



Mot du maire

Chers citoyens, chères citoyennes,

Il me fait plaisir de vous adresser quelques mots, en mon nom et en celui des conseillères et conseillers à la mi-mandat. Nous sommes fiers de ce qui a été réalisé jusqu'à maintenant en équipe avec les employés de la municipalité. Toute l'information sera sur le site Web de la municipalité et vous y trouverez une liste de ces réalisations.

Comme vous le savez, le nouveau conseil a une belle vision pour la municipalité et l'année 2019 a été l'occasion de réaliser une planification stratégique de laquelle découle un plan directeur des parcs et des espaces verts, une politique familiale et des aînés, une politique de soutien et de reconnaissance des organismes, une étude urbanistique ainsi que la mise en place d'outils et de formations pour que notre organisation soit efficace.

Mais on a aussi un gros défi qui demande beaucoup d'énergie à mettre en place. Celui d'augmenter notre capacité en eau potable dans le noyau urbain. Nous espérons que le tout sera en marche pour l'an prochain.

Aussi, vous avez pu constater qu'il y a eu beaucoup d'argent investi sur nos routes cette année. Avec l'appui du gouvernement et des fonds réservés pour cela, on a pu réaliser beaucoup sur notre territoire comme jamais. Merci de votre patience!

La période des fêtes est l'une des plus importantes de l'année et je vous souhaite sincèrement d'en profiter avec les gens qui vous sont chers. En mon nom et en celui de mes conseillères et conseillers, joyeux Noël et bonne année.

Olivier Dumais

Amis skieurs et raquetteurs



Le Club de ski de Fond de Saint-Lambert inc. sera fin prêt à vous accueillir dans ses magnifiques sentiers de ski et de raquette pour une autre belle saison hivernale. Venez passer un bon moment et admirer la nature.

Les prix des passes saisonnières et journalières n'ont pas changé :

Saison ski	20 \$
Saison raquette	10 \$
Journée ski	7 \$
Journée raquette	5 \$

Pour vérifier l'état de nos pistes : 418 889-1963.

INSCRIPTION EN LIGNE POUR LA SESSION HIVER 2020

Étape obligatoire aux inscriptions en ligne



AccèsCité Loisirs

Les citoyens qui souhaitent prendre part à une activité offerte par le Service des loisirs et de la vie communautaire doivent obligatoirement avoir un compte, sans quoi, ils ne pourront accéder au formulaire d'inscription en ligne. Si vous n'avez pas encore créé votre compte, consultez *Inscription en ligne* sur notre page d'accueil au www.mun.sldl.ca. Informez-vous en communiquant au 418 889-9715, poste 2235.

DÉTAILS DE LA PROGRAMMATION : pages 2 à 6



Des nouvelles de la Maison des jeunes de Saint-Lambert-de-Lauzon

La Maison des jeunes (MDJ), Le Re-Pairs, de Saint-Lambert-de-Lauzon a célébré son premier anniversaire le 1^{er} décembre dernier. C'est avec le soutien de la Municipalité, de parents bénévoles et de plusieurs commanditaires qu'elle a pu ouvrir ses portes.

Sa mission est d'offrir un lieu de rassemblement pour nos jeunes de 12 à 17 ans. C'est un endroit qui favorise le développement de l'autonomie, qui offre la possibilité aux jeunes de prendre des responsabilités et de s'engager dans différentes activités (communautaires, sportives, culturelles, etc.). La MDJ favorise la transition entre l'adolescence et la vie de jeunes adultes.

Nous sommes ouverts les vendredis et les samedis de 18 h 30 à 22 h 30.

Nous offrons des périodes supplémentaires lors des congés pédagogiques ou de sorties spéciales. Ces ouvertures « spéciales » sont populaires auprès des jeunes et répondent à un besoin.



Saviez-vous que?

C'est en moyenne **10 jeunes** par soir qui fréquentent la MDJ.

C'est plus de **100 jeunes** différents qui ont fréquenté la MDJ depuis son ouverture.

Le calendrier mensuel des activités est composé d'un thème, comme l'orientation sexuelle, la santé mentale, les métiers, la musique du monde, etc. **Ces thèmes permettent la sensibilisation et l'implication des jeunes.**

Chaque mois, il y a une **activité de cuisine.**



Les jeunes...

- S'impliquent à tous les mois dans un conseil des jeunes (similaire à un conseil d'administration);
- Organisent des activités de financement telles que la vente de garage, la soirée disco, la cantine du cinéma plein-air, le Festival de la Rentrée et la soirée costumée;
- Participent à des sorties. Cette année, ils sont allés au Défi-laser, au Village Vacances Valcartier, au colloque des MDJ de Chaudière-Appalaches et à Défi-évasion;
- Ont formé un comité pour écrire et présenter une pièce de théâtre;
- S'impliquent dans la communauté, notamment par la distribution de cartes de Noël;
- Ont participé à des activités comme la cueillette de citrouilles et la patinoire au centre municipal.



Prenez note que nous tiendrons notre Assemblée Générale Annuelle (AGA) vendredi le 7 février 2020 au local de la MDJ situé au 1147, rue du Pont, local D à partir de 18 h. Nous vous attendons en grand nombre!



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Comment s'inscrire aux activités?

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Résidents : du 6 janvier à compter de 8 h 30 jusqu'au 13 janvier à 16 h 30.

Non-résidents : le 13 janvier à compter de 8 h 30 jusqu'à 16 h 30.

Places restantes : du 14 janvier à compter de 8 h 30 jusqu'au 15 janvier à 16 h 30.

Nous vous suggérons fortement de créer votre compte 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.

Aucune inscription par téléphone ou par courriel ne sera traitée.

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

1 - CRÉER VOTRE COMPTE

Sur notre site Web (www.mun-sldl.ca), cliquez sur le lien *Création de votre compte* et suivez les instructions. Mémorisez votre mot de passe! Il sera nécessaire pour procéder aux inscriptions.

2 - INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Deux façons de vous inscrire aux activités :

A) Inscription en ligne : à partir de la date du début de la période d'inscription, inscrivez-vous en ligne au www.mun-sldl.ca.

B) Inscription en personne : poste informatique disponible en libre-service 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; par téléphone au 418 889-9715, poste 2235.

LOISIRS ET VIE COMMUNAUTAIRE PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

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 résidents de 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 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, à la location de plateaux sportifs, aux cours de musique ainsi qu'aux activités des organismes.

NON-RÉSIDENT

Les demandes d'inscription des non-résidents seront traitées selon la période d'inscription établie et les coûts seront majorés de 10 \$ (TPS et TVQ incl.)

REMBOURSEMENT

Un remboursement complet sera accordé si le participant annule son inscription au maximum 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), un déménagement ou un décès, et ce, sur présentation d'une pièce justificative (ex. : certificat médical ou bail).

Des frais d'administration de 15 % du tarif seront retenus ainsi qu'une somme proportionnelle au nombre de cours ou à la période d'activité ayant eu lieu.

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 minimal de participants n'est pas atteint. Les personnes inscrites à ces activités seront alors remboursées en totalité.

ABSENCE À UN COURS

Notez qu'aucune reprise de cours n'aura lieu en cas d'absence.

RESPONSABILITÉS

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.



PRINCIPALES ADRESSES

Centre des loisirs : 1096, du Pont

Centre municipal : 1147, du Pont

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



ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

DANSE ENFANTINE

La danse enfantine sensibilise les petits de 3 à 4 ans. Par des stimulants, sons, rythmes, objets, mouvements et notions de l'espace, la danse enfantine aide les enfants dans le développement moteur, l'expression corporelle et la créativité.

Endroit : Centre des loisirs (salle A)
Clientèle : Enfants de 3 à 4 ans (âge requis au 30 septembre 2019)

Déroulement : Début samedi 1^{er} février
Inscription : Se référer à la page 2

Coût : Préférentiel : 95 \$
Place restante : 105 \$

Horaire : Samedi, 9 h à 9 h 45
Message : Pas de cours les 7 mars et 11 avril
Animation : École Éledanse
Durée : 12 semaines
Vêtements : Léotard, camisole ou t-shirt, collant, legging ou pantalon sport, demi-pointes, en tissu ou en cuir ou bas antidérapants, cheveux bien attachés.



