

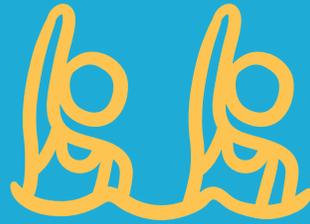


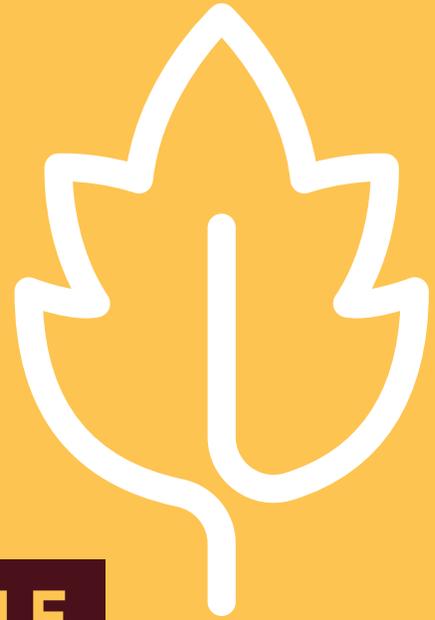
AUTOMNE 2023



J **Loisirs** **TOUT LIETTE**

VOTRE WEBZINE - LOISIRS -





PROGRAMMATION

AUTOMNALE

TOUT JOLIETTE LOISIRS : **Découvrez la programmation automnale**

INSCRIPTION DÈS LE 5 SEPTEMBRE, 9 h

Inscrivez-vous en ligne via l'espace citoyen Civis au joliette.ca

Informations : 450 753-8000 / loisirs@ville.joliette.qc.ca

Taxes en sus, si mentionné.



ACTIVITÉ PONCTUELLE

C'est une activité qui est offerte une seule fois et qui se déroule sur une plage horaire unique. Elle permet de s'initier à une activité ou de vivre une expérience de loisir sans la contrainte de suivre une session. C'est une réelle opportunité à saisir ! Bonne découverte!



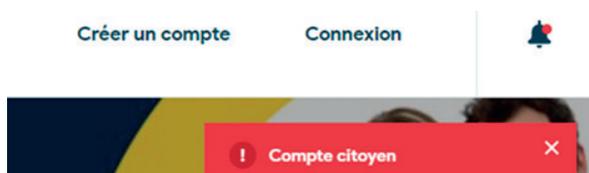
**Petite carte.
Grand espace.**



Procédure pour créer votre compte Civis

Pour procéder à une inscription, vous devez avoir créé votre compte sur l'espace citoyen Civis. Rendez-vous au joliette.ca.

1. Cliquez sur **Espace Citoyen** en haut à droite de votre écran.
2. Cliquez sur **Créer un compte**.



3. Choisissez le type de compte **Responsable de compte**.

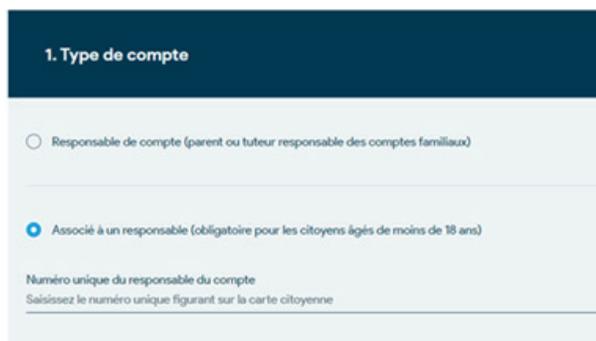
4. Entrez vos informations personnelles et le type de carte souhaité.
5. Déposez vos pièces justificatives. Pour un adulte, les pièces suivantes sont acceptées :
 - *Permis de conduire (pour une demande en ligne, veuillez transmettre une photo du recto ET du verso du permis).*
 - *Si vous ne possédez pas de permis de conduire : présentez deux documents datés de moins de six mois, comportant une photo et émis par une autorité gouvernementale. Un des documents doit mentionner votre nom et votre date de naissance (ex. : acte de naissance, carte d'assurance maladie ou passeport). L'autre document doit indiquer votre nom et l'adresse de votre domicile (ex. : compte de téléphone, compte d'électricité, certificat de citoyenneté).*
6. Vous devez accepter les conditions et finalement cliquer sur l'onglet **Créer mon compte** au bas de la page.

UNE FOIS CES ÉTAPES COMPLÉTÉES, VOUS POURREZ VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS.

Si vous souhaitez créer le compte de votre enfant : **DÉCONNECTEZ-VOUS.**

Procédure pour créer le compte de votre enfant

1. Cliquez sur **Créer un compte**.
2. Choisissez le type de compte **Associé à un responsable** et inscrivez votre numéro de carte Civis.



The screenshot shows a web form titled "1. Type de compte". It has two radio button options. The first option is "Responsable de compte (parent ou tuteur responsable des comptes familiaux)" and is currently unselected. The second option is "Associé à un responsable (obligatoire pour les citoyens âgés de moins de 18 ans)" and is selected with a blue dot. Below the options, there is a text input field labeled "Numéro unique du responsable du compte" with a sub-label "Saisissez le numéro unique figurant sur la carte citoyenne".

3. Entrez les informations personnelles de votre enfant et le type de carte souhaité.
4. Déposez vos pièces justificatives. Pour un enfant, les pièces suivantes sont acceptées :
 - *Certificat de naissance ou d'adoption, ou tout autre document émis par une autorité gouvernementale ou parapublique (ex. : bulletin scolaire), daté de moins de six mois et prouvant l'adresse de résidence ou la preuve de filiation.*
5. Acceptez les conditions et finalement cliquez sur l'onglet **Créer mon compte** au bas de la page.

