

INSCRIPTIONS • LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

LIRE ATTENTIVEMENT

1. Inscription par la poste (seuls les chèques sont acceptés)

(Seulement pour les activités incluses dans la programmation culturelle et sportive)

Vous pouvez vous inscrire par la poste en remplissant simplement le coupon d'inscription inclus dans le journal et en joignant un chèque à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport, **daté du jour de votre envoi**. Les inscriptions sont traitées selon la formule du « premier arrivé, premier servi ».

Expédiez le tout, du **20 décembre au 12 janvier 2007**, à l'adresse suivante:

Service des loisirs de Lac-Beauport

65, chemin du Tour-du-Lac

Lac-Beauport (Québec) G3B 0A1

Responsable: **Stéphanie Labrie (849-7141 poste 244)**

2. Chute à courrier (seuls les chèques sont acceptés)

Vous pouvez aussi remplir le coupon d'inscription, y joindre un chèque à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport, **daté du jour de votre envoi** et déposer le tout dans la chute à courrier de l'hôtel de ville après les heures d'ouverture, **du 20 décembre au 12 janvier 2007**.

P.S. Si vous décidez de vous présenter au Service des loisirs et de la culture, veuillez préparer votre fiche et votre paiement à l'avance afin d'éviter l'engorgement des locaux et de favoriser un traitement rapide du processus d'inscription.

3. Renseignements généraux

1. Non-résidents

Les non-résidents de Lac-Beauport seront admis moyennant une majoration de 50 % du coût, sauf pour les activités offertes en collaboration avec les villes associées **et pour l'activité de taekwondo**.

2. Réduction

Aucune réduction ne sera accordée si l'activité est commencée au moment de l'inscription.

3. Remboursement

Si l'activité a lieu, les montants d'inscription versés ne sont pas remboursables. Les seules causes de remboursement d'une inscription **sont la maladie, le déménagement à l'extérieur de la ville, l'annulation de l'activité par le Service des loisirs ou en cas d'un manque d'inscriptions**. Une preuve justificative sera alors exigée.

Si la demande de remboursement est acceptée, la Municipalité retiendra 15 % du coût d'inscription pour frais d'administration, pour un minimum de 5 \$ et un maximum de 25 \$ par activité. Si la demande est faite en cours d'activité, le remboursement tiendra compte, en plus des frais d'administration retenus, de la durée

de participation à l'activité. **En ce qui concerne les activités offertes en collaboration avec les villes associées, leur politique respective s'appliquera.**

4. Cours reportés

Les activités qui se déroulent à **15 h 30, 16 h 30 et 17 h** à l'école Montagnac et au centre communautaire n'ont pas lieu **les jours fériés et lors des journées pédagogiques**.

5. Inscriptions tardives

Des frais de retard de 5 \$ seront ajoutés (par personne) si l'inscription a lieu après la date limite, **soit le 12 janvier 2007**. Ces frais ne sont en aucun cas remboursables, même s'il y a annulation de l'activité par la Municipalité. Cette mesure vise à couvrir les frais administratifs engendrés par les inscriptions tardives.

6. Inscription obligatoire

L'inscription à un cours est essentielle afin d'y assister. **Les professeurs ne sont pas responsables des inscriptions**. Nous nous réservons le droit de refuser l'accès.

7. Taxes sur les produits et services

La TPS et la TVQ sont incluses dans le prix des activités.

8. Modalité d'inscription:

Les chèques doivent être datés de la journée d'envoi ou d'inscription et doivent être faits à l'ordre de la Municipalité de Lac-Beauport.

9. Priorité de traitement des inscriptions

Toutes les inscriptions reçues entre le 20 décembre 2006 et le 12 janvier 2007 seront considérées en premier lieu. Nous accordons la priorité aux inscriptions des résidents. Les non-résidents auront l'occasion de s'inscrire aux cours où des places sont encore disponibles, à compter du lundi 15 janvier 2007. Le seuil de la poste en faisant foi. Le traitement des inscriptions par la poste s'effectue selon l'ordre de priorité suivant pour chaque jour:

- inscriptions reçues par la poste ;
- inscriptions reçues par la chute à courrier de l'hôtel de ville le matin ;
- inscriptions laissées au comptoir du Service des loisirs.

10. Chèques sans provision

Une pénalité de 20 \$ s'appliquera, plus les frais d'intérêt encourus. Le paiement devra alors être effectué en argent comptant.

11. Confirmation:

La Municipalité communiquera avec vous **si l'activité est annulée ou si des changements sont apportés, qu'importe la municipalité où l'activité se déroule**. Sinon, présentez-vous comme prévu à la date et à l'heure inscrites.

Fiche d'inscription • Session hiver 2007

Date d'inscription: du 20 décembre 2006 au 12 janvier 2007

Nom et prénom	Date naissance	Âge	Activité (jour/heure)	De quelle façon l'enfant quitte après l'activité ?					Coût
				avec père	avec mère	seul	service de garde	Autre (spécifiez)	

Total : _____

Adresse

Ville

Code postal

Nom du père

Tél. résidence

Tél. bureau

Nom de la mère

Tél. résidence

Tél. bureau

Courriel (pour confirmation de votre inscription) :

Besoin d'un reçu par la poste ?

DÉCLARATION D'EXACTITUDE DES RENSEIGNEMENTS

Je déclare que les renseignements donnés ci-dessus sont exacts et je reconnais que toute fausse déclaration à l'égard de ceux-ci entraîne l'annulation de ou des inscription(s) et conséquemment permet à la Municipalité de contisquer le montant versé en paiement de celle(s)-ci.

Signature (pour les 17 ans et moins, signature d'un parent)

Date



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

Activités artistiques et culturelles pour enfants

Danse enfantine (2 à 5 ans)

Ce cours permet à l'enfant de développer son imagination, son sens du rythme, sa coordination et sa souplesse. Il découvre des personnages féeriques par le mime, le jeu et le conte. Comptines et autres activités pédagogiques sont également au programme.

Clientèle : Garçons et filles
 Jour et heure : Samedi
 9 h à 10 h (2 ans à 3 ans et demi)
 10 h à 11 h (3 ans et demi à 5 ans)
 Durée : 12 semaines
 Dates : 20 janvier au 14 avril 2007
 Pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Groupe : Minimum : 8
 Maximum : 16
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Les Studios Québec Multidanse (663-2155)
 Vêtements requis : Vêtements légers et chausson de jazz.

N.B. Il est possible de commander des chaussons de jazz en communiquant directement avec Les Studios Québec Multidanse. Les chaussons se vendent au prix de 15 \$ (taxes incluses) et vous seront livrés dès le premier cours.

Cheerleading

Ce cours permet aux élèves d'apprendre différents mouvements de base de la danse funky, ainsi que ceux associés à la gymnastique au sol. Tous ces mouvements sont intégrés dans une chorégraphie. De plus, les élèves apprendront les diverses portées (pyramides) de base. Coordination, esprit d'équipe et dynamisme sont à l'honneur!

