
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
dimanche 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 11 h 15 à 11 h 55 – bassin récréatif
dimanche 11 h 45 à 12 h 25 – piscine
dimanche de 12 h 45 à 13 h 25 – bassin récréatif

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

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 14, 16, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : lundi de 18 h 40 à 19 h 20 – bassin récréatif
mercredi de 18 h 50 à 19 h 30 – bassin récréatif
samedi de 8 h 45 à 9 h 25 – piscine
samedi de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
dimanche de 11 h à 11 h 40 – piscine

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

CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue.

Durée : 12 semaines débutant le 19 septembre 2015

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

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

BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue.

Durée : 12 semaines débutant le 19 septembre 2015

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

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

PROGRAMME CROIX-ROUGE

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. Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.

JUNIOR 1

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

Durée : 12 semaines débutant les 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
dimanche de 10 h 15 à 10 h 55

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

JUNIOR 2

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

Durée : 12 semaines débutant les 17, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : jeudi de 18 h à 18 h 40
vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
samedi de 9 h 30 à 10 h 10
samedi de 10 h 15 à 10 h 55
dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
dimanche de 11 h à 11 h 40

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

JUNIOR 3

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 17, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : jeudi de 18 h à 18 h 40
vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
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

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 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 40
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 5

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 16, 18, 19 et 20 septembre 2015

Horaire : mercredi de 16 h 45 à 17 h 40
vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 6

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 19 et 20 septembre 2015

Horaire : samedi de 11 h à 11 h 55
dimanche de 12 h 30 à 13 h 25

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

JUNIOR 6/7

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 16 septembre 2015

Horaire : mercredi de 17 h 45 à 18 h 40

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

JUNIOR 7/8

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 19 septembre 2015

Horaire : samedi de 12 h à 12 h 55

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

JUNIOR 9/10

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 19 septembre 2015

Horaire : samedi de 12 h à 12 h 55

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

JUNIOR 8/9/10

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 16 septembre 2015

Horaire : mercredi de 17 h 45 à 18 h 40

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

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 et 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 18 septembre 2015

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

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

Cout : résident – 65 \$ / non-résident – 97,50 \$ (carnet et attestation inclus)

NAGE SYNCHRONISÉE – INITIATION

Offert en collaboration avec le Club Québec Excellence Synchro, ce cours s'adresse aux jeunes de 5 à 11 ans 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 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 19 septembre 2015

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.

Matériel à prévoir : Pince-nez 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 15 septembre 2015

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

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



Service des loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Automne 2015

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 le 15 septembre 2015
Horaire : mardi de 19 h 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 : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2015
Horaire : mardi de 19 h à 19 h 55 – piscine
Cout : résident – 75 \$ / non-résident – 112,50 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

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

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

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 septembre 2015
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.

MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquérir une connaissance des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. De plus, 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 20 septembre + examen final le 6 décembre
Horaire : dimanche, 16 h 30 à 17 h 45 – piscine / 17 h 45 à 18 h 45 – classe
Cout : résident – 110 \$ / non-résident – 110 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 22 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet : 10 \$ (taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours de Sauveteur national. Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet au candidat de travailler par la suite 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 19 septembre + examen final le 5 décembre
Horaire : samedi, 15 h 45 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine
Cout : résident – 140 \$ / non-résident – 140 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel canadien de sauvetage : 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 22 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet : 10 \$ (taxes incluses)

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

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

Préalables :

- 1) Être âgé (e) de 14 ans et plus
- 2) Détenir le certificat de Croix de bronze

Durée : 16 heures
Horaire : Samedi et dimanche les 12 et 13 septembre, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours
Endroit : Centre communautaire, 1302, rue des Loisirs Est
Cout : résident – 60 \$ / non-résident – 60 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel canadien de premiers soins : 18 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 22 \$ (taxes incluses)

SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalables :

- 1) Être âgé de 16 ans à l'examen final
- 2) Détenir la Croix de bronze
- 3) Cours de Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Durée : 11 semaines débutant le 20 septembre + examen final le 6 décembre
Horaire : dimanche, 14 h 45 à 16 h 45 – classe / 16 h 45 à 18 h 45 – piscine
Cout : résident – 170 \$ / non-résident – 170 \$ incluant les frais de certification

Matériel obligatoire à prévoir :

- Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique : 48 \$ (taxes incluses)
- Masque de poche : 22 \$ (taxes incluses)
- Sifflet et bracelet : 10 \$ (taxes incluses)

REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

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

Préalable : 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 : Samedi 12 décembre, de 14 h 30 à 19 h 30
Cout : résident – 55 \$ / non-résident – 55 \$ incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Passage d'une séance de renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique en 4 heures.

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans. Présenter une preuve du préalable au début de la séance.

Durée : 4 heures (2 heures en salle et 2 heures en piscine)
Date et horaire : Dimanche 13 décembre, de 14 h 30 à 18 h 30
Cout : résident – 55 \$ / non-résident – 55 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

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

Horaire

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

Deux sessions de cours seront offertes cet automne :

1. 21 septembre au 25 octobre 2015
2. 2 novembre au 6 décembre 2015

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 13h30
- 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 chantal.marin@ville.lancienne-lorette.qc.ca, en mentionnant les informations suivantes :

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

La date limite est le mercredi 2 septembre 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

Service des loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Automne 2015

INFORMATION

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

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 14 et 16 septembre 2015
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

ADOS À LA COURSE - 14 à 17 ans **NOUVEAU**

Ce cours s'adresse aux ados qui désirent s'initier à la course à pied. Nous vous proposons un entraînement progressif qui développera des techniques sécuritaires à la pratique de ce sport.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2015
Horaire : mercredi de 18 h à 19 h
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : AQUAGYM

ATELIER SANTÉ ET VIE ACTIVE **NOUVEAU**

Échanges et discussions sur des thèmes liés à la santé afin de favoriser une réflexion, une sensibilisation et un partage d'information et d'expériences personnelles qui favorisent un mode de vie sain et actif.

Responsable : Jacques A. Gravel, 418 877-5767, jacques-alexandre@sympatico.ca
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : lundi de 13 h 30 à 15 h
 lundi de 19 h à 20 h 30
Cout : résident - 45 \$ / non-résident - 67,50 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

BALLON CARDIO - Adultes **NOUVEAU**

Cours où vous utiliserez les ballons d'entraînement pour exercer tous vos muscles principaux. Entraînement avec ballon, débutant avec échauffement et routine aérobique, suivis de mouvements cardiovasculaires et musculaires progressifs favorisant votre endurance et se terminant au tapis avec étirements et relaxation.

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : lundi 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

PLEIN AIR ACTIF - Adultes **NOUVEAU**

Accompagné d'un dynamique professeur, parcourez à pied les sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging, pour vous garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2015
Horaire : mercredi de 18 h à 19 h
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-STEP - Adultes

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

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015
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

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015
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

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2015
Horaire : mardi de 10 h à 11 h
 jeudi 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

CHEERLEADING - 5 à 11 ans

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

Information : Justine Nollet, (581) 998-9860, nolletjustine@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 18 septembre 2015
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

COURSE À PIEDS DÉBUTANTS - Adultes

Ce cours s'adresse aux gens n'étant pas capables de courir 30 minutes consécutives et qui désirent s'initier à la course à pied ou s'améliorer. Par la méthode d'intervalles course-marche, les participants amélioreront leur capacité à courir.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : lundi de 18 h à 19 h
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : AQUAGYM

COURSE À PIEDS INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ - Adultes

Ce cours s'adresse à une clientèle qui coure déjà 6-8 km aisément, mais qui désire s'améliorer dans le but de participer à des courses organisées de 10 km ou plus.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : lundi de 19 h à 20 h
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : AQUAGYM

CUISINE POUR ADOS FUTÉS - 13 à 17 ans **NOUVEAU**

Nous vous proposons de faire découvrir la cuisine à votre ado en lui apprenant quelques techniques qui lui serviront toute sa vie. Le cours se déroulera de façon très décontractée. Un des buts du cours est aussi de faire découvrir à votre ado des recettes santé qui sauront lui plaire!

Information : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2015
Horaire : Mercredi de 18 h 15 à 19 h 15
Cout : résident - 80 \$ / non-résident - 120 \$
Endroit : MAISON DES JEUNES LE REPÈRE

GROUILLE OU ROUILLE - Adultes **NOUVEAU**

Une activité physique dans laquelle on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, les participants sont amenés à s'étirer, à effectuer des exercices en station et à exécuter des pas de danse, tout en se déplaçant autour de la salle à la marche rapide afin de faire travailler le corps en entier, y compris le cœur et le sourire! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront aussi proposés à l'entrée de chaque séance ainsi qu'à la fin, dans la phase descendante.

Information : Claire Kingston, 418-877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 16 septembre 2015
Horaire : mercredi 10 h 30 à 11 h 30
Cout : résident 70\$ / non-résident - 105\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION - 4 à 6 ans

Niveau 1

Objectif : Apprivoiser les appareils et engins : poutre, barre, sol, mini trampoline. Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité.

Ce cours est recommandé uniquement pour les débutants, car il est une exploration à la gymnastique.

Niveau 2

Objectifs : Développer davantage les éléments gymniques appris dans la précédente session aux nombreux appareils et engins : poutre, barre, sol et mini trampoline en vue d'apprendre de nouveaux mouvements gymniques plus avancés.

Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) dans le passé ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information : Justine Nollet, (581) 998-9860, nolletjustine@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 19 septembre 2015
Horaire :

Niveau 1 (débutant seulement) : samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 samedi de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 2 (avec expérience) : samedi de 10 h 40 à 11 h 40
 samedi de 11 h 45 à 12 h 45

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

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE - 4 à 7 ans et 8 à 12 ans

Niveau 1 - 4 à 7 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir fait le niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

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

Niveau 1 avancé - 4 à 7 ans : L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

Niveau 2 - 8 à 12 ans : Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable d'avoir une base en gymnastique ou certaine habileté motrice.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au mini trampoline et à la barre; telles que les pivots, les élans, les sauts, les tours, les ondes et les combinaisons à mains libres aux appareils. Pour s'inscrire à ce niveau, 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 20 septembre 2015
Horaire :

Niveau 1 : Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10

Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

Service des loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Automne 2015

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 14 septembre 2015
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 - 7 à 12 ans mixte

Enseignement des techniques de base du hockey cosom, on sépare les équipes et on s'amuse! 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 19 septembre 2015
Horaire : Samedi de 9 h à 10 h (7-9 ans)
 Samedi de 10h à 11h (10-12 ans)
Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$
Endroit : AQUAGYM

INTER-CROSSE - 8 à 12 ans mixte **NOUVEAU**

L'inter-crosse est un sport qui ressemble au hockey cosom. On troque toutefois les bâtons de hockey pour une crosse. La balle peut être passée, lancée, roulée ou faire des bonds, le but est de déjouer le gardien de but. Tout l'équipement nécessaire est prêté sur place. Venez découvrir ce sport qui gagne en popularité!

Information : Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 19 septembre 2015
Horaire : Samedi de 11 h à 12 h (8-12 ans)
Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$
Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION DÉBUTANT - Adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2015
Horaire : vendredi de 9 h 30 à 11 h
Cout : résident - 114 \$ / non-résident - 171 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MINI-BASKET - 7 à 10 ans mixte

Cours d'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 les 14 septembre 2015
Horaire : Lundi 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 - Adultes **NOUVEAU**

Léger étirement à l'arrivée, on sépare les équipes sur les terrains et on s'amuse! Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Les parties se font en double. Vous devez fournir votre raquette, nous fournissons le reste du matériel.

Information : Pierre-Louis Lagueux-Tremblay, 581 982-4730, lag.trem.pl@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
Horaire : Lundi de 19 h 45 à 21 h 15
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

MOTRICITÉ JEUNESSE - 1 à 5 ans (avec parent)

Les séances commencent avec un échauffement, suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent. Cette partie peut prendre la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants et 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 20 septembre 2015
Horaire : Dimanche
 Les Galipettes 2 - 2 1/2 ans, de 9 h à 9 h 50
 Les Pirouettes 2 1/2 - 3 ans, de 10 h à 10 h 50
 Les Athlètes 3 - 4 ans, de 11 h à 11 h 50
 Les Vedettes 4 - 5 ans, de 12 h à 12 h 50
Cout : résident - 60 \$ / non-résident - 90 \$
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT - Adultes 50 ans et plus **NOUVEAU**

Le jeu de pétanque-atout 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.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2015
Horaire : jeudi de 13 h 30 à 15 h 30
Cout : résident - 25 \$ / non-résident - 50 \$
Endroit : AQUAGYM

REMISE EN FORME POUSSETTE - Adultes **NOUVEAU**

Cours de remise en forme pour les mamans en gymnase. Accompagnée de votre enfant dans sa poussette, nous vous proposons un échauffement au départ, suivi d'une période cardio-vasculaire par intervalles, d'exercices de musculation et d'un étirement.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2015
Horaire : jeudi de 9 h à 10 h
Cout : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
Endroit : AQUAGYM

RETRAITE EN FORME - Adultes

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 14 et 16 septembre 2015
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.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2015
Horaire : mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Cout : résident - 25 \$ / non-résident - 50 \$
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI DÉBUTANT - Adultes

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015
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 et intermédiaire

Débutant (6 à 13 ans)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons qui ont peu ou pas d'expérience en tennis de table. Les participants apprendront les 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)

Cette activité s'adresse aux filles et aux garçons possédant déjà plusieurs techniques de base. Les participants auront l'occasion de perfectionner ces techniques, d'apprendre à utiliser et à contrôler les différents types d'effets, ainsi que de se préparer à la compétition.

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 : Côme-Vincent Bernier 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 20 septembre 2015
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)

YOGA, APPROCHE VINIYOGA - Adultes

Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun. Dans cette vision traditionnelle du yoga, la pratique des techniques corporelles (les âsanas) et des techniques respiratoires (le prânâyâma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psycho corporelle qui permet d'améliorer grandement la qualité de la vie et d'atteindre la santé profonde. Ces 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 14, 15, 16 et 17 septembre 2015
Horaire : Débutant 1 - sans expérience de yoga - Professeur : 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 -
 Professeur : 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 - Professeur : Jocelyne St-Onge
 mercredi de 18 h à 19 h 15 - Professeur : Pierrette Pineau
 jeudi de 9 h à 10 h 15 - Professeur : Jocelyne St-Onge
Cout : 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)

Service des loisirs

ACTIVITÉS SPORTIVES

Automne 2015

YOGA DOUX – Adultes

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

Professeur : Jocelyne St-Onge, 418 872-9319, jocelyne.stonge@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 17 septembre 2015

Horaire : jeudi de 10 h 15 à 11 h 15

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

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE 1 (Chevaliers de Colomb)

YOGA PRÉNATAL – Adultes **NOUVEAU**

Le cours de yoga prénatal est centré et adapté pour la grossesse : postures, respiration consciente, relaxation, visualisation et 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 16 septembre 2015

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

Le yoga sportif est une forme plus énergique du yoga, à la fois dans ses changements de rythme que par son 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 15 septembre 2015

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)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Automne 2015

INFORMATION

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

COURS CULTURELS ET ARTISTIQUES

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR – Adultes **NOUVEAU**

Ce cours permettra aux participants de faire des choix harmonieux en termes de matériaux, de formes et de couleurs, selon les principes de base de décoration et des tendances actuelles. Les thèmes abordés seront les couleurs, les matériaux, l'habillage de fenêtres, la lumière, le couvre-planchers et le home staging. Nous verrons également comment élaborer et bien planifier un échéancier pour des travaux de rénovation. Sur une base volontaire, des projets personnalisés pourront être réalisés, au cours desquels les participants résoudront des problématiques d'aménagement, à l'aide des notions apprises.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, niblancninoir@bell.net

Durée : 6 semaines débutant le 15 septembre 2015

Horaire : Mardi de 19 h à 20h30

Cout : résident – 30 \$ / non-résident – 45 \$

DESSIN D'OBSERVATION – Adultes **NOUVEAU**

Nouveau concept! Le cours est divisé en quatre modules qui portent 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 renferme les techniques vues dans les modules.

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

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2015

Horaire : lundi de 9 h à 11 h 30

Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN – SALLE VICTOR-LAURIN

FAIS ENTENDRE TA VOIX – 10 à 15 ans **NOUVEAU**

Le chant sera à l'honneur lors de cet atelier. Dans une ambiance amicale, les participants seront invités à travailler leur technique vocale, leur musicalité ainsi que leur aisance sur scène en préparant divers numéros musicaux. Ils auront, s'ils le désirent, la possibilité de présenter le fruit de leur travail au cours d'un spectacle à la fin de la session!

Le cout du matériel à se procurer est d'environ 10 \$.

Responsable : Claudia Caron, 418 802-9021, cloclonorac@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 19 septembre 2015

Horaire : mercredi de 19 h à 20 h 30

samedi de 13 h à 14 h 30

Cout : résident – 102 \$ / non-résident – 153 \$ (matériel en sus)

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

GARDIENS AVERTIS – 11 ans et plus

Ce cours, élaboré et accrédité par la Croix-Rouge, vise l'acquisition de connaissances et le développement de l'assurance et des aptitudes nécessaires au rôle de gardien. Des notions 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 18 octobre 2015

Horaire : 8 h 30 à 16 h 30

Cout : résident – 52 \$ / non-résident – 78 \$

Endroit : LA HUTTE (Parc de la rivière)

INITIATION AU THÉÂTRE – 15 ans et plus **NOUVEAU**

Développez votre talent d'acteur par le biais d'exercices, apprenez à composer et interpréter un personnage, à accroître votre présence scénique et votre conviction, explorez plusieurs genres théâtraux par la lecture d'extraits issus de la littérature québécoise et internationale et expérimentez, par l'improvisation, divers niveaux de jeu (dramatique et mélodramatique) et langages scéniques (mime, marionnette, théâtre d'objet).

Responsable : Andréanne Béland, 418 603-1732, swingirl5@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 18 septembre 2015

Horaire : vendredi de 19 h à 21 h

Cout : résident – 105 \$ / non-résident – 157,50 \$

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux, avec documentation, le participant sera amené à :

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 du monde en cherchant à comprendre les différences qui marquent les vins de ces pays.

