MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

HIVER
2025

GUIDE DES LOISIRS

mun-sldl.ca

Table des matières

Activités culturelles 3
Activités éducatives 6
Activités sportives 7
Réservation de plateau sportif 13
Réservation d'un terrain 13
Bibliothèque Édith-Poiré 14
Cours offerts par nos partenaires 15
Activités de nos organismes 17
Événements cet hiver 18
Activités libres 19
Sentiers Pierre-Harvey 20
Calendrier 21
Modalités d'inscription 22

Inscription

Préinscription (résidents inscrits à la session automne 2024)	Du 9 (à compter de 12 h 30) au 11 décembre
Résidents	Du 11 décembre (à compter de 12 h 30) au 8 janvier
Non-résidents	Du 18 décembre (à compter de 12 h 30) au 8 janvier

POUR TOUTE INSCRIPTION APRÈS LA DATE LIMITE CI-DESSUS, **DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES DE 10 $ PAR ACTIVITÉ** SERONT AJOUTÉS.

Paiement par carte de crédit seulement. Les inscriptions reçues après la date limite seront acceptées si des places sont encore disponibles. Aucun crédit ne sera consenti pour la portion de cours écoulée.

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

Nous vous suggérons fortement de créer votre compte dès maintenant afin que vous puissiez vous inscrire sans délai dès le début de la période d'inscription. Le nombre de places étant limité, la politique du premier arrivé, premier servi sera appliquée.

Veuillez prendre note que du 24 décembre au 5 janvier, il n'y aura pas d'approbation de nouveaux dossier citoyen.

1 Créez votre dossier citoyen

Cliquez sur le lien **créez et accédez à votre dossier citoyen** et suivez les instructions. Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder aux inscriptions.

2 Inscrivez-vous en ligne

Inscription en ligne au **www.mun-sldl.ca**

Prenez note que la plateforme d'inscription n'est pas conçue pour les téléphones intelligents et les tablettes. Il est préférable de vous inscrire via un ordinateur.

Notez qu'il est également possible de vous inscrire en personne à l'hôtel de ville au 1200, rue du Pont.

3 Besoin d'aide ?

Il nous fera plaisir de vous assister dans votre processus d'inscription : en personne à l'hôtel de ville, par courriel à **loisirs@mun-sldl.ca** et par téléphone au **418 889-9715**.

Activités culturelles

Arts plastiques

Clément Girard

Ce cours permet d'étudier les éléments et principes de composition. L'enfant aura l'occasion de produire une variété de dessin à deux et trois dimensions en appliquant les étapes du processus de création artistique. Il ou elle sera introduite à des formes de représentations symboliques. En conclusion, ce survol aura comme but à aider l'élève à découvrir son côté créatif, de communiquer des messages, de partager ses expériences et ses sentiments en choisissant et en utilisant les formes de représentation les plus appropriées.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 8 à 10 ans	Samedi 9 h à 10 h	10 semaines	85 $	18 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : Crayons HB (2b, 4b et 6b), cahier de dessin et gomme à effacer.

Message : pas de cours le 22 février et le 8 mars.

Peinture

Clément Girard

Ce cours permet d'étudier la théorie des couleurs (roue chromatique, les dégradées, les rompues, les rabattues, les gris et différentes techniques utilisées avec l'acrylique). Cela permettra au participant de produire une variété d'œuvres à deux dimensions en appliquant les étapes du processus de création artistique. Il ou elle sera introduit à des formes de représentations symboliques tels différents styles picturaux. Ce survol aura comme but à aider le participant à découvrir son côté créatif, de communiquer des messages, de partager ses expériences et ses sentiments en choisissant et en utilisant les formes de représentation les plus appropriées.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adulte	Mercredi 19 h à 22 h	10 semaines	250 $	22 janvier	Centre des loisirs

Message : un courriel vous sera envoyé par le professeur une semaine avant le début des cours afin de savoir le matériel nécessaire à acheter.

Activités culturelles

Danse enfantine

École de danse Élédanse

Le cours de danse enfantine vise à offrir aux enfants une introduction amusante et stimulante à la danse, tout en favorisant leur développement physique, émotionnel et social.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 3 à 4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	16 semaines	120 $	11 janvier	Centre des loisirs

Inscription : Visitez le site internet **www.eledanse.com** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions » pour procéder à l'inscription de votre enfant.

Préalable : 3 ans est l'âge minimum requis au 14 février 2025

Message : pas de cours le 8 mars et le 19 avril

Danse créative

École de danse Élédanse

Éveil à la danse par le jeu. Exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Favorise la créativité et le développement moteur. Intégration des pas de base de ballet classique et de contemporain.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 à 10 h 50	16 semaines	160 $	11 janvier	Centre des loisirs

Inscription : Visitez le site internet **eledanse.com** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions ».