N.B. La grande différence d'âge des participants permet une plus grande diversité des chorégraphies.

Clientèle : Garçons et filles
 Jour et heure : Samedi
 11 h à 12 h (1^{re} – 6^e année)
 Durée : 12 semaines
 Dates : 20 janvier au 14 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Groupe : Minimum : 8
 Maximum : 20
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeur : Les Studios Québec Multidanse (663-2155)

Danse hip-hop

Ce cours permet à l'enfant d'apprendre les différents mouvements de base du hip-hop, tels les blocages (mouvements saccadés) et les vagues. La musique utilisée pour ce cours est très actuelle et les chorégraphies sont souvent inspirées des films comme *Honey* et *Duel Hip-Hop*.

Clientèle : Garçons et filles (maternelle à 2^e année)
 Jour et heure : Jeudi 15 h 30 à 16 h 30
 Groupe : Minimum : 8
 Maximum : 12

Clientèle : Garçons et filles (3^e à 4^e année)
 Jour et heure : Jeudi 16 h 35 à 17 h 35
 Minimum : 8
 Maximum : 16
 Durée : 12 semaines
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Dates : 25 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007

Clientèle : Garçons et filles (5^e et 6^e année)
 Jour et heure : Mardi 15 h 30 à 16 h 30
 Groupe : Minimum : 8
 Maximum : 20
 Durée : 12 semaines
 Dates : 23 janvier au 17 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mardi 6 mars 2007
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Groupe : Minimum : 8
 Maximum : 15
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Les ateliers de sciences en folie (6 à 9 ans et 10 à 12 ans)

Sciences en folie a pour mission d'initier les enfants de 5 à 12 ans au monde extraordinaire et passionnant des sciences. Les différents ateliers stimulent l'imagination et la curiosité des enfants envers le monde qui les entoure, car la science est partout autour de nous. Lors de cette session, nous explorerons les phénomènes suivants :

Aérodynamisme :

Apprenez l'aérodynamisme et les propriétés de l'air sous pression avec Bernoulli et Newton (Lévitiation d'une balle de ping-pong)

Chimie mystérieuse :

Venez découvrir les diverses réactions chimiques comme la formation d'un jardin de cristaux et la fabrication chimique de boisson gazeuse. Repartez à la maison avec votre propre super-balle !

Avions et planeurs :

Fabriquez votre propre Delta Dart et contrôlez les surfaces exposées au vent de votre propre avion de cascade.

Évènement courant :

Prenez place pour une visite de l'autoroute des électrons !

Forces phénoménales :

Découvrez la gravité, l'inertie, la force centripète...

Vagues folles :

Fabriquez votre bouteille à vagues de densités multiples tout en explorant l'eau.

Magie :

Découvrez les secrets derrière certains tours de magie célèbres que vous pourrez répéter à la maison.

Super structures :

Travaillez en équipe pour construire votre propre super structure ainsi qu'un édifice à l'épreuve des tremblements de terre.

Glace sèche :

Démonstration de la transformation de l'eau en glace en 30 secondes, la fabrication d'une potion bouillonnante et même la gazéification de l'eau !

Laser :

Découvrez les hologrammes et les effets spéciaux. Les élèves verront un véritable laser en action pendant un spectacle de lumière et une compétition de limbo.

Clientèle : Garçons et filles (6 à 9 ans)
 Jour : Lundi
 Heure : 15 h 30 à 16 h 30
 Clientèle : Garçons et filles (10 à 12 ans)
 Jour : Lundi
 Heure : 16 h 35 à 17 h 35
 Durée : 10 semaines
 Dates : 22 janvier au 16 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundi 5, 12 mars et 9 avril 2007

Lieu : Centre communautaire, salle Philippe-Laroche
 Groupe : Minimum 10, maximum 14
 Coût : 75 \$
 Responsable : Sciences en folie (523-5500)

N.B. Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.

Robotique (1^{re} à 6^e année) *Nouveauté*

Dans l'atelier de robotique, les enfants construiront des robots de toutes sortes à partir de pièces legos. Une fois ces robots construits, l'enfant utilisera l'ordinateur pour les programmer afin qu'ils accomplissent tous les mouvements souhaités. Il créera donc des robots capables d'accomplir différentes tâches : une auto téléguidée, une grue, un pont-levis, etc. Pour rendre ces robots plus performants, il apprendra à utiliser les systèmes de poulies, d'engrenages et de leviers.

- Se familiariser avec la technologie du matériel de robotique de LEGO DACTA
- Créer de multiples robots
- Programmer l'animation des robots à l'aide du logiciel ROBOLAB
- Exploiter les différentes possibilités des moteurs
- Mettre en pratique les divers systèmes de base simples : la poulie, le levier, l'engrenage, la roue et l'axe, la vis et enfin le plan incliné
- Comprendre et expérimenter différents modes d'engrenage

Clientèle : Garçons et filles, de 1^{re} à 6^e année
 Jour, heure : Mercredi de 15 h 30 – 17 h
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu : Centre communautaire, local de patins (46, chemin du Village)
 Durée : 12 semaines
 Groupe : Minimum de 8 et maximum de 15 participants
 Coût : 90 \$ (matériel artistique inclus)
 Professeur : Axxen animation, Sylvain Tapin (520-8953)
 N.B. : Matériel fourni

Ateliers de théâtre « les jeunes acteurs » (3^e à 6^e année)

Les mordus du théâtre et des arts de la scène sont conviés à des ateliers d'initiation au jeu théâtral. L'imagination de votre enfant n'a pas de limite... Aidez-le à bien se diriger avec l'aide de cours d'art dramatique. Votre enfant apprendra à mieux s'exprimer verbalement et physiquement. Il développera sa capacité à travailler en équipe, à utiliser son imagination et à jouer différents rôles. Pièce de théâtre présentée devant les parents et amis à la fin de la session.



Clientèle : Garçons et filles de 3^e à 6^e année
 Jour, heure : Mercredi de 15 h 30 – 17 h
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu : Centre communautaire, salle Philippe-Laroche (46, chemin du Village)
 Durée : 12 semaines
 Groupe : Minimum de 8 et maximum de 15 participants
 Coût : 90 \$ (matériel artistique inclus)
 Professeur : Axxen animation, Sylvain Tapin (520-8953)
N.B. Matériel fourni

Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.

Arts plastiques (1^{re} et 2^e année) et (3^e à 6^e année)

Cette année, nous expérimenterons avec votre enfant différentes notions d'arts plastiques. C'est à travers la peinture, le dessin et le modelage qu'il développera sa dextérité, son imagination et son sens de l'observation.