Par la dégustation à chacun des cours, le participant pourra approfondir les connaissances acquises. Il sera ainsi mieux outillé pour faire des choix éclairés dans la consommation des vins pour accompagner ses réceptions et repas.

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 23 septembre 2015

Horaire : mercredi de 19 h à 21 h

Cout : résident – 140 \$ / non-résident – 210 \$

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Note : les cours du 30 septembre et du 21 octobre seront déplacés à un autre soir, selon entente avec le groupe.

PEINTURE ACRYLIQUE – 6 à 9 ans et 10 à 14 ans **NOUVEAU**

Dans ce cours, les enfants apprendront la peinture acrylique et verront les différentes techniques possibles ainsi que les techniques de base du dessin, au besoin. L'enfant sera amené à développer son regard critique, son autonomie et sa 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.

- Différents outils à expérimenter : pinceaux, brosses, spatules, grattoir, etc.

- Différentes notions : aplât, texture, couleurs primaires et secondaire, glacis, etc.

Il y aura environ 3 projets réalisés dans le cours, dont une toile. Il y aura aussi une part d'expérimentation des techniques et des outils qui nous permettra d'être plus à l'aise avec le médium à explorer.

Le matériel artistique, au montant approximatif de 30 \$, est inclus dans le coût.

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

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 20 septembre 2015

Horaire : mardi de 18 h 30 à 20 h (10 à 14 ans)

dimanche de 13 h à 14 h 15 (6 à 9 ans)

Cout : résident – 95 \$ / non-résident – 142,50 \$ (matériel fourni)

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 15 et 16 septembre 2015

Horaire : mardi de 13 h à 16 h

mercredi de 13 h à 16 h

mercredi de 19 h à 22 h

Cout : résident – 185 \$ / non-résident – 277,50 \$ (matériel en sus)

Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

Service des loisirs

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Automne 2015

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 14 septembre 2015

Horaire : lundi de 12 h 45 à 15 h 45

Cout : résident - 185 \$ / non-résident - 277,50 \$ (matériel en sus)

Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (Plamondon)

SCRAPBOOKING, PAGES D'ALBUM PHOTOS ET/OU CALENDRIER 2016 - Adultes NOUVEAU

Création d'un calendrier 2016 pour une période de 14 mois. Le participant pourra créer les pages de son calendrier et ou de son album en utilisant des photos de formats différents.

Le matériel de base pour le calendrier 8 1/2 x 11 pouces suggéré, au montant de 20 \$, est aux frais du participant et se doit d'être réservé à la responsable. La liste de matériel sera fournie en même temps que la confirmation de l'activité. Le format et l'achat de l'album est à la discrétion du participant.

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

Durée : 6 semaines débutant le 17 septembre 2015

Horaire : jeudi de 19 h à 21 h

Cout : résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$ (matériel en sus)

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SCRAPBOOKING, CRÉATION D'UN ALBUM - Maman/poupon **NOUVEAU**

Au cours des 6 semaines, le participant sera amené à confectionner les pages de son album selon des thèmes différents pour immortaliser chaque étape grandissante de son bébé. Du matériel est fourni sur place.

Le format et l'achat de l'album est à la discrétion du participant. Ainsi, chaque participant se doit de communiquer par courriel avec la responsable de l'atelier afin de recevoir la liste de matériel requis avant le début du cours et le thème employé dans le but de préparer les photos.

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

Durée : 6 semaines débutant le 15 septembre 2015

Horaire : mardi de 13 h 15 à 15 h 15

Cout : résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$ (matériel en sus)

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SCRAPBOOKING, PROJETS VARIÉS - Adultes **NOUVEAU**

Le participant aura l'opportunité de créer une multitude de petits projets faits avec les différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes de souhaits de toutes sortes, cartes dimensionnelles, cartes avec reflet de lumière, boîtes lumineuses, boîtes personnalisées, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes et plus encore! En partie, les séances seront consacrées au thème de Noël.

Chaque participant se doit de 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 : 6 semaines débutant le 29 octobre 2015

Horaire : jeudi de 19 h à 21 h

Cout : résident - 50 \$ / non-résident - 75 \$ (matériel en sus)

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)



CRÉER AVEC ADÉ - 4 À 6 ANS

Pomme, pêche, poire, abricot! La récolte gourmande

Impression, dessin et collage

Date : 20 septembre

Responsable : Adéline Germain

Horaire : 11 h à 12 h

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Le chaudron de la sorcière Crapoti-crapota!

Cartogravure et mixte médium

Date : 18 octobre

Responsable : Adéline Germain

Horaire : 11 h à 12 h

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Les robots

D'après Michael Salter, les formes géométriques

Date : 15 novembre

Responsable : Adéline Germain

Horaire : 11 h à 12 h

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Rennes en folie!

Trois dimensions et assemblage

Date : 13 décembre

Responsable : Adéline Germain

Horaire : 11 h à 12 h

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SPÉCIAL HALLOWEEN

Feuillage d'automne - Adultes

Réalisation d'une œuvre automnale sur une toile montée sur un faux cadre. La technique de l'éponge de mer sera utilisée dans le cadre de cet atelier.

Responsable : Manon L'Hérault

Date : 17 octobre

Horaire : 12 h 30 à 15 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Chauves-souris - Famille

Un projet en deux dimensions où le feutre côtoie le collage de papiers variés et où l'on s'amuse avec l'effet de transparence de l'acétate, de la cellophane et du papier de soie.

Responsable : Adéline Germain

Date : 24 octobre

Horaire : 10 h à 11 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Calavera : petite tête de mort mexicaine - Famille

L'univers coloré du Mexique s'ouvrira à votre famille avec les calaveras. Nous ferons de petites sculptures colorées et pleines de motifs en pâte à sel.

Responsable : Maude Lepage

Date : 31 octobre

Horaire : 10 h à 11 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Capteur de rêves pour araignées - Famille

Transformation du capteur de rêve traditionnel en une belle toile d'araignée. Dans cet atelier, l'enfant aura la tâche de tisser la toile de son araignée et de la décorer aux couleurs de la fête de l'horreur!

Responsable : Marie-Fauve Bélanger

Date : 31 octobre

Horaire : 13 h à 14 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

SPÉCIAL NOËL

La dame au nénufar - Adultes

Peinture faite avec la technique de « rouging » qui consiste à broser à sec toutes les teintes à l'aide d'un retardateur.

Responsable : Manon L'Hérault

Date : 28 novembre

Horaire : 12 h 30 à 15 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Décoration de cd pour le sapin - Famille

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

Date : 5 décembre

Horaire : 10 h à 11 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Personnages articulés pour le sapin - Famille

Projet de création qui jumèle 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

Date : 6 décembre

Horaire : 10 h à 11 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Décoration à l'ancienne - Famille

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

Date : 12 décembre

Horaire : 10 h à 11 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Boîte à biscuits « bonhomme de neige » - Famille

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

Date : 12 décembre

Horaire : 13 h à 14 h 30

Endroit : MAISON DE LA CULTURE

Service des loisirs

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.

Cet automne, une foule de nouveautés vous attendent!

- Deux troupes compétitives - Mini stars - Secondaire en spectacle
- Tap Dance, Comédie musicale, Gumboots, Danse celtique (soft shoes)
- Volet fitness : Plyoga, Piloxing et Pilates
- Chorégraphies pour mariages
- Parade du carnaval, Téléthon Opération Enfant Soleil, Parade des jouets, Parade des Pères Noël



INSCRIPTION SESSION AUTOMNE 2015

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Catégories d'âge : Pour déterminer la catégorie dans laquelle vous devez inscrire votre enfant, la date de référence est fixée au 1^{er} octobre 2015 (ex. : pour la danse créative 3 ans, votre enfant doit être âgé de 3 ans avant le 1^{er} octobre 2015)

Durée des activités : 26 semaines (12 semaines pour la session d'automne, 14 semaines pour la session d'hiver). Toutes les activités débutent la semaine du 14 septembre 2015.

Note : Pour le cours Tap Dance Adulte et pour le Volet fitness, il y aura une période d'inscription pour la session d'automne et une autre pour la session d'hiver.

Locaux des cours :

- **Bibliothèque Marie-Victorin :**
1635, rue Notre-Dame,
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
- **École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame :**
1591, rue Notre-Dame
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3B4
- **École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles :**
1350, rue St-Charles
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1V4

Costume : Pour les cours réguliers, les cuissards ou les leggings de danse noirs et le t-shirt de Temps-Danse (remis lors du 1^{er} cours, au coût de 10 \$ pour enfant et 15 \$ pour adulte). Les pantalons amples ne sont pas acceptés.

Spectacle de fin d'année : Comme à chaque année, la saison se termine par un spectacle haut en couleur et en talent, en mai 2016.

Inscription : Un formulaire par participant. Le même participant peut s'inscrire à plusieurs activités.

Paiement : Afin de valider votre inscription, nous devons recevoir votre paiement dans les 96 heures suivant la réception de votre formulaire d'inscription, à défaut de quoi votre inscription sera annulée.

Modalités de paiement :

- **Paypal :** Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par courriel. Transférez-la à temps-danse@hotmail.com, nous vous enverrons un lien Paypal. Des frais de 3% s'appliqueront.
- **Poste :** 1246, de Normanville L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 4P3 : par chèque, daté du jour de l'inscription sur notre site, à l'ordre de Temps-Danse, en indiquant votre numéro de référence variable.
- **En personne :** à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, situé au 1575, rue Turmel, par chèque.

MINI-TROUPE, PRÉ-TROUPE ET TROUPE

Auditions obligatoires

Les participants seront choisis lors d'une audition et ne pourront s'inscrire avant d'avoir passé l'audition. Les personnes intéressées doivent transmettre leurs coordonnées au 418 861-9081 ou à temps-danse@hotmail.com, avant le 24 août 2015, à midi.

Lieu des auditions : salles Desjardins A et B, sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin

Date : Lundi 24 août 2015
Heure : Mini-troupe 18 h 30
Pré-troupe 20 h
Troupe 21 h

Cours

Dès 9 ans, les ateliers créatifs sont plus pointus. Dans la continuité du travail technique, l'accent est mis sur la qualité gestuelle et l'interprétation. Le premier cours obligatoire pour tous et le deuxième cours est une occasion en or de découvrir de nouveaux styles de danse.

Durée : 26 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Date :	Tous les lundis	Coût
Heure :	Mini-troupe- 9 à 11 ans 18 h 30 à 19 h 30	130 \$
	Pré-troupe- 12 à 15 ans 19 h 30 à 20 h 30	130 \$
	Troupe - 15 ans et plus 19 h 30 à 21 h 30	130 \$

Mini-Troupe : 3 choix de cours s'offrent à vous, inclus dans le prix de l'inscription. Possibilité de choisir un 3^e cours (voir les descriptions et les prix plus bas).

- Celtique : Jeudi 18 h 30
- Hip Hop : Samedi 10 h 45 ou 11 h 45 (selon l'âge)
- Comédie musicale : Jeudi 18 h 30

Note : Pour ces 3 cours, possibilité d'aller en compétition.

Pré-Troupe : la 2^e heure de cours sera le mercredi à 18 h 30

Pour une deuxième année, nous choisirons 10 danseurs pour les Mini stars du Club optimiste, parmi les enfants du primaire, ainsi qu'un ou deux groupes pour secondaire en spectacle, parmi les jeunes du secondaire (dans la même école). Des frais peuvent être reliés à cette offre.

COMPÉTITION – 10 ANS ET PLUS

Durée : 26 semaines, début

Début des cours : Mercredi 16 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Cours durant lequel on pousse le danseur à un niveau plus élevé : plus de styles, de suivis, de corrections et de perfectionnement dans le but d'aller en compétition. L'objectif est de travailler la qualité et non la quantité.

Conditions : Faire partie d'une troupe à Temps-Danse et être persévérant.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
10-13 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	95 \$
14-15 ans	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	175 \$
16 ans et +	Mercredi 19 h 30 à 21 h 30	175 \$

TROUPE HIP HOP – ADULTE

Durée : 26 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Vous voulez relever un défi? En voici un de taille! Ce cours vous amènera à vous dépasser par un apprentissage de chorégraphie. Compétition? Pourquoi pas! Vous développerez aussi votre cardio tout en exécutant des mouvements simples, rapides et précis.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
25 ans et plus	Lundi 19 h 45 à 21 h	130 \$

SOUPLESSE ET RENFORCEMENT – 6 À 8 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Des ateliers de renforcement seront offerts aux jeunes de 6 à 8 ans avec Sylvia Prince. La technique, la force et la souplesse sont trois aspects qui seront travaillés pendant ces cours.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
6 à 8 ans	Samedi 11 h 45 à 12 h 45	95 \$

DANSE CRÉATIVE – 3 ET 4 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Cours de danse composés d'exercices favorisant le développement de l'enfant. On y aborde le corps, l'espace, le rythme et la coordination par des cours remplis d'images et de pantomimes faisant appel à l'imaginaire et à la créativité.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
	(samedi ou dimanche)	
3 ans	9 h à 9 h 45	80 \$
4 ans	9 h 45 à 10 h 30	80 \$

INITIATION À LA DANSE JAZZ – 5 ET 6 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Un travail qui tient toujours compte du corps changeant et fragile de l'enfant. Assouplissements, renforcement de la ceinture abdominale, tenue du dos, placement, etc. On peut créer ses propres chorégraphies, seul ou à plusieurs, ce qui développe l'imagination.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
	(samedi ou dimanche)	
5 ans	10 h 30 à 11 h 30	95 \$
6 ans	10 h 30 à 11 h 30	95 \$

DANSE JAZZ – 7 À 11 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

La gestuelle de ce style exploite les diverses possibilités de mouvements du corps tout en force et en contrôle. Par son choix de styles musicaux, le jazz est une danse très populaire qui fait ressortir des sentiments variés. L'enfant apprend à explorer et mémoriser la gestuelle par des exercices simples et rythmiques.

Groupe d'âge	Heures (samedi)	Coût
7-8 ans	10 h 45 à 11 h 45	95 \$
9-11 ans	11 h 30 à 12 h 30	95 \$

HIP HOP – 6 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre

Le hip hop convient à ceux qui veulent danser sur les musiques populaires actuelles. À travers des techniques spécifiques d'isolation, de *wave* et de *crumping*, le hip hop est à tendance corporelle plutôt que gestuelle.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
6-7 ans	Samedi 9 h à 10 h (Pavillon St-Charles)	95 \$
8-9 ans	Samedi 10 h à 11 h (Pavillon St-Charles)	95 \$
10-12 ans	Samedi 11 h 30 à 12 h 30 (Bibliothèque Marie-Victorin)	95 \$

Service des loisirs

BALLET-CLASSIQUE - 3 À 8 ANS AVEC SYLVIA PRINCE

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Le ballet classique est à la base de toutes les danses. Sa technique rigoureuse donne force et souplesse. Il convient aussi bien à ceux qui veulent parfaire leur technique en danse qu'aux novices désirent se renforcer musculairement et s'assouplir. Ce cours est offert par un professeur diplômé et expérimenté.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
3-4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	80 \$
5-6 ans	Samedi 9 h 45 à 10 h 45	95 \$
7-8 ans	Samedi 10 h 45 à 11 h 45	95 \$

ZUMBA

Durée : 12 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Venez-vous dégourdir dans un cours de Zumba, pendant 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, trois possibilités de cours :
Samedi 9 h 15 à 9 h 45
Samedi 10 h à 10 h 30
Samedi 10 h 45 à 11 h 15

Coût : 50 \$ pour 12 cours

Note : 12 cours seront également offerts à la session d'hiver

TAP DANCE OU CLAQUETTES – AVEC SYLVIA PRINCE

Durée : 26 semaines

Début des cours : Samedi 19 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Chaussures ferrées aux pieds, les danseurs de claquettes sont des percussionnistes. Les chaussures permettent une multitude de styles, allant de styles plus traditionnels comme le style Broadway ou les giques de différentes cultures, à des musiques très actuelles.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
Adolescents Niveau 1	Samedi 13 h à 14 h 15	115 \$
Adolescents Niveau 2	Samedi 14 h 15 à 15 h 30	115 \$

Durée : 12 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Groupe d'âge	Horaire	Coût
18 ans et plus	Jeu	
Adulte Niveau 1	Jeudi 19 h 30 à 20 h 45	150 \$
Adulte Niveau 2	Jeudi 20 h 45 à 22 h	150 \$

DANSE CELTIQUE (SOFT SHOES) – 9 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

La danse celtique s'apparente au style de danse véhiculé par des productions telles « Lord of the Dance » et River Dance ». Les élèves pourront s'initier aux techniques de bas de la Gigue Irlandaise avec les Softs Shoes.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
9-12 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	100 \$

COMÉDIE MUSICALE – 9 À 12 ANS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Ce cours permet l'apprentissage d'une ou de plusieurs pièces provenant du répertoire des comédies musicales américaines. Le style de la pièce est choisi en fonction des goûts des participants. En plus de l'apprentissage des pas de danse, le chant (ou le *lipsing*) et le théâtre sont aussi exploités.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
9-12 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	100 \$

GUMBOOTS

Durée : 26 semaines

Début des cours : Jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Le Gumbots (de l'anglais « botte de caoutchouc ») est un type de danse africaine percussive se pratiquant à l'aide de bottes de caoutchouc. Les danseurs portent ce type de bottes et effectuent une chorégraphie sur un rythme de percussion et de chants.

Groupe d'âge	Horaire	Coût
12-16 ans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	100 \$

VOLET FITNESS

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 à autant de cours que vous le voulez, dans une même session.

ZUMBA FITNESS

Minimum 15 participants, maximum 35 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre – École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles

Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble. Des exercices sans contraintes, mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité 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 et bénéficiez d'un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

Zumba Fitness	Horaire	Instructeur
Lundi	19 h à 19 h 55	Annie Fournier
Mardi (Débutant)	19 h à 19 h 55	Sophie Létourneau
Mardi	20 h à 20 h 55	Marie Beaupré
Mercredi	19 h à 19 h 55	Annie Fournier
Jeudi	19 h à 19 h 55	Marie Beaupré

ZUMBA STEP

Minimum 15 participants, maximum 25 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre – École des Hauts-Clochers, Pavillon Notre-Dame

Idéal pour ceux qui veulent brûler des calories. Vous souhaitez muscler vos jambes et vos fessiers ? Faites le premier pas! Nous allions la puissance supérieure des mouvements de l'aérobic pour muscler et raffermir votre corps avec un programme de remise en forme dans un esprit festif. Zumba Step favorise les exercices cardio-vasculaires et d'amincissement, tout en ajoutant des mouvements qui sculptent votre sangle abdominale et vos jambes.