UNE FOIS CES ÉTAPES COMPLÉTÉES, VOUS POURREZ INSCRIRE VOTRE ENFANT AUX ACTIVITÉS.

Procédure pour vous inscrire aux activités

1. Rendez-vous au **joliette.ca**.
2. Cliquez sur **Espace Citoyen** en haut à droite de votre écran.
3. Cliquez sur **Loisirs**, puis sur **Suggestions d'activités**.
4. Choisissez votre activité et suivez les étapes.

Si votre activité est offerte à SCB, sélectionnez Boutique SCB pour y accéder.

À noter qu'il est nécessaire d'obtenir une carte CIVIS de SCB pour s'inscrire à ces cours.

Visionnez nos tutoriels vidéos pour créer votre compte et celui de votre enfant.

<https://www.joliette.ca/loisirs/carte-citoyen/tutoriels-videos-civis>



**ACTIVITÉS
VEC
INSCRIPTION**

ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION



En partenariat avec **Natation en Forme**, certains cours de la programmation aquatique seront offerts à la piscine du Campus située au 260, rue Lavaltrie Sud à Joliette. Les inscriptions se prendront directement via le site Web <http://www.natationenforme.com/>

Pour plus d'information sur ces cours, vous pouvez communiquer au **450 752-1380** ou par courriel à info@natationenforme.com.

INSCRIPTIONS À PARTIR DU 21 AOÛT

 **DÈS LE 11 SEPTEMBRE** (8 semaines)

 260, rue Lavaltrie Sud, Joliette

 L'horaire et la tenue des cours seront déterminés par la disponibilité des moniteurs aquatiques.

Responsable : NATATION EN FORME

NOUVEAUTÉ**Aqua-Gym Maman-Poupon**
(1 à 10 mois)

Le moniteur s'adresse à la maman qui souhaite se remettre en forme tout en passant du temps avec son poupon dans l'eau. Ce cours aérobique permet une petite initiation à la natation pour le bébé, lui permettant d'approvoiser le monde aquatique par promenade et mouvements dans l'eau avec maman.

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : 55 \$
Non-résident : **110 \$**

Parent-enfant | (4 mois à 2 1/2 ans)

Le moniteur s'adresse principalement à l'accompagnateur (parent) afin de lui montrer le « comment faire » pour que l'enfant ait une meilleure aisance dans l'eau. Pour l'enfant, c'est le retour dans un environnement qu'il connaît, mais la crainte de l'eau peut être présente. Rien ne sera fait par la force dans ce cours. La flottabilité, l'immersion du corps et de la tête et le début de la propulsion sont pratiqués.

Parent-enfant | (2 1/2 ans à 3 1/2 ans)

Le moniteur s'adresse à l'enfant et à l'accompagnateur. Les activités sont conçues pour développer la propulsion, l'endurance cardiorespiratoire, l'immersion de la tête et la flottabilité. L'enfant se déplace avec différents objets flottants et avec le moins d'aide possible de l'accompagnateur.

Bientôt sans parent | (3 1/2 ans)

À partir de cette étape, le moniteur s'adresse principalement à l'enfant. L'accompagnateur devient un observateur de la sécurité et un aidant. Il se retire progressivement de l'eau. Les enfants apprennent à respecter les consignes de sécurité et à suivre le cours.

Grenouille, Dauphin et Blanc
Sans parent | (4 à 6 ans)

À compter du cours Grenouille, l'enfant est confronté à ses craintes et il poursuit sa quête de confiance et d'autonomie. Les enfants délaissent graduellement l'aide flottante et apprennent à se déplacer sur le ventre et sur le dos sur des distances de plus en plus longues.

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : 55 \$
Non-résident : **110 \$**

ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION

AQUATIQUE | JEUNESSE
(Bambin 4 à 12 mois)

MODULE PARENT ET ENFANT

4 à 12 mois

 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Durée : 30 minutes par cours

Responsable : VILLE DE JOLIETTE

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques.

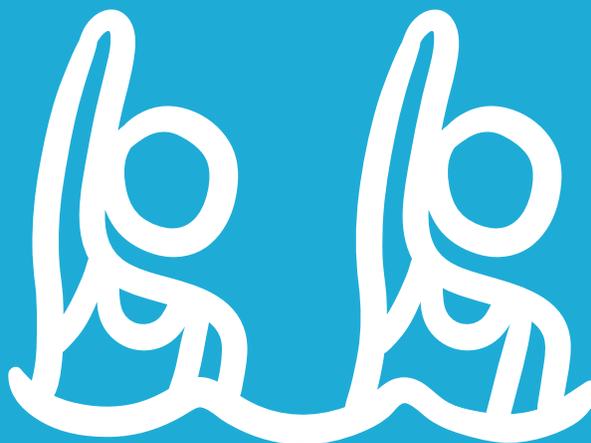


Parent enfant 1

Conçu pour les bambins afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

 Mardi - 13 h 15 à 13 h 45
Jeudi - 13 h 15 à 13 h 45

 Résidents de Joliette / SCB / NDP : **97,50 \$**
Non-résident : **195 \$**



MODULE PRÉSCOLAIRE 3 à 5 ans **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines) PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Durée : 30 minutes par cours

Responsable : VILLE DE JOLIETTE

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que les enfants de 3 à 5 ans deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amuse tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux préscolaires.