Clientèle : Garçons et filles (1^{re} et 2^e année)
 Jour : Mardi, de 15 h 30 à 17 h
 Dates : 23 janvier au 17 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mardi 6 mars 2007

Clientèle : Garçons et filles (3^e à 6^e année)
 Jour : Jeudi de 15 h 30 à 17 h
 Dates : 25 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007
 Groupe : Minimum de 8 et maximum de 15 participants
 Lieu : Centre communautaire, local de patins (46, chemin du Village)

N.B. Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.
 Durée : 12 semaines
 Coût : 75 \$
 Groupe : 15 participants maximum
 Professeur : Axxen animation, Sylvain Tapin (520-8953)
N.B. Matériel fourni



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

Gardiens avertis

Grâce à cette formation, les participants apprennent les rudiments du secourisme, acquièrent des compétences en leadership et se sentent plus en confiance pour leur prochain mandat de gardiennage. Ils apprennent également quelques trucs pour trouver des clients.

Clientèle : Garçons et filles de 11 ans et plus
 Jour et date : Samedi 10 février 2007
 Lieu : Bibliothèque de l'école Montagnac
 Durée : 8 heures (8 h à 17 h)
 Coût : 45 \$
 Professeur : M. Claude Lefebvre (Médecin, fournisseur autorisé de la Croix-Rouge canadienne)

N.B. N'oubliez pas votre diner!

L'école de musique la Fine Note

Vous désirez vous initier ou vous perfectionner au piano, clavier, guitare, chant, basse et batterie dans un style classique, populaire, rock et jazz. L'école de musique la Fine Note vous offre des cours personnalisés.

Clientèle : Tous les niveaux d'âge et de formation
 Jour et heure : Mercredi et jeudi
 Heures : 15 h 30 – 17 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 et le jeudi 8 mars 2007

Lieu : Centre communautaire salle Philippe-Laroche
N.B. Le responsable à la surveillance de l'école Montagnac reconduira les enfants au cours et les ramènera à l'école après l'activité.
 Inscription :
 Vous devez vous inscrire en communiquant directement avec Louise Brunet (849-6372) info@finenote.ca

Activités artistiques et culturelles pour adultes

Peinture

Cette série d'ateliers se veut une initiation au merveilleux monde de la peinture. Chaque atelier se compose d'une information simple sur différents aspects comme la façon de choisir un sujet, la perspective, l'harmonie des couleurs, les ombres et la lumière, etc. Une belle occasion de découvertes à travers la peinture, véhicule des émotions.

Clientèle : Adultes (16 ans et plus)
 Jour et heure : Lundi de 13 h 30 à 16 h
 Dates : 22 janvier au 2 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le lundi 5 mars 2007
 Ou
 Jour et heure : Mercredi de 19 h à 21 h 30
 Dates : 24 janvier au 4 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Ou
 Jour et heure : Jeudi de 13 h 30 à 16 h
 Dates : 25 janvier au 5 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007
 Durée : 10 semaines
 Lieu : Centre communautaire, salle Philippe-Laroche
 Coût : 80 \$
 Groupe : Maximum 8 personnes
 Professeure : Pauline Giguère (849-5554)
 Note : La liste du matériel de base vous sera fournie ultérieurement

Cours de maquillage *Nouveauté*

Cette série de quatre ateliers vous permettra de vous initier aux principes fondamentaux du maquillage et d'approfondir certaines connaissances en compagnie d'une professionnelle.

1^{er} cours : Soins de base
 Problèmes de peau
 2^e cours : Comment choisir son fond de teint ou sa crème teintée
 Le choix de la poudre et à quoi elle sert
 Le correcteur de teint
 3^e cours : Les crayons pour les yeux et les lèvres
 Le gloss et le rouge à lèvres
 Les fards à paupières
 Les fards à joues
 La durée de vie des produits

L'importance des pinceaux
 Références d'achats
 4^e cours : La pratique
 Les corrections
 Période de questions

Clientèle : 16 ans et plus
 Jour et heure : Jeudi, de 19 h à 20 h 30
 Dates : 1^{er}, 8, 15 et 22 février 2007
 Lieu : Salle d'animation de la bibliothèque L'Écrin (46, chemin du Village)
 Groupe : Minimum 7, maximum 12
 Coût : 35 \$
 Professeur : Marie-Josée Gilbert (849-8739)
N.B. N'oubliez pas votre maquillage!

Cours de danse - Comédie musicale *Nouveauté*

Dès le premier cours, les participants choisissent avec l'enseignant la comédie musicale qui inspirera la chorégraphie montée au cours de la session. Par exemple, le choix pourrait s'arrêter sur Chicago, Moulin Rouge, Grease ou le Fantôme de l'opéra. Ce cours permet d'apprendre un style de danse et de développer l'attitude qui s'y rattache. Il s'agit d'un entraînement à la fois technique et amusant.

Clientèle : 25 ans et plus
 Jour : Lundi
 Heure : 20 h 30 à 21 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le lundi 5 mars et 9 avril 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Groupe : Minimum 8, maximum 16
 Coût : 60 \$
 Professeur : Chantal Paquet (841-1351)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Cours de RCR (Réanimation cardiorespiratoire)

Clientèle : Adolescents (12 ans et plus) et adultes
 Jour : Samedi
 Dates : 27 janvier
 Heure : 8 h – 12 h
 Durée : 4 heures
 Lieu : Bibliothèque de l'école Montagnac
 Coût : 50 \$ (avec carte d'accréditation et livre fourni)
 Groupe : Minimum 4, maximum 8
 Responsable : Michel Merlin, Ambulance St-Jean (907-9788)

Viniyoga – Méditation Tibétaine

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire prendre du temps pour retrouver l'harmonie intérieure.

- Exploration, visualisation et réflexion.
 - Asana et postures (exercices, étirements, conscience corporelle et détente).
 - Pranayama, respiration (souffle, son et silence).
 - Dharana et concentration.
- De plus, entretiens théoriques sur la philosophie du Yoga-Sûtra.

Clientèle : Adultes
 Jour : Mardi
 Heure : 19 h à 21 h
 Dates : 23 janvier au 17 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mardi 6 mars 2007
 Durée : 12 semaines
 Lieu : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 100 \$
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)



Viniyoga – Détente et mise en forme

Exercices tout en douceur favorisant la détente profonde. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire prendre du temps pour retrouver l'harmonie intérieure.

- Asana et postures (exercices, étirements, conscience corporelle et détente).
 - Pranayama, respiration (souffle, son et silence).
 - Dharana et concentration.
- De plus, entretiens théoriques sur la philosophie du Yoga-Sûtra.

Clientèle : Adultes
 Jour : Lundi
 Heure : 19 h à 20 h 30
 Dates : 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Lieu : École Montagnac (local de musique)
 Groupe : Maximum 10
 Ou
 Jour : Mercredi
 Heure : 19 h 30 à 21 h
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Durée : 12 semaines
 Lieu : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 78 \$
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

Viniyoga – Détente et mise en forme (60 ans et plus)

Exercices tout en douceur favorisant la détente profonde. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire prendre du temps pour retrouver l'harmonie intérieure.