DANSE CRÉATIVE

La danse créative s'adresse aux petits de 4 à 5 ans. Par le jeu, elle les sensibilise aux différentes composantes que constitue la danse. Par des stimulants, sons, rythmes, objets, mouvements et notions de l'espace, la danse créative amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.

Endroit : Centre des loisirs (salle A)
Clientèle : Enfants de 4 à 5 ans (âge minimum requis au 30 septembre 2019)

Déroulement : Début samedi 1^{er} février
Inscription : Se référer à la page 2

Coût : Préférentiel : 104 \$
Place restante : 114 \$

Horaire : Samedi, 9 h 45 à 10 h 45
Message : Pas de cours les 7 mars et 11 avril
Animation : École Éledanse
Durée : 12 semaines
Vêtements : Léotard, camisole ou t-shirt, collant, legging ou pantalon sport, demi-pointes, en tissu ou en cuir ou bas antidérapants, cheveux bien attachés.

BALLET PRÉPARATOIRE

Initiation au ballet classique. Base de toutes les formes de danse, le ballet classique développe le contrôle musculaire, la souplesse, l'équilibre et la grâce.

Endroit : Centre des loisirs (salle A)
Clientèle : Enfants de 5 à 7 ans (âge requis au 30 septembre 2019)

Déroulement : Début samedi 1^{er} février
Inscription : Se référer à la page 2

BALLET PRÉPARATOIRE (SUITE)

Coût : Préférentiel : 104 \$
Place restante : 114 \$

Horaire : Samedi, 10 h 45 à 11 h 45
Message : Pas de cours les 7 mars et 11 avril
Animation : École Éledanse
Durée : 12 semaines
Vêtements : Léotard, collant rose pâle et demi-pointes en cuir rose, cheveux attachés en chignon.

ATELIER DE PSYCHOMOTRICITÉ

Cet atelier favorise le développement moteur et social de l'enfant, dans un contexte de jeu, de plaisir et de partage avec leurs parents.

Endroit : Centre des loisirs (salle A)
Clientèle : Enfants de 2 à 5 ans / Parents
Déroulement : Début mercredi 22 janvier
Inscription : Se référer à la page 3

Tarif : Préférentiel : 75 \$
Place restante : 85 \$

Horaire : Mercredi 9 h à 9 h 50
Message : Pas de cours le 4 mars
Animation : Maxime Beaudoin
Durée : 12 semaines



FUNKY HIP-HOP

L'influence du hip-hop vient de la danse de rue. C'est une discipline accessible à tous malgré le rythme et les enchaînements rapides de mouvements. Les élèves ont pour objectif d'apprendre une chorégraphie rythmée et dynamique.

Au cours de la session, l'exécution des mouvements devient de plus en plus complexe et la cadence augmente graduellement, ce qui permet aux étudiants de se perfectionner et de développer leur style d'expression corporelle.

Endroit : Centre des loisirs (salle A)
Clientèle : Enfants de 6 à 9 ans (âge requis au 30 septembre 2019)

Déroulement : Début samedi 1^{er} février
Inscription : Se référer à la page 2

Coût : Préférentiel : 104 \$
Place restante : 114 \$

Horaire : Samedi, 11 h 45 à 12 h 45
Message : Pas de cours les 7 mars et 11 avril
Animation : École Éledanse
Durée : 12 semaines
Vêtements : T-shirt, pantalon long jogging ou legging et espadrilles d'intérieur, cheveux bien attachés.

MUSIQUE



GUITARE ÉLECTRIQUE, CLASSIQUE, POPULAIRE

Endroit : Centre municipal (salle C)
Clientèle : Enfants de 7 ans et plus / Adolescents / Adultes
Déroulement : Début mardi 21 janvier
Inscription : Communiquer nom, coordonnées, date de naissance et choix (30, 45 ou 60 minutes) à dumontnadeau@videotron.ca. L'horaire est à déterminer avec le professeur (indiquer vos préférences).

Coût : 30 minutes : 22 \$ / Cours : 352 \$
45 minutes : 26 \$ / Cours : 416 \$
60 minutes : 30 \$ / Cours : 480 \$

Paiement : Chèque à l'ordre de Maxime Dumont-Nadeau. Déposer le paiement dans la chute à courrier de l'hôtel de ville. Inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.

Horaire : Mardi, entre 15 h 30 et 22 h
Animation : Maxime Dumont-Nadeau, bachelier en musique
Durée : 16 semaines
Matériel : Avoir son instrument

PIANO

Endroit : Centre municipal (salle E)
Clientèle : Enfants de 7 ans et plus / Adolescents / Adultes
Déroulement : Début mardi 21 janvier
Inscription : Communiquer nom, coordonnées, date de naissance et choix (30, 45 ou 60 minutes) à alice.bradier@gmail.com. L'horaire est à déterminer avec le professeur (indiquez vos préférences).

Coût : 30 minutes : 22 \$ / Cours : 352 \$
45 minutes : 26 \$ / Cours : 416 \$
60 minutes : 30 \$ / Cours : 480 \$

Paiement : Chèque à l'ordre de Alice Bradier. Déposer le paiement dans la chute à courrier de l'hôtel de ville. Inscrire le nom du participant sur l'enveloppe.

Horaire : Mardi, entre 15 h 30 et 22 h
Animation : Alice Bradier, maîtrise en musique
Durée : 16 semaines

SAXOPHONE

Endroit : Centre municipal (salle E)
Clientèle : Enfants de 7 ans et plus / Adolescents / Adultes
Déroulement : Début mardi 21 janvier
Inscription : Vous référer à l'inscription au piano

Coût : 30 minutes : 22 \$ / Cours : 352 \$
45 minutes : 26 \$ / Cours : 416 \$
60 minutes : 30 \$ / Cours : 480 \$

Paiement : Même procédure que le cours de piano
Horaire : Mardi, entre 15 h 30 et 22 h
Animation : Alice Bradier, maîtrise en musique
Durée : 16 semaines
Matériel : Avoir son instrument



Activités sportives

IMPORTANT

NOTE GYMNASSE

Les participants aux diverses activités qui se dérouleront au gymnase, devront respecter les règlements en vigueur.

Entre autres, seulement les espadrilles à semelles blanches qui ne font pas de traces noires seront acceptées. De plus, la nourriture et les breuvages sont interdits en tout temps au gymnase. Il est de plus interdit de fumer au gymnase, dans les vestiaires et dans les corridors.

➔ Pour les plateaux sportifs et le badminton, consultez l'onglet **RÉSERVATION** sur l'interface d'inscription en ligne pour faire votre inscription.

RÉSERVATION DE PLATEAUX SPORTIFS

Si vous êtes un groupe de personnes souhaitant pratiquer des activités sportives telles que badminton, ballon volant, hockey cosom et basket-ball, vous pouvez faire la location du gymnase pour la durée de la session.

Endroit : Gymnase de l'École du Bac (porte A)
Clientèle : Adolescents / Adultes
Déroulement : Début semaine du 20 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Coût : **897 \$ (bloc : 1,5 heure)**
Horaire : Selon les disponibilités
Durée : 16 semaines

BADMINTON PRATIQUE LIBRE

Vous pouvez réserver un terrain de badminton pour la durée de la session. Veuillez noter que deux terrains sur trois doivent être loués pour maintenir l'activité.



Endroit : Gymnase de l'École du Bac (porte A)
Clientèle : Enfants / Adolescents / Adultes
Déroulement : Début semaine du 21 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Coût : **174 \$ (1 terrain / 1 heure par semaine)**
Horaire : LUNDI, 19 h 35 à 20 h 35
JEUDI, 19 h 45 à 20 h 45
VENDREDI, 19 h à 20 h ET 20 h à 21 h
DIMANCHE, 18 h 30 à 19 h 30 ET 19 h 30 à 20 h 30
Durée : 16 semaines

Message : Toutes les personnes intéressées à réserver à la semaine et non à la session doivent le faire au moins 48 heures à l'avance. Le coût est de 15 \$ / heure par terrain. Le participant doit prévoir l'argent exact lors d'une réservation hebdomadaire. Vous pouvez aussi vous présenter 15 minutes avant l'activité, mais nous ne pouvons pas vous assurer la disponibilité d'un terrain. Vous devez faire votre réservation au 889-9715, poste 2235.