**Précolaire 1**

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

 Samedi - 9 h à 9 h 30
 Dimanche - 8 h 30 à 9 h
**Précolaire 2**

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

 Samedi - 9 h à 9 h 30
 Dimanche - 8 h 30 à 9 h

 \$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : **72,50\$**
 Non-résident : **145\$**



Précolaire 3

Les enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

 Samedi - 9 h à 9 h 30 ou 10 h 20 à 10 h 50



Précolaire 5

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade étant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

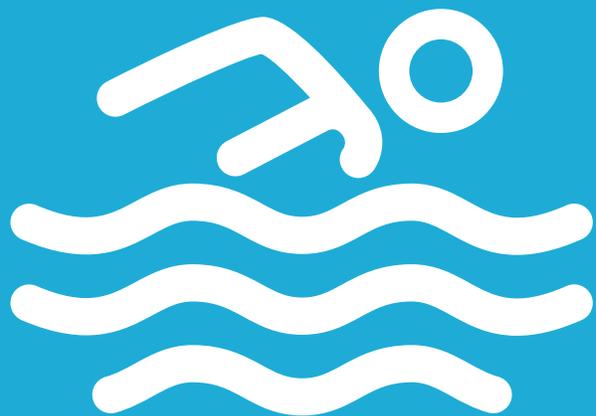
 Mercredi - 18 h à 18 h 30
Samedi - 9 h 40 à 10 h 10
Dimanche - 10 h 50 à 11 h 20



Précolaire 4

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté. Ils pourront aussi nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

 Mercredi - 18 h à 18 h 30
Samedi - 9 h 40 à 10 h 10
Dimanche - 10 h 50 à 11 h 20



\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : 72,50 \$
Non-résident : 145 \$

MODULE NAGEUR 6 ans et +📅 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

📍 PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Responsable : VILLE DE JOLIETTE

***NOUVEAUTÉ ET TRANSITION***

La Société de sauvetage a lancé son programme de natation pour répondre aux demandes des membres affiliés. Ceux-ci voulaient un continuum d'apprentissage de la natation à faible coût, facile à offrir et flexible. Le programme devait mettre l'accent sur les habiletés et sur les styles de nage élémentaires pour permettre une transition harmonieuse vers le programme canadien Jeune sauveteur, anciennement le programme de la Croix-Rouge devient Nager pour la vie de la société de sauvetage.

Aujourd'hui, le programme Nager pour la vie de la Société est devenu un programme important d'envergure national qui permet chaque année d'enseigner la natation auprès de centaines de milliers de Canadiens et de Canadiennes.

TABLEAU DES ÉQUIVALENCES

Si votre enfant a déjà suivi des cours du programme de Natation en forme et que vous vous questionnez par rapport à son niveau pour cet automne, consultez le tableau des équivalences au www.joliette.ca/loisirs/equivalences

**Programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage**

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.



Nageur 1 Durée de 30 minutes

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau, sur le ventre et sur le dos.

🕒 Lundi - 18 h 15 à 18 h 45 (pas de cours le 9 octobre)
 Mercredi - 18 h 40 à 19 h 10
 Samedi - 9 h 40 à 10 h 10 ou 10 h 20 à 10 h 50
 Dimanche - 10 h 10 à 10 h 40 ou 10 h 50 à 11 h 20

💰 Résidents de Joliette / SCB / NDP : **70 \$**
 Non-résident : **140 \$**



Nageur 3 Durée de 45 minutes

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

🕒 Lundi - 18 h 15 à 19 h (pas de cours le 9 octobre)
 Samedi - 11 h à 11 h 45
 Dimanche - 9 h 10 à 9 h 55

💰 Résidents de Joliette / SCB / NDP : **67,50 \$**
 Non-résident : **135 \$**



Nageur 2 Durée de 30 minutes

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m).

🕒 Lundi - 18 h 15 à 18 h 45
 (pas de cours le 9 octobre)
 Mercredi - 18 h 40 à 19 h 10
 Samedi - 10 h 20 à 10 h 50
 Dimanche - 10 h 10 à 10 h 40

💰 Résidents de Joliette / SCB / NDP : **70 \$**
 Non-résident : **140 \$**



Nageur 4 Durée de 45 minutes

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprendra la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

🕒 Jeudi - 18 h 20 à 19 h 05
Samedi - 11 h à 11 h 45
Dimanche - 9 h 10 à 9 h 55



Nageur 6 Durée de 45 minutes

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

🕒 Jeudi - 18 h 20 à 19 h 05
Vendredi - 17 h 15 à 18 h
Dimanche - 11 h 30 à 12 h 15



Nageur 5 Durée de 45 minutes

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leur nage sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

🕒 Jeudi - 18 h 20 à 19 h 05
Vendredi - 17 h 15 à 18 h
Samedi - 11 h à 11 h 45
Dimanche - 11 h 30 à 12 h 15



\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : **67,50 \$**
Non-résident : **135 \$**

MODULE JEUNE SAUVETEUR 8 ans et +

Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

Le programme comporte trois niveaux : Initié, Averti et Expert.

Cours d'une durée de 50 minutes.



Nageur 7 8 à 12 ans

PRÉREQUIS : Être capable de nager sur une distance de 50 m et être âgé de 8 à 12 ans

L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

🕒 Jeudi - 19 h 15 à 20 h 05
Dimanche - 11 h 30 à 12 h 20



Nageur 8 8 à 12 ans

PRÉREQUIS : Être capable de nager sur une distance de 100 m au crawl et être âgé de 8 à 12 ans

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

🕒 Vendredi - 18 h 10 à 19 h



Nageur 9 8 à 12 ans

PRÉREQUIS : Avoir fait le nageur 8

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

🕒 Vendredi - 19 h 10 à 20 h

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : **80 \$**
Non-résident : **160 \$**

MODULE SAUVETAGE

Vers un futur emploi!