- Asana et postures (exercices, étirements, conscience corporelle et détente).
 - Pranayama, respiration (souffle, son et silence).
 - Dharana et concentration.
- De plus, entretiens théoriques sur la philosophie du Yoga-Sûtra.

Clientèle : Adultes de 60 ans et plus
 Jour : Mercredi
 Heure : 15 h – 16 h 30
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu : Club nautique (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 78 \$
 Responsable : Sylvie Bergeron – thérapeute et enseignante diplômée en yoga (627-3628)

Tai chi chuan (Débutant style petite forme Pékin)

Des mouvements lents et continus associés à une respiration profonde. Cette pratique se compare à de l'acupuncture en mouvement. Les bienfaits se porteront vers les systèmes circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est donc une gymnastique douce qui vous apportera des outils efficaces pour la gestion du stress. Une façon agréable de renforcer le corps et d'éclaircir l'esprit par une méditation en mouvement.

Clientèle : Adultes débutants
 Jour et heure : Jeudi, de 18 h 45 à 20 h 15
 Clientèle : Adultes intermédiaires
 Jour et heure : Jeudi, de 20 h 15 à 21 h 45
 Lieu : Centre communautaire (salle Philippe-Laroche)
 Dates : 25 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007
 Durée : 12 semaines
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 110 \$
 Responsable : Madame Schufang Zheng (assistée d'un interprète)



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

Tai chi chuan (Intermédiaire style wu)

Des mouvements lents et continus associés à une respiration profonde. Telle est la pratique de cet art plus que millénaire permettant l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit. Cette pratique se compare à de l'acupuncture en mouvement. Les bienfaits se porteront vers les systèmes circulatoire, pulmonaire, digestif et nerveux. C'est donc une gymnastique douce qui vous apportera des outils efficaces pour la gestion du stress. Renforcer le corps et éclaircir l'esprit par une méditation en mouvement, tel est le but du tai chi.

Clientèle : Adultes intermédiaires
 Jour et heure : Lundi, de 20 h 15 à 21 h 45
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Dates : 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Durée : 12 semaines
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 110 \$
 Responsable : Réjean Paquet (663-3214)

N.B. Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si la température le permet

Qi-Gong (exercices énergétiques chinois)

Cette discipline est issue des traditions millénaires de la médecine traditionnelle chinoise. En position debout ou assise, chacun à son rythme pourra effectuer différentes séries de mouvements lents et harmonieux dans le but de préserver et de restaurer l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Clientèle : Adultes débutants
 Jour et heure : Lundi, de 18 h 45 à 20 h 15
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Dates : 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Durée : 12 semaines
 Groupe : Maximum 15
 Coût : 110 \$
 Responsable : Réjean Paquet (663-3214)

N.B. Possibilité d'offrir le cours à l'extérieur si la température le permet

Initiation à la confection de sushis

La préparation de sushis exige un certain nombre d'ingrédients bien précis et surtout un arrangement particulier ; c'est cet arrangement qui détermine la nature du sushi. Selon l'emplacement des divers ingrédients, le sushi prendra le nom de sashimi, nigiri-sushi, maki et temaki. Voici les thèmes abordés durant ce cours d'initiation à la confection de sushis.

- Le matériel et les ustensiles qui permettront la préparation des sushis.
- La liste des ingrédients de base.
- Où magasiner à Québec.
- La cuisson du riz.
- La préparation du poisson et des légumes.
- Trucs et astuces



Clientèle : Adultes
 Jour et dates : Mercredi 7 février, de 19 h à 20 h 30 (cours théorique)
 Et
 Jeudi 8 février, de 19 h à 22 h (cours pratique)
 Lieu : Centre communautaire (salle Rivière Jaune, près de la bibliothèque L'Écrin)
 Coût : 60 \$
 Groupe : Maximum 8
 Responsable : Évelyne Merlin (907-9788)

Cours d'informatique

En collaboration avec la Municipalité de Lac-Beauport, Consultic 2000 offre à la session d'hiver des cours d'initiation à la micro-informatique, à Internet et aux principaux logiciels de bureautique. Des cours plus avancés sont également offerts. La méthode pédagogique utilisée comprend des lectures, des démonstrations, des exercices interactifs et des exercices dirigés. Les cours sont donnés au local d'informatique de l'école Montagnac. Le coût est de 95 \$ pour un bloc de 9 heures de formation. Consultic 2000 est un organisme reconnu par Emploi-Québec.

Clientèle : Adultes
 Durée : 3 semaines pour 9 heures de cours
 Lieu : Local d'informatique de l'école Montagnac
 Groupe : Maximum 14
 Responsable : Raymond Matte

Description des cours informatiques

La micro-informatique

Comment utiliser un ordinateur et se familiariser avec la micro-informatique.

- Comprendre les concepts de bases de l'informatique
- Comprendre la terminologie utilisée en informatique
- Entendre les possibilités d'utilisation d'un ordinateur
- Distinguer les familles de logiciels
- Comprendre l'apport des nouvelles technologies de l'informatique

Introduction à Internet

Comprendre le fonctionnement général d'Internet, naviguer sur le Web et communiquer par courrier électronique.

- Comprendre le fonctionnement général d'Internet
- Connaître les différents services Internet
- Naviguer sur le Web
- Rechercher de l'information générale avec différents moteurs de recherche
- Utiliser le courrier électronique
- Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent

Internet cours avancé

Effectuer des recherches d'information avec l'aide de différents moteurs de recherche. Explorer en profondeur les différents outils offerts dans Internet : annuaires spécialisés, recherche de compagnies ou de personnes, localisation d'un lieu et itinéraire, etc. Transférer des fichiers Internet (téléchargement). Conception d'un site personnel de base.
 Préalable : initiation à internet.

Initiation à Microsoft Word (module 1 – Base)

Produire des documents simples et courants avec ce logiciel de traitement de texte.

