

Le Lorettain

JOURNAL MUNICIPAL DE LA VILLE DE L'ANCIENNE-LORETTE



Ville de
L'Ancienne-Lorette



RAPPORT DU MAIRE SUR LA SITUATION FINANCIÈRE

Madame,
Monsieur,

En cette période de l'année, il convient de vous présenter le portrait de la situation financière de notre Ville, comme prévu par la loi. Par ailleurs, nous travaillons présentement à la préparation du budget 2017 qui sera présenté en décembre prochain.

2015

Rapport de l'auditeur

Le rapport financier 2015, pour l'exercice qui se termine le 31 décembre, a été déposé par la trésorière au conseil municipal en date du 26 avril 2016, dans le respect de la loi. Il était accompagné du rapport de l'auditeur indépendant. Selon l'avis de ce dernier, les états financiers donnent, dans tous leurs aspects significatifs, une image fidèle de la situation financière de la Ville au 31 décembre 2015, ainsi que des résultats de ses activités, de la variation de ses actifs financiers nets (de sa dette nette) et de ses flux de trésorerie, conformément aux normes comptables canadiennes pour le secteur public.

Voici donc un bilan pour l'année 2015 :

- Une augmentation des taxes de 3,9 % a été imposée, dont 1,7 % d'augmentation était attribuable aux dépenses de notre Ville et 2,2 % aux dépenses de l'agglomération de Québec;
- Nos investissements en immobilisations ont permis, entre autres, la réfection de l'hôtel de ville, l'achat d'équipements divers et la réalisation de travaux d'infrastructures, totalisant 2,4 M\$;
- Notre exercice financier 2015 s'est terminé avec un surplus de 122 912 \$, ce qui porte notre surplus accumulé à 5 228 399 \$;
- Notre dette à la charge des contribuables a été réduite de 1 219 601 \$ et était de 18 753 196 \$ au 31 décembre 2015.

2016

Notre budget adopté prévoyait des dépenses de 30 774 403 \$, dont 15 364 556 \$ étaient nécessaires pour payer notre facture d'agglomération.

Une augmentation de taxes de 1,9 % a été nécessaire pour pallier à l'augmentation du budget courant ainsi que de la quote-part d'agglomération, tout en maintenant un niveau d'investissement en immobilisations constant.

Nos travaux en immobilisations totalisent actuellement plus de 2,4 M\$ et consistent principalement en :

• Réfection rue St-Michel/Dumoulin	850 213 \$
• Réfection de la rue Notre-Dame	213 685 \$
• Réfection de rues diverses	47 991 \$
• Rénovation de bâtiments	188 905 \$
• Achat d'équipements divers et machinerie	880 564 \$
• Véhicules	81 382 \$
• Aménagement de parcs	83 212 \$
• Équipements de bureau et informatique	79 108 \$

Grâce à un suivi serré des dépenses d'opération, la Ville a réussi à maintenir le niveau de dépenses courantes dans le budget de fonctionnement. Il n'y a aucun surplus financier prévu pour la fin de l'exercice 2016.

Contrats municipaux

Afin de se conformer à l'article 474.1 de la *Loi sur les cités et villes*, la liste des contrats de 2 000 \$ et plus accordés à un même fournisseur, lorsque ces contrats comportent une dépense de plus de 25 000 \$, ainsi que la liste de tous les contrats de plus de 25 000 \$, ont été déposées au conseil municipal et sont disponibles au Service de la trésorerie.

Rémunération des élu(e)s

• Le maire :	salaire de base :	82 404 \$
	allocation de dépenses :	16 216 \$
• Les conseillers(ères)	salaire de base :	18 129 \$
	allocation de dépenses :	9 065 \$

2017

Le budget 2017 en sera un de consolidation de nos acquis et de maintien de notre qualité de vie. Une de nos priorités sera de profiter au maximum du Fonds pour l'eau potable et le traitement des eaux usées (FEPTU), programme de subvention gouvernemental qui nous permettra de continuer la mise à niveau de nos rues et de nos infrastructures, tout en limitant le fardeau fiscal de nos payeurs de taxes.

Merci de votre confiance et de votre appui.

Le maire,

Émile Loranger, ing.

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

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

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



Ville de
L'Ancienne-Lorette

On est *unique*

Opération hivernale

Maintenant neuf zones!

Le territoire de la Ville de L'Ancienne-Lorette sera dorénavant divisé en neuf zones. Identifiez votre zone et surveillez les alertes!

Détails en page 14.

Activités de loisirs

La programmation de la session d'hiver est lancée!

Détails en page 17.

Prochaine séance du conseil municipal

Mardi 29 novembre, 20 h
Hôtel de ville



Horaire des bains libres | 12 septembre au 4 décembre 2016

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					14 h 15 à 15 h 30 Bain pour tous	14 h 15 à 15 h 10 Bain multigénérationnel
12 h 15 à 13 h 10 Bain pour tous	12 h 15 à 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 10 Bain multigénérationnel	12 h 15 à 13 h 10 Bain en longueur	12 h 15 à 13 h 10 Bain pour tous	15 h 40 à 16 h 45 Bain en longueur	15 h 15 à 16 h 25 Bain pour tous
	16 h 45 à 17 h 45 Bain familial		16 h 45 à 17 h 45 Bain familial	19 h 30 à 20 h 30 Bain familial	19 h 15 à 20 h 50 Bain pour tous	19 h à 20 h 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 35 à 21 h 35 Bain en longueur (piscine seulement)		20 h 10 à 21 h 20 Bain en longueur

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

RÈGLEMENTS

- Couche aquatique obligatoire pour les enfants qui ne sont pas encore propres.
- Bonnet de bain obligatoire.
- Aide-flottante pour enfants non disponible.

LÉGENDE

Bain pour tous : Accessible à tous. Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau d'une personne responsable de 13 ans et plus.

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

Bain familial : Réservé aux enfants accompagnés d'adultes (bassin récréatif seulement).

Bain multigénérationnel : Bassin récréatif accessible à tous et piscine réservée aux personnes de 50 ans et plus.

COÛT

Une nouvelle carte citoyenne est nécessaire depuis le 12 septembre 2016. Le formulaire est disponible à l'Aquagym.

Pour les résidents : 5 \$ taxes incluses pour 3 ans, soit jusqu'au 31 décembre 2019 (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

Pour les non-résidents : 5 \$ taxes incluses par année (couvre jusqu'à 5 membres de la même famille).

Modes de paiement acceptés : débit, argent comptant et chèque.

INFORMATION

Aquagym Élise Marcotte
418 614-1907

Service des loisirs

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



Sports et loisirs

Horaire du patinage libre | 1^{er} au 30 novembre 2016

Complexe sportif multidisciplinaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A				12 h à 13 h 30 Pour tous Glace A		13 h à 14 h 30 Pour tous Glace B
			17 h à 18 h 30 Pour tous Glace B			

RÈGLEMENTS

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

INFORMATION

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

Service des loisirs

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



Bibliothèque Marie-Victorin

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

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

ÉVEIL À LA LECTURE

Pour les petits, des contes passionnants racontés par **Mamie Lucie**.

Inscription au comptoir de prêt.



Biblioconte - 18 mois à 5 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de trois le vendredi 25 novembre, 9 h

Durée : 60 minutes

Bienvenue aux familles et aux petits groupes de garderie!

Bibliobébé - 18 mois à 3 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de trois le dimanche 27 novembre, 9 h 30

Durée : 45 minutes

Heure du conte - 3 à 5 ans

Dates : Dernière rencontre d'une série de trois le dimanche 27 novembre, 10 h 30

Durée : 60 minutes

ACTIVITÉS LITTÉRAIRES

Rencontres pour partager le goût des livres.

Les amis du livre - Adultes

Dates : Les mardis 8 novembre et 13 décembre, 13 h 30

Durée : 180 minutes

Lieu : Salle Victor-Laurin

CONFÉRENCE

Laissez-passer disponibles dès le 5 novembre.

Cinq villes européennes en 17 jours - Adultes

Date : Mardi 15 novembre, 19 h

Durée : 75 minutes

Bruxelles, Amsterdam, Berlin, Cracovie et Prague ont tour à tour su charmer **François Routhier** par leurs attraits incontestables. Un montage agrémenté de trames musicales recense ces attraits à saveur tantôt historique, tantôt simplement récréotouristique. Une invitation à voyager sans se fatiguer.



EXPOSITION

Traces de l'humanité

Du 8 au 27 novembre

Une invitation picturale rupestre à vivre d'une manière sensitive bien au-delà des mots, l'unicité des codes ancestraux et l'empreinte des premières civilisations. Par l'artiste peintre **Ghislaine Riendeau**.



SPECTACLE DE NOËL

Laissez-passer disponibles dès le 19 novembre.

La fée des farces s'emballe - 5 à 12 ans

Date : Dimanche 27 novembre, 13 h 30

Durée : 45 minutes

Noël approche et **Julienne BBQ** décide d'organiser une grande fête au cirque Patate. Malheureusement, **Ketchup le clown** a un autre projet en tête : dormir. Devant ce manque d'énergie, Julienne appelle à la rescousse sa grande amie la Fée des glaces. Mais attention, ce cornichon de Ketchup lui cuisinera une farce à sa façon!



INFORMATION

Bibliothèque Marie-Victorin
418 641-6142, poste 4

HEURES D'OUVERTURE

Lundi Fermé
Mardi 9 h 30 - 18 h 30
Mercredi 13 h 30 - 20 h 30
Jeudi 13 h 30 - 20 h 30
Vendredi 13 h 30 - 20 h 30
Samedi 9 h 30 - 16 h
Dimanche 9 h 30 - 16 h



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

***Prenez note que les ateliers prévus pour le mois de novembre affichent tous complets. Merci de votre inscription en si grand nombre!**

EXPOSITION DE NOVEMBRE

Assemblages – 3 au 20 novembre
Vernissage : 3 novembre, 17 h à 19 h
Isabelle Falardeau



Cette exposition propose des œuvres constituées de photographies uniques ou en série, où le travail ardu, la force, les matériaux bruts, l'usure et l'encrassement fusionnent avec les concepts de doigté, douceur, lumière, finesse et pureté.

EXPOSITIONS À VENIR

Dessins d'enfants du livre La naissance d'une étoile – 23 au 27 novembre
Vernissage et lancement du livre de Marie-Eve Morin : 24 novembre, 18 h à 20 h
 Sur place, prix de présence, ballons et maquillage.



Découvrez les dessins d'enfants de 5 à 13 ans choisis à la suite d'un concours et qui illustrent les pages du livre *La naissance d'une étoile*.