Préalable : 4 ans est l'âge minimum requis au 14 février 2025

Message : pas de cours le 8 mars et le 19 avril

Multi-danse

École de danse Élédanse

Le cours de multi-danse propose aux enfants de 5 à 7 ans une approche qui fusionne différents styles et techniques de danse pour créer une expérience artistique diversifiée et riche. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant différentes qualités de mouvement sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel. Enseignement basé sur les programmes et guides de classique et contemporain du Réseau d'enseignement de la danse.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 5 à 7 ans	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	16 semaines	160 $	11 janvier	Centre des loisirs

Inscription : Visitez le site internet **eledanse.com** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions ».

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 14 février 2025

Message : pas de cours le 8 mars et le 19 avril

Multi-danse 2

École de danse Élédanse

Le cours de multi danse 2 propose aux enfants de 6 à 8 ans une approche qui fusionne différents styles et techniques de danse pour créer une expérience artistique diversifiée et riche. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant différentes qualités de mouvement sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel. Enseignement basé sur les programmes et guides de classique et contemporain du Réseau d'enseignement de la danse.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 8 ans	Samedi 12 h 30 à 13 h 30	16 semaines	160 $	11 janvier	Centre des loisirs

Inscription : Visitez le site internet **eledanse.com** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions ».

Préalable : 6 ans est l'âge minimum requis au 14 février 2025

Message : pas de cours le 8 mars et le 19 avril

Activités culturelles

Guitare électrique, classique et populaire (Cours individuel)

Maxime Dumont-Nadeau

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	16 semaines	**30 minutes :** 28 $ / cours (448 $) **45 minutes :** 32 $ / cours (512 $) **60 minutes :** 36 $ / cours (576 $)	21 janvier	Centre municipal

Inscription :	Faire parvenir un courriel à : **dumontnadeau@videotron.ca** avec votre nom, vos coordonnées et votre date de naissance ainsi que votre choix (30, 45 ou 60 minutes). L'horaire est à déterminer avec le professeur. Merci d'indiquer vos préférences.
Paiement :	Chèque à l'ordre de : **Maxime Dumont-Nadeau**. Vous devez venir déposer votre paiement dans la chute à courrier de l'hôtel de ville (1200, rue du Pont). S.V.P. inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.

Matériel requis : avoir son instrument

Piano ou saxophone (Cours individuel)

Alice Bradier

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	16 semaines	**30 minutes :** 28 $ / cours (448 $) **45 minutes :** 32 $ / cours (512 $) **60 minutes :** 36 $ / cours (576 $)	21 janvier	Centre municipal

Inscription :	Faire parvenir un courriel à : **alice.bradier@gmail.com** avec votre nom, vos coordonnées et votre date de naissance ainsi que votre choix (30, 45 ou 60 minutes). L'horaire est à déterminer avec le professeur. Merci d'indiquer vos préférences.
Paiement :	Chèque à l'ordre de : **Alice Bradier**. Vous devez venir déposer votre paiement dans la chute à courrier de l'hôtel de ville (1200, rue du Pont). S.V.P. inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.

Matériel requis : piano fourni ou avoir son saxophone

Activités éducatives

Prêts à rester seul

Gaston Camiré

L'activité éducative *Prêts à rester seul*! a pour but d'apprendre aux enfants des techniques de base en secourisme et de leur faire acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte de confiance. Ils apprendront également à se préparer aux situations imprévues, à les reconnaître et à bien réagir lorsqu'elles surviennent (exemples : les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues). L'approche « Vérifier, Appeler, Secourir », l'appel au 9-1-1, la position latérale de sécurité, l'asthme, les allergies et l'Épipen, les empoissonnements et le soin de plaies seront au menu. Les jeunes repartiront avec un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Enfants de 9 ans et plus	Samedi 29 mars de 9 h à 15 h	68 $	Centre municipal

Matériel requis : lunch froid pour le dîner et crayon

Gardiens avertis

Gaston Camiré

Le cours de *Gardiens avertis* permet à ses participants d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants de tous âges, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Le cours offre également aux jeunes des outils pour faire valoir leurs services auprès des familles potentiellement intéressées. Les stratégies adaptées à chacun des âges des enfants, le bébé, reconnaître et prévenir les situations dangereuses, les notions de secourisme de base, y compris la RCR sont parmi les thèmes abordés. Les jeunes repartiront avec une mini-trousse de premiers soins, un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Enfants de 11 ans et plus	Vendredi 28 mars de 8 h à 16 h	74 $	École du Bac

Matériel requis : lunch froid pour le dîner, poupée ou toutou et crayons

Délices saisonniers : explorez la magie de la boulangerie-pâtisserie !

