



une ville à la campagne

À LA UNE...

IMPORTANT

Le premier versement pour les taxes est le

15 mars 2015

FAITES VOS RÉSERVATIONS DÈS MAINTENANT!



BARIL RÉCUPÉRATEUR D'EAU DE PLUIE (P.6)

☎ 418-728-3852

✉ nicole.roussin@ville.laurier-station.qc.ca

ARBRES DISPONIBLES À LA PLANTATION (P.2)

☎ 418-728-3852

<http://www.ville.laurier-station.qc.ca>



AVRIL, MOIS DE LA JONQUILLE

Les dons recueillis au cours du mois d'avril aident la Société canadienne du cancer à prévenir le cancer, à financer la recherche, à outiller, informer et soutenir les Québécois touchés par la maladie.

Donnez généreusement.

Sommaire

Mot du maire	2
Avis publics	3
Info-municipale	4
Annonces diverses	9
Programmation des loisirs	8

Veillez noter que la prochaine séance du conseil municipal aura lieu le 7 avril 2015 à la salle du Conseil, 372 rue St-Joseph, à 19h30.

Bienvenue à tous !

MOT DU MAIRE

DERNIÈRES NOUVELLES!

Plaisirs d'hiver 2015 :

Merci à tous les bénévoles qui ont fait de cette fin de semaine un grand succès. Merci à tous ceux qui nous ont donné accès à leur espace vert. Merci également à tous ceux qui ont participé aux différentes activités à l'horaire de la fin de semaine, malgré le froid. Votre participation en grand nombre démontre que nous pouvons planifier cette activité l'an prochain.

Nouveauté au Centre sportif :

Le tour du monde de Karibou nouvelle activité pour les tout petits. Voyez les infos dans ce feuillet et sur le site internet de la municipalité. Ce concept est nouveau dans la région de Lotbinière et nous sommes heureux d'en faire profiter les jeunes familles qui ont des petits qui sont encore à la maison avec leur maman ou papa.

Distribution d'arbres :

La municipalité se soucie de l'environnement et par le fait même des gaz à effet de serres que nous produisons avec nos véhicules de service. Nous savons que nous ne pouvons pas éliminer tout ce que nous produisons comme émissions. C'est pourquoi nous souhaitons compenser, au moins, une partie de ce que nous produisons.

Comme le printemps est la période idéale pour semer, nous voulons commencer la distribution d'environ 20 arbres auprès des citoyens. Pour 2015 les rues du Tilleul, du Sorbier, du Saule, du Chêne, Jean XXIII nouveau secteur, du Hêtre auront la priorité. Pour les résidents des rues ciblées, si vous êtes intéressés à obtenir un arbre, nous vous invitons à communiquer avec la municipalité pour avoir la priorité ou allez visiter le site de la municipalité pour vous inscrire. Le coût de l'arbre et la plantation de celui-ci seront défrayés par la municipalité.

Nous aimerions pouvoir continuer ce projet d'année en année, si possible, dans le but d'embellir nos rues et de sensibiliser les gens au développement durable.

Note importante:

Nous avons avancé l'heure le 8 mars 2015 . Tel qu'indiqué dans la section Service Incendie ne pas oublier de changer les piles de votre avertisseur de fumée.

Petit geste anodin qui pourrait vous sauver la vie et celle de votre famille.

Pour les prochaines semaines, profitez bien des belles journées printanières que nous attendons tous avec impatience. Je vous souhaite également de Joyeuses Pâques en famille ou avec des amis et bon temps des sucres pour ceux et celles qui y travaillent. Je vous souhaite une excellente saison.

Pierette Trépanier, maire



AVIS PUBLIC

Avis de promulgation

Règlement 09-14

AVIS PUBLIC est par la présente donné par la soussignée, que le conseil municipal de Laurier-Station a adopté à sa séance du 12 janvier 2015, le règlement 09-14 intitulé : « Règlement sur les projets particuliers de construction, de modification ou d'occupation d'un immeuble ».

Ce règlement entre en vigueur conformément à la Loi.

Donné à Laurier-Station,
ce 17^e jour du mois de février 2015

Catherine Fiset, Sec. tres.

Règlement 10-14

AVIS PUBLIC est par la présente donné par la soussignée, que le conseil municipal de Laurier-Station a adopté à sa séance du 12 janvier 2015, le règlement 10-14 intitulé : « Règlement modifiant le règlement de zonage n°04-06 afin d'augmenter la hauteur maximale permise des bâtiments dans certaines zones et d'ajouter des normes relatives aux constructions complémentaires en zones publiques. »

Ce règlement entre en vigueur conformément à la Loi.

Donné à Laurier-Station,
ce 17^e jour du mois de février 2015

Catherine Fiset, Sec. tres.

Dérogation mineure

AVIS PUBLIC est par la présente donnée par la soussignée qu'il y aura séance générale du conseil municipal le mardi 7 avril 2015 à 19h30, à la salle du conseil situé au 372 St-Joseph à Laurier-Station. Au cours de cette séance, le conseil devra statuer sur la demande de dérogation mineure suivante :

Demande formulée pour le 166 rue du Saule

La demande a pour but d'autoriser l'empiètement de la piscine sur la marge avant faisant face à la rue du Sorbier, alors que le règlement de zonage 04-06, permet l'implantation d'une piscine seulement en cours arrière ou latérale.

Fait à Laurier-Station, le 4 mars 2015

Catherine Fiset, Sec. tres.



Prévention incendie

RAPPEL DE PRÉVENTION

- 1- **Vérifiez votre avertisseur de fumée.**
 - ❖ Il est important de changer la pile au minimum une fois par année – Petit truc : changez la aux changements d'heure.
 - ❖ De plus, après 10 ans de vie utile, l'efficacité de l'avertisseur de fumée est grandement diminuée, il est donc important de le remplacer
- 2- **Faites ramoner votre cheminée** par une personne qualifiée et assurez-vous qu'il est membre de l'Association des Professionnels du Chauffage (APC).
- 3- **Dégagez votre système de chauffage au bois** de toute matière combustible sur un rayon de 36'' minimum.
- 4- **Dégagez l'accès à votre entrée électrique** : l'espace libre doit être de 36'' minimum.

SOYEZ INFORMÉS
INSCRIVEZ-VOUS A L'INFO-LETTRE DE LAURIER-STATION

En nous envoyant une demande à l'adresse courriel suivante :
lettre@ville.laurier-station.qc.ca

VOUS RECEVREZ, PAR LA SUITE :
Avis d'ébullition, opérations déneigement, communiqués et actualités, Journal l'Express et autres



Avis public

Appel d'offres public SEAO 2015-01

La municipalité de Laurier-Station requiert des soumissions pour la **Réfection de la rue de la Station.**

Objet du contrat : Le contrat consiste à effectuer des travaux de réfection sur la rue de la Station sur une longueur approximative de 885 mètres. Ces travaux consistent à procéder à une réfection complète de la chaussée, notamment à pulvériser les surfaces existantes, à faire l'excavation des matériaux en séparant les matériaux récupérables, à préparer l'infrastructure, à faire la sous-fondation et la fondation, à fournir et installer deux (2) couches de béton bitumineux, à faire une recharge des accotements et finalement à réparer les arrières au besoin.

Les documents de soumission ainsi que tous les renseignements peuvent être obtenus dès le 19 mars 2015 sur le Système électronique d'appel d'offres SÉAO à l'adresse internet suivante : www.seao.ca.

Pour être considérée, votre soumission doit être placée sous enveloppe scellée portant l'inscription : « **Soumission pour réfection de la rue de la Station** », et adressée à madame Catherine Fiset, Directrice générale, 121 rue Saint-André, Laurier-Station (Québec) G0S 1N0. La soumission doit être reçue **avant 11h00, le 2 avril 2015** et elles seront ouvertes au même endroit, le même jour et à la même heure.

La municipalité de Laurier-Station ne s'engage à accepter ni la plus basse, ni aucune des soumissions reçues, n'encourt aucune responsabilité envers le ou les soumissionnaires et se réserve le droit de retrancher, à sa convenance, certaines parties du contrat. Le contrat est adjugé sur décision de la municipalité de Laurier-Station, à sa seule discrétion, et la municipalité ne peut être liée d'aucune autre façon que par une résolution du conseil municipal.

Catherine Fiset,
Directrice générale



BARILS RÉCUPÉRATEURS D'EAU DE PLUIE

Votre baril :

- ❖ Il peut contenir 200 litres d'eau.
- ❖ Il a été récupéré et servait au départ de contenant pour le transport d'aliments (olives, cerises, etc...).
- ❖ Le baril est muni d'une moustiquaire pour éviter que les insectes s'y reproduisent.
- ❖ Il possède une sortie pour évacuer le surplus d'eau.
- ❖ Il permet de réduire le ruissellement de l'eau de surface en période de forte pluie.
- ❖ Il est utile pour arroser les plantes et la pelouse, laver la voiture, etc.



Installation à titre indicatif :

1. Mettre le sol à niveau et le compacter sur une superficie de 60 cm X 60 cm.
2. Installer une base solide (soutenir ± 200 kilos) faite de bois ou de béton d'une épaisseur d'un minimum de 20 cm qui élèvera le baril.
3. Couper la gouttière à 20 cm au-dessus du baril.
4. Installer deux coudes de 22.5 degrés séparés par une section de 15 cm de gouttière.
5. Mettre le baril en place avec la moustiquaire.
6. Prolonger la sortie du trop-plein suffisamment loin de la maison pour éviter que l'eau retourne vers le bâtiment (s'assurer que les pentes du terrain éloignent l'eau de la fondation).