L'Art en cadeaux – 1^{er} au 11 décembre
Lancement officiel : 1^{er} décembre, 17 h à 19 h
Artistes locaux et régionaux

Information

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



Le coin de Laura

Mon nom est Laura Girouard et je suis en troisième secondaire, au Programme d'études intermédiaires de l'IB, à la polyvalente de L'Ancienne-Lorette. Je serai chroniqueuse pour Le Loretain jusqu'en juin. J'habite à L'Ancienne-Lorette depuis que je suis née. J'ai un grand sentiment d'appartenance envers ma ville et j'aime participer aux nombreuses activités qui y sont organisées, comme le Festival Loretain, que j'attends toujours avec impatience!

Mes textes parleront de mes propres expériences et seront souvent accompagnés de témoignages des gens proches de moi, dont mes amis, mes camarades de classe et ma famille.

Bonne lecture!

Dans cette première chronique, je vais vous parler de mes passions. Vous pourrez ainsi me connaître un peu mieux. Voici donc trois de mes passions, qui occupent une grande partie de ma vie au quotidien : le karaté, la musique et la lecture.

Premièrement, le karaté est un élément central dans ma vie. Cet art martial est devenu une passion pour moi depuis un an et demi environ. Avec mon frère Arnaud, je pratique le karaté de style Kyoshindo depuis quatre ans, un style développé par le sensei Jacques Labrecque, ici, à L'Ancienne-Lorette. Nous avons tous les deux notre grade de ceinture brune et notre objectif est d'obtenir notre ceinture noire d'ici un an. Maintenant, j'en fais de trois à quatre fois par semaine et j'y pense tous les jours! Les journées passent plus vite lorsque je sais que j'ai un cours le soir. J'aime passer du temps avec ceux qui en font avec moi et j'aime la façon dont je me sens dans le dojo. Le Club Kyoshindo prône les mêmes valeurs que moi, c'est-à-dire le respect de soi et de ceux qui nous côtoient, le contrôle, le dépassement de soi ainsi que la discipline. Chaque heure passée au dojo est enrichissante. C'est impossible pour moi de penser arrêter de pratiquer cet art martial un jour!

Ma deuxième passion, la musique, occupe elle aussi une place très importante dans ma vie. J'en écoute au moins trois heures par jour – demandez à mes parents, ils vous le confirmeront! En fait, il n'y a que lorsque je dors, quand je suis à l'école, dans un cours (il est très important de préciser), et au dîner, quand je suis avec ma famille, que je n'écoute pas de musique. J'adore le rock classique et mon groupe favori est sans conteste les Rolling Stones! Je les trouve absolument géniaux, leur parcours est l'un des plus inspirants de l'histoire de la musique et ils sont de véritables légendes. Tous ont déjà entendu les noms de Mick Jagger et de Keith Richards, mon idole. J'ai d'ailleurs lu sa biographie plusieurs fois et, à chaque relecture, je découvre quelque chose de nouveau. Je peux ainsi vivre la vie rock'n'roll de ce dieu de la musique sans subir les conséquences négatives de ses excès passés. Les Rolling Stones me permettent de sortir de mon quotidien et leur musique me rend totalement euphorique et heureuse. Mon entourage peut en témoigner : quand j'écoute les Stones, j'ai toujours le sourire aux lèvres!

Finalement, comme vous l'avez sûrement compris, j'adore la lecture. Les livres informatifs me permettent d'enrichir ma culture générale, d'apprendre constamment de nouvelles choses et d'élargir mes horizons. L'un de mes grands-oncles m'a déjà dit qu'il ne comprenait pas les gens qui disent s'ennuyer en lisant, car il y a toujours quelque chose à apprendre. Je trouve qu'il a totalement raison! Quant à la lecture de romans, elle me permet de m'évader de mon quotidien, de vivre une autre vie. Les histoires fantastiques, par exemple, nous plongent dans un monde qui n'existe pas et nous font voyager!

Voilà, vous me connaissez maintenant un peu mieux. J'espère que la lecture de cette chronique a su vous divertir. De mon côté, j'ai eu beaucoup de plaisir à l'écrire!

Je souhaite remercier le maire Loranger qui m'offre cette belle opportunité et qui m'a donné l'idée de cette chronique lors de l'épluchette de blé d'Inde annuelle qui a lieu dans notre rue.

À bientôt!

Laura Girouard

Opération hivernale

OPÉRATION HIVERNALE



Ensemble, pour un déneigement efficace

NOTRE ENGAGEMENT POUR UN DÉNEIGEMENT EFFICACE

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

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

Votre rôle pour un déneigement efficace

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

1 IDENTIFIEZ VOTRE ZONE

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

2 SURVEILLEZ LES ALERTES



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

TÉLÉPHONE : 418 872-9817

INTERNET : lancienne-lorette.org

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

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

3 LIBÉREZ LES RUES

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

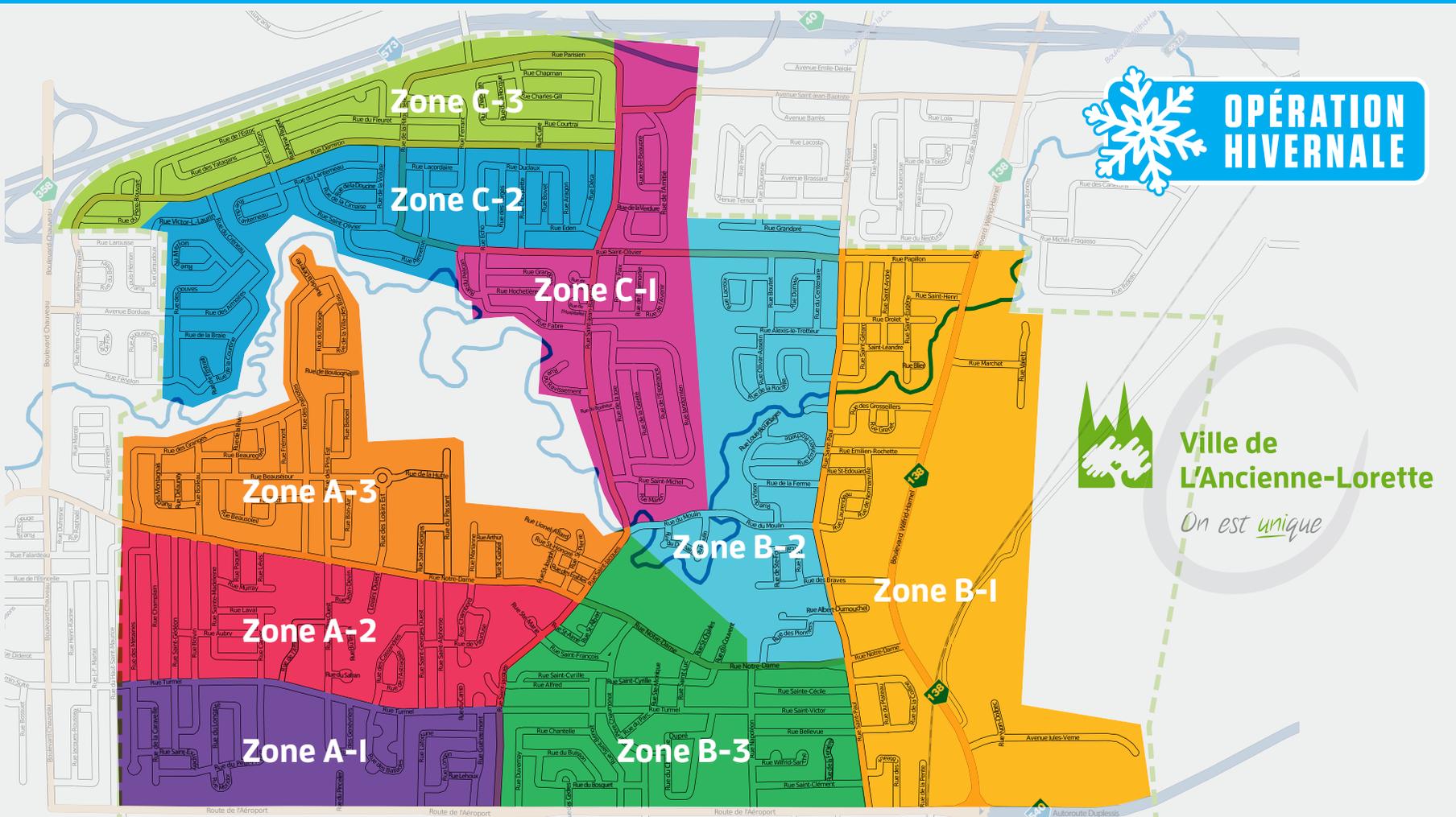
AIRES DE STATIONNEMENT D'APPOINT

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

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

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

Carte des nouvelles zones



Collectes

NOVEMBRE 2016

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	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

DÉCEMBRE 2016

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



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



La collecte des branches est effectuée les 1^{er} et 3^e lundis du mois, du 2 mai au 7 novembre. La collecte peut s'échelonner sur plusieurs jours selon le nombre de demandes.



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



La collecte automnale des résidus verts est effectuée tous les lundis, du 10 octobre au 14 novembre.



La collecte des objets encombrants est effectuée tous les mois, le premier lundi du mois. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande par téléphone, au 418 872-8450, ou par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org.

Collecte des objets encombrants (monstres)

Le 1^{er} lundi du mois

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

Jours et fréquence de collecte

La collecte des objets encombrants est effectuée chaque mois, le 1^{er} lundi du mois.

Les prochaines collectes seront effectuées aux dates suivantes :

- Lundi 7 novembre
- Lundi 5 décembre

Modalités d'inscription

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

Modes d'inscription

1. Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :

- Nom et prénom;
- Adresse;
- Date souhaitée de la collecte;
- Liste des objets à ramasser.

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

Modalités de collecte

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

Collecte des matières recyclables

On jette ou on recycle?

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

Collecte des branches

Dernière collecte le 7 novembre

1^{er} et 3^e lundis du mois, de mai à novembre

La collecte des branches s'effectue de mai à novembre. Pour obtenir ce service, vous devez en faire la demande auprès du Service des travaux publics, au plus tard le vendredi précédant la collecte. La collecte peut s'échelonner sur plusieurs jours selon de nombre de demandes. Il n'est pas nécessaire de rappeler au Service des travaux publics pour les aviser que vos branches n'ont pas été ramassées.

Modes d'inscription

1. Par courriel, à travauxpublics@lancienne-lorette.org, en indiquant les renseignements suivants :

- Nom et prénom;
- Adresse;
- Date souhaitée de la collecte.