- Créer, enregistrer et imprimer un document
- Réviser et mettre à jour un document
- Modifier la mise en forme implicite du document
- Réaliser un tableau de données
- Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent

Initiation à Microsoft Excel

Acquérir les fonctionnalités de base d'un tableur

- Créer et modifier une feuille de calcul
- Gérer les classeurs d'Excel
- Saisir des formules et utiliser la fonction =SOMME
- Effectuer la recherche ou le remplacement de caractères dans des données
- Effectuer la mise en forme des données
- Représenter des données sous la forme de graphique

- Imprimer et mettre en page une feuille de calcul
- Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent

Initiation à Microsoft PowerPoint (module 1 – Base)

Créer ou utiliser des documents de type présentation

- Créer et modifier une présentation
- Ajouter des éléments de type texte et les modifier
- Imprimer une présentation
- Lancer un diaporama
- Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent

Microsoft Word intermédiaire (module 2 – Mise en page)

Produire des documents dont la mise en page est complexe

- Connaître les outils nécessaires pour la production de documents longs et à plusieurs sections
- Insérer divers symboles et numéros dans un document
- Utiliser plusieurs outils d'aide à la rédaction
- Préalable : Word de base – module 1 ou l'équivalent

Microsoft Excel Intermédiaire

(module 2 – Fonctions et environnement multifeuille)

Traiter des données avec les fonctions et échanger des données entre les feuilles de calcul d'un même classeur ou de différents classeurs

- Utiliser des étiquettes et des noms de référence dans des formules
- Utiliser des fonctions mathématiques simples et complexes
- Effectuer des calculs avec références multifeuille et multiclasseur
- Gérer les feuilles d'un classeur
- Préalable : Excel de base module 1

Microsoft Word Avancé

(module 3 – Représentation graphique et publipostage et formulaires)

Présenter des informations sous forme graphique dans Word au moyen des fonctionnalités graphiques de Microsoft Office et faire des envois en masse de documents personnalisés et créer des formulaires

- Connaître et utiliser les fonctions graphiques de Word
- Créer des éléments graphiques avec les applications connexes de Word
- Préparer les documents nécessaires à la fusion
- Exécuter différents types de fusion
- Produire des formulaires
- Préalable : Word intermédiaire – module 2 ou l'équivalent

Microsoft Excel Avancé

(module 3 – Listes de données et représentation graphique)

- Créer et gérer une liste de données
- Trier, appliquer des totaux et filtrer une liste de données
- Importer des fichiers de texte
- Utiliser les fonctions statistiques et de recherche dans une liste
- Créer et mettre à jour un tableau croisé dynamique
- Extraire des données provenant d'applications externes
- Connaître et utiliser les fonctions graphiques communes aux logiciels de Microsoft Office
- Créer des éléments graphiques avec les applications connexes de Microsoft Office
- Préalable : Excel fonctions et environnement multifeuille ou l'équivalent

Initiation à Microsoft Access (Base de données)

Exploiter des bases de données existantes ou en créer de nouvelles, concevoir une base de données relationnelle, créer, modifier et relier des tables, saisir, rechercher, trier les informations dans les tables, importer, exporter et attacher à une base de données externe, créer, modifier et utiliser les requêtes, créer, modifier et utiliser les états.

Préalable : initiation à Windows ou l'équivalent.

Horaire des cours

Cours	Jour	Heure	Date	coût
La micro-informatique	Lundi	19 h à 22 h	• 22, 29 janvier et 5 février ou • 12, 26 février et 5 mars ou • 12, 19 et 26 mars ou • 16, 23 et 30 avril	95 \$
Introduction à Internet	Mardi	19 h à 22 h	• 23, 30 janvier et 6 février ou • 20, 27 février et 6 mars ou • 13, 20 et 27 mars	95 \$
Internet cours avancé	Mardi	19 h à 22 h	• 17, 24 avril et 1 ^{er} mai	95 \$
Initiation à Microsoft Word (module 1)	Mercredi	19 h à 22 h	• 24, 31 janvier et 7 février ou • 21, 28 février et 7 mars	95 \$
Initiation à Microsoft Excel (Module 1)	Jeudi	19 h à 22 h	• 25 janvier, 1 ^{er} et 8 février ou • 22 février, 1 ^{er} et 8 mars	95 \$
Initiation à Microsoft Power Point (Module 1)	Mercredi	19 h à 22 h	• 18, 25 avril et 2 mai	95 \$
Microsoft Word intermédiaire (Module 2)	Mercredi	19 h à 22 h	• 14, 21 et 28 mars	95 \$
Microsoft Excel intermédiaire (Module 2)	Jeudi	19 h à 22 h	• 15, 22 et 29 mars	95 \$
Microsoft Excel avancé (Module 3)	Jeudi	19 h à 22 h	• 19, 26 avril et 3 mai	95 \$



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

Activités sportives pour les enfants

Gymnastique au sol (niveau I)

Ce cours permet à l'élève d'apprendre tous les mouvements de base de la gymnastique au sol. Il lui permet également de développer sa coordination, sa force musculaire et sa souplesse. Deux professeurs encadreront le cours.



Clientèle : Garçons et filles (maternelle à 6^e année)
 Jour et heure : Mercredi, de 15 h 30 à 16 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Groupe : Minimum 8, maximum 16
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Vêtements requis : Unitard noir (facultatif) ou vêtements légers

Gymnastique au sol (niveau II)

Ce cours permet à l'élève d'apprendre tous les mouvements de base de la gymnastique au sol. Il lui permet également de développer sa coordination, sa force musculaire et sa souplesse. Il s'adresse à tous les élèves (maternelle à 6^e année) aptes à suivre le niveau plus avancé de gymnastique et qui ont préalablement suivi le niveau I. Notez que le professeur de l'activité peut juger que les performances d'un enfant ne sont pas adéquates et reclasser ce dernier dans le niveau I.

Clientèle : Garçons et filles (maternelle à 6^e année)
 Jour et heure : Mercredi, de 16 h 35 à 17 h 35
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Groupe : Minimum 8, maximum 16
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Vêtements requis : Unitard noir (facultatif) ou vêtements légers

Workout Famille * Nouveauté *

Agilité, endurance, coordination, équilibre et tour de force sont au rendez-vous ! Venez améliorer votre condition physique tout en partageant une activité stimulante avec votre enfant. Jeux de ballon, entraînement cardiovasculaire, entraînement d'endurance, flexibilité, détente, habiletés motrices et plus encore...

Clientèle : Un parent en compagnie d'un enfant de 6 à 12 ans
 Jour : Samedi
 Heure : 9 h à 10 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 20 janvier au 14 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Groupe : Minimum de familles 7, maximum de familles 12
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 70 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Katag (3^e à 6^e année)

Si tu aimes les jeux d'équipe qui te font bouger et qui mettent ton esprit stratégique à l'épreuve, alors viens jouer à KATAG, « LE jeu d'épées mousses ». Filles et garçons vivent des affrontements amicaux et sportifs de grande envergure dans un cadre sécuritaire et stimulant. L'esprit sportif, l'honnêteté et le respect des autres joueurs sont autant de qualités à l'honneur dans ce jeu. Viens vivre dans l'imaginaire des grandes batailles du nouveau monde de KATAG!

Clientèle : Garçons et filles de 3^e à 6^e année
 Jour : Vendredi
 heure : 15 h 30 à 16 h 30
 Durée : 10 semaines
 Dates : 26 janvier au 28 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les vendredis 9 mars et 20 avril 2007
 Lieu : Demi-gymnase de l'école Montagnac
 Coût : 60 \$
 Participants : 20 participants maximum
 Responsable : François Moffet (655-2972)
 Information : www.katag.ca
 Vêtements requis : Vêtement d'éducation physique et le reste de l'équipement est fourni (lunettes, épées, etc.)