INTERVALLES / INTENSITY

L'entraînement par Intervalles (EPI) est une forme d'entraînement pendant lequel les périodes d'effort sont entrecoupées de périodes de repos passives ou actives.



Le cours d'entraînement par intervalles se déroule en augmentant l'intensité d'un cours à l'autre et est présenté en plusieurs blocs de séries d'exercices musculaires et cardiovasculaires. Cela permet aux participants de s'améliorer rapidement et de s'adapter plus facilement à ce genre d'entraînement.

Endroit : Centre municipal (salle A)
Clientèle : Adolescents (16 ans et plus) / Adultes
Déroulement : Début lundi 20 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Coût : **Préférentiel : 104 \$**
Place restante : 114 \$
Horaire : Lundi, 20 h à 21 h
Message : Pas de cours les 3 février, 2 mars et 6 avril
Animation : Oxygène, Santé et forme
Durée : 12 semaines

TABATA

Entraînement à Haute Intensité sous forme d'Intervalles de temps sur des exercices prédéterminés. Utilisation en priorité, des grosses masses musculaires (jambes) pour une dépense calorique considérable, le reste du corps étant aussi mis à l'épreuve. Exécution d'un mouvement démontré par l'entraîneur sur un temps de 20 secondes suivi de 10 secondes de récupération.

Répétition du mouvement : de 5 à 8 fois chacun (intensité augmentée à chaque cours). Nombre minimal de mouvements : 5.

Endroit : Centre municipal (salle A)
Clientèle : Adolescents (16 ans et plus) / Adultes
Déroulement : Début mercredi 22 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Coût : **Préférentiel : 136 \$**
Place restante : 146 \$
Horaire : Mercredi, 20 h à 21 h
Animation : Oxygène, Santé et forme
Durée : 16 semaines

HATHA YOGA EN DOUCEUR

Venez faire circuler l'énergie dans tout votre corps à travers des postures et des techniques de respiration variées. Cette séance sera composée de séquences douces qui vous permettront d'améliorer à la fois votre respiration, votre souplesse, votre équilibre et votre endurance dans une ambiance calme et détendue. Cours accessible pour tous les niveaux.

Endroit : Centre municipal (salle A)
Clientèle : Adultes
Déroulement : Début mardi 21 janvier
Inscription : Se référer à la page 2

HATHA YOGA EN DOUCEUR (SUITE)

Coût : **Préférentiel : 65 \$**
Place restante : 75 \$
Horaire : Mardi, 19 h 15 à 20 h 15
Message : Pas de cours les 11 février, 10 mars et 14 avril
Animation : Marily Turgeon, enseignante de yoga
Durée : 12 semaines
Matériel : Tapis de yoga et couverture



Êtes-vous prêt à garder la forme et à vous dépasser? C'est exactement ce que le programme Zumba propose. Un cours de fitness, de danse latine et internationale exaltante, efficace, facile à suivre, afin de brûler des calories et de vous amener vers la santé.

Il n'y a aucun besoin d'avoir fait de la danse sociale, il faut juste avoir envie de vous amuser et de danser! Alors, n'hésitez pas à vous joindre au mouvement Zumba-Party : l'atmosphère de fête, la musique latine pétillante et l'ambiance énergisante de chaque cours.

LUNDI

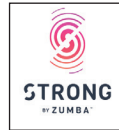
Endroit : Centre municipal (salle A)
Clientèle : Adolescents (15 ans et plus) / Adultes
Déroulement : Début lundi 20 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Tarif : **Préférentiel : 82 \$**
Place restante : 92 \$
Horaire : Lundi 18 h 45 à 19 h 45
Message : Pas de cours le 3 février, 2 mars et 6 avril
Animation : Valérie Lacerte, instructeur ZUMBA® certifié
Durée : 12 semaines
Matériel : Tapis de sol et serviette

MERCREDI

Endroit : Centre municipal (salle A)
Clientèle : Adolescents (15 ans et plus) / Adultes
Déroulement : Début mercredi 23 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Tarif : **Préférentiel : 110 \$**
Place restante : 120 \$
Horaire : Mercredi 18 h 45 à 19 h 45
Animation : Valérie Lacerte, instructeur ZUMBA® certifié
Durée : 16 semaines



STRONG BY ZUMBA



STRONG by Zumba®! Oubliez tout ce que vous savez de l'entraînement! Ce cours associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio et la plio, le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque planche se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner jusqu'à la dernière mesure et au-delà.

Endroit : Centre municipal (salle A)
 Clientèle : Adolescents (15 ans et plus) / Adultes
 Déroulement : Début jeudi 23 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2
 Coût : **Préférentiel : 110 \$**
Place restante : 120 \$
 Horaire : Jeudi, 18 h 45 à 19 h 45
 Animation : Valérie Lacerte, instructeur ZUMBA® certifié
 Durée : 16 semaines
 Matériel : Tapis de sol et serviette

TONUS ET STRETCHING

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, votre énergie et votre bien-être.

Endroit : Centre municipal (salle A)
 Clientèle : Adultes
 Déroulement : Début vendredi 24 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2
 Coût : **Préférentiel : 101 \$**
Place restante : 111 \$
 Horaire : Vendredi, 10 h 45 à 11 h 45
 Animation : Nadine Gaudreault
 Durée : 14 semaines
 Matériel : Tapis de sol et serviette

MISE EN FORME EN CIRCUIT

Cet entraînement simple et efficace combine des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire. Sans routine à suivre, différentes variantes vous seront proposées afin d'ajuster le niveau d'intensité à votre forme. Le cours se termine par des étirements. Convient à tous, incluant les personnes de 50 ans et plus et les femmes en période postnatale.

Endroit : Centre municipal (salle A)
 Clientèle : Adultes
 Déroulement : Début lundi 20 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2
 Coût : **Préférentiel : 101 \$**
Place restante : 111 \$
 Horaire : Lundi, 10 h 30 à 11 h 30
 Animation : Nadine Gaudreault
 Durée : 14 semaines
 Matériel : Tapis de sol et serviette

ZUMBA GOLD



Le cours de Zumba Gold® propose des mouvements modifiés sans impacts et sans sauts pour les seniors, les futures mamans, et toute personne 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 de chaque cours.

Endroit : Centre municipal (salle A)
 Clientèle : Adultes
 Déroulement : Début mercredi 22 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2
 Coût : **Préférentiel : 101 \$**
Place restante : 111 \$
 Horaire : Mercredi, 9 h à 10 h
 Animation : Nadine Gaudreault, instructeur ZUMBA® certifié
 Durée : 14 semaines

PILATES

Le pilates est un entraînement musculaire doux et efficace. Ce cours complètement au sol sur tapis, est sans impact sur les articulations et sollicite principalement les muscles du dos, des abdominaux, des épaules, des hanches et fessiers. Il permet d'améliorer la posture, affiner la taille, tonifie le corps et favorise la santé du dos et des articulations. Nous utilisons des petits accessoires : cercle, mini-ballon, bande et poids léger.

Endroit : Centre municipal (salle A)
 Clientèle : Adultes
 Déroulement : Début mercredi 22 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2
 Coût : **Préférentiel : 101 \$**
Place restante : 111 \$
 Horaire : Mercredi, 10 h 15 à 11 h 15
 Animation : Nadine Gaudreault
 Durée : 14 semaines
 Matériel : Tapis de sol, coussin et serviette

ARTS MARTIAUX

Si vous souhaitez pratiquer le karaté plus d'une fois par semaine, vous pouvez vous inscrire le lundi et le jeudi.



KARATÉ KENPO #1 LUNDI

L'adepte acquerra une excellente forme physique, tout en pratiquant les techniques du karaté qui l'aideront à développer les réflexes, la souplesse, la force et l'endurance, et bien sûr, la discipline. Le parent qui désire pratiquer le karaté avec son enfant peut s'inscrire à ce cours.