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

Modalités de collecte

Les branches doivent être déposées en bordure de votre terrain, à moins de 2 mètres de la rue, au plus tôt le soir précédant la collecte et au plus tard à 7 h le jour même de la collecte. Pour être ramassées, les branches doivent respecter les normes suivantes :

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

Collecte des résidus verts

Dernière collecte le 14 novembre

Tous les lundis, du 10 octobre au 14 novembre

Temps frais rime avec entretien automnal du terrain. La collecte des résidus verts vous permet de disposer des matières suivantes :

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

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

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

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

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

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

Environnement

Écocentres

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

Écocentre Hêtrière | 3381, rue de l'Hêtrière

HORAIRE ESTIVAL (jusqu'au 15 novembre)		HORAIRE RÉGULIER (dès le 16 novembre)	
Lundi	12 h – 17 h	Lundi	Fermé
Mardi	12 h – 17 h	Mardi	Fermé
Mercredi	12 h – 21 h	Mercredi	12 h – 17 h
Jeudi	9 h – 21 h	Jeudi	12 h – 20 h
Vendredi	9 h – 21 h	Vendredi	12 h – 20 h
Samedi	8 h – 17 h	Samedi	9 h – 17 h
Dimanche	8 h – 17 h	Dimanche	9 h – 17 h

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

Protection des arbres et arbustes

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

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

Rues

Éclairage des rues

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

Pneus à crampons

L'utilisation de crampons sur les pneus est autorisée entre le 15 octobre et le 1^{er} mai pour les véhicules de promenade, les taxis et les véhicules de commerce dont la masse totale en charge n'excède pas 3 000 kg (6 613 lbs). La réglementation exige que ces véhicules soient munis de pneus à crampons aux deux extrémités d'un essieu et, s'ils sont munis de pneus à crampons sur les roues de l'essieu avant, qu'ils le soient également sur les roues de l'essieu arrière.



Aide aux citoyens

Programme Éconologis

Afin d'aider les gens à faible revenu à garder leur domicile au chaud cet hiver, le programme Éconologis a été mis en place. Dès maintenant et jusqu'au 31 mars prochain, les personnes admissibles pourront recevoir des conseils d'économie d'énergie et profiter de l'installation gratuite personnalisée de matériel, dont les plastiques aux fenêtres et les coupe-froid aux portes. Sous certaines conditions, Éconologis peut également remplacer les anciens thermostats par de nouveaux modèles électroniques. Plus d'une vingtaine d'interventions au total sont possibles pour les ménages admissibles au programme.

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



Aide-mémoire

Entretien automnal

L'automne est bel et bien arrivé et avant que la saison froide ne s'installe, il est temps de procéder à l'entretien extérieur et intérieur de votre domicile.

Entretien extérieur

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

Entretien intérieur

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



Emplois et carrières

Journalier

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

Exigences

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

Conditions

- Horaire : l'hiver, sur appel, du lundi au dimanche, le jour, le soir et la nuit, selon les besoins du service; l'été, 40 heures / semaine, d'avril à octobre, du lundi au dimanche, selon les besoins du service.
- Taux horaire selon la convention collective en vigueur.

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration.

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

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation et toutes les attestations pertinentes au plus tard le 11 novembre 2016 à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Signaleur

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

Exigences

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

Conditions

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

Candidature

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur candidature, en prenant soin d'indiquer le titre du poste pour lequel elles désirent postuler, à Donald Tremblay, directeur général adjoint - administration.

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

Les curriculum vitae doivent être reçus avec lettre de présentation et toutes les attestations pertinentes au plus tard le 11 novembre 2016 à 16 h 30. Seules les personnes dont la candidature aura été retenue seront contactées.

Projet pilote – Aides à la mobilité motorisée

Un triporteur, un quadriporteur ou un fauteuil roulant motorisé permet à de nombreuses personnes de conserver leur autonomie dans leurs déplacements. Depuis juin 2015, un projet pilote prévoit de nouvelles règles de circulation pour les utilisateurs de ces aides à la mobilité motorisées (AMM), tout en leur laissant davantage de flexibilité dans leur choix d'itinéraire et en assurant un partage de la route sécuritaire entre les différents usagers de la route.

En vertu de ce projet pilote, il est désormais possible pour les utilisateurs d'AMM d'emprunter les trottoirs, les voies cyclables et, à certaines conditions, la chaussée et son accotement. De plus en plus d'AMM circuleront donc sur la voie publique.

Pour votre sécurité et celle des autres, soyez vigilants et adoptez une attitude ouverte et courtoise lors de vos déplacements. Pour plus d'information sur le projet pilote, visitez le transports.gouv.qc.ca.



Permis et règlements

Garages et abris d'auto temporaires

Période permise : 15 octobre au 15 avril

Normes et distances à respecter :

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

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

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

Entreposage extérieur de bois de chauffage

L'entreposage de bois de chauffage est autorisé dans la cour latérale et la cour arrière seulement.

Normes à respecter :

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

Brûlage en plein air de feuilles mortes ou de déchets

Il est strictement défendu de faire brûler des substances en plein air, en particulier les feuilles mortes, car la fumée qu'elles émettent nuit à l'environnement et au voisinage.



Ville de
L'Ancienne-Lorette

AVIS PUBLIC DEMANDES DE DÉROGATION MINEURE

AVIS PUBLIC est, par les présentes, donné :

Que le conseil municipal de la Ville de L'Ancienne-Lorette statuera lors de sa séance ordinaire qui se tiendra le mardi 29 novembre 2016, 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 1866, rue Notre-Dame, L'Ancienne-Lorette, lot 4 648 645 du cadastre du Québec : permettre l'installation de sept (7) enseignes au mur de la façade principale du bâtiment commercial jusqu'à un maximum de 3,9 mètres au-dessus du niveau du plafond du 1^{er} étage alors qu'une enseigne ne peut excéder de plus de 1 mètre le niveau du plafond du 1^{er} étage, 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 1271, avenue Jules-Verne, L'Ancienne-Lorette, lot 3 332 154 du cadastre du Québec : permettre que soient posées deux enseignes contre la face extérieure d'une fenêtre alors que cela est prohibé, 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 29 novembre 2016.

Fait à L'Ancienne-Lorette, ce 2 novembre 2016
Greffier de la Ville,
M^e Claude Deschênes, OMA



Inscription loisirs

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

SESSION D'HIVER 2017

Inscriptions dès le 26 novembre!

Des activités pour toute la famille!

La Ville de L'Ancienne-Lorette propose une large gamme d'activités pour tous les goûts et pour tous les groupes d'âge. Choisissez parmi une variété d'activités sportives, culturelles et aquatiques!

DATES IMPORTANTES

Début de la période d'inscription réservée exclusivement aux résidents	26 novembre, 8 h 30
Début de la période d'inscription ouverte aux non-résidents	9 décembre, 8 h 30
Fin de la période d'inscription	20 décembre, 16 h 30
Début de la session	Semaine du 9 janvier 2017

IMPORTANT! Les inscriptions se font uniquement par Internet. Vous devez obligatoirement posséder un Dossier Citoyen à jour pour vous inscrire. Aucune inscription papier ne sera acceptée.

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

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.

• Cliquez sur la section Inscrivez-vous dès maintenant, puis sur Créer mon Dossier Citoyen et suivez les instructions.

Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder à votre inscription et pour accéder à votre Dossier Citoyen ultérieurement.

2. INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 26 novembre au 20 décembre 2016

TEMPS REQUIS : QUELQUES MINUTES

• Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.

• Cliquez sur la section Accédez à votre Dossier Citoyen, puis Connexion à mon Dossier Citoyen. Entrez votre courriel et votre mot de passe, cliquez sur l'onglet Loisirs et suivez les instructions.

Assistance à l'inscription sur place

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel
Samedi 26 novembre, 8 h 30 à 13 h
Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Dorénavant, aucune inscription papier ne sera acceptée. Si vous ne possédez pas d'ordinateur, nous pouvons vous assister sur place lors de votre inscription en ligne ou encore effectuer l'inscription en ligne pour vous.

Assistance téléphonique

418 872-9811 | Samedi 26 novembre, 8 h 30 à 13 h
Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Pour de l'assistance lors de la création de votre Dossier Citoyen ou de votre inscription en ligne, communiquez avec nous.

Postes informatiques en libre-service

Hôtel de ville : 1575, rue Turmel
Lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

Nous mettons gratuitement à votre disposition trois postes informatiques en libre-service.

À PROPOS DU DOSSIER CITOYEN VOILÀ

Votre Dossier Citoyen vous offre un accès unique et rapide à tous les services de la Ville de L'Ancienne-Lorette, et ce, de façon sécurisée et dans le confort de votre foyer. Rassemblant les renseignements personnels de tous les membres de votre famille, il vous permet de vous inscrire plus rapidement aux activités de loisirs et même, de connaître le nombre de places disponibles dans un cours. Vous pouvez également voir les activités auxquelles vous êtes inscrit dans votre calendrier personnalisé.

En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en visitant la section Voilà de notre site Internet et en suivant les indications.

ATTENTION! Pour les activités de Temps-Danse et du Club de karaté Kyoshindo, les modalités d'inscription et de paiement diffèrent. Pour toute question, veuillez contacter l'organisme concerné.

Temps-Danse Annie Fournier 418 861-9081	Club de karaté Kyoshindo Jacques Labrecque ou Michelle Painchaud 418 871-7334 (du lundi au vendredi après 18 h et le samedi de 8 h à 21 h)
--	---

DURÉE DE LA SESSION ET LOCAUX DES ACTIVITÉS

Durée

Les activités de la session d'hiver durent généralement 12 semaines et les cours débutent dans la semaine du 9 janvier 2017. À l'occasion de la relâche scolaire, les cours seront suspendus du 6 au 12 mars 2017.

Locaux

- **Aquagym**
1317, rue des Loisirs Est
- **Bibliothèque Marie-Victorin (sous-sol)**
1635, rue Notre-Dame
- **École Le Ruisselet**
1745, rue Saint-Olivier
- **Complexe multidisciplinaire (arène)**
1311, rue des Loisirs Est
- **Centre communautaire (Chevaliers de Colomb)**
1302, rue des Loisirs Est
- **La Hutte**
1307, rue des Loisirs Est (parc de la Rivière)
- **Maison de la culture**
1268, rue Saint-Paul
- **Maison des jeunes**
1573, rue Turmel
- **Polyvalente de L'Ancienne-Lorette**
1801, rue Notre-Dame
- **École des Hauts-Clochers - Pavillon Notre-Dame**
1591, rue Notre-Dame

Tarifification

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

En raison du nombre de places limité, la priorité est accordée aux résidents de la Ville de L'Ancienne-Lorette. Les non-résidents peuvent s'inscrire à compter du 9 décembre, à condition que des places soient disponibles.