Entretien :

- ❖ Retirer les débris, les feuilles et aiguilles régulièrement pour ne pas obstruer la moustiquaire.
- ❖ Avant le gel, séparer votre baril du système de gouttière et retournez-le.
- ❖ Replacer le système de gouttière initial pour la saison hivernale.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous contacter!

Téléphone : 418-926-3407

Courriel : info@cduc.ca

N.B. La MRC de Lotbinière se dégage de toute responsabilité en cas d'une mauvaise utilisation.

LA POLITIQUE DES AÎNÉS ET DE LA FAMILLE DE LAURIER-STATION EN BREF



LAURIER-STATION

Située en bordure de l'autoroute 20 et du chemin de fer, à moins de 30 minutes de Québec, Laurier-Station puise son dynamisme dans les gens qui habitent son territoire. Berceau d'un nombre d'industries et de commerces, la municipalité n'en reste pas moins tournée vers les services aux citoyens, les loisirs et le plaisir qu'ont les gens à vivre ici.

RÉALISATIONS

- Déneigement constant et adéquat des trottoirs l'hiver.
- Signature d'une entente de service avec une firme externe afin d'augmenter les plages horaires des cours de natation.
- Doter la patinoire d'infrastructures adéquates par l'aménagement d'un nouveau local de patineurs.
- Augmentation des heures d'ouverture du centre de conditionnement physique.
- Installation d'unités sanitaires extérieures sur le site du complexe récréatif.

PORTRAIT STATISTIQUE

Population :	2 676 (2015)
Nombre de personnes de 65 ans et + :	405 (2011)
Nombre de familles avec enfants :	440 (2011)
Nombre de naissances :	29 (2013)
Taux de diplomation :	74% (2011)
Revenu médian des familles :	51 613 \$ (2011)





SYNTHÈSE DU PLAN D'ACTION 2015-2017

1. SPORTS, LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

Objectif : Ramener l'intérêt de la population envers l'utilisation des infrastructures sportives d'hiver.

- Actions :
- Augmenter la supervision des activités et des plages horaires de la patinoire.
 - Doter la patinoire d'infrastructures adéquates.
 - Entretenir la glissade près du Parc des Alliances.

2. SÉCURITÉ PUBLIQUE

Objectif : Accroître la sécurité des piétons et des cyclistes dans leurs déplacements.

- Actions :
- Revoir la signalisation routière et l'aménagement des traverses stratégiques de la route 271 (rue Saint-Joseph).
 - Installer des lumières de rue aux endroits stratégiques sur les rues des Érables et de la Chapelle.
 - Sensibiliser les élèves, les piétons et les cyclistes concernant l'adoption de comportements sécuritaires.

3. AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE ET URBANISME

Objectif : Permettre aux aînés de se déplacer sur de plus longues distances.

- Action :
- Installer des bancs aux endroits stratégiques des parcours empruntés par les aînés.

4. ADMINISTRATION MUNICIPALE, INFORMATION ET COMMUNICATION

Objectif : Accroître l'information distribuée aux citoyens.

- Actions :
- Informer les citoyens sur l'implication des conseillers dans leur communauté et dans les divers comités.
 - Renseigner les citoyens sur le responsable des questions aînés et familles.

Lotbinière, une MRC pour tous les âges!





Programme

Printemps 2015

Des loisirs



TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS LOISIRS LAURIER-STATION

Inscriptions cours piscine et gymnase	3
Horaire des cours en piscine OFFERTS PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAURIER-STATION	4
Horaire des cours en piscine OFFERTS PAR LE SERVICE DE SAUVETEURS	5
Tarification des cours en piscine	6
Horaire des bains libres printemps 2015	7



NOUVEAUTÉ : LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU	8- 9
---	------

Taekwondo	10-11-12
Programmation Performance C2	13
Description Cours de Performance C2	14
Salle de conditionnement physique «Station-Santé»	15
Informations Soccer.....	16
Information Softball	17
Camp d'entraînement printanier Soccer.....	18
Camp d'entraînement printanier Baseball	19
Offres d'emploi d'été 2015.....	20
Remerciement Plaisir d'hiver 2015	22
Programme Accès-loisirs Lotbinière.....	23
Fondation Bon Départ	24

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pour obtenir une meilleure description des cours offerts en gymnase/salle, vous pouvez consulter en tout temps notre site Internet au www.ville.laurier-station.qc.ca

- Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable, vous devez fournir un billet médical ou une pièce justifiant votre remboursement. Dans le cas contraire, aucun remboursement ne sera effectué après la première journée de cours.
- Les inscriptions se prendront EN PERSONNE SEULEMENT et devront être payées en entier. Aucun crédit accepté.
- Les cours de PISCINE OFFERTS PAR LA MUNICIPALITÉ DE LAURIER-STATION auront lieu du 5 avril au 13 juin 2015.
- Les cours de PISCINE OFFERTS PAR LE SERVICE DE SAUVETEURS auront lieu du 12 avril au 6 juin 2015.
- Les cours de PERFORMANCE C2 auront lieu 6 avril au 28 juin du 2015.
- Les cours de TAEKWONDO auront lieu du 30 mars au 6 juin 2015.
- La petite étoile à côté du titre du cours vous INDIQUE que le cours est taxable. Applicable aux personnes âgées de 15 ans et plus.
- Le rabais de 10% et 15% ne s'applique pas aux cours de Performance C2. À titre d'exemple, si vous avez un enfant inscrit en natation et un adulte dans un cours Performance C2, vous pouvez bénéficier du 10% de rabais pour l'enfant uniquement.

- COURS PISCINE ET GYMNASE - Inscription [sur place](#)

RÉSIDENTS DE LAURIER	GENS DE L'EXTÉRIEUR
24 mars 17h00	25 mars 17h00

- COURS PISCINE ET GYMNASE - Inscription [par téléphone](#)

À partir du 26 mars, nous prendrons vos inscriptions par téléphone.

Taxes applicables

Nous tenons à vous aviser que la présentation de notre grille de tarification est modifiée pour l'année 2015. Notez que dans l'ensemble des prix présentés, les taxes applicables ne sont pas incluses. De façon générale, les cours destinés aux enfants ne sont pas taxables. Une petite étoile à côté du titre du cours vous renseignera



HORAIRE DES COURS EN PISCINE OFFERTS PAR UNE FIRME EXTERNE : SERVICE DE SAUVETEURS (8 semaines)

Par souci de vous offrir une plus grande quantité de cours, la municipalité de Laurier-Station a conclu une entente avec une firme spécialisée : service de sauveteurs. La pédagogie des cours provient aussi de la Croix-Rouge Canadienne. Par contre, il y a de légères différences quant à la durée (8 semaines), le ratio par cours (maximum cinq enfants) et au niveau du cours Loutre de mer (4 cours avec parent-4 cours sans parent).



PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

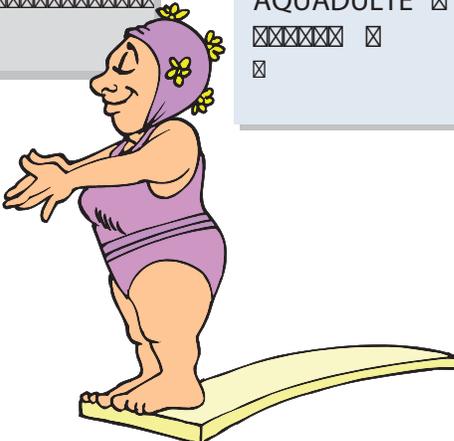
ÉTOILE DE MER (4 à 12 mois) avec parents			
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X			
X			
CANARD (12 à 24 mois) avec parents			
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X			
X			
TORTUE DE MER (24 à 36 mois) avec parents			
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
LOUTRE DE MER (3 à 5 ans)			
4 cours avec parents - 4 cours sans parents			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
SALAMANDRE (3 à 5 ans) sans parents			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X			
X			

PROGRAMME JUNIOR

JUNIOR 4 (6 ANS ET +)			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ADULTES

WORKOUT AQUATIQUE *			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
AQUAFORME *X			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
AQUADULTE *X			
XXXXXXXX	X	X	XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
X			



HORAIRES DES BAINS LIBRES 15 au 28 MARS 2015

BAINS FAMILIAUX

Dimanche	13h00 à 13h50	
Lundi		20h00 à 20h50
Jeudi		19h30 à 20h20
Vendredi		19h30 à 20h20
Samedi	13h00 à 13h50	

BAINS ADULTES

Lundi	21h00 à 21h55
Vendredi	20h30 à 21h25

HORAIRES DES BAINS LIBRES DU 29 MARS AU 13 JUIN 2015

BAINS FAMILIAUX

Dimanche	13h00 à 13h50	
Lundi		20h00 à 20h50
Vendredi	12h00 à 12h50	19h30 à 20h20
Samedi	13h00 à 13h50	

BAINS ADULTES

Lundi	21h00 à 21h55
Vendredi	20h30 à 21h25

AJOUT DES BAINS LIBRES SUIVANTS À PARTIR DU

12 AVRIL jusqu'au 6 JUIN inclusivement

BAINS FAMILIAUX

Lundi	14h00 à 14h50	
Mercredi	14h00 à 14h50	
Jeudi		19h30 à 20h20
Vendredi	12h00 à 12h50	

Prenez note que seule la partie
peu profonde est ouverte le
lundi, mercredi et vendredi
après-midi.

COÛTS

Enfants : 1,52\$ + txs (7 ans et – accompagné d'un adulte dans l'eau)

Adultes : 3,04\$ + txs



LE PROGRAMME DU TOUR DE KARIBOU

Nouveauté pour les 1 à 4 ans



Le tour du monde de Karibou vous offre une panoplie d'activités motrices pour les enfants de 1 à 4 ans. Un éducateur (trice) formé animera une série de parcours, de jeux, d'exercice set d'animations. Les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi. L'environnement est très stimulant et accueillant, souvent accompagné de musique. Évidemment, l'objectif premier est de s'amuser, tout simplement! Les activités sont variées et permettent aux tout-petits d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leur âge et à leurs capacités.



LES POUSSINS COQUINS

Clientèle	12 à 16 mois
Durée	10 semaines
Début	11 avril 2015
Jour/heure	Samedi 8h00 à 8h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants

LES LAPINS TAQUINS

Clientèle	16 à 20 mois
Durée	10 semaines
Début	11 avril 2015
Jour/heure	Samedi 10h00 à 10h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants





LES RATONS FRIPONS

Clientèle	20 à 24 mois
Durée	10 semaines
Début	12 avril 2015
Jour/heure	Samedi 11h00 à 11h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants

LES OURSONS MIGNONS

Clientèle	24 à 30 mois
Durée	10 semaines
Début	12 avril 2015
Jour/heure	Dimanche 9h00 à 9h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants



LES P'TITS LOUPS FILOUS

Clientèle	30 à 36 mois
Durée	10 semaines
Début	12 avril 2015
Jour/heure	Dimanche 10h00 à 10h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants



LES RENARDS DÉBROUILLARDS

Clientèle	36 à 40 mois
Durée	10 semaines
Début	12 avril 2015
Jour/heure	Dimanche 11h00 à 11h50
Coût	Résident : 60.00\$ taxes incluses Extérieur : 70.00\$ taxes incluses
Matériel	Fourni par le Complexe
Maximum par groupe	10 enfants





TAEKWONDO LAURIER-STATION

Description des cours

JEUNES 4 À 12 ANS



MINI TAEKWONDO

Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. C'est une façon pour vos enfants d'explorer toutes les facettes du mouvement tout en apprenant la discipline d'un art martial. C'est un environnement idéal pour initier vos enfants à travailler en groupe. Ils apprendront le respect de chacun tout en améliorant leur estime d'eux-mêmes.

DÉBUTANT

Ce cours est une initiation à la base du Taekwondo et aux fondements du mouvement. L'intégration de la souplesse, de la coordination et de nombreuses habiletés motrices sont la base de ce cours.

BLANCHE I ET II

Le cours Blanche I et II permet aux jeunes de s'initier aux concepts du combat tout en apprenant de nouvelles frappes. Pour ce faire, la discipline, la concentration et l'éthique de travail seront très importantes pour leur réussite.

JAUNE + (Parcours récréatif et compétitif)

Ce cours amène le jeune à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou les compétitions. Il développera assurément un sentiment d'appartenance à son club et de la fierté concernant ses réussites.

ADOLESCENT 13 À 17 ANS



DÉBUTANT

Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. Ce cours est également un excellent moyen d'améliorer sa condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse)

JAUNE +

Ce cours amène l'athlète à s'épanouir dans la pratique du Taekwondo. Il apprendra de nombreuses techniques, tactiques et stratégies du Taekwondo tout au long de son parcours dans les cours ou lors de compétitions.

TAEKWONDO MISE EN FORME (SANS COMBAT-15 ans +)

Ce cours est axé sur l'amélioration de la condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse) tout en apprenant les frappes du Taekwondo et cela SANS COMBAT.

ADULTES 18 ANS+



ADULTE 2.0 ET 3.0

Ce cours permet à l'athlète de s'initier à la base du Taekwondo. Pour y arriver, il apprendra les frappes et la base du combat dans un groupe dynamique et une ambiance motivante. La condition physique est un aspect de l'entraînement mise de l'avant lors des cours. Dans ce cours, un examen aura lieu à la fin de chaque session afin d'obtenir un grade plus élevé (ceintures).

TAEKWONDO MISE EN FORME (SANS COMBAT)

Ce cours est axé sur l'amélioration de la condition physique (cardiovasculaire, musculation et souplesse) tout en apprenant les frappes du Taekwondo et cela SANS COMBAT.

TKD PARENTS/ENFANTS (Votre enfant doit avoir 6 ans + et faire partie du cours blanche I ou tout autre niveau plus élevé)

Le cours "TKD PARENTS/ENFANTS" offre la possibilité aux parents de pouvoir participer avec leurs enfants au cours. C'est une occasion idéale pour le parent d'encourager son enfant dans la poursuite de cet art martial et de découvrir, par le fait même, un nouveau sport.

JEUNES 4 À 12 ANS

→ JE COMMENCE...

COURS	ÂGE	HORAIRE
MINI TKD	4-5 ANS	SAMEDI 9H À 9H45
DÉBUTANT	6 À 12 ANS	SAMEDI 9H À 10H

→ JE POURSUIS...

COURS	ÂGE	HORAIRE
BLANCHE I ET II	6 À 12 ANS	JEUDI 18H À 19H15 SAMEDI 10H À 11H30

→ JE CONTINUE...

MAINTENANT J'AI L'OPTION DE...

PARCOURS RÉCRÉATIF 2 FOIS / SEMAINE	ÂGE	HORAIRE	PARCOURS COMPÉTITIF 3 FOIS / SEMAINE	ÂGE	HORAIRE
JAUNE +	6 À 12 ANS	JEUDI 18H À 19H15 SAMEDI 10H À 11H30	JAUNE +	6 À 12 ANS	LUNDI 18H À 19H15 JEUDI 18H À 19H15 SAMEDI 10H À 11H30

*** Les ceintures bleue et + doivent faire 2 sessions complètes avant de pouvoir passer leur examen

*** 1 compétition GRATUITE par saison (une saison comprend 3 sessions)

ADULTES 18 ANS +

COURS	ÂGE	HORAIRE
ADULTE 2.0	18 ANS +	JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
ADULTE 3.0	18 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
TKD MISE EN FORME sans combat	15 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H15
PARENT / ENFANT	18 ANS +	SAMEDI 10H À 11H30

ADOLESCENTS 13 À 17 ANS

COURS	ÂGE	HORAIRE
DÉBUTANT ceinture blanche, blanche I	13 À 17 ANS	JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
JAUNE +	13 À 17 ANS	LUNDI 19H15 À 20H45 JEUDI 19H15 À 20H45 SAMEDI 10H À 11H30
TKD MISE EN FORME sans combat	15 ANS +	LUNDI 19H15 À 20H15

Tarification des cours de Taekwondo

Les cours débuteront le lundi 30 mars et se termineront le samedi 6 juin 2015

GROUPE D'ÂGE	COURS	PRIX LAURIER- STATION	PRIX GENS EXTÉRIEUR
<u>JEUNES</u> 4 À 12 ANS	Mini TKD	62.50	71.90
	Débutant	66.70\$	76.70\$
	Blanche I et II	83.35\$	95.85\$
	Parcours récréatif	95.85\$	110.20\$
	Parcours compétitif	108.35\$	124.60
<u>ADOLESCENTS</u> 13 À 17 ANS (taxable 15 ans +)	Débutant	95.85\$	110.20\$
	Jaune +	108.35\$	124.60\$
	TKD mise en forme	66.70\$	76.70\$
<u>ADULTES</u> 18 ANS +	Adulte 2.0	95.85\$ +tx	110.00\$ + txs
	Adulte 3.0	108.35\$ +tx	124.60\$+txs
	TKD mise en forme	66.70\$ +tx	76.70\$+txs
	*Parent/enfant	75\$ +tx	86.25\$+xs

*Le prix pour le cours parent/enfant inclut seulement le parent de l'enfant. Pour plus de détails sur le cours veuillez consulter le site internet





Performance C2

Horaire des Cours Laurier-Station Session Printemps 2015

HORAIRE DES COURS DE JOUR

BODY DESIGN	Vendredi	14h00	1
CIRCUIT POUR TOUS + CIRCUIT POUSSETTE	Vendredi	12h00	2
RETRAITE +	Vendredi	13h00	3

HORAIRE DES COURS DE SOIR

ABDOS / STRETCHING	Jeudi	19h00	4
BODY DESIGN	Lundi	18h30	5
	Mercredi	18h30	6
CIRCUIT POUR TOUS	Lundi	19h30	7
	Mercredi	19h30	8
FESSES DE FER / STEP	Mardi	19h00	9
 ZUMBA fitness	Mardi	20h00	10
 ZUMBA fitness ZUMBA toning	Jeudi	20h00	11

TARIFS

6 avril au 28 juin 2015
12 semaines

1 cours (55 minutes) 115.40 \$ tx incl.
2 cours (55 minutes) 198.15 \$ tx incl.
3 cours (55 minutes) 253.35 \$ tx incl.
4 cours (55 minutes) 280.95 \$ tx incl.
À la séance (55 minutes) 14 \$ tx incl.

Pour Inscription

Samuel Fortin
Loisirs Laurier-Station
136 rue Bergeron
Laurier-Station, G0S 1N0
418-728-2725
loisirs@ville.laurier-station.qc.ca

Pour information
418-655-9526



Rejoignez-nous sur Facebook
Groupe Performance C2

PRÉ - INSCRIPTION

du 8 au 14 mars 2014

**Présentez-vous directement au
Complexe Récréatif de Laurier-Station**

Les inscriptions pour les résidents de
Laurier-Station sont du 24 au 31 mars.
Pour les non-résident, du 25 au 31 mars.

Portes Ouvertes

Du 30 mars au 4 avril

Venez nous visiter et
essayer nos cours.

Réservez dès maintenant en
consultant les grilles horaires
d'automne de toutes nos divi-
sions, téléphoner au 655-9526
pour réserver votre place.

Place St-Nicolas
845 Marie-Victorin
Saint-Nicolas, QC
G7A 3S8
info@performancec2.com
418-655-9526

Espace Boutique

Une fois suffit pour être accro!



DESCRIPTION DES COURS

ABDOS /STRETCHING

30 minutes d'entraînement pour les abdominaux et leurs antagonistes. Séries d'exercices pour travailler le transverse, le grand droit de l'abdomen, les obliques externes, les petits obliques, les lombaires, les érecteurs du rachis, les rhomboïdes, la coiffe des rotateurs et le grand dentelé. Éliminez les maux de dos et tonifiez votre gaine abdominale. Que ce soit suite à un accouchement, une perte de poids, un relâchement abdominal, ou le désir d'un ventre plat, abdos-dos est pour vous! Vous avez rendez-vous avec l'endurance et le raffermissement. 30 minutes de Stretching qui vous permettent de redonner à votre corps une souplesse et un bien être total.

BODY DESIGN

Séries d'exercices pour raffermir les bras, les cuisses, le ventre et le dos. Les exercices sont présentés pour développer l'endurance et sculpter votre corps. Énergie, dynamisme, c'est un rendez-vous pour un raffermissement complet du corps.

CIRCUIT POUR TOUS

Entraînement de groupe pour hommes et femmes. Performance sportive, puissance et endurance, stabilité, développement et découpage de la masse musculaire. Découvrez la meilleure façon de brûler les graisses et de remodeler votre corps : l'entraînement par intervalles. Séances explosives et sans routine. Travail effectué avec élastiques, poids, kettlebell, et barres.

CIRCUIT POUSSETTE

Marche rapide combinée d'exercices musculaires mettant l'accent sur les fesses, les cuisses et les abdominaux. Excellente remise en forme pour maman et bébé profite de l'air pur! Très énergisant!

FESSES DE FER / STEP

Entraînement présenté sous forme de différents exercices pour raffermir le muscle fessier, suivi d'une routine cardiovasculaire avec step. Ce cours s'adresse aux participants de tous niveaux.

PARKOUR (6 À 12 ANS)

Votre enfant aime relever des défis ? Parkour lui permettra de se pousser au maximum et ce tout en s'amusant d'une manière progressive et sécuritaire. Il apprendra à manœuvrer le corps autour de divers accessoires utilisés comme obstacles à franchir, des positions sur des plans instables et des techniques d'entraînement influencés par les arts martiaux mixtes. De plus, il augmentera sa posture, son agilité, ses capacités physiques de façon dynamique et puissante, son mental ainsi que la confiance en soi. Résultats garantis. « Il n'y a pas de limite, seulement des obstacles »

RETRAITE +

Séance d'exercice de mise en forme pour les retraités combinant un entraînement cardiovasculaire, musculaire et d'étirement. Si vous êtes débutants, c'est votre cours, vous allez à votre rythme !

ZUMBA FITNESS

Le programme d'entraînement Zumba combine des mouvements de danse latine avec des enchaînements musculaires en résistance qui procurent un entraînement complet et intense peu importe votre niveau de condition physique. Non, vous n'avez pas besoin d'être un danseur de salsa chevronné pour la Zumba Fitness. Les mouvements sont simples et les chorégraphies amusantes. La musique est entraînante, le plancher brûle..... c'est un Party!

ZUMBA TONING

Performance C2 vous propose un cours qui associe les techniques de musculation à des mouvements Zumba spécifiques. Brûler des calories et développer vos muscles. Vous apprendrez à utiliser les Zumba Toning Stick et les poids ressemblant à des maracas pour améliorer votre rythme. Développez votre force et tonifier toutes vos zones cibles.

Calendrier des Cours Laurier-Station Printemps 2015

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
12h00					Circuit pour Tous + Circuit Poussette Scheila		
12h30							
13h00							
13h30					Retraite + Scheila		
14h00							
14h30					Body Design Scheila		
15h00							
18h00							
18h30							
19h00	Body Design Scheila	Fesses de Fer/Step Karine	Body Design Vincent	Abdos / Stretching Julie G			
19h30							
20h00	Circuit pour Tous Scheila	Zumba Fitness Karine	Circuit pour Tous Vincent	Zumba Fitness / Toning Julie G		 www.performancec2.com	
20h30							

SALLE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE «STATION -SANTÉ»

Les frais de membres sont de 30.00 \$ et obligatoires pour être

MEMBRE À VIE au Centre de Conditionnement.

Tarification 2015

	Individu	Privilège Aîné+étudiant	Modalité de paiement
<u>1 mois</u> Résident	52,65 \$ + txs	44,75 \$ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payée lors de l'inscription
Gens de l'extérieur	60,55 \$ + txs	51,45 \$ + txs	
<u>3 mois</u> Résident	122,50 \$ + txs	104,15 \$ + txs	la totalité de l'abonnement doit être payée lors de l'inscription
Gens de l'extérieur	140,15 \$ + txs	119,15 \$ + txs	
<u>6 mois + 1 mois gratuit</u> Résident	248,75 + txs (41,45 \$/mois +txs)	211,45\$ + txs (35,24 \$/mois+ txs)	Voir plus bas
Gens de l'extérieur	286,65\$ + txs (47,77 \$/mois +txs)	243,65 + txs (40,60 \$/mois + txs)	
<u>12 mois + 3 mois gratuits</u> Résident	332,10\$ + txs (27,67 \$/mois +txs)	282,30 + txs (23,52 \$/mois +txs)	Voir plus bas
Gens de l'extérieur	382,65 + txs (31,88 \$/mois +txs)	325,25 + txs (27,10 \$/mois +txs)	
<u>À la séance</u>	6,96 +txs \$		

La totalité de l'abonnement de 6 mois ou de 12 mois doit être payée et tous les chèques remis lors de l'inscription.

Types de membre

Individu :

Comprend les personnes âgées de 15 à 59 ans.

Privilège :

Comprend...

- les étudiants à temps plein
- les personnes de 60 ans et plus.
- les membres de l'Âge d'Or avec carte à l'appui (possibilité à partir de 50 ans)
- Couple ou personne ayant un lien de parenté demeurant à la même adresse (pièce justificative obligatoire).

(La date de début de l'abonnement sera la même pour les deux personnes).

Pré-requis pour devenir membre : être âgé de 15 ans et plus

Promotion Printemps

Spécial 2 pour 1 sur l'abonnement de 3 mois (3 mois à moitié prix). Il faut être obligatoirement 2 lors de l'inscription. Valide du 15 mai au 30 juin.

	Ouverture	Fermeture
Lundi, Mercredi et Vendredi	7h00	21h30 Fermeture à 20h30 le vendredi seulement à partir du 26 juin au 28 août 2015 inclusivement
Mardi et Jeudi	9h00	21h30 Fermeture à 20h30 le mardi et jeudi à partir du 25 juin au 28 août 2015 inclusivement
Samedi et dimanche	9h00 Ouverture à 8h00 à partir du 14 mars	17h00 Fermeture à 16h00 à partir du 14 mars

DIMANCHE fermé du 17 mai au 27 septembre 2015 inclusivement.



Inscription soccer 2015
10 et 11 mars 2015
de 9h00 à 11h45 et 13h00 à 20h00
Complexe Récréatif de Laurier-Station

- Seuls les résidents de Laurier-Station seront acceptés.
- Les protège-tibias et les bas sont obligatoires
- Vous devrez compléter et **rapporter le formulaire du participant** (page suivante) **lors de votre inscription le 10 ou 11 mars**. Toute inscription faite à partir du 13 mars sera considérée en retard et une **pénalité de 20.00 \$ sera ajoutée**. L'enfant inscrit en retard pourrait être placé sur une liste d'attente.
- **Notre politique concernant la tarification** vous permet d'obtenir un rabais de 10% lors de l'inscription de deux personnes d'une même famille et de 15% **lorsque vous êtes** trois personnes ou plus **de la même famille**.
- Il n'est pas nécessaire d'apporter une photo de vos enfants comme les années **passées**. **Il y aura des** séances de prise de photo qui vous seront dévoilées lors de la journée d'inscription. C'est une procédure obligatoire établie par l'Association Régionale de Soccer de Québec.
- Vous devez obligatoirement **apporter la carte d'assurance maladie** de votre enfant pour une photocopie et pièce justificative au dossier.

SOCCKER 5 contre 5

U-4/U-5 (mixte)	nés en 2010-2010 (4-5 ans)	Coût : 60,00\$
U-6/U-7 (mixte)	nés en 2008-2009 (6-7 ans)	Coût : 60,00\$
U-8 (mixte)	nés en 2007 (8 ans)	Coût : 100,00\$

SOCCKER À 7 :

U-10	nés en 2005-2006 (9-10 ans)	Coût : 100,00\$
-------------	-----------------------------	------------------------

SOCCKER À 11 :

U-12	nés en 2003-2004	(11-12 ans)	Coût : 120,00\$
U-14	nés en 2001-2002	(13-14 ans)	Coût : 120,00\$
U-16	nés en 1999-2000	(15-16 ans)	Coût : 140,00\$
U-18	nés en 1997-1998	(17-18 ans)	Coût : 140,00\$
U-21 et Sénior	nés en 1996 +	(19 ans et plus)	Coût : 190,00\$



Note:

Les catégories U-4/U-5/U-6/U-7 et U-8 seront mixtes et les parties seront jouées sur un terrain de soccer à 4 (derrière le terrain de baseball).

Les équipes U-10 ne seront pas mixtes et leurs parties seront disputées sur un terrain de soccer à sept (7).

Les catégories supérieures seront séparées garçons et filles, et seront jouées sur un terrain de soccer à onze (11).

Inscriptions Softball mineur Laurier-Station Le 16 et 17 mars entre 9h00 à 11h45 et 13h00 à 20h00 Au Complexe Récréatif de Laurier-Station

Dans le but d'offrir du softball pendant la saison estivale, le Complexe Récréatif vous invite à venir inscrire vos enfants à sa nouvelle ligue récréative.

Dépendamment du nombre de joueurs inscrits, nous tenterons de faire des regroupements entre paroisses. Nous désirons faire profiter le plus grand nombre d'enfants de la région tout en gardant comme principal objectif le volet récréatif.

Coût : \$55.00/joueur

Catégories :	Novice	9-10 ans garçons	9-11 ans filles.
	Atome	11-12 ans garçons	12-13 ans filles.
	Pee-wee	13-14 ans garçons	14-15 ans filles
	Bantam	15-16 ans garçons	16-17 ans filles

Début de saison : La saison devrait débuter en juin pour se terminer à la mi-août.
Un à deux matches par semaine est prévu à la cédule.

Places limitées à maximum 13 novices et 11 dans les autres catégories.
La sélection sera faite en respectant, dans l'ordre, les critères suivants

- 1-Joueur inscrit l'année précédente
- 2-Respect de l'âge de la catégorie
- 3-L'ordre de l'inscription.

Possibilité de faire 2 équipes par catégorie ou d'annuler une catégorie si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Offre d'emploi

Nous avons besoin d'arbitres et de marqueurs rémunérés du lundi au jeudi.

Salaire :

Arbitres	Novice et atome	\$15 au marbre, \$10 sur but par partie.
Marqueurs	Novice et atome	\$5 par partie
Arbitres	Pee-wee et Bantam	\$15 au marbre
Arbitres	Pee-wee et Bantam	\$10 sur but par partie.

Les arbitres doivent être âgés de 15 ans et plus et un cours gratuit sera disponible.
Les marqueurs doivent avoir 12 ans et plus.

Informations et Inscriptions : Samuel Fortin 418-728-2725



NOUVEAUTÉ

POUR TOUS LES JOUEURS FILLES ET GARÇONS DES CATÉGORIES U6-U7, U8 ET U9-U10 QUI VOUDRAIENT ACQUÉRIR OU DÉVELOPPER LEURS HABILITÉS TECHNIQUES DE SOCCER EXTÉRIEUR AVANT DE DÉBUTER LA SAISON.

Une entraîneuse dynamique et joueuse d'expérience Véronique Belleau vous prépare un programme d'entraînement pour toutes les catégories mentionnées ci-haut.

Tout le camp d'entraînement se déroulera au Complexe Récréatif de Laurier-Station (intérieur ou extérieur si la température le permet).

DATES DU PRÉ CAMP :

**12, 19, 26 AVRIL
et 3 MAI 2015**

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Espadrille à semelle blanche
- Soulier à crampon
- Tenue sportive
- Gourde d'eau

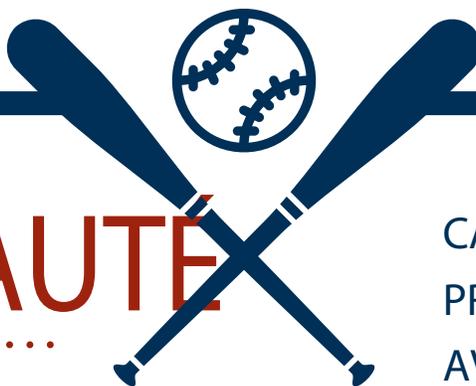
CATÉGORIE	HORAIRE	COÛT PAR ENFANT
U6-U7	Dimanche 8 h 30 à 9 h 20	30 \$
U8	Dimanche 9 h 30 à 10 h 45	35 \$
U9-U10	Dimanche 10 h 45 à 12 h 15	40 \$

Inscriptions et informations par téléphone à partir du 12 mars 2015 :

Contactez Brigitte Turcotte, membre du comité des loisirs
Téléphone : 581 984-0577



NOUVEAUTÉ



Pour tous les joueurs filles et garçons des catégories novice à bantam qui voudraient acquérir ou développer leurs habiletés technique avant de débiter la saison, l'école l'académie de baseball la Relève viendra à Laurier-Station. De niveau Junior Élite, les entraîneurs de l'académie sont qualifiés, formés et expérimentés pour enseigner aux enfants.

Tout le camp d'entraînement se déroulera au Complexe Récréatif de Laurier-Station (intérieur ou extérieur si la température le permet).

CATÉGORIE	HORAIRE	COÛT PAR ENFANT
Novice (6-7-8 ans)	9 h - 11 h	40 \$
Atome (9-10-11 ans)	11 h - 13 h	40 \$
Pee-wee (12-13-14 ans)	13 h - 15 h	40 \$
Bantam (15-16 ans)	15 h - 17 h	40 \$

Inscriptions et informations par téléphone à partir du 12 mars 2015 :
Contactez Brigitte Turcotte, membre du comité des loisirs au 581 984-0577

CAMP D'ENTRAÎNEMENT
PRINTANIER DE **BASEBALL**
AVEC



DATES DU PRÉ CAMP
10, 17, 24, 31 MAI 2015

MATÉRIEL À PRÉVOIR :

- Espadrille à semelle blanche
- Soulier à crampon
- Gant de baseball
- Tenue sportive
- Gourde d'eau et ton sourire



AVEC



POUR LA SEMAINE DU **29 JUIN AU 3 JUILLET**, L'ÉCOLE BASEBALL LA RELÈVE VOUS OFFRE LA SUPERBE OCCASION DE VIVRE SON CAMP DE JOUR BASEBALL À LAURIER-STATION. UNE SEMAINE COMPLÈTE À JOUER ET PRATIQUER VOTRE SPORT PRÉFÉRÉ, C'EST COOL!

HORAIRE

CAMP DE 9 H À 16 H
SERVICE DE GARDE DE
8 H À 9 H ET 16 H À 17 H

COÛT (service de garde inclus)

139 \$ + txs jusqu'au 1^{er} avril
149 \$ + txs après le 1^{er} avril

FOURNIT DANS LE CAMP D'ÉTÉ

- Un t-shirt de l'Académie La Relève
- 10 billets de baseball dont 2 pour les Capitales de Québec

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Contactez l'école de baseball la Relève au 418 930-7132
www.larelevebaseball.com

Offres d'emplois - Terrain de jeux

Coordonnateur/Coordonnatrice camp de jour

Description :

- Être disponible pour une formation d'une fin de semaine en mai ou juin 2015.
- Réserver les autobus et les sorties.
- Planifier et organiser quatre grands-jeux pour l'été.
- Participer activement à la sélection et à l'embauche du personnel.
- Organiser et participer aux inscriptions.
- Voir au bon fonctionnement du terrain de jeux pendant la saison estivale.
- Préparer les mémo-sorties pour les parents.
- Effectuer une évaluation de mi-été et de fin d'été.
- Planifier et réaliser des animations de foule le matin et les activités choix du jour.
- Toutes autres tâches connexes.

Exigences de l'emploi :

- Avoir au moins deux ans d'expérience dans un terrain de jeux ou un camp de jour.
- Être âgé de 18 ans avant le 22 juin.
- Avoir beaucoup d'autonomie et d'initiative.
- Faire preuve de créativité et d'originalité.
- Détenir une voiture serait un atout.

Durée : 9 à 10 semaines (35hrs/semaine)

Salaire : 12,35 \$ de l'heure

Animateurs/Animatrices camp de jour

Besoin d'animateurs/animatrices pour le camp de jour ayant 16 ans et plus.

Description :

- Planifier, organiser et animer une programmation pour son groupe (enfants entre 4 et 13 ans).
- Veiller à l'encadrement de son groupe.
- Collaborer à la thématique et aux grands-jeux.
- Travailler en équipe avec les autres moniteurs.
- Être disponible pour une formation d'une fin de semaine en mai ou juin 2015.

Durée : 7 à 8 semaines (30hrs/semaine)

Salaire : 10,35\$ de l'heure

Animateurs/Animatrices au service de garde

Besoin d'animateurs/animatrices au service de garde pour le camp de jour ayant 14 ans et plus.

Description :

- Prendre en charge et animer les périodes de service de garde le matin, le midi et le soir.
- Planifier et organiser une programmation pour son groupe (enfants 4 et 13 ans).
- Être disponible pour une formation d'une fin de semaine en mai ou juin 2015.

Durée : 7 à 8 semaines (25hrs/semaine)
Salaire : 10,35\$ de l'heure

Régisseur sportif

Description :

- Supporter le responsable des loisirs dans l'entretien des plateaux sportifs (terrains de baseball, soccer, etc.)
- Maximiser les équipements de loisirs et en faire le maintien.
- Quelques rénovations (peinture, etc.)
- Conjointement avec le responsable des loisirs, organiser des activités de loisirs pour tous.
- Voir au bon fonctionnement de la ligue de soccer mineur.
- Toutes autres tâches connexes.

Durée : 6 semaines (40hrs/semaine)
Salaire : 10,35\$ de l'heure

Pour tous les postes envoyez votre curriculum vitae avec une lettre d'accompagnement à

l'attention de Samuel Fortin, responsable des loisirs,

Physicentre l'Élan, 136, rue Bergeron, Laurier-Station (Qc), G0S 1N0

Avant le 17 avril 2015.

Prenez note qu'à compétence égale les gens de Laurier-Station
ont priorité pour tous les postes.



Grâce à une dame nature très clémente, nous pouvons affirmer que la dixième édition de « Plaisirs d'hiver » fut une charmante et belle réussite. Grâce à une température extraordinaire et une participation exceptionnelle de la population les activités de glissades, tire sur neige, randonnée aux flambeaux, parcours de traîneaux à chiens et de patins ont été réalisées.

Bien entendu, un tel événement ne peut s'organiser seul et il est primordial de souligner la participation des gens qui ont contribué à cette belle réussite. Sans l'aide, la disponibilité et l'implication de plusieurs bénévoles, il y aurait bien des activités qui n'auraient pas vu le jour.

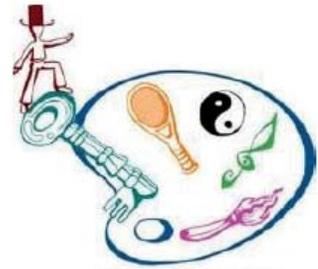
Ainsi un merci tout spécial à ...

- ☉ Au comité organisateur : Alain Dubois, Régis Bergeron, Jérôme St-Onge, Brigitte Turcotte, Ghislaine Côté, Guylaine Côté et Sylvain Cayer qui ont participé à l'organisation de toute cette belle fin de semaine.
- ☉ André Talbot pour sa généreuse contribution tant pour la préparation du site que l'entretien du sentier pédestre en vue de la randonnée aux flambeaux.
- ☉ Gaston et Diane Dubois, Raymond Ferland et Norbert Turcotte pour nous permettre l'accès au site pour notre randonnée aux flambeaux
- ☉ Pier-Anne Croteau pour l'aide lors de la journée à la glissade et la tire sur neige.
- ☉ À tous ceux et celles qui ont donné ne serait-ce qu'une minute de leur temps lors de la fin de semaine.

Un énorme merci à nos commanditaires...

- ☉ Métro Laroche : les collations toute la fin de semaine
- ☉ Rona : la citronnelle du rallye aux flambeaux
- ☉ Tim Horton : chocolat chaud et Tim bits

PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS LOTBINIÈRE



Vous demeurez dans la MRC de Lotbinière ?

Vous êtes en situation de faible revenu ?

Le programme accès-loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT peu importe votre âge.

INSCRIPTIONS de 13h30 à 18h30

Printemps Jeudi le 2 avril 2015

POINTS DE SERVICES

Centre-Femmes de Lotbinière

139, rue Principale, St-Flavien
(418) 728-4402

Maison de la famille de Lotbinière

81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire
(418) 881-3486

CONDITIONS D'ADMISSIBILITÉ

- **Demeurez dans la MRC de Lotbinière**
- **Avoir un revenu avant impôt inférieur au seuil indiqué dans le tableau**
- **Fournir une preuve de revenu lors de l'inscription**
(rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)

Tableau du seuil de faible revenu

1 personne	23 861 \$
2 personnes	29 706 \$
3 personnes	36 520 \$
4 personnes	44 340 \$
5 personnes	50 290 \$
6 personnes	56 718 \$
7 personnes	63 147 \$

Selon Statistiques Canada 2013

«Le programme accès-loisirs me permet d'avoir une activité gratuite où je peux prendre du temps pour moi, pour ma santé, ça me donne de l'énergie !»

N.B.: La disponibilité des activités offertes dépend des places restées vacantes ou réservées par les organismes de loisirs.

Programme de mobilisation des partenaires locaux de Lotbinière en collaboration avec Accès-Loisirs Québec : www.accesloisirsquebec.org



La *Fondation Bon Départ de Canadian Tire* a comme mandat de donner la chance aux enfants canadiens, financièrement défavorisés, de prendre part à des activités sportives et récréatives.

CRITÈRES

- Le revenu familial avant impôt doit être inférieur au seuil indiqué sur le tableau ci-dessous. (preuve obligatoire : rapport d'impôt, carte d'aide sociale, etc.)
- Les enfants sont âgés de **4 à 18 ans**.
- L'aide financière peut servir à payer les frais d'inscription et/ou d'équipement (montant maximum par demande).
- L'aide financière se limite à **deux demandes par enfant, par année**
- L'activité sportive doit être de niveau **récréatif** seulement
- L'aide financière peut s'appliquer à tous les enfants d'une même famille à faible revenu.

Tableau du seuil de faible revenu

2 personnes	29 706 \$
3 personnes	36 520 \$
4 personnes	44 340 \$
5 personnes	50 290 \$
6 personnes	56 718 \$
7 personnes	63 147 \$

Selon Statistiques Canada 2013

Pour plus d'informations :

→ **Aide Alimentaire Lotbinière :**

418-728-4201 / 188-A, boul. Laurier, Laurier-Station

→ **Maison de la Famille de Lotbinière :**

418-881-3486 / 81, rue Rousseau, Saint-Apollinaire



MARS 2015 AU CAFÉ ATELIERS

372, St-Joseph, Laurier-Station

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

19 et 26 mars

Faux Vitrail avec Johanne St-Arnaud

Niveau : Débutants

Heures : 18 :30 - 20h30

Coût : 23.00\$ matériel inclus



23 mars

Ateliers de Guitare personnalisés, avec Steve Lizotte

Niveau : Débutants-

Heures : 19h00 -20h00

Coût horaire : 18.00\$ payable chaque soir

24 et 31 mars

Peinture sur tissu avec Linda Lefebvre

Niveau : Débutants

Heures : 13h00 – 15h30

ou

25 mars et 1^{er} avril

Heures : 18h30 – 21h00

Coût : 24.00\$ matériel inclus



Café Scrabble

Se poursuit tous les 4^e mardis du mois

Inscriptions et informations : Judith Francoeur (418)728-3133

Pour questions et / ou inscriptions

Francine Drouin, fondatrice



(418) 728-4041



cafeateliers@gmail.com



www.facebook.com/cafeateliers



Maison de la Famille
de Lotbinière

Heures d'ouverture de la Maison :

Lundi au jeudi: 9 h à 12 h

13 h à 16 h

Vendredi : 9 h à 12 h

ACTIVITÉS

MARS 2015

Inscription: 418-881-3486

1 mars:

La stimulation psychomotrice chez le nourrisson

Conférencière : Sophie Tanguay, massothérapeute, St-Flavien

Dimanche 10 h – 12 h



Le bébé naît avec plusieurs réflexes importants pour son développement actuel et futur. Connaître et reconnaître les ressources de chaque bébé dès sa naissance.

10 mars

Comment marcher sur le chemin du bonheur - NOUVELLES DATES

Animateur : Jean-Serge Paradis

Mardi 10 h 00 – 11 h 30



Série de 7 rencontres : **10, 17, 24 et 31 mars, 7, 14 et 21 avril**

L'objectif est de permettre d'identifier les obstacles à notre bonheur et également de découvrir les moyens à prendre pour cultiver son propre bonheur.

12 mars

Ateliers de croissance personnelle par la danse

Animatrice : Amélie Séguin Gougeon

Jeudi 13 h 30 – 15 h

Série de 5 rencontres : **12, 19, 26 mars 2, 9 avril**



Comment enrichir sa vie, conquérir sa liberté intérieure, devenir l'artisan de sa vie. Une opportunité de croissance pour un plus grand bonheur et une ouverture aux autres.

Thèmes : Plaisir, estime de soi, rencontre de mon potentiel, contrôle de mes peurs, hausse d'énergie.

17 mars

Le CALACS à Tire-d'Aile : une ressource du milieu

Conférencière : Myriam Gill, intervenante CALACS à Tire-d'Aile

Mardi 17 h – 19 h



Une problématique des plus taboues ... les agressions sexuelles.

Découvrons les différentes formes, les mythes, les préjugés, les conséquences possibles et les attitudes à adopter en cas de dévoilement.

Activités et services gratuits

Information et inscription : 418-881-3486

81, rue Rousseau, St-Apollinaire, G0S 2E0

maisonfamililotbiniere@globetrotter.net // www.maisonfamililotbiniere.com

25 mars



Pour vivre une vie épanouie, reprendre mon pouvoir

Formatrice : Hélène Filteau, t.s.

Mercredi 13h – 15h

Trouver en soi les ressources pour une vie pleine et heureuse.

29 mars



Les devoirs et les leçons à la maison

Conférencière : Micheline Boule, enseignante retraitée

Dimanche 10 h – 12h

Que ce soit pour vos premiers enfants ou les plus vieux, des réponses à vos questions ... trucs et astuces pour les parents.



Y'A Personne de Parfait

Vous êtes parent d'un enfant entre 0 et 6 ans, il vous arrive de ne pas savoir quoi faire ? Le Y'APP est pour vous!

Jour

Mardi 13 h – 15 h

Série de 6 rencontres : **10, 17, 24, 31 mars, 7 et 14 avril**

Soir

Mercredi – 18 h 30 – 20 h 30

Série de 6 rencontres : **6, 13, 20, 27 mai, 3 et 10 juin**



Sujets abordés : le comportement de vos enfants, le développement, les sentiments, la sécurité et plusieurs autres.



Les Centres de jour Famille de Lotbinière – Places disponibles

Rencontres d'accompagnement pour la gestion des situations familiales et ateliers de stimulation pour le développement harmonieux de l'enfant.

Bienvenue aux personnes des municipalités avoisinantes.

Mardi Saint-Patrice
Jeudi Lotbinière

Mercredi : Val-Alain
Vendredi : St-Apollinaire



2 avril

Inscriptions

Accès-Loisirs Lotbinière N'oubliez pas!

13 h 30 – 18 h 30



Vous demeurez dans la MRC de Lotbinière ? Vous êtes en situation de faible revenu? Le programme accès-loisirs vous permet de participer à un loisir GRATUITEMENT peu importe votre âge.

Activités et services gratuits

Information et inscription : 418-881-3486

81, rue Rousseau, St-Apollinaire, G0S 2E0

maisonfamilotelotbiniere@globetrotter.net // www.maisonfamilotelotbiniere.com

LES PRODUCTIONS YOUP & LE REGROUPEMENT DES JEUNES DE LOTBINIÈRE PRÉSENTENT UNE SUPER SOIRÉE

Youp de rire

BÉNÉFICE
POUR LE
RJL Regroupement des Jeunes de Lotbinière

SAM BRETON & SES INVITÉS

PIERRE-BRUNO RIVARD
RÉCIPIENDAIRE D'UN OLIVIER DANS LA CATÉGORIE TEXTES DE L'ANNÉE POUR LE DERNIER SPECTACLE DE MAXIM MARTIN

GABRIEL D'ALMEIDA FREITAS

MEHDI BOUSADAN

Billet VIP : 25 \$
Tables VIP 8 pers. : 180 \$
Zone FIEST-APO : 22 \$
Zone LEVÉE DE FOND : 22 \$

RÉSERVATIONS : 418-576-8996
YOUPDERIRE@GMAIL.COM

28 MARS 2015 20H00 PORTES 19H00
SALLE COMMUNAUTAIRE DE ST-APOLLINAIRE
83 RUE BOUCHER, ST-APOLLINAIRE, G0S 2E0

LES PRODUCTIONS YOUP 418-576-8996 / YOUPDERIRE@GMAIL.COM
CONCEPTION GRAPHIQUE 418-999-0411 / INFOAGENCEPOLYGONE.CA

Espace de rédaction jeunesse : Écrit par Kimberly Bouchard, 12 ans

Découvre ta MDJ!

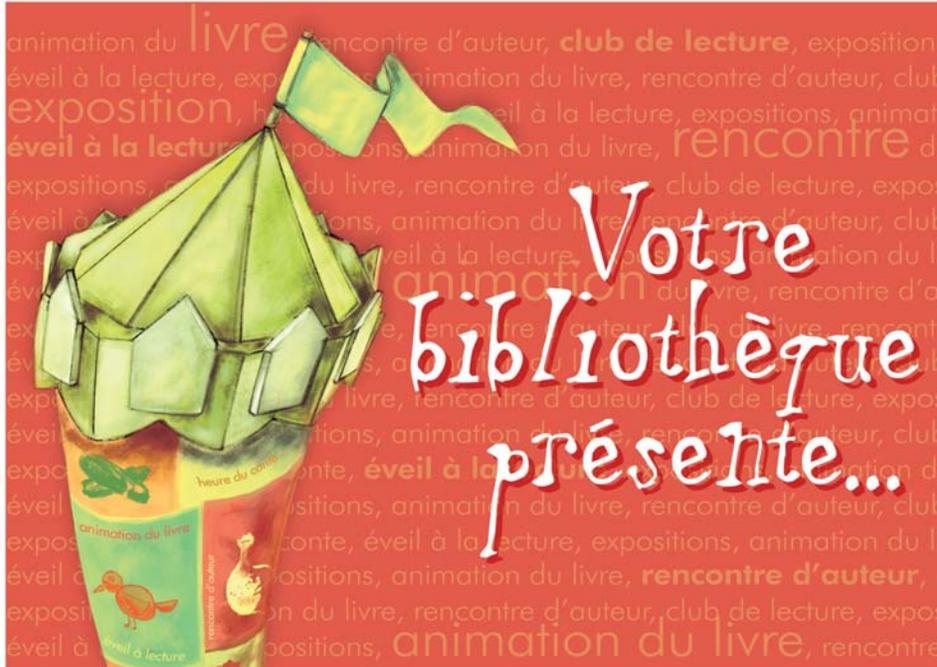
Le 9 avril en soirée, la MDJ de Laurier-Station ouvrira ses portes pour accueillir de nouveaux jeunes. Une visite de la MDJ et une présentation du fonctionnement seront animées par les jeunes et les animatrices. À la MDJ, nous faisons pleins d'activités et même du bénévolat. Nous allons au parc, patinons, faisons des soirées thématiques ainsi que des nuits vidéo et j'en passe! Nous avons des jeux vidéo, jeux de société et tables de jeux. C'est tellement amusant! Nos animatrices en feu sont toujours prêtes à s'amuser avec nous! Nous aimons accueillir les jeunes de 11 à 17 ans. Bienvenue aux nouveaux!!

À SURVEILLER

- ☒ **Mois de mars** : Défi bouge ta MDJ en lien avec les saines habitudes de vie
 - ☒ **5 mars** : Cuisine et découvertes
 - ☒ **28 mars** : Spectacle bénéfique Youp de rire du RJL
 - ☒ **11 avril** : Je nage pour la vie
 - ☒ **14 avril** : Conférence du passage primaire-secondaire aux parents
- www.rjlotbiniere.com

BONS COUPS DES JEUNES

- ☒ Implication dans les ateliers du passage primaire-secondaire
- ☒ Implication dans l'activité d'autofinancement aux courses de bazous d'Issoudun et à la fête des neiges de St-Apollinaire.



Votre bibliothèque présente...

L'histoire du thé et ses bienfaits pour la santé

Conférence-dégustation

Adultes

Gérald Tremblay vous convie à un voyage très particulier dans le temps en suivant la route du thé, de ses origines chinoises peuplées de légendes, à travers les différents âges du thé et ses impacts sur les civilisations orientales et occidentales pour arriver jusqu'à nous. En plus de démystifier la production du thé, vous explorerez les meilleurs modes de préparation et ses multiples bienfaits sur la santé. La conférence se termine sur une dégustation d'un thé haut de gamme.

DURÉE

1 heure 30 minutes environ
Suivi d'une dégustation



Lieu Bibliothèque Wilfrid-Laurier
147, rue St-Denis
Laurier-Station, QC

Date Samedi le **11 Avril 2015**

Heure 13 Heures 30

Informations Admission : \$3.00
Dégustation de thé
Inscription :
418-728-5939
bwlaurier@globetrotter.net

RÉSEAU
BIBLIO
de la Capitale-Nationale
et de la Chaudière-Appalaches



Le programme d'information aux aînés sur le choix d'un milieu de vie (P.I.A.) offre aux personnes âgées, à leurs familles et aux proches aidants, l'ensemble des éléments permettant une prise de décision éclairée : rester dans le logement actuel ou envisager un autre milieu de vie. Grâce aux éléments qui leur auront été fournis (contacts, ressources et moyens disponibles...), les participants pourront planifier sereinement leur avenir dans le respect de leur décision.

Le Carrefour des personnes âgées de Lotbinière est heureux d'offrir gratuitement la session du printemps 2015 à la Maison de la Famille de Lotbinière de St-Apollinaire. Plusieurs thèmes seront abordés et divisés en 6 modules représentant 6 demi-journées :

- Les changements voulus ou subis et la nécessité de nous adapter;
- Les différents types de milieux de vie adaptés aux aînés et l'élaboration d'une planification budgétaire au service de nos choix;
- Rester chez soi grâce aux services offerts dans le cadre du soutien à domicile;
- L'univers des résidences privées pour aînés;
- Les aspects légaux.