Endroit : Gymnase de l'École du Bac (porte A)
 Clientèle : Débutant (ceinture blanche à orange)
 Enfants (à partir de 5 ans)
 Adultes (parents)

KARATÉ KENPO #1 LUNDI SUITE

Déroulement : Début lundi 20 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2

Coût : **Préférentiel :**
105 \$ (13 ans et moins)
121 \$ (14 ans et plus)
Place restante :
115 \$ (13 ans et moins)
131 \$ (14 ans et plus)

Horaire : Lundi, 18 h 30 à 19 h 30
 Animation : Studios unis d'auto-défense
 Durée : 16 semaines
 Message : Prévoir l'achat d'un kimono lors du premier cours et les frais d'exams à la fin de la session.

KARATÉ KENPO #2 LUNDI

L'adepte acquerra une excellente forme physique, tout en pratiquant les techniques du karaté qui l'aideront à développer les réflexes, la souplesse, la force et l'endurance, et bien sûr, la discipline.

Endroit : Gymnase de l'École du Bac (porte A)
 Clientèle : Avancé (ceinture violette et plus)
 Enfants / Adolescents / Adultes

Déroulement : Début lundi 20 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2

Coût : **Préférentiel :**
105 \$ (13 ans et moins)
121 \$ (14 ans et plus)
Place restante :
115 \$ (13 ans et moins)
131 \$ (14 ans et plus)

Horaire : Lundi, 19 h 30 à 20 h 30
 Animation : Studios unis d'auto-défense
 Durée : 16 semaines
 Message : Prévoir l'achat d'un kimono lors du premier cours et les frais d'exams à la fin de la session.

KARATÉ KENPO #2 JEUDI

Endroit : Gymnase de l'École du Bac (porte A)
 Clientèle : Avancé (ceinture violette et plus)
 Enfants / Adolescents / Adultes

Déroulement : Début jeudi 23 janvier
 Inscription : Se référer à la page 2

Coût : **Préférentiel :**
105 \$ (13 ans et moins)
121 \$ (14 ans et plus)
Place restante :
115 \$ (13 ans et moins)
131 \$ (14 ans et plus)

Horaire : Jeudi, 18 h 30 à 19 h 30
 Animation : Studios unis d'auto-défense
 Durée : 12 semaines
 Message : Prévoir l'achat d'un kimono lors du premier cours et les frais d'exams à la fin de la session.



ATELIER DE PERFECTIONNEMENT SKI DE FOND

Vous avez peu ou pas fait de ski de fond ou vous désirez perfectionner vos techniques et en connaître des nouvelles? Alors ce cours est pour vous car il vous permettra de pratiquer ce sport avec plus d'aisance et de plaisir. Au programme également : exercices éducatifs pour apprendre les techniques avant la pratique sur piste et aussi méthodes de fartage (comment préparer vos skis). Le participant devra avoir tout l'équipement nécessaire pour pratiquer cette activité et ne doit pas avoir de restriction au niveau de sa condition physique générale.

Endroit : Sentiers de ski de fond Pierre-Harvey
Clientèle : Adultes
Déroulement : Début samedi 25 janvier
Inscription : Se référer à la page 2
Tarif : **Préférentiel : 105 \$**
Place restante : 115 \$
Horaire : Samedi 9 h à 10 h 30
Animation : Oxygène, Santé et forme
Durée : 6 semaines

Activités des organismes



VIACTIVE

Les exercices et activités de VIACTIVE reprendront tous les mercredis à 13 h 30 au centre municipal à partir du 22 janvier 2020, et ce, jusqu'au 8 avril 2020 inclusivement.



régions
de Québec et
Chaudière-Appalaches

Le programme, créé par Kino-Québec en 1988, s'adresse aux personnes de 50 ans et plus. Ce programme permet à des animateurs bénévoles de faire bouger les aînés dans leur milieu de vie de façon sécuritaire tout en s'amusant.

Information : France Métivier, 418 417-3115 ou Germain Courchesne, 418 889-0495 (Club FADOQ de Saint-Lambert-de-Lauzon).



ÉCOLE DES PUCES

Nous accueillons dans ce programme des enfants de 3 à 5 ans, et poursuivons les objectifs suivants :

3 à 4 ans : Favoriser, par le jeu, le développement psychomoteur, intellectuel, langagier et social de l'enfant.
4 à 5 ans : Nous continuons à favoriser le développement global de l'enfant et le préparons pour la maternelle par des jeux, des histoires et des bricolages.

Endroit : Centre des loisirs (salle B)
Clientèle : Enfants de 3 à 5 ans
Déroulement : Début semaine du 20 janvier
Inscription : Remplir le formulaire ci-joint et le poster
Coût : **160 \$ Résident / 185 \$ Non-résident**
4 ans = maximum 12
3 ans = maximum 10

Rabais de 10 % pour deux enfants et plus inscrits (s'applique seulement aux résidents). Des frais supplémentaires pour les activités seront rajoutés en cours de session. Payable à l'ordre de L'École des Pucés inc.

ÉCOLE DES PUCES (SUITE)

Message : 1 tour de garde doit être fait durant la session (le parent ou un membre de la famille accompagne son enfant lors de l'atelier).

Horaire : Groupe A (3 ans) lundi et mercredi a.m.
Groupe B (3 ans) mardi et jeudi a.m.
Groupe C (4 ans) lundi et mercredi p.m.
Groupe D (4 ans) mardi et jeudi p.m.
a.m. 8 h 50 à 10 h 50/p.m. 12 h 45 à 14 h 45
Durée : 16 semaines

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Réunion obligatoire pour les parents (confirmation d'inscription) : mardi 28 janvier à 19 h, au centre des loisirs, salle A.

L'École des Pucés fera relâche la semaine du 2 mars et le lundi 13 avril.

S'il vous est impossible d'effectuer le transport de votre enfant sur les heures d'atelier, soit par un membre de la famille ou un ami, veuillez téléphoner à Raphaëlle Colbert au 418 717-0163.

Information : Vanessa Thivierge, 418 803-8524 ou ecoledespuces@hotmail.com



INSCRIPTION ÉCOLE DES PUCES PHOTOCOPIER EN CAS DE BESOIN

Nom de l'enfant : _____

Date de naissance : _____

Garçon Fille

Nom du parent : _____

Numéro de téléphone : _____

Adresse : _____

Courriel : _____

Choisissez dans quel groupe vous aimeriez que votre enfant soit inscrit :

Groupe A ((3 ans) lundi et mercredi a.m.

Groupe B ((3 ans) mardi et jeudi a.m.

Groupe C (4 ans) lundi et mercredi p.m.

Groupe D (4 ans) mardi et jeudi p.m.

Les groupes peuvent être sujets à changements

Faites parvenir votre inscription et le paiement (avant le 20 décembre) à l'adresse suivante :

École des pucés inc.

CP. 82, 1096 rue du pont

Saint-Lambert-de-Lauzon G0S 2W0

Une Lambertine championne canadienne



Le 9 novembre dernier à Edmonton en Alberta, l'équipe féminine de soccer collégiale AAA D1 des Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy a remporté la médaille d'or au championnat canadien de l'ASCA.

Laurie Doré, fière citoyenne de Saint-Lambert-de-Lauzon, a réalisé tout un exploit en n'accordant aucun but en trois rencontres pour mener son équipe au titre canadien tant convoité. Elle a, par le fait même, inscrit un record en tant que gardienne, en plus d'être nommée sur l'équipe d'étoiles avec trois autres de ses coéquipières.

Laurie a débuté son soccer local à l'âge de trois ans ici sur les terrains de Saint-Lambert. Par la suite, elle est passée au niveau compétitif avec Chaudière-Ouest et elle est maintenant avec le club de Québec des Rivières. Au niveau scolaire, elle a fait partie du programme Sports-Étude au PALS de l'école Pointe-Lévy et est présentement dans le programme des Dynamiques du Cégep de Sainte-Foy.

À sa 10^e année d'existence et première présence au championnat canadien, le programme soccer du Cégep de Sainte-Foy remporte son premier titre canadien. Après une deuxième position en saison régulière, elles ont battu les puissantes Élans de Garneau en demi-finale provinciale obtenant ainsi leur laisser-passer pour le championnat canadien. À Edmonton, sans regarder en arrière, elles ont battu tour à tour, L'Université d'Alberta (4-0), le Collège Fanshawe de London (2-0) et en finale, l'Université de Vancouver (3-0) pour remporter les grands honneurs.