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

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

MODALITÉS DE PAIEMENT

Quatre façons de payer :

1. NOUVEAU! Directement dans votre Dossier Citoyen, par carte de crédit. En tout temps, vous pouvez accéder à votre Dossier Citoyen en visitant la section Voilà de notre site Internet et en suivant les indications.

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

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

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

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

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

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

AUTRES RENSEIGNEMENTS

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

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

INFORMATION

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

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

ACTIVITÉS AQUATIQUES

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

INFORMATION

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

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

Adultes - 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS

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

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 11, 12 et 13 janvier 2017

Horaire :
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Lundi de 13 h 20 à 14 h 25
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 13 h 20 à 14 h 25
Mardi de 18 h à 18 h 55
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
Jeudi de 13 h 20 à 14 h 25
Jeudi de 18 h à 18 h 55
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 45

Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL

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

Préalable : Avoir obtenu l'accord de son médecin.
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h 10 à 20 h 05 - piscine
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

AQUAFORME RÉGULIER

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

Aquaforme 1

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

*Les personnes habituées au cours 55 ans et plus en piscine doivent s'inscrire à ce cours.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 12 et 13 janvier 2017
Horaire :
Lundi de 17 h à 17 h 55
Mercredi de 8 h 25 à 9 h 20
Jeudi de 20 h 10 à 21 h 05
Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10 et 12 janvier 2017
Horaire :
Lundi de 8 h 25 à 9 h 20
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Jeudi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût :
Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.



Inscription loisirs

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation. Préalable : être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine. Une ceinture d'aquajogging est fournie.

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 12 et 13 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Jeudi de 19 h 10 à 20 h 05
Vendredi de 8 h 25 à 9 h 20
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

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) 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 11 et 13 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
58 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-DÉBUTANTS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes déjà initiées à un programme de mise en forme aquatique et qui souhaitent travailler différemment. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Préalable : être à l'aise en eau profonde. Le participant doit se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
Mardi de 8 h 25 à 9 h 20
Mardi de 20 h 15 à 21 h 10
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT-AVANCÉS - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant la nage et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Préalables : être à l'aise en eau profonde et pouvoir nager 100 mètres (4 longueurs). Le participant doit se procurer des souliers d'eau.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
Mercredi de 19 h 35 à 20 h 30
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
238 \$ 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE (6 ANS ET MOINS)

- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- **Exigences :** présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur dans l'eau par enfant.
- Tous les cours sont d'une durée de 40 minutes.
- 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. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 8 h 30 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 17 h à 17 h 40
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CANARD - 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 55
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

TORTUE DE MER - 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h 45 à 18 h 25
Mercredi de 17 h à 17 h 40
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25
Samedi de 10 h à 10 h 40
Dimanche de 10 h à 10 h 40
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

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. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 40
Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25
Samedi de 10 h 45 à 11 h 25
Samedi de 11 h 30 à 12 h 10
Dimanche de 10 h 45 à 11 h 25
Dimanche de 11 h 30 à 12 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

SALAMANDRE - 3 à 5 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 17 h à 17 h 40
Lundi de 17 h 45 à 18 h 25
Lundi de 18 h 30 à 19 h 10
Mercredi de 17 h à 17 h 40
Mercredi de 17 h 45 à 18 h 25
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10
Vendredi de 17 h à 17 h 40
Vendredi de 17 h 45 à 18 h 25
Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10
Samedi de 8 h 30 à 9 h 10
Samedi de 9 h 15 à 9 h 55
Samedi de 10 h à 10 h 40
Samedi de 10 h 45 à 11 h 25
Samedi de 11 h 30 à 12 h 10
Samedi de 12 h 15 à 12 h 55
Dimanche de 8 h 30 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 55
Dimanche de 10 h à 10 h 40
Dimanche de 10 h 45 à 11 h 25
Dimanche de 11 h 30 à 12 h 10
Dimanche de 12 h 15 à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

POISSON-LUNE - 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 9, 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
Mercredi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
Vendredi de 18 h 30 à 19 h 10 - bassin récréatif
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 - piscine
Samedi de 12 h à 12 h 40 - piscine
Samedi de 12 h 15 à 12 h 55 - bassin récréatif
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 - piscine
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 - piscine
Dimanche de 12 h 15 à 12 h 55 - bassin récréatif
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CROCODILE - 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

BALEINE - 3 à 6 ans

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

Durée : 12 semaines débutant les 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Samedi de 12 h à 12 h 40
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 ANS ET PLUS)

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débuté l'école. **Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.**

JUNIOR 1

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 2

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 3

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 4

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 11 h à 11 h 55
Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Dimanche de 11 h à 11 h 55
Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 5

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 11 h à 11 h 55
Dimanche de 11 h à 11 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 6

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

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
Samedi de 11 h à 11 h 55
Dimanche de 11 h à 11 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 7

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

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 8

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

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
Dimanche de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

Inscription loisirs

JUNIOR 9/10

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

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 14 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JEUNES SAUVETEURS

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

Préalables : INITIÉ : Être capable de nager sans aide-flottante et avoir l'âge indiqué.
 AVERTI-EXPERT : Avoir suivi et réussi le niveau INITIÉ.
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : INITIÉ ET AVERTI-EXPERT :
 Vendredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 69 \$ / Non-résident : 104 \$ (carnet et attestation inclus)

NATATION POUR ADULTES ET ADOLESCENTS (15 ANS ET PLUS)

ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage. **Les cours ont lieu au bassin récréatif.**

Préalable : Aucune expérience en natation n'est requise. Ce cours s'adresse aux débutants.
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 10
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Une certaine expérience en natation est requise, pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 1.
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres, être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau ESSENTIEL 2.
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

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

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt et connaître au moins deux styles de nage.
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 18 h 55
 Jeudi de 18 h à 18 h 55
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem.
 158 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem.
 238 \$ pour 2 fois/sem.

MÉDAILLE DE BRONZE

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

Préalables : 1. Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.
 2. Démontrer les habiletés et connaissances du niveau Junior 10 de la Croix-Rouge (test au premier cours).
Durée : 10 semaines débutant le 14 janvier 2017 (examen final le 1^{er} avril)

Horaire : Samedi de 15 h à 15 h 45 (classe - centre communautaire : 1302, rue des Loisirs Est) et de 16 h à 18 h (piscine)
Coût : Résident et non-résident : 117 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de sauvetage (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ taxes incluses)

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au cours Sauveteur national. Formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Il permet aux candidats 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.

Préalable : Détenir le certificat de Médaille de bronze.
Durée : 10 semaines débutant le 15 janvier 2017 (examen final le 2 avril)
Horaire : Dimanche de 15 h 45 à 17 h 45 (piscine) et de 18 h à 19 h (classe - centre communautaire : 1302, rue des Loisirs Est)
Coût : Résident et non-résident : 149 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de sauvetage (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ taxes incluses)

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

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

Préalables : 1. Être âgé de 14 ans ou plus
 2. Détenir le certificat de Croix de bronze
Durée : 16 heures
Horaire : Samedi et dimanche les 14 et 15 janvier, de 8 h 30 à 17 h 30, les deux jours, incluant une pause repas/collation.
Endroit : Centre communautaire
Coût : Résident et non-résident : 63 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel canadien de premiers soins (18 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ 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 ou plus à l'examen final
 2. Détenir le certificat de Croix de bronze
 3. Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA
Durée : Cours semi-intensif de 8 heures par cours, aux 2 semaines :
 29 janvier
 12 et 26 février
 12 et 26 mars
 Examen final le 9 avril
Horaire : Dimanche de 11 h à 20 h, incluant une pause repas/collation.
Coût : Résident et non-résident : 179 \$, incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :
 • Manuel Alerte! La pratique de la surveillance aquatique (48 \$ taxes incluses)
 • Masque de poche (24 \$ taxes incluses)
 • Sifflet et bracelet (12 \$ 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 11 mars 2017 de 14 h à 19 h
Coût : Résident et non-résident : 60 \$, incluant les frais de certification

RENOUVELLEMENT - MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

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

Préalable : Détenir le certificat de Moniteur de sécurité aquatique datant de moins de 5 ans et en présenter une preuve au début de la séance.
Durée : 5 heures (2 heures en salle et 3 heures en piscine)
Date et horaire : Samedi 25 mars 2017 de 14 h à 19 h
Coût : Résident et non-résident : 60 \$, incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

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

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

Deux sessions de cours seront offertes cet hiver :

- 24 janvier au 26 février 2017
- 27 février au 9 avril 2017

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 50

Coût
 Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$
 Le tarif pour la série de cours est payable lors de la confirmation du cours.

Inscription

La période d'inscription se déroule du 26 novembre au 20 décembre.

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

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

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

- Rendez-vous sur la page Voilà du site Internet de la Ville de L'Ancienne-Lorette, au lancienne-lorette.org/voila.
- Cliquez sur la section Inscrivez-vous dès maintenant, puis sur Créer mon Dossier Citoyen et suivez les instructions.

Confirmation d'inscription

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

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

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

ACTIVITÉS SPORTIVES

ABDOS-FESSIERS

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

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 15 à 20 h 15
 Mercredi de 19 h 15 à 20 h 15
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

AÉRO STEPPING - Intermédiaire NOUVEAU

Entraînement aérobique et cardiovasculaire de pas plus complexes en utilisant le step, avec enchaînement en continu et sur tout style musical.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET



Inscription loisirs

AÉROBIE LATINO - 50 ans et plus **NOUVEAU**

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

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON PM

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

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

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 14 h 30 à 16 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

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

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$
Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO ATHLÉTIQUE **NOUVEAU**

Entraînement cardiovasculaire et musculaire, utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobiques. Intense, très efficace et dynamique.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

CARDIO-STEP

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

Professeur : André Falardeau
Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
 Jeudi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO-TONUS

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
 Jeudi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CARDIO VITALITÉ

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : III \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

CHEERLEADING – Enfants

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

Information : Justine Nollet, 581 998-9860, nolletjustine@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 18 h 15 à 19 h 15 (5 à 7 ans)
 Vendredi de 19 h 15 à 20 h 15 (8 à 11 ans)
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

ENTRAÎNEMENT DE BOXE

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. **Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages.**

* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
 Mardi de 17 h à 18 h
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT DE BOXE – 14-17 ans

Lors de ce cours d'initiation à l'entraînement de la boxe, nous vous proposons un enseignement des techniques de base, entraînement en circuits cardiovasculaire et musculaire, techniques de frappe sur mitaines d'entraînement et frappe sur le sac de sable. Le respect, la discipline et le plaisir sont très importants pour participer à ce cours. **Vous devez fournir vos propres gants de boxe et bandages.**

* Contacts très restreints entre les participants, aucun combat.