Zumba Step	Horaire	Instructeur
Mercredi	19 h à 19 h 55	Sophie Létourneau

ZUMBA GOLD

Minimum 15 participants, maximum 25 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mardi 15 septembre et jeudi 17 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité modérée. Les cours sont basés sur une chorégraphie de 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, grâce à des exercices cardio-vasculaires, de l'entraînement musculaire, des exercices de flexibilité et des exercices d'équilibre!

Zumba Gold	Horaire	Instructeur
Mardi	13 h à 13 h 55	Annie Fournier
Jeudi	13 h à 13 h 55	Annie Fournier

PLYOGA – AVEC ALEXANDRA DIONNE

Minimum 10 participants, maximum 35 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mercredi 16 septembre – École des Hauts-Clochers, Pavillon St-Charles

Entraînement en intervalles où des postures fondamentales de yoga sont utilisées afin de permettre une récupération active du cœur à la suite d'enchaînements de mouvement en pliométrie. Le Plyoga Fitness est conçu pour sortir les participants de leur zone de confort en offrant un entraînement explosif qui permet d'améliorer toutes les composantes de la condition physique, le bien-être et la

confiance en soi. Tous les groupes musculaires sont travaillés en plus d'améliorer l'endurance cardio-vasculaire, l'équilibre et la flexibilité. Le cours se termine dans le calme avec une pratique exclusive de mouvements et postures de yoga permettant un retour au calme et des étirements de qualité après l'effort intense des parties précédentes. Le Plyoga Fitness vous fera prendre conscience que votre corps est puissant.

Note : Vous devez fournir votre tapis de yoga.

Plyoga	Horaire	Coût
Jeudi	20 h à 21 h	100 \$

PILATES

Minimum 10 participants, maximum 15 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Lundi 14 septembre et mercredi 16 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

Le Pilates est un renforcement musculaire particulièrement de la sangle abdominale. Le travail se fait en contrôle et en résistance. Une période d'assouplissement et de relaxation termine le cours.

Pilates	Horaire	Coût
Lundi	19 h à 20 h	100 \$
Mercredi	19 h à 20 h	100 \$

PILOXING – AVEC EVELYNE PAQUIN

Minimum 10 participants, maximum 15 participants

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mardi 15 septembre – Bibliothèque Marie-Victorin

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. Cette combinaison unique combine la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe à la fluidité, l'élégance et la flexibilité du Pilates pour former un entraînement qui active le corps en entier. Cette union de la boxe et du Pilates comme composantes primaire du Piloxing® permet de créer un équilibre à la fois physique et mental.

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. Le programme propose l'utilisation des gants Piloxing® de 1/2 lbs comme outil facultatif pour renforcer l'intensité et le tonus.

À qui s'adresse le programme Piloxing®? Des personnes aux niveaux de formes différents peuvent participer ensemble à un cours de Piloxing.

Piloxing	Horaire	Coût
Mardi	19 h à 20 h	100 \$

KANGOO JUMP – 16 ANS ET PLUS AVEC ALEXANDRA DIONNE

Durée : 12 semaines

Début des cours : Mardi 15 septembre – 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 lbs.

Kangoo Jump	Horaire	Coût
Mardi	18 h à 19 h	avec location de bottes 120 \$/ sans location de bottes 100 \$

Information

418 861-9081

temps-danse@hotmail.com



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette. Le Club est voué au développement et à la promotion du karaté. Depuis 1982, le fondateur de l'école, monsieur Jacques Labrecque, ceinture noire 7^e 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 AUTOMNE 2015

Date : Samedi 8 août 2015, de 9 h à 16 h
Endroit : site du Festival Lorettain, au kiosque du Club de Karaté Kyoshindo, par téléphone, au 418 871-7334 ou en ligne, sur le site Internet.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2016

Date : Jeudi 12 novembre 2015 de 18 h 30 à 21 h
Endroit : École des Hauts-Clochers, au gymnase du pavillon Notre-Dame, par téléphone, au 418 871-7334 ou en ligne, sur le site Internet.

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 d'automne

Durée de 12 semaines débutant le 12 septembre 2015.

Session d'hiver

Durée de 12 semaines débutant 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.

Tarifcation 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 cout 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 cout 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 automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
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 automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
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 automne : résident - 70 \$ / non-résident - 105 \$
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 automne : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
Session hiver : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 180 \$ / non-résident - 270 \$)

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 automne : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
Session hiver : résident - 90 \$ / non-résident - 135 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 165 \$ / non-résident - 247,50 \$)

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique

Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : débutant et avancé
Horaire : mardi et jeudi, 20 h à 21 h 30
Session automne : résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$
Session hiver : résident - 105 \$ / non-résident - 157,50 \$
(Pour les 2 sessions : résident - 195 \$ / non-résident - 292,50 \$)

Information

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

ASSOCIATION DE RINGUETTE DE LA CAPITALE



PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Pour la saison 2015-2016, l'Association de ringuette de la Capitale demande aux joueuses de se présenter en personne à l'une ou l'autre des périodes d'inscriptions, afin de permettre la prise de photo requise pour la carte d'identité exigée par Ringuette Québec.

Le formulaire d'inscription sera complété sur place et tous les documents nécessaires devront être fournis, soit :

- Formulaire d'inscription (disponible sur place).
- Chèque en date du jour et au montant de l'inscription payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué. Un reçu d'impôt vous sera acheminé en début d'année 2016. Pour tout chèque sans provision, des frais supplémentaire de 15 \$ seront facturés.
- Chèque de dépôt pour les chandails d'un montant de 75 \$ daté du 31 mai 2016 payable à « Ringuette de la Capitale » et sur lequel le nom de la joueuse est indiqué. Aucun chandail ne sera remis sans le dépôt du chèque.

Pour les nouvelles joueuses seulement :

- Photocopie lisible de la carte d'assurance maladie.
- Photo prise sur place.

Attention: Aucune inscription incomplète ne sera acceptée.

SÉANCE D'INSCRIPTION RÉGULIÈRE

DATE	HEURES
Jeudi 27 août 2015 Aréna les 2 Glaces de Val-Bélair 1515 rue de l'Innovation	18 h 30 à 20 h 30
Tarif (inscription régulière)	
Catégorie	Montant
Nouvelle joueuse Moustique	
Valable pour la première année d'inscription	100\$
Moustique à Juvénile	250\$
Intermédiaire	270\$

Note: S'il vous est impossible de vous présenter à cette période d'inscription, nous vous invitons à contacter le registraire de l'association, à lacapitaleregistraire@gmail.com.

GARDIENNES DE BUT

Pour les catégories Moustique, Novice et Atome, les jambières, le bloqueur et le plastron sont fournis. Le reste de l'équipement devra être fourni et est à la charge de la joueuse.

Pour la catégorie Benjamine, le coût d'inscription est réduit de 100 \$ pour la première année, mais la joueuse devra fournir la totalité de son équipement.

Pour les catégories Junior et +, le coût d'inscription régulier s'applique et la joueuse devra fournir la totalité de son équipement de gardienne de but.

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Inscription tardive

Pour toute inscription reçue après la période d'inscription prévue, le conseil d'administration se réserve le droit d'accepter l'inscription en fonction du nombre d'inscriptions reçues pour la catégorie de la joueuse.

Les frais d'inscription pour une demande reçue après le 15 décembre et qui serait acceptée, sont de 50 % du coût prévu auquel est ajouté un montant de 50\$ pour les frais d'administration liés à une inscription tardive.

Rabais familial

La 3^e joueuse et plus de la même famille a droit à un rabais de 50 % sur les frais d'inscription.

Frais supplémentaires

Pour la catégorie Intermédiaire, en plus du coût d'inscription, les joueuses devront assumer les frais des heures de glace.

Pour les catégories Benjamine et plus, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés pour les joueuses qui feront partie des équipes élites (Classes A) afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Pour les catégories Junior AA et Cadette AA, des frais supplémentaires, qui seront déterminés au début de saison, seront demandés afin de compenser pour les frais d'affiliation qui sont plus élevés.

Il est possible qu'il y ait une campagne de financement au début de saison, chaque joueuse devra y participer.

REMBOURSEMENT

Veuillez consulter la politique de remboursement de l'association qui est disponible sur le site Internet dans la section « Association ».

Information

ringuettedelacapitale.com

HOCKEY L'ANCIENNE-LORETTE (HAL)



L'Association du hockey mineur de L'Ancienne-Lorette a comme mandat l'organisation du hockey au sein de la ville pour toutes les divisions simple lettre (pré-novice à Junior, A, B et C).

Pour le niveau compétitif, c'est le Regroupement de hockey Québec-Ouest (RHQO) qui assure le développement des joueurs des secteurs de L'Ancienne-Lorette, Val-Bélair et Valcartier évoluant dans les catégories BB-CC (Gladiateurs de Québec-Ouest). Pour plus d'information, visitez le hockeyquebecouest.com ou communiquez avec Marco Gagnon à vpcompetition@halmustangs.qc.ca.

Seuls les joueurs nés entre le 1^{er} janvier 1994 et le 31 décembre 2011 et qui sont résidents de L'Ancienne-Lorette au 1^{er} août 2015 peuvent s'inscrire.

GRILLE TARIFAIRE – 1^{er} MAI 2015 AU 20 AOÛT 2015

Âge	Nés le ou entre le :	Division	Tarif		
			1 ^{er}	2 ^e	3 ^e et plus
18 à 21	1 ^{er} janvier 1994 et le 31 décembre 1997	Junior	385 \$	305 \$	240 \$
15-16-17	1 ^{er} janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Midget	335 \$	280 \$	225 \$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2002	Bantam	335 \$	280 \$	225 \$
11-12-13	1 ^{er} janvier 2003 et le 31 décembre 2004	Pee-Wee	335 \$	280 \$	225 \$
9-10-11	1 ^{er} janvier 2005 et le 31 décembre 2006	Atome	335 \$	280 \$	225 \$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2007 et le 31 décembre 2008	Novice	305 \$	260 \$	210 \$
4-5-6-7	1 ^{er} janvier 2009 et le 31 décembre 2011	Pré-Novice	255 \$	220 \$	185 \$

GRILLE TARIFAIRE – À PARTIR DU 21 AOÛT 2015

Âge	Nés le ou entre le :	Division	Tarif		
			1 ^{er}	2 ^e	3 ^e et plus
18 à 21	1 ^{er} janvier 1994 et le 31 décembre 1997	Junior	410 \$	330 \$	275 \$
15-16-17	1 ^{er} janvier 1998 et le 31 décembre 2000	Midget	360 \$	305 \$	250 \$
13-14-15	1 ^{er} janvier 2001 et le 31 décembre 2002	Bantam	360 \$	305 \$	250 \$
11-12-13	1 ^{er} janvier 2003 et le 31 décembre 2004	Pee-Wee	360 \$	305 \$	250 \$
9-10-11	1 ^{er} janvier 2005 et le 31 décembre 2006	Atome	360 \$	305 \$	250 \$
7-8-9	1 ^{er} janvier 2007 et le 31 décembre 2008	Novice	330 \$	285 \$	235 \$
4-5-6-7	1 ^{er} janvier 2009 et le 31 décembre 2011	Pré-Novice	280 \$	245 \$	210 \$

INSCRIPTION

Pour inscrire votre enfant, veuillez vous rendre sur le site Internet du HAL, à halmustangs.qc.ca et remplissez le formulaire d'inscription en ligne sous l'onglet **INSCRIPTIONS 2015-2016**. Si vous avez plus d'un enfant, vous devez utiliser un formulaire pour chacun, mais faire un seul versement en indiquant le nom du ou des joueurs sur le chèque et le transmettre au plus tard 5 jours après avoir rempli votre formulaire.

La grille tarifaire doit se lire de haut en bas et de droite à gauche, ce qui signifie que l'enfant le plus âgé doit toujours être inscrit comme premier enfant.

Deux façons de payer :

- Par la poste, au 1311, rue des Loisirs, local 323, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 0A5.
- En personne, en apportant un chèque couvrant les frais d'inscription à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette, au 1575, rue Turmel.

Toute inscription faite après le **21 août 2015** sera considérée comme tardive et se fera imposer une pénalité de 25 \$. Toute inscription reçue après la première journée du début du camp d'entraînement ne sera pas considérée.

DÉBUT DES ACTIVITÉS

Les activités débuteront le 30 août pour les catégories A, B et C.

Lors de la première journée du camp d'entraînement, un joueur qui n'est pas inscrit se verra refuser l'accès à la glace. Ce joueur devra compléter son formulaire d'inscription et effectuer le paiement cette journée. Cela vaut pour le joueur souhaitant évoluer au niveau compétitif (double lettre) également.

La division junior sera organisée si le nombre d'inscriptions est suffisant. Un maximum de 4 joueurs de 21 ans par équipe est admissible.

Les joueurs de 4 ans (nés en 2011) seront retenus s'il reste de la place dans la division pré-novice. Advenant un nombre limité de places, celles-ci seront octroyées dans l'ordre de réception des inscriptions.

CLASSES COMPÉTITIVES

Les joueurs qui évolueront dans des équipes de calibre double lettres devront défrayer des coûts supplémentaires et doivent s'inscrire obligatoirement au HAL et au camp d'évaluation du RHQO, à hockeyquebecouest.com.

ÉQUIPEMENT

L'équipement complet est requis aux frais du participant (y compris les bas aux couleurs des Mustangs). Les frais d'inscription incluent un dépôt de 40 \$ pour le prêt de deux chandails et d'une gaine, remboursable à la fin de la saison.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être adressée par courriel auprès du registraire à l'adresse : registraire@halmustangs.qc.ca.

Aucun remboursement ne sera accordé après le 31 janvier 2016 aux joueurs évoluant au HAL et désirant cesser de jouer.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Plusieurs postes de directeurs de catégorie, entraîneurs et entraîneurs adjoints sont disponibles. Nous vous invitons à compléter le formulaire sur le site Internet des Mustangs à halmustangs.qc.ca et à le transmettre à Dominic Martel, vice-président participation à vp participation@halmustangs.qc.ca.

Information

halmustangs.qc.ca

CLUB DE PATINAGE SPORTIF DE L'ANCIENNE-LORETTE



SAISON 2015-2016

Le Club de patinage sportif vise l'apprentissage et le perfectionnement des techniques de patin dans le but d'améliorer les habiletés des jeunes par la pratique des sports de glace.

FONCTIONNEMENT

- Les activités se déroulent au Complexe Sportif de L'Ancienne-Lorette tous les mardis, d'octobre à mars.
- Les jeunes reçoivent un cours par semaine.
- Un adulte doit accompagner le jeune sur la glace pour la catégorie « Lutin ».
- Dans la catégorie « Écusson », les jeunes sont classés selon 8 niveaux en fonction de leur habileté. Le nombre de places étant limité, le Club se réserve le droit de constituer une liste de réserve si les groupes sont complets.
- Un horaire détaillé sera posté à chaque personne inscrite.
- Pour les nouveaux inscrits n'ayant jamais fait de patin avec le CPSAL, une évaluation sera faite afin qu'ils soient classés dans le bon écusson. Ceci ne s'applique pas aux nouveaux de la catégorie « Lutin ».

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Jeunes : casque avec visière ou grille complète, protège-cou, protège-coudes, protège-genoux, gants et patins de hockey.

Adultes : casques et patins de hockey.

TARIFS ET CATÉGORIES

CATÉGORIE	ÂGE	HORAIRE (MARDI)	COÛT
Lutin	3 ans au 30 septembre	17 h 30 à 18 h	65 \$
Écusson 1 à 7 et +	5 ans au 30 septembre	Entre 17 h 30 et 20 h	95 \$
<i>Spécial 3 enfants et plus (de la même famille)</i>			200 \$
Adultes	18 ans et +	19 h 10 à 20 h	95 \$

POWER SKATING

Pour les filles et les garçons âgé(e)s de 10 ans et plus qui détiennent l'écusson 5 et plus ou l'équivalent.

Cours de « dynamique de patinage » offert comme une école de hockey, du mois de septembre à la mi-décembre. Ce cours s'adresse à toutes les joueuses et tous les joueurs de ringuette et de hockey et permet de développer les qualités techniques de patinage dans un environnement se rapprochant le plus possible de leur activité sportive.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE (aux frais du participant)

Équipement complet de ringuette ou de hockey.

TARIF

Le cout d'inscription est de 130 \$. Un minimum de 15 inscriptions est requis pour offrir l'activité.

HORAIRE

Le power skating aura lieu les mardis de septembre et tous les dimanches de septembre jusqu'à la mi-décembre, de 18 h à 19 h.

OFFRE D'EMPLOI

Poste : Moniteur

Prérequis : Être âgé de 12 ans;
Avoir de l'entregent;
Aimer travailler avec les jeunes;
Être disponible le mardi soir entre 17 h 30 et 20 h;
Avoir suivi les cours du CPSAL et réussi l'écusson 5 ou l'équivalent.

Salaire : salaire minimum et plus selon l'ancienneté

N.B. : Les personnes intéressées doivent faire parvenir leur candidature à cpsal@sympatico.ca

INFORMATION ET REMBOURSEMENT

Charles Nicole
581-985-4325
cpsal@sympatico.ca

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE L'ANCIENNE-LORETTE



SAISON 2015-2016

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Les inscriptions et le paiement se font en ligne, sur le site cpa-ancienne-lorette.org.

Date limite d'inscription : 22 août 2015

La Ville de L'ancienne-Lorette ne gère pas les inscriptions du C.P.A.

Début des activités : La saison régulière débute le 31 août pour les groupes intermédiaires et seniors et le 30 août pour le groupe des adultes. Pour les autres groupes, les dates de début diffèrent. Veuillez donc vérifier sur le site Internet la date de début des cours.