11 ans et +

 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines) PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Ce programme a pour but d'acquérir les habiletés de sauvetage nécessaires pour prévenir les blessures et promouvoir l'usage sécuritaire des installations aquatiques. Le cours met en lumière les rôles et responsabilités du préposé et forme les participants afin d'être en mesure d'analyser pour identifier, contrôler et éliminer les risques et les dangers liés au milieu aquatique.


SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
<https://www.sauvetage.qc.ca>

**Étoile
de bronze**
 11 ans et plus

PRÉREQUIS OBLIGATOIRE : Être âgé de 11 ans + et savoir nager 100 mètres crawl.

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

 Vendredi - 18 h 10 à 19 h 10

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : **85 \$**
 Non-résident : **170 \$**



COURS GRATUITS 13 ans et +Québec 

Dans le cadre de son Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec 2022-2027, le ministère de l'Éducation a récemment octroyé à la Ville une aide financière permettant d'offrir gratuitement les cours suivants : Médaille de bronze, Croix de bronze, Premiers soins - Général/DEA et Sauveteur national piscine. À noter que les places sont limitées et que des préalables sont nécessaires pour pouvoir accéder à ces formations.

*Priorité aux résidents de Joliette, SCB et NDP.



Médaille de bronze

 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

PRÉREQUIS OBLIGATOIRES : Maîtrise sur 100 m du dos, de la brasse et du crawl, être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

 Lundi - 19 h à 20 h 30

EXAMEN OBLIGATOIRE POUR LA RÉUSSITE DU COURS

\$ Résidents de Joliette : GRATUIT
Non-résident : **139 \$** pour le matériel pédagogique (livre de formation, masque de poche et sifflet) et les frais d'examen.

Cette formation est généralement d'une valeur de 389 \$.



Croix de bronze

 **DÈS LE 29 SEPTEMBRE** (10 semaines)

PRÉREQUIS OBLIGATOIRE : Brevet Médaille de bronze complété

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installations aquatiques, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu y apprendras à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

 Vendredi - 19 h 20 à 21 h 20

EXAMEN OBLIGATOIRE POUR LA RÉUSSITE DU COURS

\$ Résidents de Joliette : GRATUIT
Non-résident : **53,50 \$** pour les frais d'examen.

Cette formation est généralement d'une valeur de 320 \$.



Premiers soins Général / DEA

14 ans et +

Cours obligatoire qui est préalable au Sauveteur national

Les cours en premiers soins de la Société de sauvetage sont des formations de 16 heures en secourisme général. Il s'agit de cours avancés où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaire. Cela inclut, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes liés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.) et environnementaux (problèmes liés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.)

 **23 ET 24 SEPTEMBRE**

 8 h à 17 h

**PRÉSENCE OBLIGATOIRE AUX DEUX
JOURNÉES POUR LA RÉUSSITE DU COURS**

\$ Résidents de Joliette : GRATUIT
Non-résident : **32,45 \$** pour le matériel
pédagogique (livre) et les frais d'examen.

*Cette formation est généralement d'une valeur
de 185 \$.*



Sauveteur national piscine

15 ans et +

 **DÈS LE 30 SEPTEMBRE (10 semaines)**

PRÉREQUIS OBLIGATOIRES : Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final, détenir le brevet Croix de bronze et le brevet Premiers soins - Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.

 Samedi 14 h 30 à 18 h 30

**EXAMEN OBLIGATOIRE POUR LA RÉUSSITE
DU COURS**

\$ Résidents de Joliette : GRATUIT
Non-résident : **139 \$** pour le matériel
pédagogique (livre) et les frais d'examen.

*Cette formation est généralement d'une valeur
de 485 \$.*

COURS COMBINÉ MONITEUR EN NATATION ET MONITEUR EN SAUVETAGE

PRÉREQUIS OBLIGATOIRES : Être âgé de 15 ans et + avant la dernière journée du cours et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

Ce cours de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nages élémentaires et habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées pour enseigner la natation, divers exercices de développement et de correction des styles de nages. Cette formation leur permettra également d'enseigner les cours suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze et Croix de bronze.

 La formation est d'une durée de 40 heures sur horaire variable de soir ou fin de semaine. Plusieurs dates seront offertes en 2023 et 2024. Communiquez avec le Service des loisirs afin de connaître les prochaines dates de formation :

450 753-8007 ou loisirs@ville.joliette.qc.ca

PRÉSENCE OBLIGATOIRE À TOUTE LA FORMATION POUR LA RÉUSSITE DU COURS

\$ Résidents de Joliette : GRATUIT
Non-résident : **139 \$** pour le matériel pédagogique (livre) et les frais d'examen.

Cette formation est généralement d'une valeur de 485 \$.

COURS DE PLONGEON

 **DÈS LE 1^{er} OCTOBRE** (10 semaines)

 PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Responsable : Club de Plongeon Repentigny
<https://www.clubplongeonrepentigny.com>

Matériel requis : 2 serviettes

Bout'choux | 3 à 6 ans

Initiation aux techniques de base adaptées en fonction de l'âge et des aptitudes sportives. On apprivoise les tremplins et on s'amuse. VFI acceptée.

 Dimanche – 8 h 30 à 9 h 25

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : 162 \$*
Non-résident : **324 \$***

Récréatif 1 | 6 ans et plus

PRÉREQUIS OBLIGATOIRE : Être à l'aise de nager sur une distance de 5 mètres en eau profonde.

Vous apprendrez les fondements du plongeon. Départ avant et arrière, ainsi que les différentes positions : droite, groupée et carpée.