Marc Lemonnier

Découvrez notre programme d'activités culinaires saisonnières! Pour les enfants, chaque mois, ils plongeront dans des recettes gourmandes inspirées des saisons, des fêtes et des traditions locales telles que petits pains aux raisins, cupcake au chocolat et à la betterave, muffin aux carottes et cookie au citron. Pour les adultes, les recettes seront des galettes des rois allégée, pain au choco-amande, pain aux carottes et noix et pain aux agrumes. Notre concept vous invite à créer des délices simples et délicieux.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Samedi de 9 h à 10 h 30	4 semaines	85 $	11 janvier 15 février 22 mars 12 avril	Centre municipal
Adultes	Samedi de 10 h 30 à 12 h	4 semaines	105 $	11 janvier 15 février 22 mars 12 avril	Centre municipal

Activités sportives

Gym (niveau 1)

École de danse Move

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse). Un élève ne peut passer en niveau 2 s'il ne maîtrise pas les bases du niveau 1.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Dimanche 10 h 15 à 11 h 15	10 semaines	113 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 9 mars

Gym (niveau 2)

École de danse Move

Un élève voulant faire le niveau 2 doit préalablement réussir ses roulades, sa grande roue et les sauts. Durant la session, ces différentes acrobaties seront encore pratiquées, mais les élèves apprendront roulade avant « carpé » / roulade arrière « carpé », streulie, saut d'appel, rondade flick à l'arrêt et flick enchaîner, back selon l'évolution de l'élève. Ils devront aussi maîtriser les bases et respecter les étapes de chaque élément lors de l'apprentissage.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Dimanche 11 h 15 à 12 h 15	10 semaines	113 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 9 mars

Tiny-Cheer

École de danse Move

Le cheerleading commence très jeune, déjà à un très jeune âge, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développé. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants 3 à 5 ans	Dimanche 8 h 30 à 9 h 15	10 semaines	106 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 9 mars

Cheerleading

École de danse Move

Rendu à cet âge, les jeunes sont en besoin de débuter le niveau 1 en cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans	Dimanche 9 h 15 à 10 h 15	10 semaines	113 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : pas de cours le 9 mars

Activités sportives

Basketball

École de mini-basketball

L'École de Mini-Basketball de Québec a pour mission d'être un élément majeur dans le développement de nos jeunes athlètes. Transmettre des valeurs de respect, discipline, dépassement de soi formant ainsi des athlètes et de jeunes adultes responsables, autonomes et confiants. Pour la session, il y aura 9 entraînements et 2 matchs minimum au tournoi annuel de l'EMBQ en avril 2025 à l'école secondaire de la Seigneurie.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4e à 6e année	Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	9 semaines	165 $	6 février	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : Visitez le site **www.embq.qc.ca** pour obtenir toutes les informations. Cliquez sur l'onglet « Inscriptions » pour procéder à l'inscription de votre enfant.
Pour de plus amples informations : embq@embq.qc.ca ou 581 741-6658

Message : Il y a 15 $ de rabais pour le 2e inscription et 25 $ de rabais pour la 3e inscription d'une même famille

Message : pas de cours le 6 mars

Yoseikan budo

Centre Yoseikan Budo MBL

Art martial japonais, le yoseikan budo développe des habiletés physiques, techniques, psychologique, sociaux et comportemental pour les personnes de tout âge.
Les cours pour les enfants sont axés sur le développement moteur (agilité, coordination, équilibre et vitesse).
Le parent qui désire pratiquer le yoseikan budo avec son enfant peut s'inscrire à ce cours (places limitées).

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 6 ans	Lundi 18 h à 18 h 45	12 semaines	92 $	20 janvier	Gymnase de l'école du Bac
Parents (enfants inscrits de 4 à 6 ans)	Lundi 18 h à 18 h 45		60 $		
Enfants de 7 à 12 ans	Lundi 18 h 45 à 19 h 30		92 $		
Parents (enfants inscrits de 7 à 12 ans)	Lundi 18 h 45 à 19 h30		60 $		

Message : pas de cours le 3 mars.

Matériel requis : les enfants devront apporter des espadrilles et peuvent faire le cours en tenue sportive avec pantalon long. Kimono disponible pour l'achat (si désiré)

NOUVEAU !