Taekwondo Junior

Clientèle : Garçons et filles - 6 ans et plus
 Jours et heures :
 - Débutant (blanche et blanche I) 6 à 12 ans :
 Mardi et jeudi, de 15 h 30 à 17 h
 - Avancé (6 ans à 12 ans) :
 Lundi, mercredi et vendredi, de 15 h 30 à 17 h
 - Avancé (8 à 12 ans) :
 Mardi et jeudi, de 17 h à 18 h 30
 - Club de compétition (ceinture jaune et plus) :
 Pré requis : être inscrit au moins 3 fois par semaine
 Samedi, de 8 h 30 à 10 h au club nautique
 Durée : 12 semaines
 Dates : 22 janvier au 28 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les samedis 10 février et 3 mars, du 5 au 9 mars, le lundi 12 mars, le vendredi 6 avril, le lundi 9 avril et le vendredi 20 avril 2007
 Coût : 75 \$ si 1 fois / semaine
 105 \$ si 2 fois / semaine
 130 \$ si 3 fois / semaine
 140 \$ si 4 fois/semaine
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Professeur : François L'Heureux – 260-9537

N.B. Le costume dobok (costume officiel de la Fédération mondiale de taekwondo) est obligatoire pour tous (50\$). Les frais de cotisation à l'Association provinciale de taekwondo sont de 15 \$ en sus et couvrent la période du 1^{er} septembre au 31 août de chaque année. Les frais d'examen pour passer des grades sont en sus (20 \$). Ces frais sont payables directement au professeur.

Basketball

Activité de basketball animée par Charles Bergeron, étudiant en éducation physique. Les enfants auront la chance de pratiquer des techniques de jeux durant environ 30 minutes et d'appliquer ensuite ces notions lors de parties animées et supervisées par l'entraîneur.

Clientèle : Garçons et filles (3^e et 4^e année)
 Jour et heure : Samedi, de 13 h à 14 h 30
 Clientèle : Garçons et filles (5^e et 6^e année)
 Jour et heure : Samedi, de 14 h 30 à 16 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 20 janvier au 14 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Coût : 45 \$
 Groupe : Maximum 20
 Responsable : Charles Bergeron

Kin ball (7-12 ans)

Ce sport d'équipe se pratique avec un ballon géant de 4 pieds. L'objectif consiste à déjouer l'équipe adverse afin qu'elle ne puisse attraper le ballon lancé. C'est un sport captivant, amusant et éducatif, dans lequel la collaboration et le respect sont à l'honneur. C'est un sport facile à apprendre, dynamique et qui permet de se dépasser.

Clientèle : Garçons et filles (7-12 ans)
 Jour : Jeudi
 Heure : 18 h à 19 h (2^e et 3^e année)
 Durée : 12 semaines
 Dates : 1^{er} février au 26 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Inscription : auprès de l'organisme
 Professeure : Association régionale de kin ball (659-5754)
 Information : www.arbkq.com

Hockey extérieur

Le Service des loisirs désire former deux groupes de joueurs et joueuses de hockey de 3^e – 4^e année et 5^e – 6^e année, qui s'exerceront sur la patinoire extérieure du centre communautaire. Deux animateurs encadreront les jeunes en leur inculquant quelques notions de base du hockey sur glace afin que ces derniers puissent les mettre en pratique lors de parties amicales. L'équipement de hockey est obligatoire. Seul l'équipement de gardien de but est fourni.

Clientèle : Garçons et filles (3^e – 4^e année)
 Jour et heure : Samedi, de 9 h à 10 h
 Clientèle : Garçons et filles (5^e – 6^e année)
 Jour et heure : Samedi, de 10 h à 11 h
 Durée : 8 semaines
 Dates : 6 janvier au 24 février 2007
 Lieu : Patinoire extérieure du centre communautaire
 Coût : 45 \$ (information : 849-7141, poste 242)
 Inscription : obligatoire avant le jeudi 21 décembre 2006

Activités sportives et de plein air pour les adultes

Cardio Jam

Entraînements cardiovasculaires et musculaires sur musique, pour niveau débutant à intermédiaire. Intégration de différents types d'entraînement (workout en circuit, en intervalle, militaire, latino, force, endurance, etc.) chaque cours, en plus des routines régulières.

Clientèle : Adolescents et adultes
 Jour et heure : Lundi, de 18 h 30 à 19 h 30
 Et/ou
 Mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30
 Et/ou
 Samedi, de 10 h à 11 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : Les lundis, du 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Les mercredis, du 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Les samedis, du 20 janvier au 13 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$
 2 fois semaine : 80 \$
 3 fois semaine : 110 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Turbo Jam

Entraînements cardiovasculaires et musculaires sur musique, pour niveau avancé. Un cours original pour tous ceux qui aiment relever des défis. Types d'entraînement différents chaque cours (workout en circuit, en intervalle, militaire, tae boxe, latino, isométrie, force, endurance, etc.).

Clientèle : Adolescents et adultes
 Jour et heure : Lundi, de 19 h 30 à 20 h 30
 Et/ou
 Mercredi, de 20 h à 21 h
 Et/ou
 Samedi, de 11 h à 12 h
 Durée : 12 semaines

Turbo Jam (suite)

Dates : Les lundis, du 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Les mercredis, du 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Les samedis, du 20 janvier au 14 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le samedi 7 avril 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$
 2 fois semaine : 80 \$
 3 fois semaine : 110 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

Cardio Aéro-boxe

Exercices inspirés des arts martiaux et de la boxe sur musique dynamique. Combinaisons de mouvements simples et répétitifs demandant peu de coordination. Assure un bon dévouement. Bon entraînement cardiovasculaire et musculaire.

Clientèle : Adolescents et adultes
 Jour et heure : Mardi, de 19 h à 20 h
 Jeudi, de 19 h à 20 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : Les mardis, du 23 janvier au 17 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mardi 6 mars 2007
 Les jeudis, du 25 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 1 fois semaine : 60 \$
 2 fois semaine : 80 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Diane Bronsard
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Body Training * Nouveauté*

Entraînement musculaire sur musique pour tous. Différentes méthodes d'entraînement (exercices isométriques, super-lent, pliométriques, circuits, concentriques, excentriques, etc.) seront utilisées afin de bien diversifier le programme. Ce type de cours est une bonne façon de compléter la pratique d'un sport ou d'un entraînement cardiovasculaire personnel ou dirigé. Le développement des qualités musculaires, en plus de prévenir les blessures, accroît la performance dans son sport et permet un meilleur tonus musculaire.