 Dimanche – 9 h 30 à 10 h 25

\$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : 152 \$*
Non-résident : **304 \$***

*Inclut l'affiliation

AQUATIQUE

 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE



Nageur Adulte 2

Progressiez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

 Jeudi - 19 h 15 à 20 h 05



Nageur Adulte 1

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînements par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

 Lundi - 19 h 10 à 20 h (pas de cours le 9 octobre)



Nageur Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.

 Vendredi - 17 h 10 à 18 h

 Résidents de Joliette / SCB : **80\$**
Non-résident : **160\$**

Entraînement en longueur

PRÉREQUIS : savoir nager en partie profonde

Ce cours permet de profiter d'un entraînement encadré par un moniteur dans le but d'améliorer vos styles de nages, apprendre les virages et travailler sur votre endurance.

Responsable : Fanny Coulombe

 Mercredi - 11 h 15 à 12 h 05
Vendredi - 11 h 30 à 12 h 20

 Résidents de Joliette / SCB : **67,50 \$**
Non-résident : **135 \$**



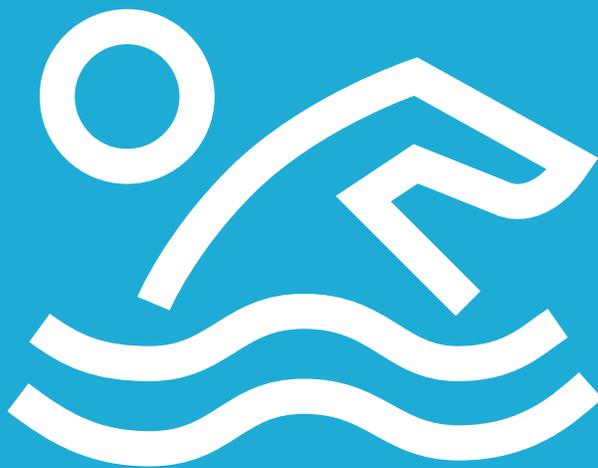
Forme physique

Utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Responsable : Moniteur aquatique

 Jeudi - 19 h 15 à 20 h 05

 Résidents de Joliette / SCB : **80 \$**
Non-résident : **160 \$**



Aqua-Douceur

L'Aqua-Douceur peut se pratiquer aussi bien en partie peu profonde que profonde selon votre aisance. C'est un entraînement qui améliore les capacités cardiovasculaires et musculaires. Idéal pour se remettre en forme sans douleur, il est vivement recommandé pour lutter contre les problèmes d'arthrose ou d'arthrite par exemple.

Responsable : Caroline Beauchamps

🕒 Mardi - 11 h 15 à 12 h 05
Jeudi - 11 h 15 à 12 h 05

💰 Résidents de Joliette / SCB : **97,50 \$**
Non-résident : **195 \$**

Aquaforme 50 ans et +

Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices aérobiques et musculaires, utilisant la résistance de l'eau et du matériel spécialisé. Activité se déroulant dans la partie peu profonde.

Responsable : Fanny Coulombe

🕒 Vendredi - 10 h 30 à 11 h 20

💰 Résidents de Joliette / SCB : **67,50 \$**
Non-résident : **135 \$**

Aquaforme

Cours de mise en forme en partie peu profonde pour les gens actifs. On retrouve dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements. Ce cours est donné de façon plus soutenue que l'Aqua-Douceur.

🕒 **JOUR**
Mardi - 12 h 15 à 13 h 05
Jeudi - 12 h 15 à 13 h 05

Responsable : Caroline Beauchamps

💰 Résidents de Joliette / SCB : **97,50 \$**
Non-résident : **195 \$**

🕒 **SOIR**
Mercredi - 19 h 30 à 20 h 20

Responsable : Moniteur aquatique

💰 Résidents de Joliette / SCB : **55 \$**
Non-résident : **110 \$**



Aqua-Jogging

PRÉ-REQUIS : Savoir nager

Cours de conditionnement physique comprenant des exercices en eau profonde et peu profonde et des déplacements variés. Intensité élevée pour participants sachant nager.

Responsable : Moniteur aquatique

 Mercredi - 19 h 30 à 20 h 20

\$ Résidents de Joliette / SCB : **55\$**
Non-résident : **110\$**

Aqua-Suspension

Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices aérobiques et musculaires, utilisant la résistance de l'eau et du matériel spécialisé. Activité se déroulant dans la partie profonde de la piscine avec ceinture de flottaison.

Responsable : Fanny Coulombe

 Vendredi - 9 h 30 à 10 h 20

\$ Résidents de Joliette / SCB : **67,50\$**
Non-résident : **135\$**



GARDIENS AVERTIS



11 à 15 ans (5^e année terminée)

 **SAMEDI 14 OCTOBRE** | 9 h à 16 h

 CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Ce cours permet d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes appartenant à divers groupes d'âge, pour prévenir les urgences et pour intervenir en cas de besoin.

Matériel requis : lunch, crayon, poupée ou toutou.

Responsable : Maude Martin

Places limitées.

 Résidents de Joliette et SCB : **Gratuit** (Inscription obligatoire)
Non-résident : **96,25 \$ + tx**

PRÊTS À RESTER SEULS



9 à 13 ans (3^e année terminée)

 **DIMANCHE 15 OCTOBRE** | 9 h à 14 h

 CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre les techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Matériel requis : lunch, crayon, poupée ou toutou.

Responsable : Maude Martin

Places limitées.