Yoga parent-enfant

Mélanie Paquette

Le yoga est très bénéfique pour le développement des enfants. D'un point de vue physique, il améliore la coordination, l'équilibre ainsi que la proprioception. Le yoga permet aussi de développer la confiance en soi et la concentration. En plus des diverses postures qui seront pratiquées, différentes techniques de respiration et de méditation guidée seront présentées de façon ludique. L'enfant peut venir seul au cours.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 6 à 12 ans / Adultes	Dimanche 9 h 30 à 10 h 30	4 semaines	25 $	26 janvier 16 février 23 mars 13 avril	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et petite couverture ou serviette

Activités sportives

Cardio combat

Kim Bruneau-Gagnon

Une activité qui invite à dépasser ses limites et à travailler fort, en ayant du plaisir. Le cours de cardio combat est un cours intense de conditionnement physique sur musique, sans matériel, qui combine différents exercices inspirés des arts martiaux mixtes, du Muay Thai et de la boxe. Tu travailleras ta condition cardiovasculaire, ta coordination ainsi que ton endurance musculaire. Le cours évoluera au fil de la session, tant au niveau de l'intensité qu'au niveau de la complexité.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Jeudi 19 h à 20 h	16 semaines	120 $	16 janvier	Centre municipal

Message : pas de cours le 17 avril

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Step, endurance et flexibilité

Valérie Lacerte

Intervalles est le mot d'ordre pour ce cours! Le haut du corps et la ceinture abdominale seront sollicités par des routines simples pratiquées sur plateforme step avec intervalles cardio et intervalles d'endurance musculaire. Il s'agit d'une bonne manière de travailler son cardio tout en augmentant la dépense énergétique. Le cours se terminera avec une séance de *stretching* de 12 minutes, une méthode d'étirement complémentaire et essentielle à toutes vos performances physiques. Gestion de tension, gestion de stress, amplitude articulaire!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	16 semaines	132 $	15 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Tonus et stretching

Nadine Gaudreault

Offrez le meilleur à votre corps avec cet entraînement combinant des exercices de renforcement musculaire, d'étirement et de mobilité. Améliorez votre flexibilité, votre tonus et votre équilibre. Retrouvez votre forme, énergie et bien-être!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	12 semaines	94 $	15 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Mise en forme pour tous

Nadine Gaudreault

Dans une ambiance conviviale, cet entrainement simple et efficace combine des exercices cardiovasculaires et de tonus musculaire. Différents circuits vous seront présentés utilisant des accessoires variés : step, poids, élastique, ballon, etc... Les exercices seront adaptés selon votre niveau et la séance se terminera par des étirements. Convient à tous, incluant les 50 ans et plus, les femmes en pré et postnatales.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi 9 h à 10 h	12 semaines	94 $	13 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Activités sportives

Musculation 360

Valérie Lacerte

Sur musique MOTIVANTE et d'une durée de 30 minutes : devenez plus forts! Raffermissez votre corps, développez vos muscles et augmentez votre endurance pour améliorer votre flexibilité et votre tonus musculaire. Lors de cette séance, vous prendrez conscience de votre corps et exécuterez des mouvements faciles, mais intenses musculairement.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi 19 h 55 à 20 h 25	12 semaines	52 $	20 janvier	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette

Message : pas de cours les 3 février, 3 mars et 7 avril

Zumba

Valérie Lacerte

Chaque cours de Zumba est conçu afin que vous vous défouliez! Après le cours vous aurez la tête légère! Des exercices sans «contraintes», en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont devenues extrêmement populaire dans le monde entier en raison de son approche ludique de l'exercice et de ses nombreux avantages pour la santé. Elle permet de brûler des calories, d'améliorer la condition cardiovasculaire, de renforcer les muscles et de favoriser la coordination et la flexibilité.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 15 ans et plus / Adultes	Lundi 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	100 $	20 janvier	Centre municipal

Message : pas de cours les 3 février, 3 mars et 7 avril

Zumba Gold

Nadine Gaudreault

Le cours de Zumba Gold® propose des mouvements modifiés sans impacts et sans sauts pour les seniors, les futures mamans et toutes personnes voulant s'initier à l'activité physique. Ce qui ne change pas, ce sont tous les éléments qui ont fait la célébrité de ZUMBA® Fitness-Party : l'atmosphère de fête, la musique latine pétillante et l'ambiance énergisante à chaque cours.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mercredi 9 h à 10 h	12 semaines	94 $	15 janvier	Centre municipal

Matériel requis : serviette

Activités sportives

Hatha yoga

Jeanne-Iris Ménard

Ce cours est accessible et adapté pour tous les âges! En plus d'apaiser votre esprit, ce cours vous permettra de tonifier votre corps, de réduire les tensions et de réguler le stress. Par la pratique d'Asanas précis et de Pranayamas (technique de respiration), le Hatha yoga cherche à harmoniser l'énergie mentale et physique pour tendre vers une harmonie intérieure.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	116 $	14 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture.