Information : François Bouchard, entraîneur certifié PNCE niveau 2, 581 982-9895, fbouchard04@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 16 h 45 à 17 h 45
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résident : 143 \$
Endroit : AQUAGYM

ENTRAÎNEMENT ATHLÉTIQUE

Ce cours travaille le cardiorespiratoire, la force et l'endurance musculaires, soit par intervalles, avec des séries ou des circuits aérobiques et musculaires, en utilisant les poids libres et tout équipement nécessaire.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

COMBO SPORTIF BALLON SUISSE **NOUVEAU**

Exercices de stabilisation et de mobilité en utilisant plusieurs ballons afin d'améliorer son cardiovasculaire, sa force, son endurance, son agilité et sa posture, tout en s'amusant!

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

COMBO BOSSU ET CARDIO MILITAIRE **NOUVEAU**

BOSSU : demi-ballon sur une plateforme
 Nouvelle technique d'entraînement cardiovasculaire et musculaire simple, mais intense. Travail de stabilisation favorisant la force, la puissance musculaire, l'endurance, l'agilité, la posture et la mobilité à l'aide de plusieurs équipements, tout en s'amusant.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GROUILLE OU ROUILLE

Une activité physique où on se ne prend pas trop au sérieux! Au son de divers styles musicaux pimpants, étirements, exercices en stations et pas de danse, le 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 la souris! Des étirements inspirés du tai chi ou du yoga seront proposés au début et à la fin de chaque séance.

Professeure : Claire Kingston, 418 877-6137, fortin.king@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant les 11 et 12 janvier 2017
Horaire : Mercredi 10 h 30 à 11 h 30
 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : III \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE THÉRAPEUTIQUE CHINOISE

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 des tensions et expulser les toxines.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 10 h 30 à 12 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

GYMNASTIQUE DE RÉCRÉATION – Enfants de 4 à 6 ans

NIVEAU 1 - Débutant

Objectifs : apprivoiser les appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline). Développer la souplesse, l'équilibre et la motricité. Ce cours est une exploration à la gymnastique, il est donc recommandé uniquement pour les débutants.

NIVEAU 2 – Avec expérience

Objectifs : développer davantage les éléments gymniques acquis au niveau 1 aux appareils et engins (poutre, barre, sol et minitrampoline) en vue d'apprendre de nouveaux mouvements plus avancés. Ce cours est recommandé uniquement pour les enfants ayant déjà fait de la gymnastique (niveau 1) ou ayant suivi un cours psychomoteur.

Information : Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : **Niveau 1 :** Samedi de 8 h 30 à 9 h 30
 Samedi de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 2 : Samedi de 10 h 40 à 11 h 40
 Samedi de 11 h 45 à 12 h 45
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

GYMNASTIQUE SPORTIVE ET RYTHMIQUE – Jeunes de 4 à 7 ans et de 8 à 12 ans

NIVEAU 1 – 4 à 7 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il faut avoir suivi le cours de niveau 2 récréatif (ou l'équivalent) et avoir l'approbation de l'entraîneur.

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

NIVEAU 1 AVANCÉ – 4 à 7 ans

L'enfant doit avoir suivi préalablement le niveau 1.

NIVEAU 2 – 8 à 12 ans

Pour s'inscrire à ce niveau, il est préférable que le jeune possède une base en gymnastique ou certaines habiletés motrices.

Objectif : développer l'agilité, l'équilibre et la coordination des figures imposées au sol, à la poutre, au minitrampoline et à la barre (pivots, élans, sauts, tours, ondes et combinaisons à mains libres aux appareils). Pour s'inscrire dans ce cours, le jeune doit avoir de l'expérience en gymnastique, être assidu, discipliné, dynamique et persévérant.

Information : Sabrina Cloutier, 581 308-4435, sabrinacloutier@hotmail.fr
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : **Niveau 1 :** Dimanche de 8 h 30 à 9 h 30
 Dimanche de 9 h 35 à 10 h 35
Niveau 1 avancé : Dimanche de 13 h 15 à 14 h 15
Niveau 2 : Dimanche de 10 h 40 à 11 h 40
 Dimanche de 12 h 10 à 13 h 10
Coût : **Niveau 1 :** Résident : 74 \$
 Non-résident : III \$
Niveau 2 : Résident : 84 \$
 Non-résident : 126 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

MINI-TENNIS – Enfants de 5 et 6 ans **NOUVEAU**

Cours d'initiation au mini-tennis. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 12 h 30 à 13 h 30
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

HOCKEY COSOM – Parents-enfants (de 7 à 10 ans) **NOUVEAU**

Le concept est simple : on sépare les équipes et on s'amuse! L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 13 h 45 à 14 h 45
Coût : Résident : 30 \$ par personne
 Non-résident : 45 \$ par personne
Endroit : AQUAGYM



Inscription loisirs

BASKETBALL – Parents-enfants (de 8 à 12 ans) NOUVEAU

Le concept est simple : on sépare les équipes et on s'amuse! L'équipement nécessaire est fourni sur place.

Information : Ludovick Bouchard, ludo.bouchard_39@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 15 h à 16 h
Coût : Résident : 30 \$ par personne
 Non-résident : 45 \$ par personne
Endroit : AQUAGYM

MÉDITATION – Débutant

Calmer l'esprit pour accéder à la pleine conscience, à la quiétude, à l'énergie et au bonheur. Vous expérimenterez dans le cours la méditation bouddhique et taoïste.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 9 h 30 à 11 h
Coût : Résident : 120 \$ / Non-résident : 180 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN

MOTRICITÉ JEUNESSE – Enfants de 2 et 3 ans avec parent

Les séances débutent par un échauffement suivi de la première partie dans laquelle les enfants passent du temps avec leur parent, sous la forme d'un parcours moteur ou d'ateliers. La seconde partie propose un jeu de groupe afin de favoriser la socialisation des enfants. On termine avec une petite relaxation. Vous devez porter des espadrilles et des vêtements confortables.

Information : Lauria Jacques, 418 446-8881, lauriajackson@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 8 h à 8 h 50
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

MULTI CARDIO MILITAIRE

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

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

PÉTANQUE-ATOUT – Adultes de 50 ans et plus

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

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 13 h à 15 h
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

POWER YOGA NOUVEAU

Pratique dynamique de postures (asanas) et enchaînements très rigoureux : savoir renouer avec l'intelligence de son corps, tonicité, vitalité et calme intérieur.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

RETRAITE EN FORME

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

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 10 h à 11 h
 Mercredi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem.
 148 \$ pour 2 fois/sem.
 Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem.
 222 \$ pour 2 fois/sem.
Endroit : AQUAGYM

PALET (shuffleboard) – Adultes de 50 ans et plus

Jeu qui se pratique sur une surface de 52 x 6 pieds avec un triangle servant de cible à chaque bout dans lequel des subdivisions sont numérotées pour le décompte des points. Les adversaires tentent de placer les disques (palets) qu'ils lancent à l'aide d'un bâton d'une longueur de 6 pieds. Vous devez avoir des espadrilles ou des chaussures avec une semelle en caoutchouc.

Information : Céline Rousseau, 418 872-1881
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 13 h 30 à 15 h 30
Coût : Résident : 27 \$ / Non-résident : 41 \$
Endroit : AQUAGYM

PILATES POSTURES ET STABILISATION

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

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

PILATES POSTURES ET STABILISATION

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

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 13 janvier 2017
Horaire : Vendredi de 14 h 15 à 15 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

RAQUETTES EN FORÊT NOUVEAU

Parcourez en raquettes les superbes sentiers boisés du parc de la Rivière, en marche rapide et léger jogging, accompagnés d'un dynamique professeur. Se garder en forme tout en prenant une bonne bouffée d'air frais, c'est ce que nous vous proposons. Vous devez apporter vos raquettes et votre lampe frontale.

Information : Sébastien Dion, 418 877-3000, poste 406, optimumcsmal@csmal.com
Durée : 10 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 18 h à 19 h
Coût : Résident : 65 \$ / Non-résident : 98 \$
Endroit : AQUAGYM (PORTE D'ENTRÉE AVANT)

RESPIRATION CLÉ DE LA SANTÉ PHYSIQUE, ÉMOTIONNELLE ET SPIRITUELLE – Débutant

On se plaint couramment de fatigue et d'épuisement, mais il est rare que l'on observe la façon dont on respire. Pourtant, la fatigue, l'épuisement, la tension et l'irritabilité peuvent dépendre de votre respiration. Cours pour faire le plein d'énergie, accroître sa capacité de concentration et développer sa conscience du moment présent.

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident – 120 \$ / Non-résident – 180 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

STRETCHING

Adaptés à votre condition physique et à vos capacités, exercices d'étirements et de mobilité favorisant l'amplitude articulaire, la souplesse et la tonification de vos muscles.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 13 h à 14 h
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

TAI-CHI – Débutant

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

Information : Lawrence Allison, 418 849-4056, lawrence_allison25@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 9 h à 10 h 30 – BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN
 Lundi de 18 h 30 à 20 h – CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)
Coût : Résident – 120 \$ / Non-résident – 180 \$

TENNIS SUR TABLE (PING PONG) – Junior débutant et intermédiaire

COURS DÉBUTANT - 6 à 13 ans
 Cette activité s'adresse aux jeunes ayant 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.

COURS INTERMÉDIAIRE - 9 à 18 ans
 Cette activité s'adresse aux jeunes 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.

Information : Côte-Vincent Bernier, 418 861-8713, cvbernier@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 10 h à 12 h (débutant et intermédiaire)
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$
Endroit : AQUAGYM

PICKLEBALL PM NOUVEAU

Pickleball : jeu de raquette simple avec une balle spécialement perforée et une raquette de bois qui consiste à envoyer la balle par-dessus le filet de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton. Cette activité plaira aux adeptes de sport de raquettes.

Nous vous proposons de venir jouer au pickleball l'après-midi, sans professeur ni arbitre, à l'Aquagym. L'équipement nécessaire est fourni sur place.

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

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi 13 h à 14 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

VOLLEYBALL RÉCRÉATIF

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

Information : Sébastien Lemay, seb_sport10@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 18 h à 19 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : AQUAGYM

YO-VITALITÉ

Combinaison de Pilates et de yoga. Séances permettant de développer l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit. Sculpte et tonifie la silhouette et augmente de la force et souplesse des muscles et tissus.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

YOGA – APPROCHE VINIYOGA

Le yoga est une discipline millénaire qui n'a pas d'égal pour la santé du corps et de l'esprit grâce à ses techniques précises et adaptées à chacun selon l'allégerance Viniyoga. L'esprit de Viniyoga, c'est partir de là où on se trouve, en pratiquant selon ses capacités et limites. Fondements et techniques de base de la pratique du yoga. Apprentissage de la relaxation et postures d'assouplissement adaptées à chacun vous seront enseignés. Dans cette vision traditionnelle, la pratique des techniques corporelles (āsanas) et respiratoires (prānāyāma) se prolonge naturellement à l'intérieur d'une discipline de maîtrise psychocorporelle permettant d'améliorer grandement la qualité de vie et d'atteindre la santé profonde.