Sources et détails : <http://acsc.ccaa.ca/sports/wsoc/index>
<https://sites.cegep-ste-foy.qc.ca/dynamiques/equipes/soccer-f-d1/>
<https://www.facebook.com/groups/2671056176452226/>



HORAIRE DE LA PATINOIRE ET DU SENTIER GLACÉ PÉRIODE D'OPÉRATION HIVER 2019-2020 DU 16 DÉCEMBRE AU 9 MARS

Hockey libre : Ouvert à tous les groupes d'âge. La surface peut être divisée en plusieurs sections selon l'achalandage. La décision revient au personnel sur place.

Patinage : Seul le patinage sans bâton de hockey est autorisé.

À noter : Pour les périodes avec un astérisque, le bâtiment sera ouvert avec surveillance par caméra sauf durant la période des fêtes.

Journée	Heures	Patinoire	Sentier glacé
Lundi	18 h 30 à 21 h 00 *	Hockey libre	Patinage libre
Mardi	18 h 30 à 21 h 00 *	Hockey libre	Patinage libre
Mercredi	18 h 30 à 21 h 00 *	Hockey libre	Patinage libre
Judi	18 h 30 à 21 h 00	Hockey libre	Patinage libre
Vendredi	18 h 30 à 21 h 30	Hockey libre	Patinage libre
Samedi	09 h 00 à 12 h 00 * 13 h 00 à 16 h 30 18 h 30 à 21 h 00	Hockey libre Hockey libre Hockey libre	Patinage libre Patinage libre Patinage libre
Dimanche	09 h 00 à 12 h 00 * 13 h 00 à 16 h 30 18 h 30 à 21 h 00 *	Hockey libre Hockey libre Hockey libre	Patinage libre Patinage libre Patinage libre

HORAIRE POUR LA PÉRIODE DES FÊTES DU 21 DÉCEMBRE AU 6 JANVIER 2020

Veillez noter qu'à compter du 21 décembre jusqu'au 6 janvier inclusivement, la patinoire et le sentier glacé seront ouverts de 9 h à 12 h, de 13 h à 16 h 30 et de 18 h 30 à 21 h 30. Les surfaces glacées seront fermées pour les périodes du 24 décembre à 16 h jusqu'au 26 décembre à 13 h, ainsi que du 31 décembre à 16 h jusqu'au 2 janvier à 13 h.

ENTRETIEN DU SENTIER GLACÉ ET DE LA PATINOIRE

Veillez noter qu'il est possible que les conditions climatiques ne permettent pas toujours à l'équipe des travaux publics de faire l'entretien du sentier glacé en même temps que la patinoire. L'entretien se fera donc prioritairement à la patinoire afin qu'une surface glacée soit disponible pour les utilisateurs dans les meilleurs délais. Lorsque le sentier glacé est fermé, consultez le site Web de la municipalité pour connaître l'horaire temporaire de la patinoire.

Règlement sur le port des équipements protecteurs

Toute personne utilisant les patinoires de hockey extérieures doit obligatoirement porter un casque protecteur, un protecteur facial et un protecteur de cou, conformément au règlement d'utilisation d'équipement protecteur dans la pratique du hockey sur glace, la loi sur le respect de la sécurité dans les sports (R.S.Q., c. S-3.1, s. 55, sections 3 et 55.2). La Municipalité se dégage de toute responsabilité quant aux blessures pouvant survenir durant la pratique de l'activité.

LES PETITES OREILLES GOURMANDES

Viens rencontrer Lulu Farfelue et son chariot à histoires! Après avoir écouté un beau conte, tu bricoleras un souvenir à rapporter à la maison. L'animation dure environ une heure, soit de 10 h 30 à 11 h 30.



25 janvier : *Snow le petit esquimau*
15 février : *Antonin, le meilleur des copains (Saint-Valentin)*
14 mars : *Rouletapir le petit détective*
4 avril : *Joyeuses Pâques Fenouil! (Pâques)*
2 mai : *Petit Hérisson dans la tempête*

Les enfants doivent avoir entre 3 et 5 ans, être accompagnés d'un adulte et abonnés à la bibliothèque.

L'inscription est obligatoire et se fait à la bibliothèque durant les heures d'ouverture ou par courrier électronique à biblio@mun-sldl.ca. Vous pouvez vous inscrire pour toute la série. Le nombre de places est limité à 15 enfants.

Le Cercle Châtelaine

Le Cercle des Châtelaines de Saint-Lambert vient de fêter ses 40 ans. Du nouveau pour 2020, à compter de janvier vous pourrez vous joindre à nous en vous procurant, au coût annuel de 20 \$, votre carte Amie-Châtelaines. Joignez notre cercle au Domaine Aramis pour participer aux réunions mensuelles le troisième mercredi de chaque mois à 20 h, au souper annuel, au souper partage, à la clinique de sang ou la rencontre d'invités à l'occasion. Tous ensemble nous pourrions continuer à aider et financer des projets humanitaires.

Bienvenue à toutes et également aux dames nouvellement arrivées qui cherche à échanger et faire de nouvelles connaissances. Nous souhaitons mettre sur pied un club de marche en avril 2020.

Bonne année 2020 à tous, au plaisir de vous accueillir dans notre cercle de coopération, d'égalité et d'entraide!

Ginette Fontaine, présidente, 418 889-9062



Maison d'hébergement et de transition pour femmes
victimes de violence conjugale et leurs enfants

NOUS SOMMES
LÀ POUR TOI!

Tu peux nous joindre au 418 227-1025
ou au 1 800 709-1025
24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Nous nous déplaçons les jeudis au CLSC de Sainte-Marie.




ÉDITION **41** SOUPER DES GENS D'AFFAIRES

VISION, INNOVATION ET DÉTERMINATION, DES SOURCES D'INSPIRATION!

Développement économique Nouvelle-Beauce félicite M. Alain Lefebvre, récipiendaire du prix Personnalité d'affaires 2019, honoré lors de la 41^e édition du Souper des gens d'affaires de La Nouvelle-Beauce.

DISTINC.TION



M. Alain Lefebvre
Président,
Jyga Technologies

BONNE NOUVELLE



C'est la fin des frais d'interurbains en Nouvelle-Beauce!

Les 11 municipalités de La Nouvelle-Beauce peuvent désormais se joindre par téléphone sans avoir à défrayer des frais d'appels interurbains.

DENB est fier d'avoir appuyé nos élus municipaux dans l'abolition de ces frais!



LE CLUB FADOQ

COURS DE DANSE EN LIGNE

Des cours seront à nouveau offerts le mardi à 13 h 30 au centre municipal à partir du 21 janvier 2020. Pour information, contacter Francine Dubois au 418 417-0947.



régions
de Québec et
Chaudière-Appalaches

JEUX DE CARTES

En 2020, les jeux de cartes reprendront à tous les jeudis à 13 h au centre municipal à partir du 23 janvier.

TOURNOIS DE CARTES

C'est le 19 décembre prochain que se tiendra le dernier tournoi de cartes au jeu de 500 pour l'année 2019. Après la période des fêtes, notez que les tournois au jeu de 500 se tiendront les 16 janvier, 20 février, 19 mars, 16 avril et 21 mai 2020 à 13 h au centre municipal et les tournois au jeu de Joffre se tiendront les 23 janvier, 27 février, 26 mars, 23 avril et 28 mai 2020, également à 13 h au centre municipal.

NOËL EN AUTOMNE

En novembre, un groupe de 52 personnes de Saint-Étienne et de Saint-Lambert-de-Lauzon a participé au Noël en automne à l'Auberge de la Montagne Coupée à Saint-Jean-de-Matha.

CARTE DE MEMBRE

Pour devenir membre ou renouveler votre carte, vous pouvez communiquer avec Suzanne Jean, registraire, au 418 889-0700.

BÉNÉVOLES

Vous souhaitez vous impliquer davantage dans la gestion des activités du club, n'hésitez pas à venir nous rencontrer lors des activités ou encore à communiquer avec un membre du conseil.

QUESTIONS OU SUGGESTIONS

Si vous avez des questions ou suggestions à faire, communiquez avec un des membres du conseil : Germain Courchesne, 418 889-0495, Francine Dubois, 418 417-0947, Tonia Robichaud, 418 889-9593, Marie Vigneux, 418 889-0255, Suzanne Fillion, 418 889-0750, Ghislaine Gagné, 418 889-0121 ou Yves Tremblay, 581 888-2454. Adresse courriel du Club Fadoq : fadoq.sldl@gmail.com

En terminant, nous vous souhaitons de passer de joyeuses fêtes.