Yin yoga

Jeanne-Iris Ménard

Ce cours s'adresse aux élèves de tous niveaux. Pratique où les postures, généralement au sol, sont maintenues pour une durée de 3 à 5 minutes, invitant une connexion profonde avec le corps et l'esprit. Ce cours permet d'augmenter la flexibilité en permettant aux muscles de se relâcher et en amenant un étirement jusqu'aux tissus conjonctifs. Il apaise également le stress et l'anxiété, éveille l'intuition, favorise le fonctionnement des organes en plus de lubrifier et renforcer les articulations.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi de 20 h à 21 h	12 semaines	116 $	14 janvier	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture

Power yoga

Mélanie Paquette

Le power yoga est une forme de yoga très dynamique, qui permet de tonifier le corps et de développer la confiance en soi.
Ce yoga sportif nous pousse à sortir de notre zone de confort et à nous dépasser. Vous n'avez pas besoin d'être souple ou très fort physiquement pour commencer le power yoga, il vous suffit seulement d'aller chercher à l'intérieur de vous l'envie et la motivation.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescents 16 ans et plus / Adultes	Mercredi de 19 h à 20 h	12 semaines	74 $	15 janvier	Centre des loisirs

Message : pas de cours le 26 février et le 5 mars

Matériel requis : tapis de yoga

Activités sportives

Initiation au Pickleball

L2 Pickleball

Vous désirez vous initier au pickleball, cette clinique d'initiation est parfaite pour vous! Bénéficiez de deux heures afin d'apprendre les bases et pouvoir jouer de manière autonome! Formation pour développer les techniques de base ainsi que les notions de jeu. Cet atelier adapté aux débutants permettra de s'initier au pickleball en apprenant le maniement de la raquette et les règles de base.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 15 h à 17 h	1 semaine	30 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Message : Les raquettes et les balles sont fournies. .

Pickleball (jeu dirigé 2.9 et moins)

L2 Pickleball

Jeu supervisé pour joueurs débutants et initiés. C'est l'occasion de venir apprendre à jouer et développer vos habiletés et votre stratégie avec le soutien d'un instructeur certifié L2 Pickleball! Il est nécessaire d'avoir suivi une séance d'initiation pour pouvoir participer à cette ligue. Nouveaux joueurs et joueurs initiés qui sont toujours en apprentissage au niveau des règlements, du contrôle de la balle au coup droit et revers (direction, vitesse, hauteur), positionnement et stratégies de base. Jeu essentiellement récréatif.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 13 h à 15 h	12 semaines	198 $	19 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Pickleball (ligue autonome par niveau)

L2 Pickleball

La ligue autonome vous permet d'avoir une plage de jeu régulière avec d'autres joueurs de votre niveau. Le début de la ligue est supervisée par un entraîneur et sans supervision par la suite. Les joueurs décident entre eux de jouer selon le jeu de l'échelle ou méli-mélo.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Dimanche 15 h à 17 h	11 semaines	70 $	26 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Réservation de plateau sportif

Vous pouvez pratiquer votre sport favori : **badminton**, **volleyball**, **soccer**, **hockey cosom**, **pickleball** ou **basketball** au gymnase de l'école du Bac.

Deux types de réservation s'offrent à vous : de **façon ponctuelle** ou pour la **session complète**.

Réserver le gymnase — Activités sportives

Si vous êtes un groupe de personnes souhaitant pratiquer des activités sportives telles que le badminton, le volleyball, le hockey cosom, le pickleball, le soccer ou le basketball, vous pouvez faire la réservation du gymnase pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire		Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Mardi Mardi Mercredi Mercredi Jeudi Samedi	18 h 30 à 20 h 20 h 15 à 21 h 45 18 h 30 à 20 h 20 h à 21 h 30 19 h 45 à 21 h 15 10 h 30 à 12 h	12 semaines	685 $	Semaine du 13 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.

Réserver un terrain — Badminton libre

Vous pouvez réserver un des trois terrains de badminton (1 heure par semaine) pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 Dimanche 18 h à 19 h Dimanche 19 h à 20 h	12 semaines	145 $	Semaine du 13 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire.

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins trois jours à l'avance. Le coût est de 15 $ pour une heure.

Réserver un terrain — Pickleball libre

Vous pouvez réserver un des trois terrains de pickleball (1 heure par semaine) pour la durée de la session.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants Adolescents Adultes	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	145 $	Semaine du 13 janvier	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : par courriel avec vos coordonnées et en précisant votre choix de plage horaire

Message : Si vous êtes intéressé à réserver de façon ponctuelle, vous pouvez communiquer avec le Service des loisirs et de la vie communautaire à loisirs@mun-sldl.ca ou au 418 889-9715 au moins trois jours à l'avance. Le coût est de 15 $ pour une heure.

Bibliothèque Édith-Poiré

NOUVEAU
Jeux de société et casse-tête à faire directement à la bibliothèque

La bibliothèque Édith-Poiré inspire la curiosité et la découverte tout en favorisant l'apprentissage et le divertissement. Elle contribue ainsi au développement social et culturel de la communauté.

Horaire de la bibliothèque

Lundi	18 h à 20 h 30
Mardi	13 h à 20 h 30
Mercredi	13 h à 20 h 30
Jeudi	13 h à 17 h
Vendredi	13 h à 17 h
Samedi	10 h à 15 h
Dimanche	Fermé

Catalogue en ligne

Vous pouvez consulter le catalogue de la bibliothèque ainsi que votre dossier d'abonné en ligne. Cela vous permet de renouveler ou de réserver vos livres dans le confort de votre foyer.

Nouveautés et suggestions

Pour vous guider dans vos choix de livres, des suggestions variées vous sont faites dans le catalogue Regard et dans la section Idées de lecture sur le site Web de la Municipalité.

Matinée ludique

Clientèle : famille

Venez découvrir multiples jeux de société en famille avec Infini-Jeux, les dimanches matin à partir de 9 h 30 le 19 janvier, le 16 février et le 30 mars. Inscription sur Voilà.

Heure du conte

Clientèle : 3 à 5 ans

Les samedis à partir de 10 h 30
25 janvier
22 février
22 mars

Viens découvrir de belles histoires. Un bricolage suivra la lecture. Consultez la page de la bibliothèque tous les mois pour découvrir quelle merveilleuse histoire vous sera racontée !

Une naissance un livre : petit lecteur deviendra grand !

Clientèle : 0 à 12 mois

Abonnez votre enfant de moins d'un an à la bibliothèque et obtenez votre trousse du parfait bébé lecteur : un sac cadeau incluant livres, revues et guides.

Cours offerts par **nos partenaires**

Ligue de cornhole St-Lambert-de-Lauzon — Michaël Champagne

Bienvenue à tous, joueurs débutants et joueurs expérimentés ! Pour plus d'information, suivez-nous sur la page Facebook de la ligue : **facebook.com/cornholesldl**

Clientèle	Horaire	Coût	Début	Lieu
Adultes	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30	10 $ par soirée	Début 10 janvier	Centre municipal

Inscription : sur place à chaque soir.

Danse country — Pure danse country

Apprenez à danser en ligne ou avec un partenaire sur la musique country.

Clientèle	Lieu
Adultes	Club Aramis

Inscription : se référer à la page **facebook.com/p/Pure-Danse-Country-100063805633201/?locale=fr_CA**

Futsal — Association de soccer Nouvelle-Beauce

Ce sport d'équipe permet aux enfants de développer leur coordination, leur esprit sportif ainsi que leur condition physique. Le soccer en salle (Futsal) est un sport collectif dérivé du soccer extérieur avec des règles adaptées. Ce sport se pratique à 4 contre 4, en plus d'un gardien.

Clientèle	Lieu
Enfants	Gymnase de l'école du Bac

Inscription : se référer au site Web **kreezee.com/soccer/organisation/association-de-soccer-nouvelle-beauce/18322**

NOUVEAU !

Club d'échecs — Anthony Gagné

Jeu libre

Que tu sois débutant ou avancé, le Club d'échecs est l'endroit idéal pour développer ton jeu avec des jeunes qui partagent la même passion que toi. Tu pourras t'amuser, partager connaissances et habiletés avec tes partenaires de jeu, et ce, dans une ambiance conviviale. Nous aurons quelques jeux de disponible sur place. Il n'y a pas besoin de s'inscrire à l'avance, viens jouer le mercredi à 18 h 30 à la bibliothèque Édith-Poiré.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfant de 10 ans et plus	Mercredi 18 h 30 à 20 h	8 semaines	Gratuit	15 janvier	Bibliothèque Édith-Poiré

Message : pas de séance le 5 mars

NOUVEAU !

Planche à roulette : programmes juniors — Area Skate Club

Ces programmes s'adressent autant aux nouveaux planchistes qu'à ceux ayant déjà certaines habiletés. L'enseignement sera individuellement adapté aux intérêts et aptitudes des participants. Les participants apprendront notamment à manœuvrer leur planche sur des plans inclinés et à effectuer diverses figures sur des obstacles. Ces activités permettront également de développer des comportements et des habitudes sécuritaires dans les skateparcs.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfant de 7 à 14 ans	Selon le cours	Selon le cours	Selon le cours	Voir le site internet	Établissement de skateboard AREA50

Inscription : Visitez le site Web **areaskateclub.com/programmes** afin de pouvoir inscrire votre enfant.

Cours offerts par **nos partenaires**

Natation — Natation des 2-Rives

Natation 2-Rives est un collaborateur détenant une expertise aquatique forte depuis plusieurs années. Ces services sont multidisciplinaires tels que Jardin Aquatic, programme de natation « Nager pour la vie », aquaforme, etc.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Tous	Selon le cours	Selon le cours	Selon le cours	Voir le site internet	Piscine du cégep de Lévis et Jazz de Lévis

Inscription : Visitez le site internet **www.clubscan2r.com** pour obtenir toutes les informations. Inscription annuelle ou à la session. Pour plus d'informations : Brigitte Gagné au 418 915-3883 ou brigittegagne.scan2r@gmail.com

Matériel requis : Casque de bain, accessoires de piscine et carnet de progression (s'il y a lieu).

Message : Co-voiturage possible. Indiquez vos besoins ou votre offre dans la section message lors de votre inscription.

Vie active — FADOQ

VIACTIVE encourage les aînés à bouger plus régulièrement. Ce programme offre des séances d'exercices de groupe, exécutées au son d'une musique entraînante.

Clientèle	Horaire	Durée	Début	Lieu
Membres de la FADOQ	Mercredi 13 h 30 à 14 h 30	10 semaines	22 janvier	Centre municipal

Pour information : France Métivier 418 999-3115 ou Suzanne Filion 418 889-0750

Club de tricot de St-Lambert-de-Lauzon

Le Club de tricot de St-Lambert-de-Lauzon est un groupe de personnes qui se réunit pour tricoter ensemble, partager des idées, échanger des conseils et des techniques, et socialiser autour de leur passion commune pour le tricot. Le Club peut offrir un espace de soutien et d'apprentissage pour les tricoteuses de tous niveaux, des débutants aux plus expérimentés. Vous devez cependant savoir tricoter car il ne s'agit pas de cours.
En plus de tricoter, les membres du club peuvent discuter de projets, montrer leurs réalisations, organiser des ateliers, et parfois même participer à des événements ou des expositions liées au tricot. Le Club de tricot favorise souvent une ambiance conviviale et encourage le développement de la communauté et des compétences personnelles.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
16 ans et plus	Samedi 10 h à 14 h	12 semaines	Gratuit	1er février	Bibliothèque Édith-Poiré

Activités de nos organismes

Plus de détails vous seront offerts auprès de chaque organisme via leur site web ou leur page Facebook.

Maison des Jeunes Le Re-Pairs

mdjsldl@gmail.com

@MDJlerepairsofficiel

Sports de glace

Bénéficiez du tarif « résident » grâce à une entente entre nos municipalités.

Club de patinage artistique de St-Isidore
cpastisidore.com

Hockey mineur de Beauce-Nord
rapidesbeaucenord.com

Association de ringuette de Sainte-Marie
ringuettestemarie.com

Groupe Scout 137e Le Bac

Mélanie Ruel **scouts137lebac@hotmail.com**

@137e Groupe Scout Le Bac

Club FADOQ

Yves Tremblay **fadoq.sldl@gmail.com**

Cercle des Fermières

Jacqueline Roy **fermieresstlambert@hotmail.com**

Cercle Fermières Saint-Lambert-de-Lauzon

Événements cet hiver

Disco sur glace

17 janvier
Parc Alexis-Blanchet

1er février
Sentier de ski de fond
Pierre Harvey

Porte ouverte au Club de ski de fond St-Lambert

Randonnée aux flambeaux

7 février
Parc du Faubourg

22 février
Parc Alexis-Blanchet

CLASSIQUE HIVERNALE

PRÉSENTÉ PAR
IGA extra Famille Buteau St-Lambert-de-Lauzon

POUR INFORMATION
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK
@FESTIVALDELARENTREE

Festival de la Rentrée
SAINT-LAMBERT-DE-LAUZON

Activités libres

Profitez des joies de l'hiver!

Jusqu'au 6 janvier 2025, les familles sont invitées à participer à un rallye GPS Défis givrés au parc du Faubourg.

Pour participer :

1. Téléchargez l'application Parcours Ludiques sur Google Play ou App Store.
2. Se diriger au parc du Faubourg près du sentier boisé (872, rue du Pont).
3. Repérez le panneau explicatif et suivre les indications.

Glissade

Une pente à glisser vous attend au parc Alexis-Blanchet!

Des tubes pour glisser sont prêtés gratuitement, demandez au surveillant sur place!

Déliez-vous les jambes sur l'anneau de glace et les patinoires du parc Alexis-Blanchet!

La météo joue un rôle majeur sur l'état des surfaces glacées. Consultez les conditions sur notre site Web afin de vous assurer qu'elles sont ouvertes avant de vous y rendre.

Patinage Et hockey

Randonnée hivernale

Le sentier du Faubourg est une très belle option, qu'il s'agisse d'une paisible randonnée ou d'une marche rapide, c'est l'endroit idéal afin de prendre l'air et d'être en contact avec la nature.

Sentiers
Pierre Harvey

Le Club de ski de fond Saint-Lambert vous offre un total de **13 km de sentiers de ski de fond** tracés pour le ski classique et **trois sentiers de raquette** totalisant 6,4 km.

Les sentiers sont balisés avec de la signalisation. Des bancs sont accessibles à divers endroits pour contempler la nature et prendre une pause.

TARIF POUR LA SAISON 2024-2025

Mode de paiement : sur place au chalet par carte de débit, en argent comptant ou par virement Interac.
Pour connaître l'état des pistes : **skidefondpierreharveystlambertdelauzon.com**

Ski de fond

Abonnement saisonnier : 30 $
Passe quotidienne : 8 $

Raquette

Abonnement saisonnier : 10 $
Passe quotidienne : 5 $

ACTIVITÉS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA !

Jusqu'au 6 janvier 2025	
Dès maintenant	Défis Givrés au parc du Faubourg
Janvier	
17 janvier	Disco sur glace
19 janvier	Matinée ludique
25 janvier	Heure du conte
Février	
1er février	Porte ouverte au Club de ski de fond de St-Lambert
7 février	Randonnée aux flambeaux
16 février	Matinée ludique
16 février	Bingo organisé par la FADOQ
22 février	Heure du conte
22 février	Classique hivernale de hockey pond organisé par le Festival de la Rentrée
Mars	
Du 3 au 6 mars	Activités de la semaine de relâche
16 mars	Bingo organisé par la FADOQ
22 mars	Heure du conte
30 mars	Matinée ludique

Modalités d'inscription

TARIFICATION

Mode de paiement
Le paiement en ligne se fait par carte de crédit (Visa ou Mastercard) via un site sécurisé. Les coûts incluent les taxes, si applicables (pour les activités s'adressant aux 14 ans et plus).

Tarif préférentiel
Pour bénéficier du tarif préférentiel, vous devez vous inscrire pendant la période d'inscription. Après cette date, des frais supplémentaires de 10 $ (T.P.S. et T.V.Q. incluses) par activité s'ajouteront. Aucune réduction ne sera accordée si l'activité est débutée au moment de l'inscription.

Rabais famille
Pendant la période d'inscription, un rabais familial de 10 % est accordé sur le coût total des inscriptions. Le rabais s'applique seulement si deux enfants et plus de moins de 18 ans d'une même famille résidant à la même adresse sont inscrits. Celui-ci ne s'applique qu'aux résidents.

Veuillez prendre note que le rabais ne s'applique pas au badminton libre et à la location de plateau sportif.

Non-résident
Les inscriptions des non-résidents seront traitées selon la période établie et des frais supplémentaires de 10 $ par activité s'ajouteront.

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au moins 10 jours avant le début de son cours. Après cette date, aucun remboursement ne sera accordé, à moins d'une raison valable : pour des raisons de santé (blessure ou maladie), d'un déménagement ou d'un décès, et ce, sur présentation de pièces justificatives (ex. : certificat médical ou bail). Des frais d'administration de 20 % du tarif ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ayant eu lieu seront retenus. Si votre demande de remboursement est acceptée et que le montant est de moins de 20 $, il sera automatiquement mis en crédit dans votre dossier citoyen.

AUTRES RENSEIGNEMENTS

Annulation
Durant la session, en cas d'annulation, les personnes inscrites seront avisées par courriel. Il est suggéré de consulter vos courriels régulièrement.

Confirmation d'inscription
Votre facture constitue votre confirmation d'inscription. Si nous devons annuler une activité en raison d'un manque de participants, nous communiquerons avec vous par courriel. Le Service des loisirs et de la vie communautaire se réserve le droit d'annuler les activités dont le nombre minimum de participants n'est pas atteint. Les personnes inscrites à ces activités seront alors remboursées en totalité.

Absence à un cours
Aucune reprise de cours en cas d'absence.

Responsabilité
Il est souhaitable que les enfants soient protégés par un plan d'assurance scolaire ou autre. Le Service des loisirs et de la vie communautaire ne se tient pas responsable des accidents pouvant survenir durant la pratique d'une activité ni des objets perdus ou volés dans le cas d'utilisation des vestiaires dans les endroits publics. Les utilisateurs sont priés de ne laisser aucun objet de valeur dans ces vestiaires.

MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

Principales adresses des activités :

Centre des loisirs :
1096, rue du Pont

Centre municipal :
1147, rue du Pont

Pavillon ComAgro :
872, rue du Pont

Gymnase de l'école
du Bac (porte A) :
1285, rue des Érables

Bibliothèque Édith-Poiré :
1275, rue des Érables

Pour toute information supplémentaire
ou soutien technique :

418 889-9715 poste 2235

loisirs@mun-sldl.ca

mun-sldl.ca