Aucune confirmation d'inscription ne vous sera envoyée. Présentez-vous à la date et l'heure mentionnées sur le dépliant d'informations disponibles sur le site.

GROUPES

Nous dispensons aux patineurs les techniques de base s'appliquant à la pratique du patinage, tant pour le patinage artistique, le patinage récréatif et le hockey. Nous avons différents groupes : Bouts-de-Choux, Patinage Plus, Transition, Junior, Intermédiaires, Sénior, Adulte et Patinage Intensif Plus. Consultez notre site Internet pour connaître les détails concernant ces groupes.

Patinage intensif plus

Programme d'enseignement du patinage intensif dynamique et de haute intensité, conçu à l'intention des joueurs de hockey et de ringuette, qui met l'accent sur l'enseignement de l'équilibre, de la puissance, de l'agilité, de la vitesse et de l'endurance. Les habiletés, les techniques et les exercices de conditionnement sont enseignés d'une manière progressive qui met l'accent sur l'application des habiletés aux situations de jeu. Patinage intensif Plus est une alternative au patinage artistique et représente le complément idéal pour les athlètes qui font partie d'une équipe de hockey ou de ringuette. Pour en savoir plus, visitez l'onglet Patinage intensif plus sur notre site Internet.

Patinage plus

Programme vedette d'initiation au patinage de Patinage Canada, pour les débutants de tout âge. Les participants à Patinage Plus sont inscrits à un programme axé sur le plaisir, la participation et le perfectionnement des habiletés de base. Les leçons sont données en groupe par des entraîneurs professionnels certifiés du PNCE. Ces entraîneurs professionnels sont aidés par des assistants de programme formés. Le rapport entraîneur-élève est d'un maximum de 10. Les patineurs progressent à leur propre rythme et les entraîneurs rendent les séances actives au moyen de matériel didactique, de musique et de toute une gamme d'activités qui créent un environnement amusant et favorisent l'apprentissage. Les jeunes de ce groupe alimentent tous les programmes de Patinage Canada. Généralement, ils débutent dans ce groupe avant de s'inscrire dans les groupes avec entraîneur.

Transition

Groupe qui, comme le nom le dit, est entre les cours de groupe (Patinage plus) et les cours privés avec entraîneur professionnel (Junior, intermédiaire et sénior). Nous formons de petits groupes de 4 à 6 patineurs avec un entraîneur professionnel. Les séances se donnent toujours en groupe et sont adaptées au niveau de votre enfant.

DANSES, HABILITÉS ET HORS GLACE

Le CPA met à la disposition des groupes junior, intermédiaire, senior et adulte des séances dédiées à la pratique des « danses » et des « habiletés de patinage ». Ces séances sont offertes sans coût additionnel pour les patineurs.

Le CPA organise également des séances « hors glace » au cours desquelles le patineur est appelé à développer des qualités complémentaires à la pratique du patinage artistique. Par exemple, il pourrait s'agir de séances de « flexibilité », de « pilates » ou de « danse ». La nature exacte et le coût de ces séances seront déterminés en début de saison. Ces séances visent plus particulièrement les patineurs des catégories transition, junior, intermédiaire, senior et adulte.

Veuillez consulter l'horaire pour connaître les heures où ces séances sont dispensées.

BOURSES NOUVEAU

Avec la participation de la Caisse populaire du Piémont Laurentien, le Club de patinage artistique de L'ancienne Lorette offre un programme de bourse s'adressant aux patineurs (euses) qui souhaiteraient poursuivre leur apprentissage en patinage artistique avec un entraîneur, mais dont les parents ont un budget plus restreint qui ne leur permet pas de les inscrire dans le groupe transition ou junior.

Cette bourse servira à payer l'inscription au Club ainsi qu'une partie des frais pour l'entraîneur privé et sera **gérée par le Club**.

Si vous êtes admissible, vous devez nous transmettre une courte lettre décrivant votre situation et les raisons de votre demande de bourse. Vous devez aussi nous faire parvenir vos coordonnées, celles de votre enfant et joindre une copie de votre déclaration de revenu 2014 avant le 22 août. Cette demande peut être effectuée par la poste ou par courriel à president@cpa-ancienne-lorette.org.

GÉNÉRALITÉS

- Les programmes et services offerts au CPA sont conformes aux normes de Patinage Canada;
- La composition des groupes ainsi que l'horaire final de la saison sont susceptibles d'être modifiés pour tenir compte de la disponibilité de la glace ainsi que des inscriptions reçues;
- De même, en cours de saison, l'horaire est sujet à changements pour libérer du temps de glace utile pour supporter des besoins spéciaux (séances de tests, pratiques du spectacle, pratiques des participants à la compétition Yolande-Barrette, etc.)

TARIFICATION

Campagne de financement : La tarification inclut un montant de 25 \$ pour le financement des activités spéciales du Club. Aucune autre contribution à une campagne de financement ne sera exigée en cours d'année. Cette contribution est obligatoire pour tous les patineurs inscrits au CPA de L'ancienne-Lorette;

Affiliations : La tarification comprend l'affiliation à Patinage Canada et à l'Association des clubs de patinage artistique de la région de Québec;

Rabais familial : Un rabais de 10 \$ par patineur est consenti aux frais d'inscription pour chaque patineur appartenant à une même famille, et ce, sans égard à la catégorie visée. Par contre, ce rabais n'est applicable qu'une fois par année.

Rabais « Sport-Étude » : Un rabais de 25 \$ est accordé aux patineurs qui participent à un programme « Sport-Études » en patinage artistique.

ENTRAÎNEURS PROFESSIONNELS

Pour les groupes junior, intermédiaire, senior et adulte, les coûts associés à l'utilisation des entraîneurs professionnels ne sont pas couverts par les coûts d'inscription. Ces cours privés ou semi-privés sont à la charge des patineurs selon les modalités qui auront été établies directement avec l'entraîneur. Une liste des entraîneurs travaillant au Club est mise à la disposition des patineurs sur le site pour les assister dans leur recherche d'un entraîneur.

Information

Club et ses activités :

Suzanne Beaudoin, présidente
418 261-8754 (en soirée)
president@cpa-ancienne-lorette.org

Catégorie Programme Patinage Plus :

Suzanne Beaudoin, présidente
418 261-8754
patinage-plus@cpa-ancienne-lorette.org

Catégories Transition, Patinage intensif plus et Adulte :

Nadine Plante, vice-présidente
418 861-9538
vice-president@cpa-ancienne-lorette.org

Catégories, prérequis, horaire, coûts et formulaire d'inscription :
www.cpa-ancienne-lorette.org ou site Internet de la Ville à lancienne-lorette.org

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.

INFORMATION

418 641-6142, poste 4

HORAIRE

Lundi	Fermé
Mardi	9 h 30 à 18 h 30
Mercredi	13 h 30 à 20 h 30
Judi	13 h 30 à 20 h 30
Vendredi	13 h 30 à 20 h 30
Samedi	9 h 30 à 16 h 00
Dimanche	9 h 30 à 16 h 00



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

Festival Loretain

Kiosque de la bibliothèque
Samedi 8 août, 9 h à 16 h

Le personnel de la bibliothèque Marie-Victorin sera sur place pour donner des informations sur les services offerts aux abonnés et pour répondre à vos questions. Venez nous visiter en grand nombre!

Club de lecture Crock-Livres

Fête de clôture

Mercredi 12 août, 19 h

Le club de lecture Crock-Livres se termine le 15 août. Pour clore l'activité, tous les participants et leur famille sont invités à assister à une fête qui aura lieu le mercredi 12 août, à 19 h, à la bibliothèque Marie-Victorin. De nombreux prix de présence seront tirés!



Crock-Livres 2015

La soirée comprendra également le **spectacle *Les épreuves de Sariette*, présenté par Estelle Farfadelle!** D'une durée de 50 minutes, ce spectacle met en scène une histoire parsemée de surprises et de mystères, qui débute par le vol de la couronne de la reine. Des jeunes sont invités sur scène pour retrouver cette couronne. À partir d'énigmes et d'épreuves dansées, ils vivent une aventure qui les fait voyager des châteaux du Moyen Âge aux rodéos du Far West, jusqu'aux ruelles de New York.

Merci à tous nos partenaires pour leur générosité et plus particulièrement à **Ofocus Brigitte Therrien O.D.**, qui offre le spectacle, et à la **Caisse populaire du Piémont Laurentien**, qui a offert cinq animations de lecture à des classes de maternelle de L'Ancienne-Lorette.

Information

Nicole Gauthier ou Stéphanie Bois
418 641-6142



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.



Maison de la culture de L'Ancienne-Lorette

1268, rue Saint-Paul
418 877-3517
mcal@videotron.ca

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.

Horaire

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

Exposition

Pause

5 au 30 août

Vernissage : jeudi 6 août, 17 h à 19 h

Cette exposition met en vedette les toiles contemporaines de l'artiste Marie-France Roy. Les horizons lointains et les ciels majestueux de ses œuvres par les horizons inspirent à la réflexion et à la méditation.

Artiste : Marie-France Roy
Médium : Acrylique



SYMPOSIUM DES ARTS DE L'ANCIENNE-LORETTE 2015



• Johanne Drolet

Sous la présidence d'honneur de l'artiste loretaine Johanne Drolet, venez à la rencontre des artistes et artisans de L'Ancienne-Lorette et des environs!

Quand : 5 et 6 septembre 2015

Où : au coin des rues Notre-Dame et Napoléon

Entente de développement culturel
Ville de L'Ancienne-Lorette



Société des arts
de L'Ancienne-Lorette



Culture
et Communications
Québec

Service des travaux publics

Rinçage du réseau d'aqueduc

Le rinçage du réseau d'aqueduc se poursuivra au cours du mois d'août dans certains secteurs.

Ces travaux de rinçage peuvent occasionner le détachement de particules de rouille fixées à la paroi des tuyaux et provoquer la coloration brunâtre de l'eau. L'eau demeure potable, mais elle peut tacher les vêtements. Afin de l'éviter, nous vous conseillons de laisser couler l'eau pendant quelques minutes, ou jusqu'à ce qu'elle redevienne à nouveau limpide, avant d'effectuer votre lavage.

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le Service des travaux publics, au 418 872-8450

Utilisation de l'eau potable

En été, la consommation d'eau potable augmente considérablement. Pour préserver cette ressource précieuse, les citoyens sont invités à respecter la réglementation en vigueur.

Jardins, fleurs, arbres et arbustes	<p>Arrosage manuel (boyau d'arrosage, arrosoir) L'arrosage est permis tous les jours de la semaine, sans exception, à toute heure de la journée.</p> <p>Arrosage automatique (système de gicleurs) L'arrosage est permis de 3 h à 6 h le dimanche, le mardi et le jeudi.</p>
Pelouse	<p>Arrosage manuel (boyau d'arrosage) L'arrosage des pelouses est interdit le samedi. Il est permis entre le dimanche et le vendredi, de 20 h à 23 h, aux dates paires pour les adresses paires et aux dates impaires pour les adresses impaires.</p> <p>Arrosage automatique (système de gicleurs) L'arrosage est permis de 3 h à 6 h, le dimanche, le mardi et le jeudi.</p> <p>Nouvelles pelouses L'arrosage des nouvelles pelouses est permis entre 20 h et 23 h tous les jours pendant 14 jours. Afin de favoriser l'enracinement de votre nouvelle pelouse, la première tonte doit être effectuée lorsque les brins d'herbe ont atteint 8 cm, soit 6 à 7 jours après la pose du gazon en plaques.</p>
Remplissage des piscines	<p>À compter du 16 juin, le remplissage est permis en tout temps. Lors de l'installation d'une piscine ou de la réparation d'une toile, le remplissage est permis.</p>
Nettoyage des véhicules	Le lavage des véhicules est permis en tout temps, à condition d'utiliser un boyau muni d'un pistolet avec fermeture automatique.
Nettoyage des entrées d'auto et stationnements	Le nettoyage des entrées d'auto et stationnements est interdit en tout temps.

Collecte des objets encombrants

Le 1^{er} lundi du mois

Pour vous départir d'objets volumineux, vous pouvez faire appel au service de collecte à domicile. Vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@ville.lancienne-lorette.qc.ca, au plus tard le vendredi midi précédant la collecte.

Les objets doivent être déposés en bordure de votre entrée (à moins de deux mètres de la chaussée), au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte.

Collecte des branches

1^{er} et 3^e lundis du mois

Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@lancienne-lorette.org, au plus tard le vendredi précédant la collecte, à 16 h 30.

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

Lundi	Fermé
Mardi	Fermé
Mercredi	8 h à 22 h
Jeudi	8 h à 22 h
Vendredi	8 h à 22 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 le www.lancienne-lorette.org.

Éclairage des rues

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

Pour plus d'information, veuillez communiquer avec le Service des travaux publics, au 418 872-8450.

CALENDRIER DES COLLECTES

AOÛT 2015

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

SEPTEMBRE 2015

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



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 info@lancienne-lorette.org



La collecte des branches s'effectue les 1^{er} et 3^e lundis du mois, de mai à novembre. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à info@lancienne-lorette.org

Service de l'urbanisme

Licences de chiens

À la Ville de L'Ancienne-Lorette, il est permis de posséder un maximum de 3 chiens. Chaque année, vous devez vous procurer une licence pour chacun de vos chiens. La licence 2015-2016 est valide du 1^{er} mai 2015 au 30 avril 2016.

Coût de la licence: 35 \$ par chien (maximum de 3 chiens)

Période de couverture: 1^{er} mai 2015 au 30 avril 2016

Procédure d'acquisition d'une nouvelle licence:

• **En personne**

Présentez-vous à l'hôtel de ville, situé au 1575, rue Turmel, pour remplir votre fiche d'inscription et effectuer votre paiement (argent, chèque ou débit). Nos heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30.

• **Par la poste**

Remplissez la fiche d'inscription disponible sur notre site Internet, à lancienne-lorette.org, et retournez-la à l'hôtel de ville, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, accompagnée d'un chèque libellé au nom de la Ville de L'Ancienne-Lorette et du montant correspondant au nombre de licences requis (35 \$ par licence).

Retard de paiement :

Si vous n'avez pas encore effectué le paiement de votre licence, veuillez l'effectuer le plus rapidement possible, à défaut de quoi une amende sera imposée.

Demande de modification:

Si vous déménagez ou si vous ne possédez plus de chien, nous vous invitons à communiquer avec madame Danièle Roy par courriel, à danièle.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca, ou par téléphone, au 418 872-9811.

Information:

Danièle Roy
danièle.roy@ville.lancienne-lorette.qc.ca
418 872-9811

Travaux de construction et de rénovation

La belle saison rime avec travaux de construction et de rénovation! Certains travaux nécessitent l'obtention d'un permis ou d'un certificat d'autorisation. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec nous au 418 872-9811 ou visitez notre site Internet, à lancienne-lorette.org.

Installation de piscine

Vous songez à faire l'installation d'une piscine hors-terre ou creusée cet été? Un certificat d'autorisation est requis. Faites votre demande en ligne dès maintenant, à lancienne-lorette.org, ou communiquez avec nous au 418 872-9811.

Service du greffe

AVIS PUBLIC

DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le 25 août 2015, à 20 h, à la salle du conseil située à l'hôtel de ville de L'Ancienne-Lorette au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette, sur les demandes de dérogation mineure suivantes :

- Propriété sise au 1888, rue Notre-Dame sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Lévis), L'Ancienne-Lorette, lot 1 779 007 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue à une largeur de 7 mètres, en lieu et place d'une largeur maximale de 6,1 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1050, rue de l'Avenir, L'Ancienne-Lorette, lot 1 310 079 du cadastre du Québec : permettre un agrandissement en cour latérale gauche à une distance de 2,47 mètres de la ligne de propriété latérale gauche, en lieu et place d'une distance minimale de 3,9 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1474, rue Saint-Jacques sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Sainte-Thérèse), lot 1 778 310 du cadastre du Québec : permettre l'implantation d'une clôture opaque dans la cour avant secondaire, du côté de la rue Sainte-Thérèse, à une distance de 1,65 mètre de la ligne de rue et à une hauteur de 1,83 mètre, en lieu et place d'une distance minimale de 6,1 mètres de la ligne de rue et d'une hauteur maximale de 1,5 mètre, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1923-1925, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, lots 1 312 564, 1 312 565 et 1 312 566 du cadastre du Québec : rendre réputée conforme la marge de recul avant du bâtiment multifamilial à 8,06 mètres, en lieu et place d'une marge de recul avant minimale de 9,1 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1782, rue de l'Estoc, L'Ancienne-Lorette, lot 2 746 200 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue à une largeur de 6,1 mètres ainsi que l'agrandissement du stationnement en cour avant de façon à ce que ce dernier occupe 65 % de la superficie de la cour avant, en lieu et place d'une largeur maximale de 5,5 mètres et d'un stationnement en cour avant occupant un maximum de 40 % de la superficie de la cour avant, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*;
- Propriété sise au 1763-1765, rue Notre-Dame sur un emplacement d'angle (coin de rue avec la rue Saint-Georges Est), L'Ancienne-Lorette, lot 1 777 817 du cadastre du Québec : permettre l'élargissement de l'ouverture à la rue, du côté de la rue Saint-Georges Est, à une largeur de 11 mètres, en lieu et place d'une largeur maximale de 6,1 mètres, tel qu'exigé par le *Règlement de zonage n° V-965-89*.

Tout intéressé pourra se faire entendre par le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette relativement à ces demandes au cours de la séance du 25 août 2015.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 5 août 2015

**Greffier de la Ville,
Claude Deschênes, avocat**

Offres d'emploi

BRIGADIÈRES/BRIGADIERS SCOLAIRES (Remplacement, sur appel)

La Ville de L'Ancienne-Lorette est présentement à la recherche de candidats pour combler des postes de brigadières/brigadiers scolaires en remplacement, sur appel.

Sommaire de la fonction :

Sous l'autorité du directeur du Service des travaux publics, les brigadières et brigadiers voient à ce que les écoliers respectent les divers règlements relatifs à la circulation piétonnière et les aident à traverser la voie publique.