Germain Courchesne, président

LE SERVICE D'ENTRAIDE

PROJET PARTAGE 2019

C'est avec plaisir que nous voulons vous remercier chaleureusement de votre belle participation au Projet Partage 2019. Un immense merci à tous les parents et leurs enfants qui fréquentent l'École du Bac, l'École des Puces et les installations l'Enfant d'Eau et la Clef des champs, pour toutes les denrées que vous nous avez apportées pour la confection de nos paniers de Noël.



Nous voulons aussi vous rappeler que nous sommes toujours en période de cueillette de denrées pour les paniers de Noël que nous offrons aux familles démunies de Saint-Lambert-de-Lauzon. Nous avons une boîte au IGA L. Buteau et fils où vous pouvez déposer des denrées non-périssables ou acheter des sacs déjà préparés au coût de 10 \$.

Si vous désirez faire un don en argent, nous sommes au Service d'entraide de 8 h 30 à 11 h 30 et de 13 h à 16 h 30 du lundi au vendredi. Nous vous remercions à l'avance de votre très grande générosité.

COMPTOIR VESTIMENTAIRE LE BAZAR

Vous avez ou voulez avoir une attitude écologique? Magasiner au comptoir vestimentaire le Bazar constitue une excellente façon de trouver à très bon marché des objets uniques en leur genre. Le comptoir vestimentaire est ouvert à tous et toutes sans égard aux revenus.

Quand vous faites un achat au comptoir, cela équivaut à faire un don au Service d'entraide. Ne soyez pas gêné et venez nous encourager. On y fait vraiment de belles trouvailles! C'est aussi une bonne manière de diminuer notre empreinte écologique, de réutiliser des objets et de recycler ce dont nous n'avons plus besoin. Nous vendons à petit prix vêtements, jouets, vaisselle, meubles et tout ce qu'on retrouve dans une maison. Venez voir au 119, rue des Peupliers tout ce qu'on peut y trouver. Vous serez agréablement surpris...

Il ne faut pas oublier aussi notre vente mensuelle à 50 % de rabais sur les vêtements, souliers et bottes qui aura lieu les 8, 9 et 10 janvier. On vous y attend. Nos heures d'ouverture sont les mercredi et jeudi de 9 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h ainsi que le vendredi de 13 h à 16 h et de 19 h à 21 h. Nous apprécions aussi toujours recevoir vos dons de vêtements propres dans notre bac à vêtements dans des sacs attachés svp. Prenez note que le comptoir vestimentaire Le Bazar sera fermé du 14 décembre au 7 janvier inclusivement. Le bureau de la coordonnatrice sera fermé du 20 décembre au 5 janvier.

POPOTE ROULANTE

Les personnes de 70 ans et plus qui n'ont plus le goût de cuisiner ou l'énergie pour le faire et les personnes en perte d'autonomie temporaire ou permanente peuvent bénéficier d'un service de popote roulante offert 2 fois par semaine le mardi et le jeudi au coût de 5 \$ par repas. Un repas chaud complet et équilibré comprenant soupe, plat principal et dessert peut vous être livré à domicile par des bénévoles. Cela vous permet de maintenir une bonne qualité de vie à la maison et d'avoir la visite rassurante et réconfortante d'un ou d'une bénévole 2 fois par semaine.

Cela peut aussi vous aider à vivre une meilleure convalescence si vous revenez d'un séjour à l'hôpital. Pour avoir de l'information et pour vous inscrire, contactez Geneviève au 889-5109. Ne vous gênez pas pour nous téléphoner! C'est aussi une bonne idée de cadeau pour le temps des fêtes; nous avons des coupons-repas à vendre pour vos parents ou grands-parents. Faites-leur plaisir!

Nous en profitons pour souhaiter à toute la population de Saint-Lambert-de-Lauzon, un très joyeux temps des fêtes ainsi qu'une bonne et heureuse année 2020.



Les Filles d'Isabelle



Une nouvelle année isabélienne débute pour nous. Notre souper de Noël et le gala d'amateurs sont déjà derrière nous. Merci aux musiciens, chanteurs et à tous ceux qui ont participé. Comme à tous les ans, nous aurons notre bercethon le 16 février. Chaque commandite est très importante pour nous, c'est qui nous aide à donner à nos oeuvres. Félicitations à Nicole Lacasse, notre ex-régente pour son nouveau poste de régente d'état, merci pour sa disponibilité.

À toutes nos membres ainsi qu'à leur famille, je souhaite de belles rencontres familiales à l'occasion de la fête de Noël et une bonne année. Beaucoup de bonheur pour 2020. À la population de Saint-Lambert, un beau temps de réjouissances avec votre famille. Un nouveau défi commence pour moi, merci de me faire confiance! J'ai besoin de vous pour continuer le travail déjà commencé avant moi et toujours la main dans la main.

Lucille Dubé Plante, régente Cercle Marie Ghislaine 1383

TOURNOI POND HOCKEY

8 FÉVRIER 2020

4 PATINOIRES SUR UN SEUL SITE 3 PARTIES ASSURÉES PAR ÉQUIPE

3 CATÉGORIES
HOMME
MIXTE
40 ANS ET PLUS

SAINT-LAMBERT-DE-LAUZON
08 - 02 - 20

TOUTES LES INFOS SUR NOTRE PAGE FACEBOOK @FESTIVALDELARENTEE

MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-DE-LAUZON

Calendrier des collectes 2020

Jan.	Fév.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
1 	5 	4 	1 	6 	3 	1 	5 	2 	7 	4 	2
8 	12 	11 	8 	13 	10 	8 	12 	9 	14 	11 	9
15 	19 	18 	15 	20 	17 	15 	19 	16 	21 	18 	16
22 	26 	25 	22 	27 	24 	22 	26 	23 	28 	25 	23
29 			29 			29 		30 			30

Surplus de résidus verts

Durant 4 semaines au **printemps**: Les mercredis entre le 29 avril et le 20 mai, incl.

Durant 6 semaines à l'**automne**: Les mercredis entre le 14 octobre et le 18 novembre, incl.

Déchets domestiques

Matières recyclables

Matières compostables

Déchets « Monstres »
1^{er} juin et 5 octobre

COLLECTES
Déchets domestiques
Tous les 2 mercredis

Matières recyclables
Tous les 2 mercredis

Matières compostables
Tous les 2 mercredis
sauf du 22 avril au 2 décembre inclusivement
Tous les mercredis

UNE BONNE BORDÉE D'INFORMATION

NEIGE DÉPOSÉE DANS LA RUE

Les citoyennes et citoyens ne peuvent pas déposer, de chaque côté de leur entrée charretière, la neige laissée par le chasse-neige sur le bord des voies de circulation, cela dans le but de faire respecter l'article 498 du Code de la sécurité routière.

Interdiction selon l'article 498 du Code de la sécurité routière

Il est interdit de jeter, déposer ou abandonner des objets ou matières quelconques sur un chemin public, sauf exception autorisée par la personne responsable de l'entretien de ce chemin. Il est également interdit à tout conducteur de laisser une matière quelconque se détacher du véhicule qu'il conduit.

DÉNEIGEMENT DES BORNES D'INCENDIE

Afin d'assurer la protection des citoyennes et citoyens, il est primordial que les bornes d'incendie soient déneigées et accessibles le plus rapidement possible après une bordée de neige. La Municipalité se fait un devoir de les dégager dans les 72 heures suivant la fin des précipitations.

La collaboration des citoyennes et citoyens est demandée afin de ne pas jeter, lancer ou souffler de la neige sur la borne d'incendie ou dans l'espace dégagé lui donnant accès. En cas d'incendie, cette borne peut sauver des vies... peut-être même, celle de votre famille.

Une distance minimale de 2 mètres doit être observée entre les abris d'hiver et une borne-fontaine.

TASSEMENT DE LA NEIGE « Grattage »

Le tassement de la neige, aussi appelé « le grattage », s'effectue le jour ou la nuit comme suit :

- dans les rues, l'opération consiste à tasser la neige sur le côté de la rue;
- sur le trottoir, l'opération consiste à tasser la neige vers la rue;
- dans les aires de stationnement, le tassement de la neige s'effectue à un endroit prédéterminé.