Clientèle : Adolescents et adultes
 Jour : Jeudi
 Heures : 20 h à 21 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 25 janvier au 19 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le jeudi 8 mars 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 60 \$
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)
 Vêtements requis : Vêtements légers et espadrilles

Cardio Ballon * Nouveauté*

Le cardio-ballon est une nouvelle activité dynamique où le ballon suisse est utilisé tant pour la partie cardiovasculaire, musculaire que de flexibilité. L'utilisation du ballon permet d'accentuer le travail postural et de stabilisation. Vous y apprendrez des exercices pouvant être facilement reproduits à la maison !

Clientèle : Adultes
 Jour : mercredi
 Heure : De 18 h à 19 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu de rencontre : Club nautique
 (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Matériel requis : Ballon suisse
 Coût : 60 \$
 Groupe : 15 participants maximum
 Responsables : Natasha Gagné, kinésologue (930-6282)

Mise en forme parents-bébé

Remise en forme après l'accouchement. Les exercices sont principalement musculaires et sont exécutés en constante interaction avec l'enfant. C'est un entraînement de groupe stimulant et diversifié à la fois pour se remettre en forme et s'amuser avec bébé.

Clientèle : Maman ou papa accompagné d'un enfant de 3 mois et plus
 Jour : Mercredi
 Heure : 13 h 30 à 14 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu : Centre communautaire (salle Philippe Laroche au 46, chemin du Village)

Coût : 65 \$ ou 90 \$ si vous vous inscrivez également au cours d'Aero traîneau
 Groupe : 15 participants maximum
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

Aero-Traîneau (parent-bébé) * Nouveauté*

Remise en forme avec bébé principalement de type cardiovasculaire par l'intensité de la marche en sentiers. Le sol enneigé augmente le niveau de difficulté. On peut en même temps profiter de paysages merveilleux.

Clientèle : Maman ou papa accompagné d'un enfant de 3 mois et plus
 Jour : Vendredi
 Heure : 13 h 30 à 14 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 26 janvier au 27 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les vendredis 9 mars et 6 avril 2007
 Lieu : Centre communautaire (46, chemin du village)
 Coût : 65 \$ ou 90 \$ si vous vous inscrivez également au cours mise en forme parent-bébé
 Groupe : 15 participants maximum
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

Mise en forme 60 ans et +

Exercices légers de stretching et d'endurance musculaire. L'entraînement est adapté à chaque personne du groupe en fonction de ses capacités. Intensités dirigées afin d'améliorer sa condition physique. L'effet de groupe est surprenant.

Clientèle : Adultes homme ou femme de 60 ans et plus
 Jour : Lundi
 Heure : 10 h à 11 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 22 janvier au 23 avril 2007
 Il n'y a pas de cours les lundis 5 mars et 9 avril 2007
 Lieu : Club nautique de Lac-Beauport
 (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Coût : 65 \$
 Groupe : 15 participants maximum
 Responsable : Chantal Paquet (841-1351)
 Professeure : Karine Giguère (907-2869)

Power Walk

La « Power Walk » est une activité de groupe pratiquée en plein air visant l'atteinte et le maintien d'une bonne condition physique. La période cardiovasculaire de marche en puissance (« Power Walk ») est complétée par des exercices de musculation et de flexibilité favorisant le travail de toutes les composantes de la condition physique. D'une durée de 60 minutes, la « Power Walk » se veut une activité accessible et agréable à pratiquer... seul ou avec bébé.

Power Walk adulte

Clientèle : Adultes
 Jour : mercredi
 Heure : De 19 h à 20 h
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu de rencontre : Club nautique (local de patins)
 (219, chemin du Tour-du-Lac)
 Matériel requis : Matelas de sol avec ganse
 Coût : 60 \$
 Groupe : 15 participants maximum
 Responsables : Natasha Gagné, kinésologue (930-6282)
 N.B. : Il est interdit d'amener son animal de compagnie

Taekwondo (adulte – avancés - débutants)

Clientèle : 13 ans et plus
 Jour et heure : Lundi : 18 h 30 à 20 h (avancé)
 Mercredi : 18 h 30 à 20 h (débutant)
 Vendredi : 18 h 30 à 20 h (avancé)
 Vendredi : 20 h à 21 h (rouge et noir)
 Durée : 12 semaines
 Dates : 22 janvier au 27 avril 2007
 Il n'y a pas de cours du 5 au 9 mars, le vendredi 6 avril et le lundi 9 avril 2007

Coût : 75 \$ si 1 fois / semaine
 105 \$ si 2 fois / semaine
 130 \$ si 3 fois / semaine
 Lieu : Gymnase de l'école Montagnac
 Professeur : François L'Heureux – 260-9537

Conditionnement physique pour dames

Clientèle : Dames
 Jour : Mercredi
 Heure : De 20 h à 21 h 30
 Durée : 12 semaines
 Dates : 24 janvier au 18 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mercredi 7 mars 2007
 Lieu : Palestre de l'école Montagnac
 Coût : 60 \$
 Groupe : 20 personnes maximum
 Professeure : Aline Pouliot (849-2583)

Badminton



Clientèle : 18 ans et plus (mixte)
 Jour : Mardi (débutants et intermédiaires)
 Jeudi (intermédiaires et avancés)
 Heure : De 20 h 10 à 22 h 10
 Durée : 13 semaines
 Dates : 23 janvier au 26 avril 2007
 Il n'y a pas de cours le mardi 6 mars et le jeudi 8 mars 2007
 Lieu : gymnase de l'école Montagnac
 Coût : 30 \$ (1 fois)
 65 \$ (2 fois)
 Groupe : Mardi 20 participants maximum
 Jeudi 16 participants maximum
 Responsable : Marc Dumont (849-4181)
 N.B. : Possibilité d'un tournoi à la fin de la session

Introduction à la raquette de montagne * Nouveauté*

Ce cours est spécialement conçu pour les amateurs de grand air qui aimeraient découvrir une activité de plus en plus populaire. Sujets abordés : habillement en hiver, petits trucs pour rester au chaud, technique de marche, équipements à apporter lors des sorties, survol des différents types de raquettes, comment planifier une excursion en raquettes, etc. Une petite heure de théorie à l'intérieur le matin avant de partir pour une petite randonnée en raquettes.

Jour et date : Samedi,
 14 janvier 2007
 Heure : De 9 h à 15 h
 Lieu : Local de patins
 du Club nautique
 (219, chemin
 du Tour-du-Lac)
 Coût : 25 \$ (prévoir 11,50 \$ supplémentaire
 si vous devez louer des raquettes)
 Groupe : Minimum 6, maximum 20
 Information
 et inscription : Marc-André Lebus d'Eco Plein-air (841-0003)



LOISIRS – PROGRAMMATION HIVER 2007

ACTIVITÉS AQUATIQUES HIVER 2007

1. Les inscriptions aux cours de natation pour les enfants et les adultes se dérouleront selon l'horaire suivant, à la salle Philippe-Laroche du centre communautaire (46, chemin du Village):

- Cours pour les enfants :
Lundi 8 janvier 2007, de 18 h 30 à 20 h
- Cours pour les adultes :
Mardi 9 janvier 2007, de 18 h 30 à 20 h

* N.B. : Les inscriptions pour les non-résidents et les résidents qui ne se sont pas présentés à la soirée officielle d'inscription débuteront le jeudi 11 janvier 2007, à la mairie de Lac-Beauport au 65, chemin du Tour-du-Lac.