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

Durée : 12 semaines débutant les 9, 10, 11 et 12 janvier 2017
Horaire : **Débutant I** – Sans expérience de yoga
 Professeure : Jocelyne St-Onge
 Lundi de 9 h 30 à 10 h 30
 Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
 Mardi de 18 h 30 à 19 h 30

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

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

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

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

Coût : **Débutant I et 2 : Résident :** 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Intermédiaire et avancé : Résident : 84 \$ / Non-résident : 126 \$

Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

Inscription loisirs

YOGA DOUX (YOGA SUR CHAISES)

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 : Josée Lemieux, 418 871-6368, joseelem@hotmail.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 10 h à 11 h 15
Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$
Endroit : CENTRE COMMUNAUTAIRE I (CHEVALIERS DE COLOMB)

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

INFORMATION

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

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

VOLET ARTS VISUELS - JEUNESSE

À LA DÉCOUVERTES DES ARTS – 7 à 12 ans

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

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 10 h à 11 h 15
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE – 8 à 14 ans NOUVEAU

Techniques de base de la peinture (gouache, acrylique, aquarelle). L'enfant sera amené à développer son regard critique, son autonomie, sa dextérité manuelle et sa créativité en explorant différentes techniques. Le cours sera adapté au besoin et à la capacité du groupe d'âge.

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, namieel3@hotmail.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Durée : 12 semaines débutant le 15 janvier 2017
Horaire : Dimanche de 11 h à 13 h
Coût : Résident : 95 \$ / Non-résidents : 142,50 \$ (matériel fourni)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉATION D'UNE BANDE DESSINÉE – 8 à 14 ans

Création d'une bande dessinée de 3 pages sur du papier 8 1/2 x 11, suivant toutes les étapes nécessaires, de l'écriture du scénario, à la mise en couleur, en passant par l'ébauche de personnages et l'encrage au feutre.

Responsable : Rosalie Girard, 418 872-7665, girardrosalie@yahoo.ca
Durée : 6 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Chaumonot)

VOLET ARTS VISUELS - ADULTES

DESSIN

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

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 12 h à 15 h 45
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Plamondon)

PEINTURE SUR BOIS

Plusieurs techniques sont proposées et expérimentées. Les participants ont le choix de réaliser des projets personnels et communs. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Manon L'Hérault, artiste, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 9 janvier 2017
Horaire : lundi de 12 h à 15 h 45
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 50 \$)
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Plamondon)

PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE – Débutants et avancés

Apprentissage des techniques de la peinture à l'huile et à l'acrylique. Enseignement adapté aux participants. La liste de matériel sera fournie au même moment que la confirmation de l'activité.

Responsable : Joanne St-Cyr, artiste, 418 877-6800, joanne.st-cyr@hotmail.com, joannestcy.com
Durée : 12 semaines débutant les 9 et 10 janvier 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
 Lundi de 18 h 30 à 21 h 30 – MAISON DE LA CULTURE
 Mardi de 13 h à 16 h – LA HUTTE
Coût : Résident : 185 \$ / Non-résident : 277,50 \$ (matériel en sus au coût approximatif de 100 \$)

SCRAPBOOKING – PROJETS VARIÉS – 18 ans et plus

Le participant aura l'opportunité de créer une multitude de projets réalisés avec différentes techniques de scrapbooking. Au menu : cartes diverses (de souhaits, dimensionnelles, avec reflet de lumière), boîtes lumineuses et personnalisées, enveloppes avec décoration intérieure et extérieure pour les cartes et plus encore! 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 de la session.

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797, linrob50@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$ (matériel en sus)
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MODE DE VIE - ADULTES

LE MONDE DU VIN – 18 ans et plus

Pendant 12 semaines, dans un climat d'échanges cordiaux et avec documentation, les éléments suivants seront abordés :

- 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.

Matériel de base fourni. Des frais de 25 \$ pour l'achat de 6 verres IMAO seront payables au premier cours. Un reçu vous sera émis.

Responsable : Christiane Bissonnette, sommelière, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h
Coût : Résident : 140 \$ / Non-résident : 210 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AMÉNAGEMENT INTÉRIEUR

Différents thèmes seront développés pour permettre de faire des choix harmonieux selon les principes de base de la décoration et les tendances actuelles : couleurs, matériaux, habillage de fenêtre et lumière, couvre-planchers et survol du home staging.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AMÉNAGEMENT: NOUVELLES TENDANCES, DU SOUS-SOL AU GRENIER

On rafraîchit du sous-sol au grenier! Plus qu'un grand ménage : on rénove, on réaménage et on revampe les pièces principales de la maison. Nouveau revêtement de plancher, changement de vocation des éléments existants, ajout d'accessoires, nouvelles couleurs et voilà un nouveau décor! Découvrez les possibilités offertes par les nouveaux matériaux et comment les intégrer à un intérieur à rénover. En groupe, nous pourrions trouver des solutions pour des problématiques précises, soumises par les participants.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Durée : 6 semaines débutant le 21 février 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h 30
Coût : Résident : 30 \$ / Non-résident : 45 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET TECHNO – ADULTES

FORMATION IPAD

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

Préalables : Posséder son propre iPad d'Apple avec iOS Version 7 et plus. Avoir son identifiant Apple (iCloud) et son mot de passe. Avoir une adresse courriel et un mot de passe.
Responsable : Renald Samson, 418 659-7851, samren@videotron.ca
Durée : 8 semaines débutant le 16 janvier 2017
Horaire : Lundi de 13 h à 15 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET LANGUES - ADULTES

ANGLAIS DÉBUTANT

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

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 18 h à 19 h 30
 Vendredi 11 h 30 à 13 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Père-Chaumonot)

ANGLAIS INTERMÉDIAIRE NOUVEAU

Ce cours se veut la suite logique du cours d'anglais de l'automne 2016 et vise une clientèle sachant déjà communiquer dans les situations courantes. Pour se débrouiller lors d'un voyage ou pour parfaire vos connaissances en anglais, ce cours est pour les gens qui ont une base et peuvent se débrouiller avec quelques phrases courantes et les formules de base en anglais.

Responsable : Patricia Lavigne, 418 955-2294, patlanglais@videotron.ca
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h 30 à 21 h
 Mercredi 13 h 30 à 15 h
Coût : Résidents : 90 \$ / Non-résidents : 135 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (salle Père-Chaumonot)

ESPAGNOL DÉBUTANT

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

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ESPAGNOL intermédiaire NOUVEAU

Ce cours se veut une suite logique au cours d'espagnol de l'automne et vise une clientèle sachant déjà communiquer dans les situations courantes. Les objectifs visés sont de développer son habileté à communiquer oralement, comme émetteur et récepteur, de développer la spontanéité des interactions et connaître les règles formelles des discours plus officiels.

Responsable : Serge Gagnon, 418 626-9549, sgagnon2001@hotmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi 13 h à 15 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET MUSIQUE – JEUNESSE

ÉVEIL MUSICAL – 3 à 6 ans

L'enfant découvrira la musique par son corps, ses sens et sa voix à travers les jeux, la danse et le mouvement, les histoires, le bricolage, l'écoute, le visuel et le dessin.

Responsable : Denise Bouchard, 418 931-7513, denisemieuxetre@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 10 h à 11 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ÉVEIL MUSICAL 2 – 3 à 6 ans

Ce cours est une suite logique au cours Éveil musical de l'automne 2016. L'enfant découvrira la musique par son corps, ses sens et sa voix à travers les jeux, la danse et le mouvement, les histoires, le bricolage, l'écoute, le visuel, le dessin et l'apprentissage de chansons accompagnées de gestes.

Responsable : Denise Bouchard, 418 931-7513, denisemieuxetre@gmail.com
Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 11 h à 12 h
Coût : Résident : 50 \$ / Non-résident : 75 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs

ATELIERS PONCTUELS (GRATUITS)

VOLET ENFANTS – 3 À 9 ANS

CRÉER AVEC ADÉ - L'EXPLORATION SPATIALE

Création d'une petite fusée qui voyagera parmi les planètes et les météorites.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 29 janvier 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - MINOU D'AMOUR

Venez peindre et bricoler un adorable chaton qui viendra se reposer sur le bord de la fenêtre.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 19 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - MON JOLI MINOIS

Exploration de différents médiums afin de réaliser un portrait ou autoportrait. Ce projet sera exposé à la Maison de la culture en avril.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 12 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

CRÉER AVEC ADÉ - COCOS GÉANTS!

Un projet amusant où vous réaliserez un coco géant.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 9 avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET FAMILLE

DES TOTEMS DE JOUETS ET D'OBJETS – 6 à 12 ans

Vous avez de vieux jouets abimés et ne savez plus quoi en faire? En utilisant ceux-ci et autres objets variés, nous créerons un totem qui représentera ce que votre enfant aime. Important : vous devez apporter 2-3 vieux jouets pour participer!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Date : Dimanche 5 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

MOBILE – 6 à 12 ans

Après les capteurs de rêve, voici les capteurs de bonheur : des cœurs créés à partir de matériaux transparents, brillants et de mots doux qui égayeront la maison et capteront la lumière et le bonheur. Plaisir de créer assuré.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 12 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

AVOIR LE DROIT DE SE SALIR! – 6 à 12 ans

Le dripping est une technique consistant à faire des superpositions de plusieurs couleurs d'un même spectre sur des surfaces originales ou des toiles. Une expérience unique pour vos enfants, car il est peu probable que vous la répétiez à la maison! Linge à salir requis!

Responsable : Maude Lepage, 418 571-0938, maude.lepage@outlook.com,
Page Facebook : Les ateliers d'arabesques
Date : Dimanche 19 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

MASQUE D'ANIMAUX – 4 à 12 ans

Venez créer un joli masque de lapin, de chat ou de souris. On manipule cartons, feutres et papiers divers pour réaliser des masques amusants qui nous serviront de point de départ à la création d'une pièce de théâtre improvisée.