STATIONNEMENT DE NUIT EN HIVER

RÉGLEMENTATION EN VIGUEUR

Le règlement municipal n° 770-16 portant sur la qualité de vie contient des dispositions ayant trait au stationnement et à la circulation dont celle relative au stationnement de nuit en période hivernale sur les chemins publics. Elle se lit comme suit :

« Il est interdit de stationner ou d'immobiliser un véhicule sur un chemin public entre 23 h et 7 h pendant la période du 15 novembre au 31 mars inclusivement, et ce, sur tout le territoire de la municipalité. »

La collaboration des citoyennes et citoyens est demandée afin de respecter la disposition mentionnée précédemment ce qui favorise les opérations de déneigement. Lorsque l'opérateur n'a pas à contourner les véhicules ou n'a pas à effectuer de manœuvres parce que deux véhicules sont stationnés côte à côte, le tassement de la neige se fait plus rapidement et ne laisse aucune accumulation dans les rues, sur les trottoirs et les aires de stationnement.

PANNEAUX DE SIGNALISATION

Des panneaux de signalisation relatifs à la réglementation sont installés à différents endroits de la municipalité.

- Information de l'application générale aux entrées de la municipalité;
- Information particulière sur certaines voies publiques.



ENLÈVEMENT DE LA NEIGE (à l'aide d'une souffleuse)

L'enlèvement de la neige est fait à l'aide de souffleuses qui projettent celle-ci directement sur les terrains ou dans un camion qui la transporte par la suite dans un site d'élimination des neiges usées reconnu par la Municipalité.

L'enlèvement de la neige s'effectue en priorité sur :

- les artères principales, routes collectrices nommées ainsi que les trottoirs;
- les rues collectrices des secteurs résidentiels ainsi que les parcours d'autobus;
- les rues et routes secondaires des secteurs résidentiels;
- les rues à faible circulation, ruelles, culs-de-sac et aires de stationnement.



Il faut éviter de déposer des obstacles tels que des protections hivernales (ex. toile sur le gazon), un abri d'auto, un arbre de Noël ou un château fort pour les enfants trop près de la rue, dans la zone de soufflage.

Il est important d'installer les jeux extérieurs, comme les paniers de basketball ou les filets de hockey, directement sur sa propriété, assez loin de la rue, de manière à éviter les accidents et à ne pas entraver la circulation des véhicules de déneigement. Il est aussi important de déblayer les toitures inclinées des résidences, les balcons, les galeries et les auvents. Tout propriétaire est responsable des accidents qui pourraient être causés par des chutes de neige ou de glace occasionnées par des accumulations.

VOUS VOULEZ DÉPOSER UNE PLAINTE?

POUR LE DÉNEIGEMENT ET LE DÉGLAÇAGE DES RUES

Pour formuler toute plainte relative au déneigement ou au déglacage d'une rue appartenant à la municipalité, communiquez directement avec le Service des travaux publics.

POUR UN BRIS À LA PROPRIÉTÉ PRIVÉE

Lors des opérations de déneigement, advenant un bris à la propriété privée tel qu'abri d'auto, haie, muret ou tout autre aménagement sur la propriété privée, veuillez adresser votre réclamation directement à la Municipalité, et ce, le plus rapidement possible afin que nous puissions en faire la constatation.

Nous vous recommandons toutefois de protéger vos végétaux, haies, conifères et arbustes par une clôture à neige recouverte de jute afin de diminuer les dommages causés par les sels de déglacage, les vents déshydratants ou les opérations de déneigement.

Règle générale, l'entrepreneur doit dégager 1 mètre en dehors de la chaussée, il ne peut donc pas être tenu responsable de bris à l'intérieur de cette limite.



Offres d'emploi CAMP DE JOUR

Le Service des loisirs et de la vie communautaire de Saint-Lambert-de-Lauzon est à la recherche de candidatures pour combler les postes d'animateurs, d'animatrices et de chef d'équipe au camp de jour de l'été 2020.

CHEF D'ÉQUIPE

FONCTIONS

Le titulaire du poste planifie, supervise, organise et contrôle l'ensemble des activités reliées au camp de jour.

EXIGENCES

- Être étudiant en voie d'obtenir un diplôme d'études collégiales en technique d'intervention en loisirs, dans le domaine de l'éducation ou toute autre formation dans un domaine connexe.
- Posséder de l'expérience en organisation d'activités et en animation.
- Posséder les qualités personnelles appropriées à un poste où l'initiative, l'autonomie et le leadership sont mis à contribution.
- Détenir ou s'engager à obtenir une attestation de stage de formation.
- Avoir une automobile à sa disposition aux fins du travail.

CONDITIONS

Travail à plein temps à raison de 40 heures par semaine sur une période de 10 semaines entre le 25 mai et le 15 août 2020, au taux horaire de 18 \$.

Lieu de travail : Centre des loisirs, 1096 rue du Pont, Saint-Lambert-de-Lauzon

ANIMATEURS-ANIMATRICES

FONCTIONS ET CONDITIONS

Le titulaire du poste est responsable de l'animation d'un groupe d'enfants et il doit coordonner et organiser des activités reliées à la programmation du camp de jour. Un poste d'une durée de sept (7) semaines à raison de quarante (40) heures par semaine, au taux horaire variant entre 14 \$ et 16 \$, selon l'expérience comme animateur (trice) au camp de jour.

EXIGENCES

- Être étudiant et avoir terminé son secondaire 5 ou être en voie de le terminer.
- Être résident de Saint-Lambert-de-Lauzon depuis plus d'un an.
- Détenir ou s'engager à obtenir une attestation de stage de formation animateur en loisirs d'été.
- Avoir de la facilité à travailler en équipe et avec le public.
- Avoir des connaissances de base dans les activités sportives, de plein-air, d'arts plastiques et de sciences naturelles.
- Être disponible pour travailler sur horaire variable (ex. : Fête nationale).

RÉCEPTION DES CANDIDATURES :

Toute personne intéressée doit faire parvenir son curriculum vitae, avant 16h, le 17 janvier 2020 avec la mention du poste.

La sélection s'effectuera parmi les candidatures qui répondent aux exigences spécifiques de l'emploi.

Service des loisirs et de la vie communautaire
1200 rue du Pont, Saint-Lambert-de-Lauzon
(Québec) G0S 2W0

Courriel : dlapointe@mun-sldl.ca

N.B. : La forme masculine désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Appel de candidatures

La Municipalité de Saint-Lambert-de-Lauzon est à la recherche de citoyens qui désirent s'impliquer dans l'un des deux comités suivants :

COMITÉ DES LOISIRS ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

Le mandat du comité est d'assurer une veille au sujet des souhaits et besoins de la population en matière de loisirs et de vie communautaire.

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Le mandat du comité de l'environnement est d'assurer une veille au sujet des enjeux environnementaux présents sur le territoire.

Pour postuler sur l'un des sièges au sein de ces comités, vous devez remplir le formulaire prévu dans la section « Appel de candidatures – comités » du site Web de la municipalité (www.mun-sldl.ca) et le transmettre par courriel ou par la poste à l'adresse indiquée avant le 10 janvier 2020.

Une année bien remplie pour les Chevaliers de Colomb

Comme à chaque année, nos activités-bénéfices nous ont permis d'amasser des fonds que nous redistribuons toujours dans notre municipalité ou à des organismes proches. Ainsi, le déjeuner de la fête des Mères, le souper spaghetti où nous avons souligné la famille de l'année, Mme Lucia Gagné et M. Roger Vaillancourt, et la vente de billets pour notre grand tirage, nous permettent de donner un bon petit coup de pouce entre autres au Service d'entraide, à la Fabrique et aux scouts.



Par contre, d'autres activités ne rapportent rien monétairement, mais sont tellement gratifiantes. Que ce soit la fête des enfants du premier décembre, en partenariat avec la Municipalité, le défi sportif à l'École du Bac, avec cette année près de 200 élèves, ou le bénévolat au Festival de la Rentrée. Mais je veux aussi attirer votre attention sur d'autres gestes qui passent plus inaperçus, mais ne sont pas moins utiles pour les personnes dans le besoin de notre communauté.