LES PLACES SONT LIMITÉES ET L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Début de la session : Mai 2015
Inscription et information : 418 728-4825



PROMOTION DE LA

Léo travaille fort à vouloir récupérer l'entreprise familiale que son père a créée. Il ignore ses symptômes de stress et croit fermement que tout est dans la famille depuis trois générations. La ferme dont il est propriétaire est sa source de revenus. Il ne peut s'en sortir seul comme beaucoup de ses confrères. Sa conjointe a hérité de son rêve d'enfant. Lorsqu'il a rencontré sa conjointe, il était loin de s'imaginer qu'il aurait des enfants. Toutefois, il réalise peu à peu en silence que s'il ne se reconstruit pas, il ne pourra plus être avec sa femme et ses enfants. Léo voit ses amis avoir une vie familiale épanouissante, ni sauver une récolte et profiter de ses efforts.

La conciliation travail-famille-amis-vie sociale et de loisirs est un défi pour Léo. Il se voit sombrer et se taire, la vie est plutôt un tour de force qu'une partie de plaisir. Il décide d'appeler son ami d'enfance pour organiser une partie de tennis, sport qui le passionne depuis toujours. De plus, elle voudrait être présente pour ses enfants et pour sa conjointe. Léo ne trouve pas de ressources qui pourraient l'aider à savoir comment faire avec à son mari qui ne va pas bien. Léo reconnaît qu'il se dirige vers une crise et qu'il a besoin de soutien. Le besoin de soutien du marché est son pain quotidien.

Cette situation vous interpelle ?
Les ressources suivantes peuvent vous aider.

- URGENCE-DÉTRESSE : 1 866 APPELLE (277-3553)
- Tel-Écoute du Littoral : 1 877 559-4095

- ABC Lotbinière 418 728-2226
- Aide Alimentaire Lotbinière 418 728-4201
- Association de la fibromyalgie Groupe d'entraide de Lotbinière 1 877 387-7379
- Association coopérative d'économie familiale rive-sud de Québec 1 877 835-6633
- Au Voilier de Lili - Association des personnes handicapées de Lotbinière 418 881-3884
- Carrefour des personnes âgées de Lotbinière 418 728-4825
- Carrefour jeunesse-emploi de Lotbinière 418 888-8855
- Centre assistance et d'accompagnement aux plaintes Chaudière-Appalaches 1 877 767-2227
- Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel À tire d'aile 866 835-8342
- Centre de santé et des services sociaux Alphonse-Desjardins 418 728-3435
Sans rendez-vous : 581 317-0275
- Centre-Femmes Lotbinière 418 728-4402
- Centre local de développement Lotbinière 418 728-2205
- Le Contrevent 888 835-1967
- Coopérative de solidarité de service à domicile de Lotbinière 418 728-4881
- Corporation de défense des droits sociaux Lotbinière 418 728-4054
- Ferme pédagogique Marichel 418 599-2949
- L'Interface : organisme de justice alternative 418 834-0155
- Jonction pour elle 418 833-8002
- Maison de la Famille de Lotbinière 418 881-3486
- Micro-crédit Lotbinière 418 415-0519
- L'Oasis de Lotbinière 418 728-2085
- Partage au masculin 866 466-6379
- Présence Lotbinière 418 728-2663
- Priorité Enfants Lotbinière 418 728-8013
- Regroupement des jeunes de Lotbinière 418 728-4665
- Regroupement des personnes aidantes de Lotbinière 418 728-2663
- Ressourcerie Lotbinière 418 728-1900
- Service de transport adapté et collectif de Lotbinière 418 881-3884
- 211- Info Services Communautaires
- Société Alzheimer 888 387-1230
- Tel-Écoute du Littoral 418 559-4095
(Des services du Centre d'action bénévole Bellechasse-Lévis-Lotbinière)
- URGENCE-DÉTRESSE 1 866 APPELLE (277-3553)



Centre de santé et de services sociaux
Alphonse-Desjardins
Centre hospitalier affilié universitaire de Lévis

COMMUNIQUÉ

Nouveau service de halte-répît

Lévis, le 17 février 2015 – Vous prenez soin d'une personne en perte d'autonomie et vous ressentez le besoin d'avoir un moment de répit ? Le Centre de santé et de services sociaux Alphonse-Desjardins (CSSSAD) offre un nouveau service de halte-répît le samedi à toute la population de son territoire, qui comprend la ville de Lévis et les MRC de Bellechasse, de Lotbinière, et de la Nouvelle-Beauce. Le service est offert au CLSC Lévis situé au 99, rue du Mont-Marie à Lévis, à l'arrière de l'Hôtel-Dieu de Lévis, tous les samedis de 9 h à 15 h 30.

Le service de halte-répît a été conçu pour permettre aux proches aidants de personnes en perte d'autonomie physique ou cognitive de profiter d'un temps de répit planifié et régulier. Ainsi, elles peuvent profiter de ce temps pour se reposer ou vaquer à d'autres occupations.

Le service de halte-répît peut accueillir jusqu'à 15 usagers dans ses locaux adaptés. Une équipe d'intervenants spécialisée veille au bien-être des usagers de la halte-répît par la participation à des activités de stimulation cognitive, physiques, sportives et occupationnelles dans un milieu encadrant et stimulant tout au long de la journée. De plus, les usagers bénéficient d'un dîner et de collations lors de leurs visites.

Comment procéder pour l'inscription ?

Pour bénéficier du service de halte-répît, les proches aidants doivent contacter, en premier lieu, le CLSC le plus proche de chez eux afin de confirmer l'admissibilité de la personne en perte d'autonomie physique ou cognitive. Également, l'intervenant au dossier de l'utilisateur peut être contacté pour obtenir plus d'information sur les modalités du service.

Un tarif fixe de 15 \$ par jour, par usager, incluant le repas, les collations et les activités est payable sur place. Le transport des usagers vers le CLSC Lévis et le retour à la maison sont assumés par les proches aidants.

Pour contacter votre CLSC :
CLSC Laurier-Station – 418 728-3435

ACTIVITÉ CADEAU

pour tous les bénévoles de Lotbinière

dans le cadre de la semaine de l'action bénévole

15 avril
2015



ATELIER PARTICIPATIF

Mon impact sur ma communauté

Expérimentation de la coopération

Démonstration du résultat de l'addition des gestes individuels orientés vers un but commun.

L'atelier débute par une activité amusante et surprenante qui vise à faire ressortir l'importance d'unir les efforts collectifs pour réaliser de « grandes actions ».

Par la suite, nous ferons la démonstration par des jeux interactifs et à partir de dominos, de l'importance de l'espoir et de la collaboration.

L'espoir, un sentiment positif qui repose sur la confiance en l'avenir et la collaboration qui représente bien l'acte de travailler ensemble pour atteindre un objectif. La recette pour la maximisation des efforts et des énergies fournis par les bénévoles.

Les bénévoles, une ressource essentielle qu'il faut appuyer, entourer, aider, supporter et écouter !

Où ? Quand ? Comment ?

Date : Mercredi 15 avril
Heure : 14 h 30
Durée : 1 heure
Lieu : Salle des Lions
16 rue des Érables, StFlavien

Date limite d'inscription :
10 avril

Pour s'inscrire :
Renée Thériault au 418 7284825
Sans frais : 1 866 7284825

Une activité offerte par :



Un service offert par :



Ariane Laberge Sévigny ANIMATRICE



Forte de ses études en psychologie et service social, ses implications en recherche ont surtout porté sur le vieillissement, plus précisément, sur les stratégies d'adaptation au vieillissement en institution ou non.

Depuis 2006, elle cumule différentes expériences d'intervention auprès d'organismes communautaires comme la

Maison de la famille de Québec, la Maison de la famille de Lotbinière, la Maison des Jeunes La Zone et dans des institutions comme le CSSS et la DJ. Ariane a principalement été appelée à intervenir auprès des groupes, des couples et des familles.



Venez
participer à la
22^e Édition !

*Activité de
Reconnaissance
du Bénévolat*

MERCREDI 15 AVRIL 2015

De 18h30 à 21h30

*À la Salle des Lions
16, rue des Érables, Saint-Flavien
(aux limites de Laurier-Station)*

*Célébrez avec nous la
Semaine de l'action bénévole*



*Service d'écoute
téléphonique anonyme
et confidentiel*



*Du lundi au vendredi de 18h à 3h du matin et les samedis
et les dimanches de midi à 3h du matin*



À LA
**RELÂCHE, LES
RESTAURATEURS
NE FONT PAS RELÂCHE**

Semaine Goûtez Lotbinière du 1^{er} AU 7 MARS
Vivez une expérience gourmande à saveur de Lotbinière

Pendant la **semaine Goûtez Lotbinière**, des restaurateurs vous proposent des menus spéciaux qui mettent en valeur les produits de Lotbinière, entre autres, aux endroits suivants :

SAINTE-CROIX

Resto-Bar le Cube

400, route Laurier • 418 926-3244

LECLERCVILLE

Le Sainte-Emmélie Resto-Pub

8002, route Marie-Victorin • 819 599-9995

SAINT-ANTOINE-DE-TILLY

Crêperie Du côté de chez Swann

3897, chemin de Tilly • 418 886-1313

SAINT-NARCISSE-DE-BEAURIVAGE

La Maison de Blanche et Zéphirin

439, rue Principale • 418 475-5555

SAINT-AGAPIT

Domaine de l'Oie Toquée

234, route 116 (route principale) • 418 261-2226

Pour information : Karine Marcoux

Tél. : 418 728-3330 • Courriel : kmarcoux@ciril.qc.ca

www.goutezlotbiniere.com



**Partenaires
de l'entente
agroalimentaire**