Responsable : Adéline Germain, 418 473-1114, adelinegermain@hotmail.com
Date : Dimanche 2 avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 14 h 45
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

VOLET ADULTES

TRIO FAUX FINI

Réalisation de trois faux-finis (cuir, marbre et granite). Idéal pour transformer un coffre, un meuble ou un panneau d'armoire.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 28 janvier 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

JOURNÉES CRÉATIVES DE SCRAPBOOKING

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

Responsable : Linda Roberge, 418 802-6797,
 linrob50@hotmail.com
Date : Les samedis 4 février 2017 et 1^{er} avril 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : LE CHOIX D'UN NOUVEAU COUVRE-PLANCHER

Lors de cet atelier, on vous exposera les étapes d'une rénovation et les différents choix de couvre-plancher. Présentation d'échantillons, discussions, préparation et installations des revêtements.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : Samedi 11 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

PEINTURE DÉCORATIVE SUR COQUILLAGE

La peinture sur coquillage, que ce soit décoratif ou pour donner une utilité à l'objet, donne des résultats surprenants.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 25 février 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

BRICO-RÉCUPÉRATION HIVER

Réalisation d'une œuvre à partir de matière recyclée. Découvrez le plaisir de donner une seconde vie aux objets.

Responsable : Manon L'Hérault, 418 877-6987, manon.lherault@videotron.ca
Date : Samedi 18 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 16 h 30
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

DÉCORATION : ACCESSOIRES, OÙ, QUAND, COMMENT?

Comment choisir les formes et couleurs des accessoires, comment les disposer et les regrouper dans une pièce et à quelle hauteur? Tout pour finaliser un décor sans le surcharger.

Responsable : Sylvie Guay, 418 929-3196, s-guay@sympatico.ca
Date : Samedi 25 mars 2017
Horaire : 13 h 30 à 15 h
Endroit : MAISON DE LA CULTURE

ATELIERS PONCTUELS (PAYANTS)

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
Date : Dimanche 5 février 2017
Horaire : 8 h 30 à 16 h 30
Coût : Résident : 53 \$ / Non-résident : 79,50 \$
Endroit : LA HUTTE (parc de la Rivière)

ON PART EN VOYAGE : LES VINS DU MONDE - 18 ans et plus

Le temps d'une soirée en toute simplicité, venez découvrir les vins du monde, leurs complexités et les différents accords qui leur conviennent. Réservez votre billet de croisière et présentez-vous au quai d'embarquement à la Maison de la culture pour un dépaysement garanti!

Responsable : Christiane Bissonnette, 418 843-2541, christianebis@videotron.ca
Date : Lundi 20 février 2017
Horaire : 19 h à 22 h
Coût : 10 \$
Endroit : MAISON DE LA CULTURE



Inscription loisirs



Déjà reconnu pour la qualité et le professionnalisme de ses spectacles, Temps-Danse est un organisme à but non lucratif qui fait danser les tout-petits comme les grands depuis maintenant 27 ans et qui propose un volet fitness.

*Les inscriptions au volet danse ont lieu à l'automne uniquement et durent 26 semaines.

INFORMATION GÉNÉRALE

Tarifification

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 valide pour 2 cours par semaine par session, au coût de 175 \$, ou pour 3 fois et plus par semaine par session, au coût de 250 \$. Cette carte vous permet de participer à n'importe quel cours du volet fitness, et ce, le nombre de fois que le souhaitez par semaine (sauf le Kangoo Jump, à moins d'avoir vos propres bottes).

ZUMBA – Pour les parents

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

Trois possibilités vous sont offertes, selon l'horaire de votre enfant.

Durée : 12 semaines débutant le 14 janvier 2017
Horaire : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
 Samedi de 10 h à 10 h 30
 Samedi de 10 h 45 à 11 h 15
Coût : Résident : 50\$ / Non-résident : 100\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

ZUMBA – FITNESS

Minimum 15 participants, maximum 35 participants

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

Durée : 12 semaines débutant dans la semaine du 9 janvier 2017
Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 55
 Mardi de 20 h à 20 h 55
 Mercredi de 19 h à 19 h 55
 Jeudi de 20 h à 20 h 55
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS
 PAVILLON ST-CHARLES

ZUMBA GOLD

Minimum 15 participants, maximum 25 participants

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

Durée : 12 semaines débutant les 10 et 12 janvier 2017
Horaire : Mardi de 13 h à 13 h 55
 Jeudi de 13 h à 13 h 55
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

PILOXING

Minimum 10 participants

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

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

POUND

Minimum 10 participants

Mettez au défi votre rockeur intérieur avec cette fusion de mouvements et de musique inspirés d'un jam. L'utilisation de baguettes nommées Ripstix™ spécialement conçues pour transposer le rythme de la musique en une séance exaltante d'entraînement complet du corps combinant cardio, conditionnement et étirement tels que le yoga et le Pilates. Conçu pour tous les niveaux de forme physique, POUND® offre l'ambiance idéale pour améliorer le rythme, la coordination, l'agilité, l'endurance et la musculature.

Durée : 12 semaines débutant le 11 janvier 2017
Horaire : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON NOTRE-DAME

KANGOO JUMP - 16 ANS ET PLUS

Entraînement chorégraphié où les mouvements sont conçus pour mettre l'accent sur la stabilité, le renforcement musculaire et le travail cardiovasculaire. 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!

*Les bottes Kangoo sont conçues pour un poids maximum de 220 livres.

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 18 h à 19 h
Coût : Avec location de bottes : Résident : 120\$ / Non-résident : 180 \$
 Sans location de bottes : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150 \$
Endroit : BIBLIOTHÈQUE MARIE-VICTORIN (SOUS-SOL)

INSANITY

Êtes-vous prêt à relever le défi ultime? Transformez votre corps en entier avec ce programme de conditionnement physique. Et vous n'aurez pas besoin d'équipement ou de poids; il vous suffit d'avoir la volonté de creuser plus loin et de repousser vos limites. Le programme INSANITY® se sert de la méthode entraînement maximal par intervalles. Vous ferez des exercices cardiovasculaires et pliométriques explosifs avec des intervalles de force, puissance, résistance et d'abdominaux. Cet entraînement se caractérise par de longues périodes d'exercices à intensité maximale suivies par de courtes périodes de repos pour obtenir des résultats absolument spectaculaires.

Durée : 12 semaines débutant les 9 et 11 janvier 2017
Horaire : Lundi de 20 h à 21 h
 Mercredi de 20 h à 21 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

CIZE

Vous n'en pouvez plus de faire des accroupissements, des pompes et des exercices cardiovasculaires ennuyants? Cet entraînement de danse conçu par Shaun T fait de la perte de poids une expérience avec de nouveaux mouvements et de l'excellente musique pour que vous obteniez la meilleure forme de votre vie!

Durée : 12 semaines débutant le 10 janvier 2017
Horaire : Mardi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

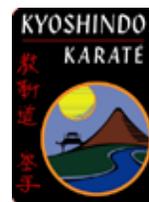
COUNTRY HEAT

Cette séance d'entraînement de danse d'inspiration country ne ressemble à aucune autre séance que vous avez essayée. Elle est tellement simple et amusante que vous en redemanderez. En peu de temps, vous serez accro aux étapes simples et aux chansons country accrocheuses. Des calories perdues en s'amusant!

Durée : 12 semaines débutant le 12 janvier 2017
Horaire : Jeudi de 19 h à 20 h
Coût : Résident : 100 \$ / Non-résident : 150\$
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS - PAVILLON ST-CHARLES

Information

Annie Fournier
 418 861-9081 | info@tempsdanse.org | tempsdanse.org | Suivez-nous sur [f](#)



CLUB DE KARATE KYOSHINDO

Le Club de Karaté Kyoshindo est un organisme à but non lucratif reconnu par la Ville de L'Ancienne-Lorette et 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 5 900 adeptes et formé plus de 88 ceintures noires. Le Club offre des cours de karaté, d'autodéfense et de maniement d'armes, à différents niveaux et sous la supervision de professeurs qualifiés.

INSCRIPTION SESSION D'HIVER 2017

Date : Jeudi 10 novembre 2016 de 18 h 30 à 21 h
Endroit : ÉCOLE DES HAUTS-CLOCHERS (gymnase du pavillon Notre-Dame)
 Par téléphone : 418 871-7334
 Par Internet : karatekyoshindo.com

UNIFORME

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

ENDROIT

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

12 semaines débutant les 14 et 17 janvier 2017

REMBOURSEMENT

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

TARIFICATION POUR NON-RÉSIDENTS

Selon la politique de tarification de la Ville de L'Ancienne-Lorette, les non-résidents doivent déboursier un montant additionnel de 50 % sur le coût d'inscription. En raison d'une entente particulière, les résidents de Saint-Augustin-de-Desmaures ne sont pas assujettis à la tarification additionnelle.

Les non-résidents de 65 ans et plus ont droit à une réduction de 10 % sur le coût majoré de 50 % selon la politique de tarification pour non-résidents.

KARATÉ (BOUT DE CHOU)

Initiation aux techniques de base
Clientèle : 5 ans
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ SAMEDI-JEUNESSE

Initiation aux techniques de base
Clientèle : 6 à 8 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ SAMEDI-PARENTS

Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits le samedi matin
Niveau : Débutant
Horaire : Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
Coût : Résident : 70 \$ / Non-résident : 105 \$

KARATÉ JUNIOR-PARENTS

Initiation aux techniques de base
Clientèle : Parents d'enfants inscrits les mardis et jeudis soirs
Niveau : Débutant
Horaire : Mardi et jeudi de 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$

KARATÉ JUNIOR

Initiation et pratique
Clientèle : 8 à 13 ans
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi de 18 h 45 à 19 h 45
Coût : Résident : 90 \$ / Non-résident : 135 \$

KARATÉ SÉNIOR

Initiation et pratique
Clientèle : 14 ans et plus
Niveau : Débutant et avancé
Horaire : Mardi et jeudi de 20 h à 21 h 30
Coût : Résident : 105 \$ / Non-résident : 157,50 \$

Information

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

karatekyoshindo.com

Calendrier et événements

APPRENTIS DE LA COUTURE

ATELIER DE CONFECTION DE SOUS-PLATS POUR MICRO-ONDES

Lundi 7 novembre, 13 h à 15 h 30
Coût : 4 \$ | Inscription requise.

ATELIER DE CONFECTION DE VÊTEMENTS

Lundi 28 novembre, 9 h 30 à 15 h
Confection bénévole de vêtements pour les enfants défavorisés de la région.

FORMATION DE BASE EN COUTURE

Dès janvier 2017 – Deux samedis consécutifs, 9 h à 12 h

Minimum deux participants, maximum quatre participants par cours
Coût : 25 \$, incluant le cahier de cours, les échantillons, les tissus et les accessoires pour la confection.

Nous sommes heureux d'offrir aux personnes de 10 ans et plus une formation de base en couture comprenant de la théorie, des exercices pratiques sur l'utilisation de la machine à coudre et de ses accessoires ainsi que la création d'un sac sous la supervision des deux animatrices. Autorisation parentale requise pour les mineurs.

INFORMATION

Christiane Labbé : 418 951-7443

Suivez-nous sur [f](#)



CERCLE DE FERMIERES DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION MENSUELLE

Jeudi 10 novembre, 19 h
Salle communautaire

MARCHÉ DE NOËL

Samedi 12 novembre, 12 h à 16 h,
et dimanche 13 novembre, 9 h à 16 h
Salle communautaire

INFORMATION

Karolanne Charest : 418 906-0213

karo.charest@gmail.com

Suivez-nous sur [f](#)



CHEVALIERS DE COLOMB

FÊTE DE LA FIDÉLITÉ ET 60^E ANNIVERSAIRE DU CONSEIL 4246

Samedi 5 novembre, 17 h

DÉJEUNER DU COMITÉ FÉMININ

Dimanche 13 novembre, 9 h à 11 h 30

Coût : 7 \$ par personne.

Ouvert à tous. Les profits seront remis aux Œuvres Jean Lafrance.

ACCUEIL AU 1^{ER} DEGRÉ

Dimanche 13 novembre, 13 h

Conseil Montcalm 5529

15, rue Boucher, Québec

ASSEMBLÉE RÉGULIÈRE

Mardi 15 novembre, 19 h 30

RECRUTEMENT

Nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres afin de rajeunir notre Conseil et apporter de nouvelles idées pour le bien-être de la communauté de L'Ancienne-Lorette. Contactez-nous pour plus d'information.

INFORMATION

Pierre Cormier, Grand Chevalier, Conseil 4246 : 418 872-1383

Téléphone : 418 871-4671 | pierre.cormier271049@videotron.ca

CLUB DES AÎNÉS DE L'ANCIENNE-LORETTE

SOIRÉE DANSANTE

Tous les vendredis, 19 h 30 à 23 h

Soirée dansante au son de l'Orchestre Les Dynamiques Les Laurentiens, sous la direction musicale de M. André Gosselin, suivie d'un buffet.

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

RENOUVELLEMENT DES CARTES DE MEMBRE

Mardis et jeudis, 13 h à 16 h

Les cartes de membre sont disponibles à notre local. Vérifiez la date d'expiration de votre carte, elle vous indique quand la renouveler!

INFORMATION

Joachim Gagnon : 418 871-9122 | Élisabeth Goupil : 418 872-8203



CLUB OPTIMISTE DE L'ANCIENNE-LORETTE

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mardi 1^{er} novembre, 19 h

Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin

DÉJEUNER MENSUEL

Dimanche 6 novembre, 9 h 30

Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin



SOUPER SPAGHETTI BÉNÉFICE

Avec l'Escadron 921 Optimiste des Cadets de l'Air de L'Ancienne-Lorette

Samedi 19 novembre, 18 h

Salle communautaire

Coût : 15 \$ par adulte, 7,50 \$ par enfant de 12 ans et moins, incluant salade, spaghetti, dessert et café

Animation musicale et nombreux prix de présence. Venez encourager nos jeunes.

INFORMATION

Michel Paquet : 418 872-9984

mikepaquet@videotron.ca

deqrn.org | Suivez-nous sur [f](#)

LE CLUB PHOTO DE L'ANCIENNE-LORETTE

LE CLUB PHOTO REÇOIT PRÉSENTATION PARIS, PARIS!

Vendredi 4 novembre, 19 h 30

Sous-sol de la bibliothèque Marie-Victorin

Pour cette deuxième soirée du Club photo reçoit 2016, nous recevons Diane Huot, qui vous fera vivre Paris, Paris! On ne passe pas par Paris; on s'en approche, on s'y projette, on s'y dirige. On ne visite pas Paris; on la sillonne, on l'explore, on la découvre. On ne vit pas à Paris; on la sent, on la goûte, on la touche. On ne juge pas Paris; on la respecte, on s'y conforme, on lui obéit. On n'aime pas Paris; on s'en éprend, on s'en amourache, on l'a dans la peau. Venez voir la vie des Parisiens mise en scène dans le plus extraordinaire des décors.

INFORMATION

clubphotoal.com | Suivez-nous sur [f](#)

CONCERT DES HAUTS-CLOCHERS

LE CHŒUR LES RHAPSODES – DOUX NOËL

Vendredi 2 décembre, 20 h

Église de Notre-Dame de l'Annonciation

Coût : 35 \$

Billets en vente dans les deux pharmacies Jean Coutu (boul. Wilfrid-Hamel et rue Notre-Dame), au presbytère et sur le Réseau Billetech, par téléphone, au 418 643-8131, ou sur le site Internet billetech.com.

INFORMATION

418 872-1411



CLUB LIONS

SOUPER MENSUEL

Mercredi 2 novembre, 17 h 30

Collège de Champigny

Pour l'occasion, nous accueillerons Lion Jean Lessard, président de la Zone 23 du District U-2 des Club Lions.

RÉUNION DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Mercredi 16 novembre, 19 h

Local du Club Lions

GÂTEAUX AUX FRUITS

Coût : 17 \$ (gâteau de 900 grammes dans une boîte métallique)
Réservez le vôtre dès maintenant. Possibilité de livraison.

COLLECTE DE LUNETTES USAGÉES

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

RECRUTEMENT DE BÉNÉVOLES

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

INFORMATION

418 871-0766 ou 418 872-8589



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

MARCHÉS AUX PUCES

Mardis 1^{er}, 15 et 29 novembre, 18 h 30 à 20 h 30

1305, rue des Loisirs Est

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

Mardis 8 et 22 novembre, 13 h à 15 h

1305, rue des Loisirs Est

Ouverture du vestiaire pour la vente de vêtements.

COLLECTE D'OBJETS, DE JOUETS ET DE VÊTEMENTS

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

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

COLLECTE DE MEUBLES ET D'ÉLECTROMÉNAGERS

La cueillette de meubles et d'électroménagers s'effectue les lundis, mercredis et vendredis, en avant-midi. Nous avons notamment besoin de laveuses et de 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 quelques heures par semaine pour effectuer la manutention de meubles. Nous avons également besoin de bénévoles dans le cadre de la guignolée qui se tiendra dans les épiceries du 1^{er} au 4 décembre et du 8 au 11 décembre (blocs de deux heures, entre 9 h et 17 h).

HEURES D'OUVERTURE

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

Vos dons et l'argent recueilli à l'occasion des marchés aux puces nous permettent de combler les besoins de plusieurs familles de notre communauté. Merci pour votre collaboration à la cause des démunis.

INFORMATION

418 874-0101



Conseil municipal

MAIRE



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

CONSEILLERS



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



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



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



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



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



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

Services municipaux

Direction générale		418 872-9811
Donald Tremblay, d. g. adjoint - administration		418 872-9811
André Rousseau, d. g. adjoint - opérations		418 872-8450
Cabinet du maire	Marie-Ève Lemay	418 872-9811
Communications	Isabelle Cloutier (intérim)	418 872-9811
Contentieux	M ^e Maude Simard (intérim)	418 872-9811
Greffe	M ^e Claude Deschênes	418 872-9811
Loisirs	Martin Blais	418 872-9811
Travaux publics	André Rousseau	418 872-8450
Trésorerie	Ariane Tremblay	418 872-9811
Urbanisme	Mathieu Després	418 872-9811
Aquagym Élise Marcotte		418 614-1907
Bibliothèque Marie-Victorin	Nicole Gauthier	418 641-6142
Maison de la culture		418 877-3517

Autres services

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

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	Amélie Tremblay amelie.tremblay@gmail.com clubphotoal.com	418 572-0923
Corp. de la chapelle Notre-Dame-de-Lorette	Gilles Drolet	418 872-3082
Groupe Rythmoson	Audrey Poirier	418 915-6832 rythmoson.com
Société d'histoire de L'Anceinte-Lorette	Armand Labbé	418 871-4588
Temps-Danse	Annie Fournier	418 861-9081
Troupe de Théâtre les Grands enfants	Sylvain Perron	info@lesgrandsenfants.com

CLUBS SOCIAUX

Club Lions	Richard Dufour	418 871-0766
Club Optimiste	André Bouchard	418 871-3478
Club Richelieu	Jacques Goulet	418 829-3037
Club Rotary	Fernand Lemay	418 871-1410

SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE

Apprentis de la couture	Chrislaine Labbé	418 951-7443
Association féminine d'éducation et d'action sociale (A.F.É.A.S)	Line Houle	418 843-5801
Regroupement lorettain des gens d'affaires	Louissette G. Asselin	418 871-0300
Circle de fermières	Pierre Cassivi	418 803-5417
Chantelait inc.	Nancy Villeneuve	418 871-0520
Chevaliers de Colomb	Sandy Delisle	418 877-5333
	Pierre Cormier	418 872-1383
		sallecdec4246@videotron.ca
Conférence Saint-Vincent de Paul	Jacquelin Bureau	418 874-0101
Corps de Cadet 2846 Richelieu	Unité	418 872-4051
	Cynthia Bruneau	418 558-7516
Escadron 921 L'Anceinte-Lorette	Denise Deschênes	418 654-9210
		921.president@cadetsair.ca
Groupe Scout	Annie Wood	418 704-4182
Maison des jeunes Le Repère	Ariane Bertrand Gourdeau	418 871-2819
Club Aînés de L'Anceinte-Lorette (FADOQ)	Joachim Gagnon	418 871-9122
Mouvement Couple et Famille	Suzie Roy	418 871-7339
Service d'entraide Rayon de Soleil	Mélanie Sanschagrín	418 871-7055
Club Toastmasters des Ingénieurs	Damien Thibodeau	damien.thibodeau@outlook.com ctiq.ca

SPORTS ET PLEIN AIR

Association de ringuette	Steven Caron	418 849-8759
		steven.caron@carons.ca
Association des sports de balle	Frédéric Dionne	514 977-9499
		info@vbal.qc.ca vbal.qc.ca
Association de soccer du Mistral Laurentien	Steve Gauvin	418 977-7228
		mistrallaurentien.com
Club cycliste Vélorette	Marie Blanchard	418-871-9647
		marieblanchard21@gmail.com velorette.com
Club de patinage artistique	Nadine Plante	418 861-9538
Club de patinage sportif	Charles Thibeault	418 877-3504
Club de tennis de L'Anceinte-Lorette	Guy Langlois	418 906-7053
		thiguiaths@yahoo.ca tennis-anc-lorette.com
Hockey L'Anceinte-Lorette (HAL)	Secrétariat	418 877-0080
		halmustangs.qc.ca
Karaté Kyoshindo	Michelle Painchaud	418 871-7334
		karatekyoshindo.com



Ville de
L'Anceinte-Lorette

On est *unique*



Le 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 14 000 exemplaires



Ville de
L'Anceinte-Lorette

Le Lorettain 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 Lorettain 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