Les principales tâches consistent à faire traverser les enfants de façon sécuritaire sur une intersection de rue et à favoriser le développement de comportements sécuritaires des enfants.

Qualités personnelles recherchées :

- Bonne santé physique;
- Candidat intègre;
- Être vigilant et avoir une bonne capacité de concentration;
- Être disponible, ponctuel et assidu pour occuper son poste.

Conditions :

- Poste de remplacement sur appel;
- Salaire selon l'échelle salariale de la convention collective en vigueur.

Candidature :

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Donald Tremblay, directeur général adjoint – administration, par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur au 418 641-6019, par courriel, à donald.tremblay@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet au www.lancienne-lorette.org, au plus tard le 14 août 2015 à 16 h 30.

MONITEURS DE NATATION

Postes occasionnels et à temps partiel

L'Aquagym Élise-Marcotte est à la recherche de personnes dynamiques et motivées pour combler plusieurs postes de moniteurs de natation.

Sommaire de la fonction :

Les personnes titulaires de ce poste dispensent à une clientèle de tous âges des cours, selon le programme de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

Exigences :

- Détenir la certification de « Moniteur en sécurité aquatique » émise par la Croix-Rouge;
- Détenir un certificat valide de Sauveteur national-option piscine émis par la Société de sauvetage (un atout);
- Faire preuve de leadership;
- Être responsable et savoir communiquer avec la clientèle;
- Être dynamique, motivé et disponible.

Conditions :

- Horaire de travail en fonction de la disponibilité et de l'horaire des activités aquatiques, du dimanche au samedi.
- Salaire selon l'expérience.

Candidature :

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Anne Germain, coordonnatrice aquatique, par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur, au 418 614-2256, par courriel, à anne.germain@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet, au www.lancienne-lorette.org.

MONITEURS D'AQUAFORME

Postes occasionnels et à temps partiel

L'Aquagym Élise-Marcotte est à la recherche de personnes dynamiques et motivées pour combler plusieurs postes de moniteurs d'aquaforme.

Sommaire de la fonction :

Les personnes titulaires de ce poste dispensent à une clientèle particulière des cours d'aquaforme (prénatal, arthrite-arthrose, mise en forme), d'aquajogging et d'aquapoussette, ainsi que des séances dirigées en piscine.

Exigences :

- Détenir un certificat valide de Sauveteur national-option piscine émis par la Société de sauvetage (obligatoire);
- Détenir une formation ou de l'expérience en aquaforme (un atout);
- Faire preuve de leadership;
- Être responsable et savoir communiquer avec la clientèle;
- Être dynamique, motivé et disponible.

Conditions :

- Horaire de travail en fonction de l'horaire des activités aquatiques, du dimanche au samedi.
- Salaire selon l'expérience.

Candidature :

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Anne Germain, coordonnatrice aquatique, par la poste, au 1575, rue Turmel, L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5, par télécopieur, au 418 614-2256, par courriel, à anne.germain@ville.lancienne-lorette.qc.ca ou via le site Internet, au www.lancienne-lorette.org.

Clubs et organismes

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

MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 4 et 18 août, 18 h 30 à 20 h 30
1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)

Vente de meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres, bijoux et plus encore.

Mardis 11 et 25 août, 13 h à 15 h 30

1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif)
Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

DONS D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

Nous recueillons à notre local les dons de toutes sortes : vaisselle, vêtements, bijoux, jouets, films, musique, petits électroménagers, articles de sport, livres, etc.

Les dons de vêtements peuvent également être déposés dans les contenants disposés au local de la Conférence Saint-Vincent de Paul, rue des Loisirs, à l'arrière du Jean Coutu, rue des Patriotes, ainsi qu'à l'arrière de la bibliothèque.

Merci pour vos dons!

DONS DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de réfrigérateurs. Si vous désirez faire un don, veuillez laisser un message au 418 874-0101.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Nous sommes à la recherche de bénévoles qui seraient disponibles le lundi et/ou le vendredi pour effectuer le tri des items reçus.

HEURES D'OUVERTURE

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

Merci pour votre collaboration à la cause des démunis. L'argent recueilli nous permet de subvenir aux besoins de plusieurs familles de la paroisse.

INFORMATION

418 874-0101

SERVICE D'ENTRAIDE COMMUNAUTAIRE RAYON DE SOLEIL

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Lundi 21 septembre, 18 h

Centre communautaire 1
1302, rue des Loisirs Est



Tous les utilisateurs des services offerts par Rayon de Soleil sont invités à assister à l'assemblée générale annuelle.

POPOTE ROULANTE

Le service de popote roulante est offert aux personnes âgées, aux personnes en perte d'autonomie, ainsi qu'aux personnes en convalescence. Les bénévoles de Rayon de Soleil livrent le repas du midi, sur semaine. Il s'agit de repas chauds et équilibrés, élaborés par des nutritionnistes. Plusieurs places sont disponibles.

Information

418 871-7055

CERCLE DE FERMILIÈRES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE ET SOUPER

Judi 10 septembre, 19 h

Centre communautaire 1
1302, rue des Loisirs



COURS OFFERTS CET AUTOMNE

Tricot - Anne-Marie Harvey : 418 872-1563

Couture - Marie-Marthe Alain : 418-872-9246

Courtepointe - Martine Tremblay : 418-877-8541

Crochet - Claire Faucher : 418-872-7690

Broderie ou dentelle aux fuseaux - Caroline Faucher : 418 872-7690

Samedis jeunesse - Céline Gignac : 418-872-5249

Information et inscription

Sylvie Langevin, présidente

Sylvielangevin7@hotmail.com

418 204-0893



GROUPE VOCAL RYTHMOSON



AUDITIONS

Mardi 1^{er} septembre, 19 h

Pavillon Notre-Dame de l'école des Hauts-Clochers

Rythmoson recrute! Vous aimez chanter et danser, sans être un expert? Le monde de la scène vous fascine, vous intrigue? Vous êtes à la recherche d'un passe-temps qui jumelle plaisir et accomplissement? Rythmoson est pour vous!

Le groupe vocal Rythmoson fêtera cette année ses 50 ans d'existence. Formé d'une trentaine de choristes de 18 ans, il produit annuellement un spectacle haut en couleur qui charme toutes les générations. Les chansons sont tirées du répertoire populaire à travers le temps.

Les pratiques se déroulent les mardis et un lundi par mois entre 19 h et 22 h, de septembre à mai.

Les auditions se tiendront **le mardi 1^{er} septembre 2015 dès 19 h**. Pour vous inscrire, faites parvenir vos coordonnées à info@rythmoson.com.

Information

info@rythmoson.com

rythmoson.com

19^e GROUPE SCOUT DE L'ANCIENNE-LORETTE

INSCRIPTION

Judi 27 août, 19 h à 21 h

La Hutte

Tu te demandes quoi faire en 2015-2016? Construire un radeau, allumer un feu, fabriquer un lit avec de la corde, développer tes qualités de leader: viens découvrir ce qu'on n'apprend nulle part ailleurs. Notre terrain de jeu, c'est la forêt, le lac, la montagne. Notre seule consigne, c'est le plaisir!

Joins-toi aux scouts et vis l'aventure de ta vie!

Encadrement

Une attention très particulière est apportée au recrutement des animateurs. L'intégrité des adultes qui accompagnent les jeunes est primordiale et plusieurs d'entre eux possèdent une formation en secourisme.

Inscription

Vous pouvez inscrire votre jeune en personne le 27 août prochain à la Hutte de L'Ancienne-Lorette entre 19 h et 21 h ou le préinscrire par courriel à scoutsdelancienlorette@gmail.com.

Les inscriptions par la poste sont également acceptées jusqu'au 24 septembre 2015. Des formulaires sont disponibles à scoutsancienlorette.ca et à la hôtellerie de ville de L'Ancienne-Lorette. Veuillez poster le formulaire, accompagné du paiement, à l'adresse suivante :

19^{ème} Groupe Scout L'Ancienne-Lorette
1575, rue Turmel,
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 3J5

Unité	Groupe d'âge*	Inscription	Camps**	Coût	Coût résidents	Réunion non-résidents***
Castors	7-8 ans - Mixte	60\$	70 \$	130\$	160\$	Samedi matin
Exploratrices	9-11 ans - Filles	60\$	190 \$	250\$	280\$	À déterminer
Louveteaux	9-11 ans - Garçons	60\$	190 \$	250\$	280\$	Vendredi, 19 h à 21 h
Éclaireurs	12-14 ans - Mixte	60\$	190 \$	250\$	280\$	Mardi, 19 h à 21 h
Pionniers	15-17 ans - Mixte	60\$	115 \$	175\$	205\$	À déterminer

* Pour déterminer le groupe d'âge, la date de référence est fixée au 31 décembre 2015.

** Les camps incluent une fin de semaine à l'automne, une fin de semaine en hiver et environ une semaine en été.

*** Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel équivalent à 50% des frais d'inscription.

Modalités de paiement

Il est possible de payer par chèques post datés en un seul versement ou en trois versements égaux, sauf pour la catégorie Castors où la totalité des versements doit être effectuée avant le 1^{er} novembre 2015.

Les chèques postdatés du **27 août 2015**, du **27 octobre 2015** et du **27 janvier 2016**, sont payables à l'ordre du **19^{ème} Groupe Scout L'Ancienne-Lorette** et doivent impérativement accompagner le formulaire d'inscription.

Un rabais est accordé pour les familles ayant plus d'un enfant inscrit et le coût de l'inscription est valide pour l'année 2015-2016, de la mi-septembre 2015 à la fin juin 2016.

Uniforme

L'uniforme est obligatoire et dépend du groupe d'âge. Vous recevrez toutes les informations nécessaires à la première rencontre de votre jeune.

Début et lieu des activités

Les rencontres hebdomadaires débutent au cours de la semaine du 15 septembre 2015 et ont lieu à la Hutte de L'Ancienne-Lorette (parc de la Rivière).

Information

Isabelle Filion

scoutsdelancienlorette@gmail.com

scoutsancienlorette.ca

CLUB LIONS DE L'ANCIENNE-LORETTE



FESTIVAL LORETTAIN

Samedi 8 août, 9 h à 16 h

Venez nous rencontrer à notre kiosque!

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 26 août, 19 h

Local du Club Lions

MARCHE-O-LIONS

Samedi 12 septembre, 10 h

Détails à venir.

COLLECTE DE LUNETTES USAGÉES

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

RECRUTEMENT

Pour créer des liens avec des personnes de votre communauté et agrémenter votre vie de façon utile, joignez-vous à l'équipe dynamique du Club Lions de L'Ancienne-Lorette en devenant membre ou bénévole auprès de personnes handicapées visuelles.

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589



Conseil municipal

MAIRE



Émile Loranger
418 872-9811

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

Direction générale	418 872-9811
Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration	418 872-9811
André Rousseau, directeur général adjoint - opérations	418 872-8450
Service de la trésorerie	Ariane Tremblay 418 872-9811
Service de l'urbanisme	Jean-Sébastien Bussière 418 872-9811
Service des loisirs et de l'information	Martin Blais 418 872-9811
Service des travaux publics	André Rousseau 418 872-8450
Service du 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 (arène)	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
Club Toasmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau	damien.thibodeau@outlook.com ctiq.ca
Groupe Rythmoson	Jean-Yves Déry	418 621-0865 rythmoson.com
Société des arts de L'Anceinte-Lorette	Olivier Lord	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	Danielle Grondin	info@lesgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	Danielle Duchaine	418 624-4103
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.É.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
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Lucie Savard	418 872-2172
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Patrick Bégin	418 654-9210
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Maison des jeunes Le Repère	Éric Gingras	418 871-2819
Club Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Jean-Pierre Marcotte	418 614-1277
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrin	418 871-7055

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759 steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Nathalie D'Amours	418 561-2363 vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228 mistrall Laurentien.com
Club cycliste Vélorette	François Leduc	418 688-4766 francois.leduc01@yahoo.com • velorette.com
Club de patinage artistique	Suzanne Beaudoin	418 261-8754
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis	Yvan Ernould	418 872-5025 tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080 halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334 karatekyoshindo.com

Le LORETTain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Dépot légal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Conception: Le Journal de L'Anceinte-Lorette
Tirage: Plus de 9000 exemplaires

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
Tél. : **418 872-9811**

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

Soirée Reconnaissance 2015 Le Fonds de la Perpétuité récolte 31 600 \$ en 2014

(YG) Le Fonds de la Perpétuité existe pour assurer la pérennité du patrimoine de la paroisse et des services qu'elle dispense à ses paroissiens. La soirée Reconnaissance annuelle, qui a eu lieu récemment, est l'occasion de rendre hommage à ses Grands donateurs et de les informer de la croissance du fonds et du nombre de donateurs.

Au 31 décembre 2014, la valeur du Fonds de la Perpétuité était de 280 000 \$ comparativement à 235 000 \$ à la fin de 2013. Au cours de l'année 2014, les grands donateurs ont contribué pour 21 600 \$ au fonds de la Perpétuité et la levée de fonds paroissial a rapporté 9000 \$.

Le Fonds de la perpétuité compte 23 grands donateurs et 351 donateurs dont les dons varient entre 5 \$ et 4500 \$.

Cette année le conférencier invité était M. Robert Bédard auteur du livre «Bénévole Permanent un mode de vie». Toutes les recettes provenant de la vente de son livre, lors de la soirée Reconnaissance, ont été données par M. Bédard au Fonds de la Perpétuité. Quelques exemplaires sont encore disponibles au presbytère de la paroisse.

M. Bédard a livré à son auditoire un message d'encouragement à s'impliquer dans sa communauté, un plaidoyer en faveur de la solidarité, contrepoids à l'individualisme qui caractérise notre époque. Il a insisté sur deux modalités d'implication, à savoir le bénévolat et le soutien financier, legs ou polices d'assurance, à des causes importantes comme la pérennité de sa paroisse.

La soirée était commanditée par la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, les pharmacies Jean Coutu de L'Ancienne-Lorette et la pharmacie Uniprix. ■

De nombreuses personnes ont participé à la soirée Reconnaissance 2015 du Fonds de la Perpétuité.



Le conférencier invité était M. Robert Bédard auteur du livre «Bénévole permanent un mode de vie».



MM. Conrad Bouchard, Guy Gauthier, Mme Hélène Lefebvre, MM. Gilles Déry et Maurice Poirier, du comité des dons planifiés de la paroisse.

VOUS MANGEZ VOS ÉMOTIONS !?

Se Choisir C'est
Revivre!

418 948-8888

www.alimentationrevivre.com

suivez-nous sur
facebook



L'Assemblée nationale renouvelle son contrat avec Recyclage Vanier

(YG) L'Assemblée nationale du Québec est cliente du service de destruction de document confidentiel chez Recyclage Vanier depuis 2012. Lors de sa récente visite dans les locaux de l'entreprise, le président de l'Assemblée nationale, M. Jacques Chagnon, a annoncé le renouvellement du contrat pour les trois prochaines années avec Recyclage Vanier.

Mme Agnès Maltais, députée de Taschereau était très fière du renouvellement de cet important contrat pour une entreprise d'économie sociale de sa circonscription.

Une rencontre importante avec tout le personnel dans le centre de destruction de recyclage Vanier a suivi l'annonce de cette bonne nouvelle. ■



Mme Agnès Maltais, députée de Taschereau, et M. Jacques Chagnon, président de l'Assemblée nationale.



M. Jacques Chagnon, président de l'Assemblée nationale, a annoncé récemment une excellente nouvelle à l'équipe de Recyclage Vanier.

Le Gala des Palmes d'or de la PAL reconnaît l'excellence sportive et académique

(YG) Le Gala des Palmes d'or de la PAL vise à offrir des bourses d'études reconnaissant l'excellence académique et sportive auprès de l'ensemble des élèves. Il a aussi pour objectif de reconnaître l'engagement étudiant autant dans les sports que dans la vie étudiante et communautaire. Cette année, le thème de l'animation tournait autour du rêve. La Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien a accordé un montant de 5000 \$ à la PAL dans le cadre de cette activité. ■



Mme Mélanie Brassard, responsable des communications et M. Alain St-Pierre, directeur de la PAL.

Le spectacle Célébration du Studio Accordanse ravit les 800 spectateurs

(YG) Les spectacles de fin d'année du Studio Accordanse ont eu lieu récemment à la salle Jean-Paul-Tardif du Collège Saint-Charles Garnier. Sous la direction de Mme Elisabeta Cotau, directrice générale et artistique, les danseurs ont présenté 60 numéros regroupant 150 élèves. Environ 800 spectateurs ont assisté aux deux représentations, l'une à 13 h, où les troupes du secteur loisir ont démontré leur savoir-faire et à 19 h, le secteur compétitif a su impressionner par la qualité technique et l'originalité des chorégraphies, et ce, dans plusieurs styles de danse.

Durant l'année, les troupes compétitives ont participé à plusieurs compétitions dont CDO et Dance View Challenge à Montréal et Shine Dance Compétitions à Gatineau. Plusieurs trophées, mentions et bourses y ont été récoltés. Accordanse demeurera très actif durant toute la période estivale. Voici quelques dates importantes pour cet été : camp de jour pour 7-13 ans et pour les 14 ans et plus : 17 au 21 août. Auditions obligatoires pour les troupes Élite le dimanche 23 août. Période d'inscription pour la session d'automne, troupes loisirs et compétitives le dimanche 23 août de 9 h à 13 h, le dimanche 30 août, de 12 h à 16 h et le dimanche 6 septembre, de 10 h à 16 h. ■



Photo Sylvie Charrest

Sous la direction de Mme Elisabeta Cotau, directrice générale et artistique, les danseurs ont présenté 60 numéros regroupant 150 élèves.

À VENDRE



- **Grand et magnifique condo copropriété indivise (3);**
- 6½ pièces 1500 pi², au cachet champêtre. Plafonds 9 pieds;
- **Évaluation 271 000 \$, TOUTE OFFRE RAISONNABLE ACCEPTÉE (avec possession rapide);**
- Plus d'info : Publimaison # FB320 (annonce 131192) ou 418 254-4367.