Il y a quelque temps, j'ai eu un appel d'une travailleuse sociale qui ne savait que faire d'un cas dont elle avait la charge. Une personne de Saint-Lambert, à la suite d'un AVC, n'était plus en mesure de demeurer dans un appartement au deuxième étage. Pas de sous pour payer un déménagement, pas d'amis avec un « pick up », et le CLSC n'a pas de fonds alloués pour ces cas-là. La générosité des Chevaliers de Colomb a permis de trouver un camion, 5 membres, et le déménagement, en pleine pluie battante, s'est fait dans la bonne humeur, pour le plus grand soulagement du locataire.

Une autre fois, c'est du bois de chauffage que les chevaliers ont rentré et cordé dans un sous-sol pour aider une personne âgée. Quand vous participez à un de nos événements, ce sont toutes ces personnes que vous aidez, et vous nous encouragez à continuer dans nos bonnes œuvres.

Vous voyez que la nouvelle chevalerie n'est pas si compliquée que cela, et joindre nos rangs permet d'adhérer à un groupe sympathique et amical dont les activités sont importantes et toujours appréciées. Bienvenue à tous!

Je vous souhaite de passer une très belle saison des fêtes, et je vous souhaite également une bonne année 2020.


Benoît Mathieu, grand chevalier

**ADMINISTRATION MUNICIPALE**

Maire Olivier Dumais
Courriel : maire@mun-sldl.ca
Hôtel de ville : 418 889-9715 poste 2246

Conseillers Germain Couture, siège n°1
Renaud Labonté, siège n°2
Dave Bolduc, siège n°3
Geneviève Cliche, siège n°4
Caroline Fournier, siège n°5
Anick Campeau, siège n°6

Hôtel de Ville 1200, rue du Pont
Saint-Lambert-de-Lauzon G0S 2W0
Tél. : 418 889-9715
Télécopieur : 418 889-0660
Courriel : info@mun-sldl.ca
Site web : mun-sldl.ca



Horaires réguliers (du 3 septembre 2019 au 29 mai 2020)
Du lundi au vendredi : de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Direction générale : Éric Boisvert, directeur général et secrétaire-trésorier
Jonathan Mercier, adjoint au directeur général

Incendies : Gaétan Lacasse, directeur
Richard Langlais, directeur adjoint

Loisirs et vie communautaire : Donald Lapointe, directeur

Travaux publics : Steeve Veilleux, directeur

Urbanisme et développement économique : Pascale Bertrand, directrice

BIBLIOTHÈQUE 1275, rue des Érables 418 830-9945
biblio@mun-sldl.ca



Horaires réguliers
Lundi et mercredi : de 18 h 30 à 20 h 30
Mardi, jeudi et vendredi : de 13 h à 16 h
Samedi (du 7 septembre 2019 au 27 juin 2020 inclusivement) :
de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h

CENTRES COMMUNAUTAIRES Centre municipal, 1147, rue du Pont. 418 889-0603
Centre des loisirs, 1096, rue du Pont. 418 889-9675

COUR MUNICIPALE Cour municipale de Sainte-Marie. 1 418 387-2301

MRC DE LA NOUVELLE-BEAUCE 1 877 380-3444

POLICE : SÛRETÉ DU QUÉBEC
MRC de la Nouvelle-Beauce 1 418 387-4438
Plaintes sans frais 310-4141
poste.mrc.nouvelle-beauce@surete.qc.ca

OFFICE RÉGIONAL D'HABITATION : Pauline Boilard 1 877 380-3444 1 418 387-0404
direction@orhnouvellebeauce.ca

TRANSPORT ADAPTÉ (Société de transport de Lévis) : Benoît Blais. 418 837-2401

CENTRE DE SANTÉ PAUL-GILBERT- (Centre de santé et de services sociaux du Grand Littoral)
Centre hospitalier 418 380-8993
CLSC 418 380-8991
Info Santé 811
Urgence détresse 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE)

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE L'enfant d'eau 418 889-1200
La Clef des champs 418 417-1200

ÉCOLE DU BAC 418 834-2478

RÉGIE INTERMUNICIPALE DE GESTION DES DÉCHETS 418 889-8662

DÉCHETTERIE 418 889-8727

OUVERT ou FERMÉ ?

La Municipalité de Saint-Lambert-de-Lauzon désire informer les citoyens de l'horaire d'ouverture des services municipaux pendant la période des fêtes.

HÔTEL DE VILLE - Fermé du 23 décembre 2019 au 3 janvier 2020 inclusivement.

COLLECTE DES DÉCHETS - Les journées des collectes des déchets domestiques, des matières recyclables et des compostables durant le temps des fêtes seront reportées au lendemain (jeudi). Autant les collectes domestiques que celles par conteneurs à chargement avant. En cas de tempête majeure pendant l'une ou l'autre de ces 2 semaines, l'horaire pourrait de nouveau être modifié. Espérons une météo clémente!

CENTRE DES LOISIRS - Le centre des loisirs fermera le 24 décembre à 16 h et rouvrira le 26 décembre à 13 h. Il sera fermé le 31 décembre à 16 h et rouvrira le 2 janvier à 13 h. Il sera donc fermé les journées du 25 décembre et du 1^{er} janvier.

CENTRES COMMUNAUTAIRES - Du 20 décembre au 6 janvier, les locaux du centre des loisirs et du centre municipal seront mis à la disposition exclusive des personnes ayant déjà fait une location.

GYMNASE - Le gymnase de l'École du Bac sera fermé du 20 décembre au 19 janvier inclusivement. Il ne sera pas possible de prévoir une réservation au cours de cette période.

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE - La bibliothèque sera ouverte le 21 décembre de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h, le vendredi 27 décembre de 13 h à 16 h, le samedi 28 décembre de 10 h à 12 h et de 13 h à 15 h ainsi que le vendredi 3 janvier 2020 de 13 h à 16 h. Donc la bibliothèque sera fermée du 22 décembre au 26 décembre et du 30 décembre au 2 janvier inclusivement.

LISTE DES ORGANISMES

Alcooliques anonymes835-1631
Association de Baseball Beauce-Nord	Roger Brochu 581 307-9884
Association de Baseball Lévis-Centre www.draveurs.com
Cercle les Châtelines	Ginette Fontaine 889-9062
Cercle de Fermières	Colette Blais 889-0354
Chevaliers de Colomb du conseil no 9820	Benoit Mathieu 889-0568
Club Aramis 889-9589
Club FADOQ	Germain Courchesne 889-0495
Club de Motoneiges du Rivage	Réjean Rhéaume 889-9084
Club de Patinage Artistique de Saint-Isidore	Jacqueline Brousseau 882-5118
Club de ski de fond 889-1963
Club de Soccer	Salvador Angelino 928-6075
Club Équestre Les Randonneurs	Karine Albert, secrétaire 933-5192
Comité de gardiennes	Suzanne Fillion 889-0750
Conseil d'établissement de l'École du Bac	Patricia Maltais 834-2478
École des Puces 889-9679
Fabrique de Saint-Lambert 839-8264 poste 3441
Festival de la Rentrée inc.	Guillaume Mercier 581 984-0606
Filles d'Isabelle	Lucille Dubé-Plante 889-9973
Groupe Scout le Bac	Mélanie Santerre 473-7990
Hockey mineur Beauce-Nord www.rapidesbeaucenord.com
Petit Domicile (Le) 889-0950
Service d'entraide	Geneviève Cliche 889-5109
Société d'horticulture Saint-Lambert	Élaine Poiré 889-9934

TOMBÉE DU PROCHAIN BULLETIN LA SOURCE

La prochaine édition du bulletin *La Source* paraîtra le 20 février 2020. Les communiqués des organismes communautaires locaux ou régionaux doivent être transmis par courrier électronique avant le 22 janvier à 16 h 30 à loisirs@mun-sldl.ca.

LA SOURCE est le bulletin de la municipalité de Saint-Lambert-de-Lauzon distribué gratuitement dans tous les foyers et les commerces de la localité. Tirage : 2 850

À la municipalité : Donald Lapointe, responsable de la production et de la rédaction
Conception, coordination et impression : Première avenue communication, Scott

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales