



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-LAMBERT-  
DE-LAUZON

Près de vous, près de tout.

**AUTOMNE**  
**2024**



Inscription  
en ligne  
dès le  
22 août!



# GUIDE DES LOISIRS

[mun-sldl.ca](http://mun-sldl.ca)

# Table des matières

Activités culturelles.....	3
Activités éducatives.....	6
Activités sportives .....	8
Réservation de plateau sportif.....	14
Réservation d'un terrain de pickleball .....	14
Bibliothèque Édith-Poiré .....	15
Cours offerts par nos partenaires .....	16
Activités de nos organismes .....	18
Activités libres .....	19
Calendrier.....	20
Modalités d'inscription.....	21

## Inscription

<b>Résidents</b>	Du 22 août (à compter de 12 h 30) au 8 septembre.
<b>Non-résidents</b>	Du 29 août (à compter de 12 h 30) au 8 septembre.

**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.

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](http://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](mailto: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 \$	21 septembre	Centre des loisirs

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

## Dessin

Clément Girard

Ce cours permet d'étudier les notions de base en dessin. 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 11 à 16 ans	Samedi 10 h à 11 h	10 semaines	85 \$	21 septembre	Centre des loisirs

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

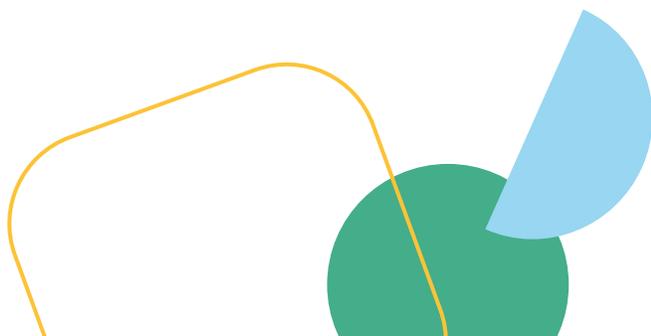
## Peinture

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 \$	25 septembre	Centre des loisirs

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



# Activités culturelles



## Ballet 1

École de danse Éledanse

Le ballet classique se caractérise par son esthétique élégante, sa discipline et sa recherche de la technique. Les élèves travaillent sur la posture, la force, la flexibilité, la coordination, la musicalité et l'expression artistique.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus	Samedi 12 h 45 à 14 h	14 semaines	175 \$	7 septembre	Centre des loisirs

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

Préalable : 7 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2024.

## Danse enfantine

École de danse Éledanse

Éveil à la danse par le jeu. Exploration du mouvement, du rythme et de l'espace. Favorise la créativité et le développement moteur.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 3 à 4 ans	Samedi 9 h à 9 h 45	14 semaines	105 \$	7 septembre	Centre des loisirs

**Inscription :** Visitez le site internet [www.eledanse.com](http://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 30 septembre 2024.

## Danse créative

École de danse Éledanse

Par le jeu, elle les sensibilise aux différentes composantes que constitue la danse. Par des stimulants, sons, rythmes, objets, mouvements, notions de l'espace, elle amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 5 ans	Samedi 9 h 50 à 10 h 50	14 semaines	140 \$	7 septembre	Centre des loisirs

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

Préalable : 4 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2024.

## Multi-danse

École de danse Éledanse

Ce cours propose d'explorer trois grands styles soit le ballet classique, le jazz et le contemporain. L'enfant fera l'apprentissage des mouvements techniques de base, de pas de déplacements, d'exercices de rythmique et d'improvisation en explorant les différentes qualités reliées aux 3 styles sur des musiques allant du classique aux percussions en passant par le pop plus actuel!

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 5 à 7 ans	Samedi 10 h 55 à 11 h 55	14 semaines	140 \$	7 septembre	Centre des loisirs

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

Préalable : 5 ans est l'âge minimum requis au 30 septembre 2024.

# 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	12 semaines	<b>30 minutes :</b> 28 \$ / cours (336 \$) <b>45 minutes :</b> 32 \$ / cours (384 \$) <b>60 minutes :</b> 36 \$ / cours (432 \$)	17 septembre	Centre municipal

Inscription : Faire parvenir un courriel à : [dumontnadeau@videotron.ca](mailto: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)

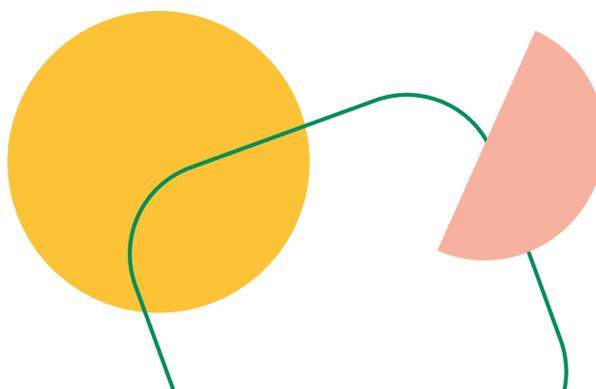
Alice Bradier

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 ans et plus/ Adolescents/ Adultes	Mardi entre 15 h 30 et 22 h	12 semaines	<b>30 minutes :</b> 28 \$ / cours (336 \$) <b>45 minutes :</b> 32 \$ / cours (384 \$) <b>60 minutes :</b> 36 \$ / cours (432 \$)	17 septembre	Centre municipal

Inscription : Faire parvenir un courriel à : [alice.bradier@gmail.com](mailto: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 empoisonnements 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 12 octobre de 9 h à 15 h	64 \$	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 11 octobre de 8 h à 16 h	68 \$	École du Bac

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

## NOUVEAU!

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

Marc Lemonnier

Découvrez notre programme d'activités culinaires saisonnières. Chaque mois, plongez dans des recettes gourmandes inspirées des saisons, des fêtes et des traditions locales. Des biscuits à l'avoine et aux pommes en automne, aux muffins à la citrouille pour Halloween, aux cookies aux canneberges et à l'avoine en novembre, en passant par des sablés de Noël en décembre, 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 \$	28 septembre 19 octobre 16 novembre 7 décembre	Centre municipal
Adultes	Samedi de 10 h 30 à 12 h	4 semaines	105 \$	28 septembre 19 octobre 16 novembre 7 décembre	Centre municipal

# Activités éducatives



**NOUVEAU!**

## Atelier de bricolage

France Allard

Lors de ces trois ateliers, les enfants feront un porte-clief en apprenant à travailler la pâte polymère. Dans un deuxième temps, il apprendront comment utiliser le mod podge dans la confection d'un bougeoir. Et lors du dernier atelier, ils auront la chance de fabriquer une couronne à l'aide de feutrine. Les ateliers sont d'une durée d'une heure trente minutes et comprennent tout le matériel nécessaire.

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Enfants de 5 à 12 ans	Les samedis 14 septembre, 19 octobre et 16 novembre de 10 h 15 à 11 h 45	60 \$	Bibliothèque Édith-Poiré



## Atelier comment cuisiner la Citrouille

France Allard

Lors de cet atelier, vous apprendrez diverses façons de transformer la citrouille et la courge. Que ça soit en crêpes, en mousse, en potage, en frites ou encore en dessert! Miam miam!

Clientèle	Horaire	Coût	Lieu
Adulte	Dimanche 27 octobre de 13 h 30 à 15 h 30	25 \$	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 45 à 11 h 45	10 semaines	113 \$	22 septembre	Gymnase de l'école du Bac

## 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 12 h 15 à 13 h 15	10 semaines	113 \$	22 septembre	Gymnase de l'école du Bac

## NOUVEAU!

## 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 développés. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants 3 à 5 ans	Dimanche 9 h à 9 h 45	10 semaines	106 \$	22 septembre	Gymnase de l'école du Bac

## Cheerleading

École de danse Move

Rendu à cet âge, les jeunes sont en besoin de débiter 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 45 à 10 h 45	10 semaines	113 \$	22 septembre	Gymnase de l'école du Bac

# Activités sportives



## Atelier de skateboard

Area Skateboard Club

Tu souhaites commencer le skateboard et tu aimerais avoir des conseils? Tu en fais déjà et tu aimerais t'améliorer? Tu es âgé entre 7 et 14 ans? Dans tous les cas, inscris-toi à cet atelier et viens au skatepark, car le Area Skate Club est là pour toi !