721, René-Lévesque O., Québec - Quartier Montcalm



Salle à dîner



Salon

ÉPHÉMÉRIDES

Gilles Falardeau,
Société d'histoire de
L'Ancienne-Lorette



1828

En 1828, le décès de Louis Plamondon est un deuil pour le curé de L'Ancienne-Lorette. C'est aussi la perte d'un avocat aux réparties incisives et mordantes pour une clientèle constituée, en bonne partie, de cultivateurs et d'artisans de la région de Québec. Pour de nombreux amis, c'est le départ :

- d'un homme d'une grande spiritualité;
- d'un vétéran de la guerre de 1812;
- d'un participant à la fondation de la Société littéraire de Québec;
- d'un inspecteur général du Domaine du roi et greffier du papier terrier du Bas-Canada;
- d'un administrateur de la Quebec Assembly;
- d'un fondateur de la Société d'éducation de Québec.

Louis Plamondon est né le 29 avril 1785, à L'Ancienne-Lorette, fils de la famille nombreuse de Joseph Plamondon, cultivateur et meunier, et de Louise Robitaille. À l'âge de six ans, il est pris en charge par le curé Deschenaux. Il passe son enfance au presbytère où il côtoie des prêtres, des membres de l'administration coloniale et autres notables que le curé reçoit régulièrement à sa table. Il apprend à lire et à écrire, en plus de pouvoir puiser dans l'imposante bibliothèque du presbytère.

Le 30 septembre 1811, il épouse à Québec, Rosalie Amiot, fille de Jean Nicolas Amiot, orfèvre, duquel ils eurent une fille.

S'accrocher c'est hockey!

Un grand match présenté le 30 août à 13 h au Complexe sportif multidisciplinaire de L'Ancienne-Lorette

(YG) Ajouter du soleil dans le cœur d'enfants malades ou différents en leur faisant vivre une expérience comme s'ils étaient des joueurs de la LNH tout en faisant participer de jeunes joueurs habitués de jouer au hockey afin de les sensibiliser à la différence. Voilà l'objectif principal de cette première activité organisée par la Fondation des millions de soleils, S'accrocher c'est hockey! Au Complexe sportif multidisciplinaire de L'Ancienne-Lorette le 30 août à 13 h.

S'accrocher sans pénalité! Oui, car pour 8 de ces jeunes participants, il est plus que permis de s'accrocher à la vie, aux parcelles de soleil, et ce, pour simplement vivre et grandir! Ils ne peuvent jouer dans une ligue de hockey, compte tenu de leur condition de santé ou physique. Différents oui, mais ils ont tous le même rêve, celui de jouer au hockey!

« Faire la promotion et contribuer à l'adoption d'une attitude positive, de saines habitudes d'hygiène psychologique et de comportements favorisant la santé psychologique » est une mission que sa fondatrice Marilynne Petit, conférencière, auteure du livre Des millions de soleils, a du mettre en application pour elle-même d'abord.

La réalité de ces enfants et de leur parent, elle connaît! Pour cette maman de trois enfants, dont Pier-Olivier Provencher (Enfant Soleil pour Opération Enfant soleil) at-

teint du syndrome de Noonan et porteur d'une valve mitrale mécanique depuis l'âge de 18 mois, s'accrocher aux millions de petits soleils présents tout autour a été salutaire!

Pier-Olivier sera l'un de ces huit joueurs, tout comme Dwayne Parent et Jérôme Lavallée, deux anciens joueurs des Mustangs de L'Ancienne-Lorette.

Dwayne, 15 ans, est porteur d'un gène anormal qui cause de la tachycardie ventriculaire et qui est responsable d'un arrêt cardiaque aux lourdes conséquences survenu dans la piscine familiale en 2009. Les sombres pronostics reçus à la suite de cette tragédie ont fait place à l'espoir. Dwayne avait en effet de fortes chances d'être aveugle et confiné à son fauteuil roulant pour le reste de ses jours. Mais au-

jourd'hui, grâce à une réadaptation à temps plein de plus de huit mois à l'IRDPO et à la suite de son parcours à l'école Madeleine-Bergeron qu'il a fréquentée durant quatre ans, Dwayne évolue maintenant de manière relativement autonome à l'école De Rochelle dans un programme adapté. Il marche et a une excellente vision.

Jérôme est atteint de l'adréno-leucodystrophie qui est une maladie rare et mortelle, caractérisée par la destruction progressive de la myéline, la gaine protectrice des neurones du cerveau. Jusqu'à l'âge de 12 ans, il n'avait aucun problème de santé. Toutefois, l'arrivée de la

maladie a nécessité une greffe de la moelle osseuse, en plus d'obliger Jérôme à recevoir des traitements de chimiothérapie. Le fait d'être isolé durant près d'un an a grandement diminué ses capacités, notamment sur les plans de l'audition et de la vision et de la motricité au niveau de ses jambes. Depuis l'été dernier, il remonte la pente jusqu'à pouvoir, tout sourire, chausser ses patins pour le match de hockey! « On est loin de Crosby, mais on y est plus près que l'an passé! », affirment fièrement ses parents.

Ce grand match, il est pour eux et pour les cinq autres jeunes « Coups de soleil »! Ces derniers partageront la glace avec des complices: les Royaux de Cap-Rouge Saint-Augustin et quelques anciens Nordiques, dont Dave Pichette, Marc Fortier, Alain Côté et Pierre Lacroix.

Le parrain d'honneur ne pouvait être nul autre que M. Dean Bergeron, ancien joueur des Cataractes de Shawinigan qui avait le rêve de jouer dans la LNH. Malheureusement, ce rêve a pris fin en 1987. Lors d'une pratique, il chute et perdra l'usage de ses jambes. S'accrocher à ses rêves, il l'a fait en devenant athlète paralympique!

Quelques personnalités publiques et du monde du hockey, tels que Jacques Demers, Sylvain Guimond, Emmanuelle Robitaille, de la Voix, ainsi que d'autres joueurs vedettes seront présents.

Billet au coût de 10 \$ disponible au Complexe et à la billetterie le jour même. Au profit de la Fondation Des millions de soleils. Pour information : www.desmillionsdesoleils.com, info@desmillionsdesoleils.com ou au 418 265-1695. ■



Le parrain d'honneur est M. Dean Bergeron, ancien joueur des Cataractes de Shawinigan qui avait le rêve de jouer dans la LNH. Lors d'une pratique, il chute et perdra l'usage de ses jambes. S'accrocher à ses rêves, il l'a fait en devenant athlète paralympique!

Jimmy Paquet termine 3^e au Championnat des athlètes de force

(YG) Jimmy Paquet, fait partie de la relève pour devenir l'homme le plus fort du Québec. Né en 1993 à L'Ancienne-Lorette, l'athlète de six pieds a obtenu récemment la troisième place au Championnat des athlètes de force, faisant ainsi un pas de plus vers le titre de l'homme le plus fort du Québec. La Corne d'Abondance apporte son soutien à cet athlète loretain dans la poursuite de son rêve. ■



Jimmy Paquet vient d'obtenir une 3^e place au Championnat des athlètes de force.

Karaté Kyoshindo de L'Ancienne-Lorette École des Hauts-Clochers Pavillon Notre-Dame 1591, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette G2E 3B4

« Bouts de choux » (5 ans)
Samedi-jeunes (6 à 8 ans)
et Parents-enfants

Samedis matin de 9 h 30 à 10 h 30

Juniors (8 à 13 ans) et Parents-enfants
Mardis et Jeudis soir de 18 h 45 à 19 h 45

Seniors (14 ans et plus)
Mardis et Jeudis soir de 20 h à 21 h 30

Pour renseignements :
Internet : www.karatekyoshindo.com
Téléphone : 418 871-7334

KYOSHINDO
KARATÉ





YURI ROUSSEAU

CANDIDAT OFFICIEL DANS
Louis-Saint-Laurent

581.986.3705

youri@yourirousseau.ca

[@rousseauyouri](https://twitter.com/rousseauyouri)

[/yourirousseauliberal](https://www.facebook.com/yourirousseauliberal)

www.yourirousseau.ca

Joignez-vous à Yuri Rousseau
et à L'Équipe Trudeau 2015.



SPÉCIAL

BANNIÈRE DÉROULANTE

- Format 33 po x 81 po
- Vinyle mat 13 oz
- Impression couleur 1 côté
- Structure déroulante solide
- Sac de transport
- Graphisme en sus

SEULEMENT

169\$

Taxes en sus

418 687-1319

2375, avenue Dalton, bureau 190, Québec (Qc) G1P 3S3

 CLUB IMPRIMERIE



Un grand succès pour le tournoi de golf de la section de Québec de la Fondation du rein

(YG) La 20^e édition du tournoi de golf de la section de Québec de la Fondation du rein, sous la présidence de M. Roberto Côté, vice-président National, Recouvrement, Groupécho Canada inc. et de M. Dominick Roy, directeur, Desjardins Entreprises — Québec-Portneuf, qui s'est tenue récemment au Club de golf Le Montmorency, a permis d'amasser 35 000 \$.

La maladie rénale est un véritable fardeau pour ceux qui en sont atteints ainsi que pour leurs proches. On estime actuellement qu'au Québec, une personne sur 14 souffre d'insuffisance rénale et que 1000 personnes reçoivent chaque année, au Québec, un diagnostic d'insuffisance rénale chronique. Pour les personnes atteintes d'insuffisance rénale terminale, stade où les reins ne fonctionnent qu'à moins de 15 % de leur capacité, seules la dialyse ou la greffe peuvent assurer leur survie. ■



M. André Blouin, chef du département de néphrologie et de greffe rénale, Hôtel-Dieu de Québec, Dre Isabelle Houde, néphrologue, Hôtel-Dieu de Québec, Mme Christina Tanguay-Dumas, présidente de la section de Québec de la Fondation canadienne du rein, M. Roberto Côté, vice-président National, Recouvrement, Groupécho Canada inc. M. Dominick Roy, directeur, Desjardins Entreprises- Québec-Portneuf et Mme Maryse Néron, coordonnatrice au développement, la Fondation canadienne du rein.

Plus de 36 000 \$ amassés à la 22^e édition de la Classique de golf de la Fondation du Cégep Garneau



De gauche à droite, M. Charles Saillant, directeur général de Ste-Foy Toyota Scion, Mmes Francine Lortie, directrice générale de la Fondation du Cégep Garneau, Denise Trudeau, directrice générale du Cégep Garneau, MM. François Lessard, président de la Fondation du Cégep Garneau, Pierre Martineau, membre du C.A. de la Fondation du Cégep Garneau, et M. Éric Lavigne, directeur adjoint à la Direction des affaires étudiantes et communautaires du Cégep Garneau.

Réjean Vézina ouvre une galerie d'art virtuelle

(YG) L'homme d'affaires, M. Réjean Vézina, bien connu dans le domaine automobile, vient d'effectuer un virage professionnel et d'ouvrir une galerie d'art virtuelle, Art distribution, en ligne depuis la fin du mois de février. Son objectif est de vendre des œuvres québécoises d'artistes, parfois peu connus, par le biais d'Internet.

« Que ce soit des peintures, des sculptures, des accessoires ou des bijoux, je souhaite faire la promotion des artistes du Québec qui manquent de canaux pour offrir leurs œuvres ou qui ont un peu plus de difficulté à les vendre. Le service de base est gratuit, c'est un service clé en main pour les artistes, de l'adhésion, à la mise en place sur le site, jusqu'à l'expédition, si l'artiste le souhaite. Nous prenons toutefois une commission sur la vente des œuvres », explique le propriétaire d'Art distribution. Pour le moment, 28 artistes profitent de ce service et 15 autres seraient en attente, selon M. Vézina. La consultation du site connaît une progression de 30 % par mois, selon ce qu'on appelle la référence organique. www.artdistribution.ca ■



M. Réjean Vézina vient d'effectuer un virage professionnel et d'ouvrir une galerie d'art virtuelle, Art distribution.

(JB) La 22^e édition de la Classique de golf de la Fondation du Cégep Garneau qui se tenait au Mont Tourbillon, a permis de recueillir la somme de 36 295 \$. Les bénéfices générés lors du tournoi seront remis aux équipes sportives des Élans du Cégep Garneau. ■



M. Charles Saillant, directeur général de Ste-Foy Toyota Scion (au centre), a remis la coupe aux deux membres présents du foursome gagnant (qui comprenait trois personnes) : MM. Claude Jr Juneau, entraîneur-chef de l'équipe de football Les Élans, Alex Martineau, assistant-entraîneur. Absent sur la photo : M. David Caron, entraîneur adjoint.

HOSPITALITÉ ET EXPÉRIENCE
D'UNE FAUNE UNIQUE



ECO LODGE

Sabalo Lodge est une expérience unique. Vous vivrez en plein cœur d'une faune et d'une flore sauvage. Notre eco-lodge est situé au centre d'un éco-système fragile que nous aidons à préserver. Papillons, oiseaux, mammifères, singes de toutes sortes seront vos voisins.



SABALO LODGE
Costa Rica
Pura vida

Louez ou achetez votre coin de paradis... Soleil, détente et bien plus... **RÉSERVEZ TÔT!**

INFORMATION :

André Dufresne, propriétaire
1 514 236-3993

Julie Dufresne, propriétaire
info@sabalolodge.com

UNE AVENTURE INOUBLIABLE EN PLEIN
CŒUR DE LA NATURE

www.sabalolodge.com

SABALO LODGE

Melanie Paquet

Ortho Kinési Masso
thérapeute thérapeute thérapeute

Massage suédois thérapeutique
Massage suédois de détente
Massage aux coquillages chauffants
Massage pour femmes enceintes
Drainage lymphatique
Traitement contre la cellulite
Possibilité de reçus sur demande

418 809-7987

Courriel : mel_paquet418@hotmail.ca



Diplômée de l'Académie de Massages Scientifiques



« MON DEC EN BUREAUTIQUE

ME PERMET DE FAIRE UN TRAVAIL STIMULANT, DANS UN MILIEU ENRICHISSANT »



LAURIE BOULANGER

Diplômée 2015 DEC bureautique bilingue, coordination du travail de bureau

Employeur:
Pellerin, Aubert, Ramsey, Provencher, Cabinet comptable, Victoriaville

RESPONSABLE DE LA PRODUCTIVITÉ ADMINISTRATIVE ET DE LA RÉINGÉNIÉRIE DES TÂCHES



AURÉE BRETON

Diplômée 2015 DEC bureautique bilingue, coordination du travail de bureau

Employeur:
Ministère des Affaires municipales et de l'Occupation du territoire, Québec

RESPONSABLE D'APPUYER LA DIRECTION ET UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS DANS LA RÉALISATION DE LEURS MANDATS



CINDY DUPONT

Diplômée 2015 DEC bureautique bilingue, coordination du travail de bureau

Employeur:
CIMA+, firme de génie, Québec

RESPONSABLE DE SOUTENIR LES INGÉNIEURS DANS LEURS DIFFÉRENTS MANDATS

- ▶ La chance d'occuper un emploi stable aux horaires réguliers
- ▶ L'opportunité d'avoir un rôle clé au sein d'une entreprise



DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES EN BUREAUTIQUE ET ADMINISTRATION

- ▶ Une vraie chance d'apprendre l'anglais!
- ▶ Formations admissibles aux prêts et bourses
- ▶ Aide au placement à vie
- ▶ Programmes offerts en classe ou en ligne de jour ou de soir

Informez-vous dès aujourd'hui!

418 529-3355
1 866 944-9044
840, rue Saint-Jean, Québec

Membre de l'association des collèges privés du Québec

osullivan-quebec.qc.ca

Le U-12F D2 remporte une médaille d'or au Trait-Carré

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Les filles du Mistral Laurentien, U-12F D2, ont remporté la médaille d'or lors du Défi International Trait-Carré de Charlesbourg. Avec une fiche de trois victoires et une défaite après les préliminaires, les filles ont

accédé à la finale contre le Phénix de Québec. Les spectateurs présents ont assisté à une partie enlevante. Les filles ont tout donné pour remporter la victoire 2-1 en fin de 2^e prolongation, forte en intensité. Les organisateurs du tournoi ont beaucoup aimé l'énergie des filles lors de la remise de médaille et se souviendront de la danse des championnes. ■



Gardiennne : Juliette Turgeon-Savard. 1^{re} rangée : Alexanne Desbiens, Kelly-Ann St-Pierre, Alycia Dufour, Rosalie Cloutier, Amy Vigneault et Vianna Tardif. 2^e rangée : Kelly-Ann Coulombe, Anne-Sophie Tremblay, Rose Massé-Pelletier, Marilou Beaupré, Valérie Fradette, Joanie Julien. Entraîneurs : Jean-Martin Simard (absent sur la photo) et Patrick Tardif.

Plomberie Lachance récolte 15 110 \$ pour le Défi des têtes rasées Leucan

(YG) Plus d'une cinquantaine de personnes sont venues récemment célébrer avec les dirigeants et les employés de la Plomberie Lachance la clôture de leur Défi des têtes rasées Leucan! Au total, 11 cocos et 3 couettes de cheveux, servant à fabriquer des perruques, ont permis de remettre 15 110 \$ aux enfants malades!

Cet événement était également une façon de rendre hommage à M. Yves Hamel, ancien président de Plomberie Laroche, lui-même décédé du cancer, qui avait organisé un Défi des têtes rasées en 2005, pour aider la fille d'un ami, atteinte de leucémie. La présidente de l'entreprise s'est engagée à mettre sa tête à profit dans 10 ans, soit en 2025, pour poursuivre la tradition! ■



Des participants de la Plomberie Lachance qui ont participé au Défi.



Plus d'une cinquantaine de personnes sont venues récemment célébrer avec les dirigeants et les employés de la Plomberie Lachance la clôture de leur Défi Têtes rasées Leucan!

Clinique dentaire Karine Bouchard & ass.

www.mesdents.net



Des soins professionnels,
un accueil chaleureux!

- Ablation des caries par air abrasion
- Anesthésie locale électronique et gaz relaxant
- Blanchiment des dents en une seule visite (LASER)
- Caméra intra-buccale
- Laser chirurgical
- Pose de véritables diamants

*Fière de vous servir
depuis 18 ans!*



Dr^e Karine Bouchard

6385, boul. Wilfrid-Hamel, suite 201
L'Ancienne-Lorette (Québec) G2E 5W2

418 871-7117

**Bienvenue aux
nouveaux
patients**

Ma devise :
**EFFICACITÉ,
RAPIDITÉ ET
SATISFACTION**

Alexandra MAINGUY

Courtier immobilier résidentiel

418 929-1594

LE WEB
IMMOBILIER leSoleil.com



RE/MAX

RE/MAX CAPITALE
Agence immobilière

418 627-3120
www.remax-quebec.com



Une soirée pour faire redécouvrir le domaine Catarauqui, le jardin hôtelier de la Capitale Nationale

La Commission de la Capitale Nationale de Québec a tenu récemment un événement corporatif au domaine Catarauqui afin de faire découvrir tout le potentiel d'occupation de ce lieu patrimonial d'exception aux gens d'affaires, organisateurs d'événements, dirigeants d'organismes, relayeurs et médias du Québec. Cette soirée a eu lieu à l'aube du 5^e anniversaire de la réouverture du domaine Catarauqui au public et du 40^e anniversaire de la reconnaissance de ce domaine historique à titre de bien culturel du Québec. L'animateur Stéphane Bureau a conduit la soirée et une période d'échanges avec la présidente et directrice générale de la Commission, Mme Françoise Mercure, la première vice-présidente à la direction, Marketing et Stratégie d'entreprise et membre du bureau de la présidence de la Banque Nationale, Mme Karen Leggett, et l'historien spécialiste du domaine Catarauqui, M. Frédéric Smith, a permis de faire découvrir le domaine Catarauqui sous un autre jour : son passé, ses propriétaires, ses secrets, son grand chantier de rénovation et son intérêt patrimonial.



Photo courtoisie, L'Oeuforie

Un nouveau menu de déjeuners festifs à l'Oeuforie!

Le restaurant l'Oeuforie, reconnu pour ses déjeuners colorés et copieux, ajoute à son menu des déjeuners festifs, des créations uniques pour le plaisir des plus gourmands! En plus d'avoir revampé le design du menu, de délicieuses nouveautés joignent la table de l'établissement installé à Québec depuis plus de 15 ans. Plusieurs nouveautés, toutes plus originales et délicieuses les unes que les autres, viennent donc s'ajouter à la carte déjà garnie des déjeuners de l'Oeuforie. L'irrésistible, une nouveauté décadente s'ajoute entre autres à la liste des œufs bénédicte, spécialité du restaurant. Ce plat sophistiqué est composé de deux œufs pochés sur pain brioché au fromage, garnis de veau braisé effiloché, fromage 1608 et roquette, le tout nappé d'une onctueuse sauce hollandaise. Toutes les assiettes d'œufs bénédicte sont servies avec pommes de terre aux petits oignons, brochette de fruits et café de torréfaction supérieure. De quoi satisfaire les bonnes fourchettes. L'omelette braisée, autre création récente, se décline de la manière suivante : veau braisé effiloché, pancetta, échalote française et fromage suisse Perron fondant. Sublime! De plus, toutes les omelettes peuvent être cuisinées avec des blancs d'œufs pour un léger supplément. Les amoureux du sucré salé sont quant-à-eux servis avec les crêpes pommes cheddar / bacon à l'érable nappées de sauce caramel. Les shooters de jus à partager sont présentés dans de jolis pots Mason sur une planche de bois et sont disponibles en quatre saveurs différentes.



Photo courtoisie, L'Oeuforie

Situé au 2141, chemin Saint-Louis à Québec, le domaine Catarauqui est un immeuble patrimonial classé. D'une superficie de 9,7 hectares, le domaine comprend une villa et neuf dépendances dont la plupart existent depuis plus de 150 ans, un jardin historique et un potager, alors que la vue sur le fleuve complète les atouts de ce site à découvrir.

Mme Ginette Reno se joint à Skateman 2015



En conférence de presse le 15 mai dernier, M. Alain Goldberg a annoncé que Ginette Reno montera sur la scène de Skateman 2015! Elle sera accompagnée, sur la glace, du couple canadien champion du monde 2015, Meagan Duhamel et Eric Radford dont l'interprétation du programme court sur *Un peu plus haut, un peu plus loin!* chanté par Mme Ginette Reno a convaincu cette dernière de se joindre au spectacle Skateman. Ces artistes et athlètes s'ajoutent à la distribution de Skateman 2015, le cabaret des étoiles, comprenant déjà les chanteurs Marie-Eve Janvier, Jean-François Breau et Liana Bureau de *La Voix 2015*. Le spectacle Skateman sera présenté au Pavillon de la Jeunesse le samedi 17 octobre à 14 h 30 et 19 h 30. Billets en vente au coût de 54 \$ taxes incluses + frais au 418 691-7211. 1-800 900-SHOW et sur le réseau Billetech. www.skateman.ca

Credit photo : AgPixel

Michel Forget porte-parole du Salon FADOQ 50 ans+



Credit photo : Marc-Eric Balarigson

On apprendait récemment que le comédien et homme d'affaires Michel Forget sera le porte-parole du Salon FADOQ 50 ans+, qui aura lieu cette année du 2 au 4 octobre, toujours au Centre de Foires d'ExpoCité, à Québec. L'impressionnante carrière de Michel Forget regroupe plus de 40 années en télévision, cinéma, théâtre, production, en plus de nombreuses années comme redoutable homme d'affaires. En effet, M. Forget a donné naissance (avec un associé), au début des années quatre-vingt, à l'entreprise Les Nettoyeurs Michel Forget devenue, en 1994, Nettoyeurs Daoust-Forget suite à une série d'acquisitions incluant 140 franchises au total. Malgré ce passage marqué vers l'entrepreneuriat dans sa carrière artistique, Michel Forget ne s'est jamais pour autant éloigné de son rôle de comédien, qu'il a continué à tenir dans plusieurs séries cultes.

M. Forget sera présent à l'inauguration du Salon FADOQ 50 ans+ le vendredi 2 octobre à 10 h en plus de donner une conférence à 13 h 15 le même jour. Il sera également possible de le croiser tout au long du week-end dans l'une ou l'autre des allées où seront regroupés plus de 150 exposants du salon. Une trentaine de conférences sont prévues tout au long de ces trois journées de rassemblement des 50 ans+.

VU, LU, ENTENDU OU PONDU

Le charmant Quartier Petit Champlain de Québec vient d'être récompensé par le célèbre site Web pour voyageurs, TripAdvisor, d'un certificat d'excellence... C'est sous un ciel ensoleillé que s'est animée récemment la rue du Parvis à l'occasion de sa légendaire soirée annuelle d'ouverture des terrasses propulsée par l'ultime bière estivale, la Corona, autour des trois commerces de la rue, le Boudoir Bar & Pizzeria, le Versa et le Pub du Parvis, qui avaient choisi de réunir la foule sous une thématique 100 % Québec en proposant toute la soirée des prestations d'artistes locaux sur la scène installée dans la rue... **Le 4^e Crabe Fest a eu lieu récemment au Port de Québec, Terminal de croisières Ross Gaudreault, Espaces Dalhousie, où plus de 200 personnes se sont réunies afin de partager une soirée festive au plus grand bénéfice de deux nobles causes, soit la Fondation Sour-dine et la Fondation Jane H.-Dunn...** L'équipe de l'Armée du Salut a inauguré il y a peu son tout nouveau Poste de Québec situé au 815 boulevard Wilfrid-Hamel, conçu pour aider davantage de personnes annuellement... **Du 29 mai au 1^{er} juin, Sélections Mondiales des Vins, le plus grand concours de vins en Amérique du Nord, a accueilli près de 75 juges de 26 pays différents à l'Hôtel Delta de Québec pour déguster environ 2150 vins provenant de 31 pays à travers le monde...** Les deux propriétaires de la bannière Monsieur T., Jacob Dupuis et Jean-François Lessard, sont fiers de confirmer l'ouverture imminente d'une troisième succursale Monsieur T. cet été dans la région de Québec, au début du mois de juillet, alors que naîtra le premier comptoir Monsieur T. dans un centre commercial à Québec, à Place de la Cité... **Metro et Moisson Québec ont annoncé récemment le lancement du projet pilote de récupération de**

nourriture dans la région de Québec, aux Metro de Charlesbourg et de L'Ancienne-Lorette... Le tout nouveau restaurant Houston Québec (Sainte-Foy) Avenue Bar & Grill situé dans l'Hôtel Quartier a célébré de façon grandiose son ouverture le 25 mai dernier... **Deux autres Toplà! devraient comme prévu ouvrir leurs portes en 2015 cet automne et probablement trois ou quatre autres en 2016 dans la région...** C'est confirmé, le Festival JAZZ etcetera Lévis sera de retour pour une neuvième année consécutive les 6, 7, 8, et 9 août 2015 et proposera à nouveau une programmation 100 % extérieure!... **Parlant du Petit Champlain, la coopérative célèbre ses 30 ans en 2015 et, dès la fin de l'été, plusieurs festivités et surprises animeront tout le quartier et ce, jusqu'à la fin de l'année, des plaisirs pour tous les goûts et de toutes les natures : technologiques, artistiques, interactifs, festifs, musicaux et même comestibles!**... C'est avec beaucoup de fierté que l'équipe du magasin de sport de Québec, La Vie Sportive, et son président M. Yves Jacques, annonce avoir remporté un prix du *Choix du Consommateur 2015*, un prix qui représente la qualité des produits proposés et le travail assidu des conseillers de La Vie Sportive qui offrent un service toujours exemplaire et attentionné à la clientèle de la boutique... **Le jeudi 14 mai dernier en soirée se tenait à Québec l'annuel et très attendu congrès de l'entreprise internationale Patterson Dentaire, implantée à Québec depuis plus de 35 ans (autrefois nommée Dépôt Dentaire et depuis près de 20 ans nommée Patterson), et qui célébrait en effet son succès dans la région auprès des professionnels du milieu dentaire en tenant son annuelle soirée sous chapiteau, à la succursale de Québec au 255, rue Fortin.**

TAUX DE DIPLOMATION DE PLUS DE

CHAMPIGNY, C'EST UNE ÉCOLE PRIVÉE NON SÉLECTIVE OÙ CHAQUE JEUNE A DROIT À LA RÉUSSITE!

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Dimanche
20 septembre 2015
de 9 h 30 à 15 h 30

Collège de Champigny

1400, route de l'Aéroport, Québec - 418 872-0508

ONCROITENTOI.COM

* Données officielles du MEESR (moyenne des années 2010 à 2012).

La 15^e édition du tournoi de golf de la Fondation de la PAL rapporte 18 000 \$

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

La 15^e édition du tournoi de golf de la Fondation de la PAL s'est déroulé récemment au Club de golf du Lac Saint-Joseph et le tournoi a atteint tous ses objectifs : 144 joueurs, 165 soupers et 60 partenaires

financiers indispensables ont généré 18 000 \$ de profit net.

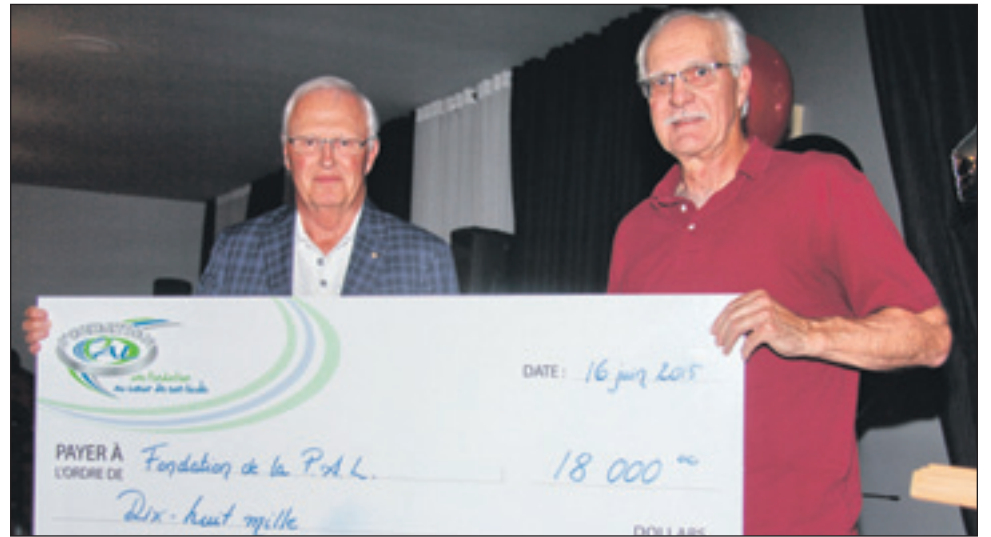
« Pour notre 15^e édition, nous avons souligné la fidélité si essentielle des joueurs et des partenaires qui nous ont soutenus dans au moins 10 des 15 éditions du tournoi : Claire Bédard, Jean-François Bédard, Stéphane Blouin, Gaétan Boivin, Pierre Brochu, Frédéric

Côté, Lucien Chabot, Francine Desrochers, Mariline Fortin, Raynald Gauthier, Bernard Gravel, Michel Hamel, Martin Labrecque, Guy Langlois, Jean-Philippe Morency, Bruno Parent, Louis Sansfaçon, la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien, le Centre technique Gaétan et Marc Leroux, le Conseil d'établissement de la PAL, le CFP Marie-Rollet, la Corne d'Abondance la Cage aux

sports L'Ancienne-Lorette, Dominique Paquet inc, le député de la Peltrie, M. Éric Caire, l'école secondaire De Rochebelle, Encadrement Claude, le Journal de L'Ancienne-Lorette, Tomas Tam, Uniprix de L'Ancienne-Lorette et la Ville de L'Ancienne-Lorette, Marquis Gagnon et Denys Falardeau pour leur soutien exceptionnel », affirme M. Rénald Leblond, de la fondation. ■



Le quatuor d'honneur était formé de M. Renaud Audet, Rénald Leblond, Claude Lefebvre et Alain St-Pierre.



M. Claude Lefebvre remet le chèque symbolique des profits nets du tournoi à Rénald Leblond, président de la Fondation PAL.



M. Lefebvre remet le lot du président d'honneur d'une valeur de 550 \$ à l'heureuse gagnante, Mme Line Labatt.



Trois représentants de la formidable équipe du tournoi amical de hockey bottine, commandité par Fumoir Grizzly et Dave Pouliot, courtier immobilier chez Remax, remettent un chèque de 7200 \$ à la Fondation PAL.



Un « tail gate » a été offert par la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien à tous les joueurs et bénévoles avant le tournoi.



Les quatre bénévoles accueillent les joueurs pour les animer et leur remettre tous les cadeaux du tournoi.



Un trou supplémentaire de roche-papier-ciseau entre les deux capitaines Bruno Parent et Michel Hamel, a été nécessaire pour départager les deux quatuors gagnants.



Un merci spécial à M. Claude Lefebvre, président du C.A. de la Caisse populaire Desjardins du Piémont Laurentien qui a assumé avec grande classe la présidence d'honneur de la 15^e édition.



M. Rénald Leblond remet le lot du président de la fondation d'une valeur de 350 \$ à M. Tomas Tam, dont l'entreprise est membre du club Fidélité.



L'œil du dragon, du propriétaire Éric Miller, de la promotion 99, offrait des sushis à un de des trois trous-dégustation du tournoi.

Agenda communautaire secteur de L'Ancienne-Lorette

Août 2015

En août, la **Conférence Saint-Vincent-de-Paul de L'Ancienne-Lorette** tiendra ses marchés aux puces au 1305, rue des Loisirs Est (près du complexe sportif). Mardi les **4 et 18 août de 18 h 30 à 20 h 30** : meubles, bicyclettes, jouets, vaisselle, vêtements, livres et bijoux seront en vente. Mardi les **11 et 25 août de 13 h à 15 h 30** : le vestiaire sera ouvert pour la vente. 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. Ils recueillent à leur local de la vaisselle, des vêtements, des bijoux, des jouets, DVD ou des bandes VHS de films usagés, des 33 tours usagés, petits électroménagers, des articles de sport, des livres. Le 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. Pour information : 418 874-0101. L'argent recueilli permet d'aider plusieurs familles démunies de la paroisse. Nourriture, vêtements, matériel scolaire et plusieurs besoins sont ainsi comblés.

La prochaine réunion des membres du **Cercle de Fermières de L'Ancienne-Lorette** aura lieu le **jeudi 10 septembre à 19 h** au centre communautaire situé au 1302, rue des Loisirs. Voici la liste des cours qui seront offerts à l'automne. Tricot : Anne-Marie Harvey au 418 872-1563, couture : Marie-Marthe Alain au 418 872-9246, courtepoinette : Martine Tremblay au 418 877-8541, crochet : Claire Faucher au 418 872-7690, broderie ou dentelle aux fuseaux : Caroline Faucher au 418 872-7690), les samedis-jeunesse : Céline Gignac au 418 872-5249.

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

CLINIQUE DE PHYSIOTHÉRAPIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

- Physiothérapie générale et sportive.
- Hydrothérapie : physiothérapie en piscine (eau à 90°F) avec exercices personnalisés.
- Soins à domicile pour une clientèle spécifique.

Six thérapeutes qui ont à cœur votre bien-être!
Approche personnalisée

Votre santé,
notre préoccupation!
CSST, SAAQ acceptées.

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

Nouveau chœur recherche choristes

YVON GIROUX

redaction@journ-al.ca

Mme Carole Bellavance, chef de chœur réputée au Québec et à l'étranger, annonce la création du Chœur En Supplément'Air qui poursuivra, à compter de 2015-2016, l'œuvre du Grand chœur, dirigé par M. François Provencher, pionnier du chant choral au Québec.

Le Chœur En Supplément'Air se produira une fois par année dans une grande salle de la ville de Québec. Il regroupera quelques centaines de choristes provenant de partout au Québec.

Le premier concert aura lieu en novembre 2016 et mettra en valeur des grands auteurs de la chanson d'expression française. Les répétitions se tiendront à Québec et débuteront à l'automne 2015.

La période de recrutement est en cours. Toute personne faisant partie ou ayant fait partie d'une chorale dans les dernières années peut s'inscrire dès maintenant.