Lors des soirées d'inscription au centre communautaire, vous devez :

- avoir la carte d'assurance maladie de l'enfant ou de l'adulte qui s'inscrit;
- avoir une preuve de résidence.

Session hiver 2007 (Enfants)

Dates : du 13 janvier au 18 mars 2007 • Durée : 10 semaines

Session hiver 2007 (Adultes)

Dates : du 15 janvier au 5 avril 2007 • Durée : 12 semaines

Gaétane Tremblay

Responsable aquatique

849-0306 (n'hésitez pas à laisser votre message)

* Aucune confirmation d'inscription ne se fera par téléphone (à l'exception d'un conflit).

* Les places sont limitées.

Inscription des nouveaux participants aux nouveaux programmes

L'inscription aux programmes de sécurité aquatique de la Croix-Rouge dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, la maîtrise des techniques, l'expérience et la disponibilité. Le tableau suivant est uniquement un guide.

Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard

Exigences

Nourrissons âgés de 18 mois et plus, capables de tenir leur tête droite, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent adopter une position sur le ventre, sur le dos et verticale (avec aide), se déplacer vers l'avant, vers l'arrière en utilisant ses bras (avec aide).

Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer

Exigences

Enfants âgés de 30 mois et plus, avec participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide, flottaisons sur le ventre et sur le dos et retournement avec aide et utilisation d'objets flottants pour appui.

Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre

Exigences

Enfants de 3 à 5 ans, qui sont à l'aise dans l'eau, qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau.

Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune (si âgés de 3 à 5 ans) ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1

Exigences

Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois.

Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1

Exigences

Enfants pouvant sauter en eau à hauteur de poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos nager sur le ventre sur une distance de 2 m.

Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 2

Exigences

Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 3

Exigences

Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pieds sur 5 m; nager sur 10 mètres d'une façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 4

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 5

Exigences

Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 6

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé efficacement sur au moins 15 m; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 m; exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 7

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé efficacement sur au moins 25 m; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 m; nager 75 m de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 8

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 m; nager le dos élémentaire sur 25 m; exécuter le coup de pieds fouetté sur 15 mètres et nager 150 m de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 9

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 m; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 m; nager la godille sur le dos, la tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager 300 mètres de façon continue.

Croix-Rouge Natation junior, niveau 10

Exigences

Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 m; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 m; nager 400 m de façon continue.



ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Soirée d'inscription au centre communautaire

Cours pour les enfants :

Lundi 8 janvier 2007, de 18 h 30 à 20 h

Cours pour les adultes :

Mardi 9 janvier 2007, de 18 h 30 à 20 h

Nom	Jour/heure	Date	Coût
Canard	Samedi 8 h 30 à 9 h	13-01 au 17-03	47 \$ - 70 \$ (nr)
Tortue de mer	Dimanche 8 h 30 à 9 h	14-01 au 18-03	47 \$ - 70 \$ (nr)
Salamandre	Samedi 9 h à 9 h 45	13-01 au 17-03	52 \$ - 77 \$ (nr)
	Dimanche 9 h à 9 h 45	14-01 au 18-03	
Poisson-Lune	Samedi 9 h 45 à 10 h 30	13-01 au 17-03	52 \$ - 77 \$ (nr)
Crocodile	Dimanche 9 h 45 à 10 h 30	14-01 au 18-03	52 \$ - 77 \$ (nr)
Baleine	Samedi 10 h 30 à 11 h 15	13-01 au 17-03	52 \$ - 77 \$ (nr)
Junior 1	Dimanche 12 h à 13 h	14-01 au 18-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 2	Dimanche 13 h à 14 h	14-01 au 18-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 4	Dimanche 15 h à 16 h	14-01 au 18-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 5	Samedi 12 h à 13 h	13-01 au 17-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 6	Samedi 13 h à 14 h	13-01 au 17-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 7 - 8	Samedi 14 h à 15 h	13-01 au 17-03	57 \$ - 83 \$ (nr)
Junior 9 - 10	Samedi 15 h à 16 h	13-01 au 17-03	57 \$ - 83 \$ (nr)



ACTIVITÉS POUR ADULTES

(Les inscriptions se feront en communiquant directement avec Mme Gaétane Tremblay au 849-0306)

Nom	Desc.	Jour/heure	Date	Coût
Adultes et aînés	Améliorer les styles de nage	Mardi 8 h à 9 h	16-01 au 03-04	Adultes 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr)
		Jeudi 8 h à 9 h	18-01 au 05-04	Aînés (50 ans +) 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr)
Maîtres-nageurs	Entraînement en longueurs	Mardi et jeudi 19 h 30 à 20 h 30	16-01 au 03-04	Adultes 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr) Aînés (50 ans +) 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr)
Aqua-forme	Différents exercices	Mardi et jeudi 9 h à 10 h Mardi et jeudi 10 h à 11 h Lundi, mardi et jeudi 14 h 30 à 15 h 30 Lundi, mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	15-01 au 05-04	Adultes 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr) 2 x 86 \$ - 129 \$ (nr) 3 x 100 \$ - 150 \$ (nr) Aînés (50 ans +) 1 x 62 \$ - 93 \$ (nr) 2 x 77 \$ - 115 \$ (nr) 3 x 92 \$ - 138 \$ (nr)
Prénatal	Exercices pour les futures mamans	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	18-01 au 05-04	Adultes 1 x 72 \$ - 108 \$ (nr)
Matinaux	Entraînement en longueurs pour les lève-tôt 12 semaines	Mardi et jeudi 7 h à 8 h 8 participants maximum	15-01 au 05-04	Nouveau: bains matinaux avec carte de bain. Il faut être inscrit.

Bains libres (du 13 janvier au 5 avril 2007)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30	13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30	17 h 30 à 18 h 30	13 h 30 à 14 h 30 17 h 30 à 18 h 30		12 h à 13 h	12 h à 13 h

Date: L'horaire des bains peut être révisé selon la fréquentation.

Coût: Enfants 1,50 \$
Adultes 3 \$
Aînés (50 et +) 1,50 \$
Cartes de bain en vente à la piscine

- L'horaire peut varier selon l'achalandage (communiquiez directement au 849-0306).
- Prenez note que les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.
- **Le casque de bain est obligatoire.**