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 7 à 14 ans	Samedi 10 h à 11 h	6 semaines	150 \$	7 septembre	Parc Alexis-Blanchet

Matériel requis : avoir sa planche à roulettes et son casque.

Message : Possibilité de prêt de planche à roulettes et de casque. À indiquer lors de votre inscription.

## 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, 2 matchs à notre Festival de Noël au début décembre et un t-shirt gratuit.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 <sup>e</sup> à 6 <sup>e</sup> année	Judi 18 h 30 à 19 h 30	10 semaines	158 \$	10 octobre	Gymnase de l'école du Bac

**Inscription :** Visitez le site [www.embq.qc.ca](http://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](mailto:embq@embq.qc.ca) ou 581 741-6658

Message : Il y a 15 \$ de rabais pour le 2<sup>e</sup> inscription et 25 \$ de rabais pour la 3<sup>e</sup> inscription d'une même famille.

## 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).

Pour les 13 ans et plus : amélioration de la condition physique par l'apprentissage d'un art martial.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Enfants de 4 à 6 ans	Lundi 18 h à 18 h 45	12 semaines	92 \$	16 septembre	Gymnase de l'école du Bac
Parents (enfants inscrits de 4 à 6 ans)	Lundi 18 h à 18 h 45	12 semaines	60 \$	16 septembre	Gymnase de l'école du Bac
Enfants de 7 à 12 ans	Lundi 18 h 45 à 19 h 30	12 semaines	92 \$	16 septembre	Gymnase de l'école du Bac
Parents (enfants inscrits de 7 à 12 ans)	Lundi 18 h 45 à 19 h30	12 semaines	60 \$	16 septembre	Gymnase de l'école du Bac

Message : Pas de cours le 14 octobre.

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).

# 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	12 semaines	90 \$	19 septembre	Centre municipal

Message : Pas de cours le 7 novembre.

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

## Pound

Nicole Bélanger

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardio inspirés par les joueurs de batterie. Un entraînement chorégraphié sous le rythme des chansons de l'heure en utilisant les RIPSTIX, des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids. Pour tous les niveaux, et ce dans une atmosphère de laisser aller.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	10 semaines	100 \$	16 septembre	Centre des loisirs

Message : pas de cours le 14 octobre.

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	12 semaines	97 \$	18 septembre	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	92 \$	18 septembre	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

# Activités sportives



## Mise en forme (en circuit)

Nadine Gaudreault

Dans une ambiance conviviale, cet entraînement 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	11 semaines	85 \$	16 septembre	Centre municipal

Message : pas de cours le 14 octobre.

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

## Musculation 360

Valérie Lacerte

Sur musique MOTIVANTE et d'une durée de 30 minutes : devenez plus forts! Raffermissiez 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	10 semaines	40 \$	16 septembre	Centre municipal

Matériel requis : tapis de sol et serviette.

Message : Pas de cours les 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre.

## 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	10 semaines	82 \$	16 septembre	Centre municipal

Message : Pas de cours les 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre.

## 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	92 \$	18 septembre	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	105 \$	17 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture.

## NOUVEAU!

## 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	105 \$	17 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga et couverture.

## NOUVEAU!

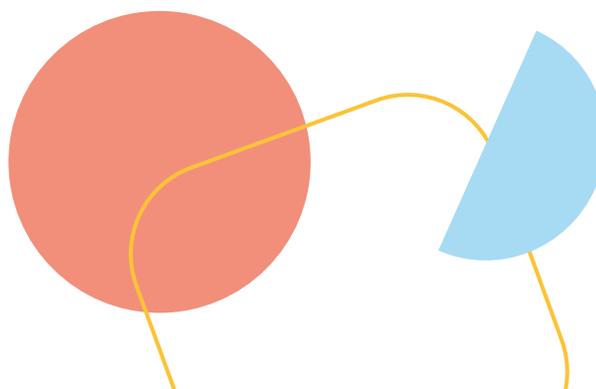
## Power yoga

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	70 \$	18 septembre	Centre des loisirs

Matériel requis : tapis de yoga.



# Activités sportives



## NOUVEAU!

### Course à pied

Anthony Tremblay

Le cours de course à pied est ouvert à tous les niveaux, du débutant à l'avancé. L'activité se passera à l'extérieur et vous permettra de visiter différents lieux de la municipalité. Nous allons perfectionner votre technique de course et travailler plusieurs aspects du système cardiovasculaire. Les bénéfices de la course à pied pour la santé sont nombreux et variés, par exemple l'amélioration de la condition cardiovasculaire, le renforcement musculaire et l'augmentation de l'endurance sont parmi les principaux. En outre, courir régulièrement peut contribuer à réduire le stress, à améliorer la qualité du sommeil et à stimuler la confiance en soi.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescent 15 ans et plus / Adultes	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30	9 semaines	62 \$	17 septembre	Lieu de départ : Centre municipal

Message : pas de cours le 15 octobre.

## NOUVEAU!

### Muscu&Cardio

Anthony Tremblay

Le cours Muscu&Cardio vous permettra de travailler autant votre musculature que votre cardio. Avec le matériel disponible au centre municipal (haltère, élastique et step), nous ferons un entraînement sur le principe HIIT (High Intensity Interval Training) ou Entraînement Fractionné de Haute Intensité. L'entraînement sera accompagné d'une musique motivante pour bouger davantage. L'entraînement musculaire contribue à l'augmentation du métabolisme de base, ce qui peut favoriser la perte de poids à long terme. De plus, renforcer les muscles aide à améliorer la posture, à prévenir les blessures et à soutenir la santé osseuse en renforçant la densité minérale des os.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adolescent 15 ans et plus / Adultes	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30	7 semaines	50 \$	17 septembre	Centre municipal

Message : pas de cours les 8 et 15 octobre, 12 novembre.

### 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 30 à 15 h 30	12 semaines	210 \$	29 septembre	Gymnase de l'école du Bac

## NOUVEAU!

### Pickleball : jeu dirigé 3.0 et plus

L2 Pickleball

Plage de jeu supervisée par un instructeur pour les niveaux 3.0 et plus. Le déplacement des joueurs sur les terrains selon les victoires et les défaites favorise le développement des habiletés et des stratégies pour continuer de s'améliorer.

**Description du niveau 3.0 (intermédiaire) :** Le jeu est plus rapide. Le joueur tente de garder la balle plus basse et de maintenir la balle en jeu pendant des échanges plus longs (de 8 à 10 coups), se déplace en équipe et tente d'avancer au filet au lieu de rester en arrière. Il est capable de maintenir un court échange à la ZAC (de 4 à 6 coups). Il essaie également de faire des services profonds et des retours de service profonds, et commence à utiliser l'amorti de fond de terrain pour avancer au filet.

Clientèle	Horaire	Durée	Coût	Début	Lieu
Adultes	Lundi de 19 h 45 à 21 h 45	12 semaines	210 \$	23 septembre	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 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 16 septembre	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](mailto: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 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 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 18 h 30 à 20 h Mardi 20 h 15 à 21 h 45 Mercredi 18 h 30 à 20 h Mercredi 20 h 15 à 21 h 45 Jeudi 19 h 45 à 21 h 15	12 semaines	685 \$	Semaine du 16 septembre	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](mailto:loisirs@mun-sldl.ca) ou au 418 889-9715 au moins 7 jours à l'avance.



Le paysage sportif de notre municipalité connaît une nouvelle dynamique grâce à l'ajout de terrains de tennis et de pickleball au parc Alexis-Blanchet. Depuis quelques semaines, la population profite pleinement de ces nouvelles installations modernes. Le parc propose désormais trois terrains de tennis et quatre terrains de pickleball, offrant ainsi une gamme élargie d'activités sportives pour tous les amateurs. Pour vous préparer à la prochaine saison estivale, participez à nos cours intérieurs.

## Réserver un terrain

## Pickleball libre

Vous pouvez réserver un des trois terrains de pickleball (une 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 Dimanche de 15 h 45 à 16 h 45	12 semaines	145 \$	Semaine du 16 septembre	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](mailto: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



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.

## 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.

## 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



## Jeux de société

### Clientèle : famille

Des jeux de société seront offerts les dimanches 29 septembre, 27 octobre et 24 novembre à partir de 9 h 30.



## Heure du conte

### Clientèle : 3 à 5 ans

Les samedis à partir de 10 h 30  
21 septembre  
26 octobre  
23 novembre  
14 décembre

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 : [www.facebook.com/cornholesldl](http://www.facebook.com/cornholesldl)

Clientèle	Horaire	Coût	Début	Lieu
Adultes	Vendredi 18 h 30 à 21 h 30	10 \$ par soirée	Début septembre	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 de Pure Danse Country.

## 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](http://kreezee.com/soccer/organisation/association-de-soccer-nouvelle-beauce/18322)



# 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 tel 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](http://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](mailto: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	25 septembre	Centre municipal

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

## NOUVEAU!

## 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	Mercredi 18 h à 20 h 30	14 semaines	Gratuit	11 septembre	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

## Groupe Scout 137<sup>e</sup> Le Bac

Mélanie Ruel scouts137lebac@hotmail.com

 @137e Groupe Scout Le Bac

La journée d'inscription aura lieu sur le site du Festival de la Rentrée, samedi le 24 août de 10 h à 16 h.

## Club FADOQ

Yves Tremblay fadoq.sldl@gmail.com

## 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  
ringuettetestemarie.com

## Cercle des Fermières

Jacqueline Roy fermieresstlambert@hotmail.com

 Cercle Fermières Saint-Lambert-de-Lauzon

# Activités libres

Profitez de l'extérieur  
cet automne!



Crédit photo : Félix Desforgés

## Parc Alexis-Blanchet

1096, rue du Pont

**NOUVEAUTÉ** Terrains de pickleball et de tennis

- ~ Modules de jeux et une zone de jeux d'eau
- ~ Vaste terrain de baseball
- ~ Un espace dédié à la pétanque
- ~ Un terrain de volleyball
- ~ Une surface de basketball 3 VS 3
- ~ Deux surfaces de dek hockey
- ~ Skateparc et pumptrack

## Parc du Détroit de la Chaudière

584, rue Bellevue

Situé à l'entrée de la Route de la Beauce, le parc offre des zones de relaxation et des aires de pique-nique, le parc offre des panoramas époustoufflants sur la rivière Chaudière.



## Parc du Faubourg

872, rue du Pont

Le parc du Faubourg abrite un sentier de randonnée bondé d'arbres matures sur une longueur allant jusqu'à 2,5 kilomètres. Pour faciliter l'accès en toute sécurité, une portion de piste cyclable asphaltée relie le parc du Faubourg au parc Alexis-Blanchet.



## Halte-nature Belle-Vue

1192, rue Bellevue

Situé le long des rives de la rivière Chaudière, cet emplacement offre une vue magnifique sur le cours d'eau. Avec un accès direct à la rivière, c'est un lieu idéal pour les passionnés de pêche et les amateurs d'activités nautiques comme le paddleboard, le kayak ou le canoë.

# ACTIVITÉS À INSCRIRE À VOTRE AGENDA !

## Septembre

- 6 septembre**      **Activité d'accueil pour les nouveaux arrivants**
- 6 septembre**      **Cinéma en plein air**
- 6 au 8 septembre**      **Tournoi de balle donnée par le Comité de baseball mineur**
- 15 septembre**      **Bingo organisé par la FADOQ**
- 25 septembre**      **Conférence La co-parentalité après la séparation, pas toujours facile (Geneviève Baril)**

## Octobre

- 22 octobre**      **Conférence sur l'immigration (Suzie Yéo)**
- 25-26 octobre**      **Le Presbytère Hanté - La résurrection**

## Novembre

- 8-9 novembre**      **Journées de la Culture**
- 14 novembre**      **Soirée reconnaissance aux bénévoles**
- 23 novembre**      **Marché de Noël organisé par le Cercle de Fermières**

## Décembre

- 1 décembre**      **Noël des enfants organisé en collaboration avec les Chevaliers de Colomb**

# 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 15 % 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 35 \$, 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, du Pont

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

Pour toute information supplémentaire  
ou soutien technique :



418 889-9715 poste 2235



loisirs@mun-sldl.ca

**mun-sldl.ca**