Pour plus d'informations sur le répertoire, les conditions d'inscription, le calendrier et le lieu des répétitions, écrivez à info@choeurensupplementair.com ou visitez le site Web www.choeurensupplementair.com ■



Mme Carole Bellavance, chef de chœur réputée au Québec et à l'étranger.

WWW.QUEBECARTSMARTIAUX.COM

PROGRAMME D'AUTODÉFENSE COMPLET
COURS POUR TOUTE LA FAMILLE
RABAIS FAMILIAUX AVANTAGEUX
HORAIRES FLEXIBLES

1 mois Gratuit

*PROMOTION VALABLE LORS DE CES DEUX JOURS SEULEMENT

Journées spéciales d'information
et d'inscription
Samedi et dimanche
22-23 août 2015, 10h-15h

KIMONO OBLIGATOIRE ET DISPONIBLE POUR SEULEMENT 29.95 \$
PROGRAMME ADMISSIBLE AU CRÉDIT D'IMPÔT FÉDÉRAL POUR LA CONDITION PHYSIQUE DES ENFANTS (JUSQU'À 1000\$)

Québec Arts Martiaux
1875 NOTRE-DAME, LOCAL 06
418.872.9101
QUEBECARTSMARTIAUX@GMAIL.COM

CHRONIQUE JURIDIQUE

LIQUIDER UNE SUCCESSION, PAS TOUJOURS TRÈS COMPLIQUÉ, MAIS RAREMENT SI SIMPLE.

Oncle Julius célibataire endurci, est mort, grand père Oscar, qui s'est marié deux fois et a eu deux familles, est aussi décédé. L'employeur de Gertrude qui est marié, séparé de fait et qui a une nouvelle conjointe, est parti dans l'autre monde et cousin Pierre-Jean a également quitté sa jeune famille, hélas trop vite.

Il faudra donc régler la succession de tous ces chers disparus. Par quoi commencer. Première réponse qui nous vient à l'idée : s'occuper des funérailles, oui mais après! Et c'est là que l'aventure commence.

Il y a les étapes préliminaires : Obtenir l'acte de décès, les certificats de recherches testamentaires, le testament et le contrat de mariage ou jugement de divorce.

Ensuite, si le dernier testament du défunt est notarié, on peut avancer un peu. Mais si le dernier testament du défunt est olographe ou devant témoins, il faudra le faire homologuer, ce qui amène des délais supplémentaires avant de pouvoir faire quoi que ce soit d'autre.

Habituellement le défunt a nommé un liquidateur dans son testament. Si ce n'est pas le cas, il faudra que les héritiers en nomment un et qu'ils lui donnent tous les pouvoirs nécessaires pour régler la succession. Il en sera de même s'il n'y a pas de testament.

Un des rôles du liquidateur est de mettre en ordre les affaires de la personne décédée et de transmettre, le plus harmonieusement possible, les biens aux héritiers et c'est à ce moment que les choses peuvent se compliquer, tout dépendra de la situation de la personne décédée.

Il faudra identifier les héritiers, ce qui est facile lorsque l'on a un testament mais qui peut être compliqué lorsqu'il n'y en a pas. Pensez à Oncle Julius, dont des frères et sœurs sont déjà décédés en laissant des enfants et à grand-père Oscar avec ses deux familles!

Procéder au partage du patrimoine familial et régler le régime matrimonial, imaginez la surprise de la nouvelle conjointe de l'employeur de Gertrude.

Le liquidateur ne peut remettre directement les biens aux héritiers de moins de 18 ans. Il faut donc suivre les instructions qui sont dans le testament, s'il y en a, ou s'assurer qu'un régime de tutelle pour enfants mineurs a été créé.

Parallèlement à tout ça, il faut faire l'inventaire des biens et publier les avis requis par le Code civil du Québec, aviser l'employeur du défunt, la régie des rentes du Québec, pension de vieillesse, TPS/TVQ, locateur, institutions financières, faire les changements d'adresses auprès de Postes Canada, des assurances, hydro Québec, compagnies de téléphones et de câbles, etc., etc.

Après que les délais d'inventaire seront écoulés, il faudra, après s'être assuré que la succession est solvable, payer les dettes, procéder au transfert de tous les biens du défunt à la succession ou directement aux héritiers (cela dépend des biens, du testament, etc.), faire les rapports d'impôts, demander aux autorités fiscales les certificats de libération, etc., etc.

Lorsque toutes les procédures seront faites, le liquidateur doit rendre compte aux héritiers de son administration et se faire libérer de ses obligations.

Ce qui précède n'est qu'une courte liste des choses à faire lors d'un règlement de succession. Pour être certain de ne rien oublier et être assuré que votre responsabilité en tant que liquidateur et celle des héritiers ne sera pas engagée, consultez votre notaire, une courte entrevue peut vous aider à économiser beaucoup de temps et de soucis.



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 : LES PROBIOTIQUES



Les probiotiques sont des micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantité suffisante, exercent une action bénéfique sur la santé de la personne qui en consomme. En d'autres mots, ce sont le plus souvent des bactéries qui, au lieu de causer des infections, ont des effets positifs sur la santé. Notre tube digestif est habité par environ 100 000 milliards de bactéries, appartenant à des centaines d'espèces différentes. Les milliards de « bonnes » et de « mauvaises » bactéries présentes dans l'intestin forment un écosystème stable, appelé la flore intestinale.



Comme c'est le cas pour tout écosystème, l'équilibre doit être préservé. Les « bonnes » bactéries sont donc essentielles au maintien de la santé des intestins. En plus de prévenir la croissance de « mauvaises » bactéries susceptibles de causer des infections, les probiotiques stimulent le système immunitaire, aident à régulariser la fonction intestinale et participent à la digestion des aliments et à la fabrication de certains nutriments. À ce jour, on peut

affirmer que les probiotiques sont utiles pour prévenir la diarrhée due à la prise d'un antibiotique, soulager le syndrome du côlon irritable, soulager les coliques chez les bébés et prévenir et soulager la diarrhée due à une infection. On retrouve des probiotiques dans plusieurs produits alimentaires comme par exemple le yogourt et en plus grande concentration dans des suppléments vendus en pharmacie.

Les produits contenant des probiotiques ne sont pas tous de la même qualité. Les souches bactériennes sélectionnées, la quantité de bactéries vivantes suite à la consommation, les études effectuées sur le produit fini, etc., tous ces éléments sont à considérer pour obtenir un produit de qualité. La prise de probiotiques est très sécuritaire. Toutefois, si vous souffrez d'une maladie (VIH, cancer, etc.) ou si vous recevez un traitement qui affaiblit votre système immunitaire (chimiothérapie), vous devez parler à votre professionnel de la santé avant de prendre des probiotiques. Pour plus d'information, consultez un de nos pharmaciens.

Marie-Claude Lelièvre et Danielle Fréchette
pharmaciennes propriétaires affiliées à **JeanCoutu**

1875, rue Notre-Dame, local 50, L'Ancienne-Lorette • 418 864-7755

CHRONIQUE SANTÉ



Julie Dufresne
directrice générale, La Corne d'abondance



Annie Berthelotte
diététiste/nutritionniste

L'équilibre...

L'équilibre... équilibre alimentaire et équilibre de vie... c'est ce qui peut nous aider à avancer dans la vie avec un corps en santé. Rien de bien compliqué, alimentation saine et équilibrée, poids santé, exercice physique de façon régulière et un mode de vie sain. Méfiez-vous car, certaines personnes sont à leurs poids santé mais, ne pratiquent aucune activité physique. Notre corps a besoin de bouger peu importe notre poids ou notre silhouette. Une personne avec un surplus de poids a plus de risque de développer certaines maladies au même titre qu'une personne qui est trop maigre. Il faut atteindre notre poids santé idéal et conserver cette stabilité. Ce dernier est personnel à chacun et il n'en tient qu'à nous de le découvrir pour être heureux et bien dans sa peau. Pour atteindre l'équilibre, nous devons balancer notre apport en aliments par rapport à notre dépense en énergie. Pour prendre du poids, nous devons augmenter notre apport et pratiquer des activités de façon modérée et pour perdre du poids, nous devons diminuer notre apport alimentaire et augmenter notre niveau d'activité. Prendre du poids est aussi difficile pour une personne trop maigre que d'en perdre pour une personne qui a un surplus.

Plusieurs facteurs peuvent influencer notre poids et ainsi créer un déséquilibre à notre corps. Certaines maladies comme le cancer, l'hypertension, les infections, les brûlures graves, les problèmes intestinaux, le diabète de type 1, le sida ou le simple fait de traverser une période difficile, la ménopause ou vivre une dépression peut apporter une variation plus ou moins importante de notre poids. Lorsque ça devient possible, il faut se reprendre en main et ne pas se gêner pour demander de l'aide à des spécialistes de la santé pour nous aider à retrouver l'équilibre de notre vie et de notre corps pour poursuivre et retrouver le bonheur.

Les personnes ayant un surplus de poids ont des risques plus élevés de développer certaines maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, des ACV, des problèmes respiratoires, de l'apnée du sommeil, de l'arthrose et le cancer. Pour celles qui sont trop maigres, le corps réagit aussi. Les infections, l'ostéoporose, les problèmes cardiaques, l'anémie, les problèmes hormonaux, la dépression, l'irritabilité, les problèmes de concentration et de sommeil peuvent tous être reliés à un poids corporel trop bas.

C'est en modifiant graduellement nos habitudes de vie que nous obtiendrons le résultat désiré. Atteindre notre poids santé n'est pas nécessairement facile mais, ça aura un impact positif sur notre santé en général. Il n'est jamais trop tard pour prendre sa santé en main et développer de saines habitudes de vie. Pour trouver l'équilibre, il faut écouter son corps et faire confiance à ses sensations alimentaires...

Annie Berthelotte Diététiste/Nutritionniste

Le p'tit mot de Julie...

Au réveil, un verre d'eau. Avant de partir travailler, je bois un grand verre de boisson d'amande avec 2 c. à tables de protéines de riz Nature Zen. Pour collation, une barre de Quia. Dans ma journée de 5 à 10 portions de fruits et légumes, de l'eau et des bons aliments sans transformation. À tous ces aliments, j'ajoute de l'exercice et du positif. Essayez... ça marche...

Julie Dufresne, Directrice générale de La Corne d'abondance



LA TABLE DES SAINES HABITUDES DE VIE DE L'ANCIENNE-LORETTE

Venez nous rencontrer au Festival Lorettain!

Deux projets supportés par la Table des saines habitudes de vie seront représentés le 8 août prochain au Festival Lorettain :

Jardin communautaire

Nos précieux bénévoles seront présents au kiosque pour vous donner plus d'informations sur votre futur jardin communautaire.



Pédibus

L'autobus qui marche sera de retour encore une fois cette année à l'école des Hauts-Clochers. Des bénévoles seront sur place pour vous expliquer le fonctionnement de ce super projet qui fait bouger les écoliers tous les matins pour se rendre à l'école.



Au plaisir de discuter avec vous de ces beaux projets !

Pour vous impliquer dans l'un ou l'autre des projets, contactez la Table des saines habitudes de vie au 418 440-4933 ou au coordo.shval@videotron.ca.



Prenez plaisir à bouger plus et manger mieux!

L'équipe U-10F D2 du Mistral Laurentien remporte l'or au Défi international du Trait-Carré

(YG) L'équipe de la catégorie U10F division 2 du Club de soccer le Mistral Laurentien a remporté l'or au Défi International Trait-Carré de Charlesbourg! Elles ont déployé

tous leurs efforts et leur ténacité pour gagner le championnat dans leur catégorie avec un parcours parfait de cinq victoires en autant de parties. ■



L'équipe de la catégorie U10F division 2 du Club de soccer le Mistral Laurentien a connu un parcours de rêve au Défi international du Trait-Carré. Cinq victoires et une médaille d'or.

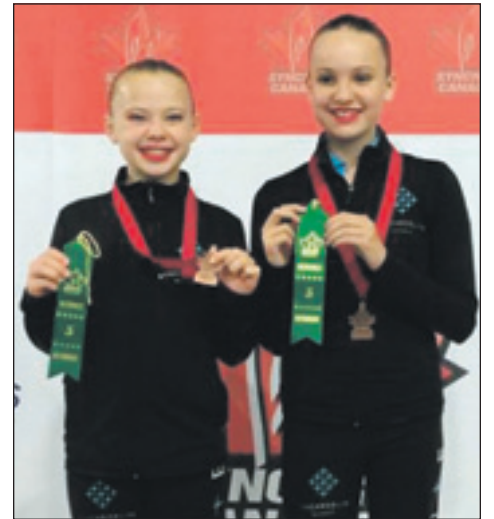
Le Club SynchroÉlite de Québec affronte les meilleures nageuses canadiennes aux Championnats canadiens Espoir 2015

(YG) Les nageuses du volet national des catégories 11-12 ans et 13-15 ans du Club SynchroÉlite de Québec sont revenues récemment de Saint-John, Nouveau-Brunswick où se déroulaient les Championnats canadiens Espoir. Elles y ont affronté les meilleures nageuses canadiennes de leurs groupes d'âge.

Les deux nageuses représentant le club dans la catégorie 11-12 ans, Catherine Marcoux, de Frampton et Flavie Petitclerc, de Saint-Augustin-de-Desmaures, ont offert de belles prestations avec une 5^e position pour leur duo, ainsi qu'une 6^e place en figure et une 4^e place en solo pour Flavie.

L'équipe des 13-15 ans, entraînée par Jojo Carrier-Thivierge et Marie-Hélène Morneau, a décroché le 4^e rang à la finale, conservant ainsi la position acquise lors de la phase préliminaire. Il est à noter que la totalité des nageuses de cette équipe s'est classée pour participer aux essais de sélection de l'équipe Québec.

Il s'agissait également de la dernière compétition de l'histoire du Club SynchroÉlite de Québec sous sa forme actuelle. La saison prochaine, les trois clubs de nage synchronisée de la ville de Québec uniront leurs forces sous une nouvelle et même bannière qui sera dévoilée dans les prochaines semaines. ■



Le duo Catherine Marcoux et Flavie Petitclerc.



L'équipe 13-15 ans de Jojo Carrier-Thivierge et Marie-Hélène Morneau.



La Scholã!

Là où l'éducation conjugue son évolution

Garderie-Précolaire
2-5 ans & maternelle 5-6 ans

Primaire* à la rentrée 2016

www.laschola.ca

Inscrivez-vous dès maintenant
info@laschola.ca ou au : 418 841-8001

113, rue New York, Saint-Augustin-de-Desmaures

NOUVEAU
INNOVATEUR
UNIQUE

Le premier préscolaire
de son genre au
Québec!!!

Pour le développement
de tous SES talents !



Annie-Karina Ouimet et Julie Gagnon,
propriétaires.

Ouverture bientôt !
Abordable pour tous !
Écrivez-nous !

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

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

CAA Québec Recommandé
 CMMTQ Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec
 Novoclimat
 APCHA
 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

EQUIPE BERGERON.COM

PARTENAIRE DE VOTRE PROJET!

RE/MAX @ccès
 agence immobilière

418 847-1000

CHRISTIAN BERGERON
 S.A. d'un courtier immobilier

Évaluation sur demande sans aucune obligation de votre part. **TranquiliT**

SARAH MC GRATH MARTEL
 Courtier immobilier résidentiel

LISETTE BERGERON
 Service à la clientèle

FOSSAMBAULT-SUR-LE-LAC - Splendide propriété sur 3 étages au cachet unique, fenestration abondante, foyer au salon. Garage double détaché. **499 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE - Spacieuse, cuisine toute rénovée, foyer au salon, 6 chambres possibles, salle familiale avec porte-patio. Gazebo avec SPA. **429 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE - Chaleureux cotttage décoré et aménagé avec raffinement. Cour très intime bordé de haies matures. Bien situé, vous serez charmé. **314 000\$**

L'ANCIENNE-LORETTE - Maison à pallier avec agrandissement de 16x17, dans un secteur en demande. Magnifique aménagement de la cour extérieure avec piscine creusée. **299 500\$**

LIBRE
L'ANCIENNE-LORETTE - Cachet unique, propriété ayant subi beaucoup de rénovations, foyer au salon, grand patio et terrain intime avec très belle vue. URGENT! **279 000\$**

NOUVEAU PRIX
L'ANCIENNE-LORETTE - Propriété impeccable, 3 chambres à l'étage, sous-sol aménagé, garage double. Excellente rapport/qualité/prix. Occupation octobre 2015. **219 500\$**

NOUVEAU PRIX
L'ANCIENNE-LORETTE - Maison de ville, unité de coin décoré au goût du jour. Plusieurs rénovations effectuées. Peut se libérer rapidement. Faut voir! **224 000\$**

LES SAULES - 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! **229 000\$**

NOUVEAU
STE-FOY / LAURENTIEN - La campagne en ville! Duplex avec terre agricole présentement en location. 4 1/2 à l'étage, nécessite des rénovations. **260 000\$**

STE-FOY / CHAMPIGNY - Superbe condo dernier étage avec terrasse de 12 x 23, décoré au goût du jour, rénovations récentes. Une visite va vous convaincre. **182 500\$**

NOUVEAU
VAL-BÉLAIR - Transfert Grand plain pied de 34 x 33, 4 chambres dont 3 à l'étage, très grande salle familiale. Transfert et prise de possession rapide! **285 000\$**

VAL-BÉLAIR - Superbe cottage avec boisé à l'arrière et bien paysagé. Armoires de cuisine en érable avec micro-onde intégrée, sous-sol aménagé. Une visite s'impose! **285 000\$**

VAL-BÉLAIR - Magnifique condo, 2 chambres, 2 stationnements, finition de qualité. Décoration au goût du jour. Vendeur motivé le prix est sous le coût d'achat! **157 000\$**

NOUVEAU
LORETTEVILLE - Cachet unique! Maison d'un étage 1/2 modernisé et rénové au goût du jour. Plancher de latte de bois au rez-de-chaussé. Grande terrasse extérieur. **219 000\$**

NOUVEAU
LORETTEVILLE - Super condo sur 2 étages, cuisine au goût du jour, aire ouverte avec patio triple au salon. Le plus intéressant du secteur. À VOIR! **194 000\$**