 Résidents de Joliette et SCB : **Gratuit** (Inscription obligatoire)
Non-résident : **83,75 \$ + tx**

ACTIVITÉ DE CUEILLETTE ET D'IMPRESSION « LIVRE D'ART CONCERTINA NATURE »

 **DIMANCHE 15 OCTOBRE**

 13 h à 15 h

 **PARC DU BOIS-BRÛLÉ (SCB)**

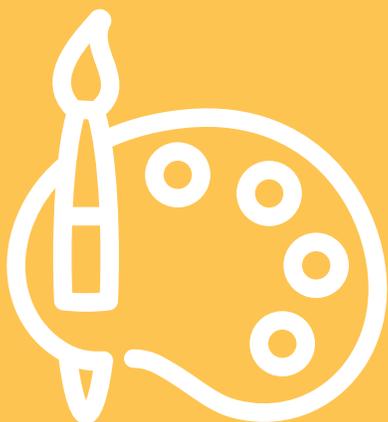
Tous sont les bienvenus, même ceux qui n'ont jamais touché à un pinceau! Venez profiter d'un moment de détente créative en fabriquant un bel objet d'art à l'aide de la nature et ses merveilles. En première partie de l'atelier, vous serez invité à cueillir quelques végétaux à l'extérieur, qui pourront servir ensuite pour la deuxième partie qui sera consacrée à la création du livre d'art. Vous aurez le plaisir d'explorer la technique d'impression sur plaque de gel en imprimant de véritables végétaux pour concevoir un livre d'art appelé Concertina.

Responsable : Maison et jardins Antoine Lacombe, en collaboration avec l'artiste Carine Genadry

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

\$ Résidents de Joliette et SCB : 33,50\$ + tx*
Non-résident : **83,75\$ + tx***

*Un paiement par création



MINI-TENNIS (5 à 8 ans)

 **DÈS LE 19 SEPTEMBRE** (6 semaines)

Le cours parfait pour apprendre et continuer de profiter de l'extérieur cet automne! Les instructeurs certifiés permettront à vos enfants d'acquérir les techniques de base du tennis.

 17 h 30 à 18 h 30

 Mardi - PARC BÉLAIR (Joliette)

Mercredi - PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

Jeudi - PARC RÉAL-LAURIN (Joliette)

TENNIS (9 à 14 ans)

 **DÈS LE 19 SEPTEMBRE** (6 semaines)

Le cours idéal pour s'activer cet été. Les instructeurs certifiés permettront à vos enfants d'acquérir les techniques du tennis et de développer leurs habiletés pour rester actif durant la saison automnale.

 18 h 30 à 19 h 30

 Mardi - PARC BÉLAIR (Joliette)

Mercredi - PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

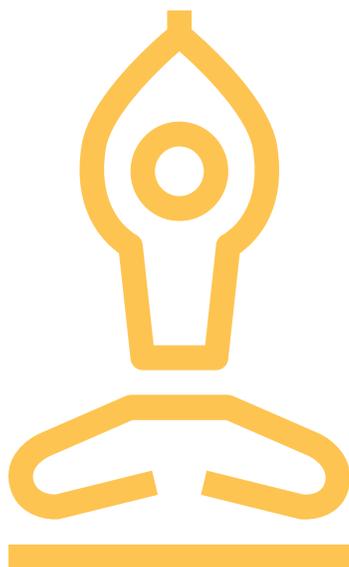
Jeudi - PARC RÉAL-LAURIN (Joliette)

Matériel requis : raquette de tennis
(Possibilité de prêt de raquettes sur demande)

Responsable : Tennis Évolution

 Résidents de Joliette et SCB : 49 \$
Non-résident : 122 \$





YOGA ET MÉDITATION POUR ENFANTS

 **DÈS LE 7 OCTOBRE** (10 semaines)

 Samedi - 9 h à 9 h 45 | 4 à 6 ans
Samedi - 10 h à 10 h 45 | 7 à 10 ans

 **CENTRE MULTISPORTS DE JOLIETTE**
(1000, rue Ladouceur à Joliette)

Dans un atelier d'introduction doux et ludique, les enfants seront amenés à essayer différentes postures de yoga adaptées à leur capacité et à effectuer des exercices de méditation, favorisant une bonne respiration, l'évacuation de l'anxiété ainsi qu'un état de bien-être général.

« Si la méditation était enseignée à tous les enfants âgés de 8 ans sur la Terre, nous ferions disparaître la violence du monde, en une génération » - Le Dalaï-Lama

Responsable : Karine Beauchamp

Matériel requis : Vêtements confortables, bouteille d'eau et tapis de yoga*

 Résidents de Joliette : **92 \$**
Non-résident : **229 \$**

*Possibilité de prêt de tapis sur place

PHARMACIE VERTE **MARDIS 3 ET 17 OCTOBRE** 9 h à 16 h L'ARSENAL (585, rue Archambault à Joliette)

Cette formation couvre toutes les techniques de transformation et de fabrication de produits de base de premiers soins et de beauté :

- Cultiver (bio) les plantes médicinales chez soi;
- Découvrir les propriétés des plantes et leur utilisation;
- Apprendre quelles sont les parties spécifiques à récolter, les méthodes de séchage et de conservation;
- Fabriquer des onguents, crèmes, savons, macérats dans l'huile, teintures mères (vinaigrées);

Matériel requis : Lunch, papier et crayon (cahier de notes fourni).

Responsable : Edith Lachapelle, À fleur de pot.

\$ Résidents de Joliette et SCB : **30\$**
Non-résident : **74\$**



ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION

SPORT ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE | ADULTE

NOUVEAU

BADMINTON SUR RÉSERVATION

 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

Réservez un terrain pour une session complète!

- Une seule personne doit effectuer la réservation pour un terrain;
- Un maximum de 4 personnes est admissible par terrain.

 Lundi - 19 h 30 à 21 h 30 (Pas d'activité le lundi 9 octobre)

 GYMNASE | ÉCOLE SECONDAIRE BARTHÉLÉMY-JOLIETTE

 Samedi - 10 h à 12 h (Pas d'activité le samedi 4 novembre)

 GYMNASE | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

 Résidents de Joliette seulement* : **50\$ / terrain**

*Présentation de la carte citoyenne Cavis de tous les joueurs sur place



ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION

SPORT ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE | ADULTE



CLUB DE MARCHÉ



 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 Lundi - 9 h 45 à 10 h 45 ou 13 h à 14 h
(Pas d'activité le lundi 9 octobre)

 **PARC RIVERAIN**
(boulevard Base-de-Roc à Joliette)

Débutant, rythme modéré avec étirements continus dans le parcours. Environ 3 km de marche animée par une entraîneuse.

Responsable : Fanny Coulombe

 Résidents de Joliette et SCB seulement : **Gratuit**
(Inscription obligatoire)

MISE EN FORME



 **DÈS LE 27 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 Mercredi - 9 h 45 à 10 h 45
(Pas d'activité le lundi 9 octobre)

 **PARC LOUIS-QUERBES, PAVILLON DE LA RIVIÈRE**
(102, rue Fabre à Joliette)

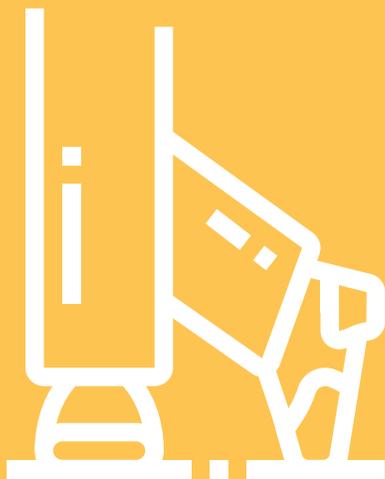
Gardez la forme et la santé en pratiquant une activité d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée dans le sentier du parc Louis-Querbes.

Responsable : Fanny Coulombe

 Résidents de Joliette et SCB : **28 \$**
Non-résident : **69 \$**

LÉGENDE :

Intensité modérée 
Intensité moyenne 
Intensité soutenue 



DANSE COUNTRY NIVEAU 1



(Premiers pas ou ultra débutant)

DÈS LE 28 SEPTEMBRE (10 semaines)

Jeudi - 10 h à 10 h 45

CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

Les danses de ce niveau conviennent généralement aux personnes qui n'ont jamais fait de danse country, très peu ou qui ont plus de difficultés. Les termes techniques des pas qui vous sont inconnus seront décortiqués et répétés plusieurs fois. Le rythme du cours est plus lent et le choix des danses est parmi les plus débutantes, avec les pas les plus communs se retrouvant dans plusieurs classiques que l'on voit dans les soirées et festivals.

Responsable : Danse Country Julie Lépine

Résidents de Joliette et SCB : **68 \$**
Non-résident : **171 \$**

DANSE COUNTRY NIVEAU 2



(Débutant)

DÈS LE 28 SEPTEMBRE (10 semaines)

Jeudi - 11 h à 12 h

CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

Les danses de ce niveau sont adaptées aux personnes ayant habituellement moins d'un an ou deux de cours de danse country et connaissant certains pas de base. De nouveaux pas seront enseignés. Le rythme du cours est lent, les pas sont décortiqués et plus élaborés. Plaisir et évolution sont au rendez-vous!

Responsable : Danse Country Julie Lépine

Résidents de Joliette et SCB : **75 \$**
Non-résident : **187 \$**

LÉGENDE :

- Instensité modérée
- Instensité moyenne
- Instensité soutenue

LÉGENDE:

- Instensité modérée ●
- Instensité moyenne ●
- Instensité soutenue ●



PICKLEBALL (Initiation/Débutant) ●

📅 **DÈS LE 30 SEPTEMBRE** (10 semaines)

🕒 Samedi - 9 h à 10 h 30 (pas de cours le 4 novembre)

📍 GYMNASÉ | ACADEMIE ANTOINE-MANSEAU

Le cours d'initiation/débutant portera sur la réglementation, la technique de frappe et la compréhension du jeu avec parties assistées. La période du cours est partagée entre apprentissage et mise en pratique.

Matériel requis : raquette, balle, vêtements confortables et souliers de sport.*

PICKLEBALL (Intermédiaire) ●

📅 **DÈS LE 30 SEPTEMBRE** (10 semaines)

🕒 Samedi - 10 h 30 à 12 h (pas de cours le 4 novembre)

📍 GYMNASÉ | ACADEMIE ANTOINE-MANSEAU

Selon le niveau des joueurs inscrits, nous travaillerons sur l'amélioration de la technique de frappe, la compréhension du jeu et la stratégie avec des parties assistées.

Matériel requis : raquette, balle, vêtements confortables et souliers de sport.*

Responsable : Natacha Frappier

\$ Résidents de Joliette : **90\$**
Non-résident : **225\$**

*Possibilité de prêt de raquettes et de balles

ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION

SPORT ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE | ADULTE



PILATES



 **DÈS LE 28 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 Jeudi - 10 h 30 à 11 h 30

 CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Le pilates met de l'avant les mouvements de danse, de yoga et les techniques de respiration. L'activité est pratiquée dans le respect des capacités de chacun.

Matériel requis : tapis d'exercice de style yoga

Responsable : En Corps

 Résidents de Joliette et SCB : **111,50 \$ + tx**
Non-résident : **334,50 \$ + tx**

STRETCHING



 **DÈS LE 25 SEPTEMBRE** (10 semaines)

 Lundi - 10 h 30 à 11 h 30

 CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Ce cours permet de développer la souplesse corporelle, préparer le corps à l'exercice et favoriser la récupération.

Matériel requis : tapis d'exercice de style yoga

Responsable : En Corps

 Résidents de Joliette et SCB : **86,50 \$ + tx**
Non-résident : **216,25 \$ + tx**

LÉGENDE :

Instensité modérée 
Instensité moyenne 
Instensité soutenue 

LÉGENDE :

- Instensité modérée ●
- Instensité moyenne ●
- Instensité soutenue ●



TAI-CHI CHUAN ●

(Débutant/intermédiaire)

📅 **DÈS LE 28 SEPTEMBRE** (10 semaines)

🕒 Jeudi - 9 h à 10 h

📍 CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

C'est à la fois un art martial, une gymnastique douce et une méditation facilitant le lâcher-prise. Cette pratique réunit mouvement et lenteur, afin de retrouver et de renforcer un calme intérieur.

Responsable : Alain Hébert

\$ Résidents de Joliette et SCB : **69 \$ + tx**
Non-résident : **172,50 \$ + tx**

WORKOUT MIXTE ●

📅 **DÈS LE 26 SEPTEMBRE** (10 semaines)

🕒 Jeudi - 19 h 30 à 20 h 30

📍 CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

Vous aimez la diversité ? Voici un cours d'entraînement de styles variés !

À chaque semaine, un entraînement différent et dynamique sera proposé parmi les styles suivants : Piyo, Pound, Cardio boxe, Hiit et Zumba. C'est une merveilleuse occasion de bouger!

Responsable : Audrey Beauclair

Matériel requis: Vêtements confortables, souliers de sport et tapis de yoga.

\$ Résidents de Joliette et SCB : **101 \$**
Non-résident : **252 \$**

TENNIS DÉBUTANT (15 ans et +)

 **DÈS 19 SEPTEMBRE** (6 semaines)

Vous désirez commencer à jouer au tennis ou reprendre ce sport après une longue période ? Ce cours vous apprendra les techniques de base et vous permettra de développer vos aptitudes.

 19 h 30 à 20 h 30

 Mardi - PARC BÉLAIR (Joliette)

Mercredi - PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

Jeudi - PARC RÉAL-LAURIN (Joliette)

 Résidents de Joliette et SCB : **56 \$**
Non-résident : **139 \$**

TENNIS INTERMÉDIAIRE (15 ans et +)

 **DÈS LE 19 SEPTEMBRE** (6 semaines)

Vous désirez améliorer votre jeu au tennis ? Ce cours vous permettra de réviser certaines techniques et de développer vos habiletés.

 20 h 30 à 21 h 45

 Mardi - PARC BÉLAIR (Joliette)

Mercredi - PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

Jeudi - PARC RÉAL-LAURIN (Joliette)

Matériel requis : raquette de tennis
(Possibilité de prêt de raquettes sur demande)

Responsable : Tennis Évolution

 Résidents de Joliette et SCB : **78 \$**
Non-résident : **195 \$**



POWER YOGA **DÈS LE 27 SEPTEMBRE** (10 semaines) Mercredi - 18 h à 19 h 15 **SALLE DES MIROIRS | CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE***Force - endurance - équilibre - souplesse - récupération*

Venez découvrir une pratique dynamique afin d'augmenter votre bien-être, calmer votre stress, améliorer la mobilité de vos articulations et réduire ou éliminer la douleur. Joyeux amalgame d'exercices rythmés, de postures variées, de techniques de respiration et d'auto-massage avec des balles thérapeutiques. Approche non-compétitive basée sur la biomécanique du corps.

Matériel requis : Tapis de yoga, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Responsable : Germain Labonté

\$ Résidents de Joliette et SCB : 96\$
Non-résident : **239\$**

**LÉGENDE :**

Intensité modérée 
Intensité moyenne 
Intensité soutenue 

ACTIVITÉS

AVEC INSCRIPTION

SPORT ET ACTIVITÉ
PHYSIQUE | ADULTE



YOGA OPTIMAL



DÈS LE 27 SEPTEMBRE (10 semaines)

Mercredi - 19 h 30 à 20 h 45

**SALLE DES MIROIRS | CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE**

Équilibre - Souplesse - Protection - Mobilité

Venez faire le plein d'énergie dans une activité *self-care* pour apprendre à maintenir votre corps dans un état optimal, à le détendre et à le renforcer afin de prévenir les blessures. Exercices rythmés, postures actives et méditatives pour allier le souffle, le corps et l'esprit. Un peu d'auto-massage avec des balles thérapeutiques. Approche non-compétitive basée sur la biomécanique du corps

Matériel requis : Tapis de yoga, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Responsable : Germain Labonté

Résidents de Joliette et SCB : **96\$**
Non-résident : **239\$**

YOGA SUR CHAISE



DÈS LE 26 SEPTEMBRE (10 semaines)

Mardi - 13 h 30 à 14 h 30

CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Ce cours de yoga permet aux personnes qui n'ont ni le désir, ni la facilité de s'allonger sur un tapis au sol de profiter des bienfaits du yoga, et ce, sans égard aux limitations ou à la condition physique.

Responsable : Louise Labelle

Résidents de Joliette et SCB : **86,50\$ + tx**
Non-résident : **216,25\$ + tx**

LÉGENDE :

Intensité modérée

Intensité moyenne

Intensité soutenue

*** NOUVEAU ***

Une collaboration de Parasports Québec, l'ARLPHL, le CISSS de Lanaudière et la Ville de Joliette.

TENNIS/PICKLEBALL EN FAUTEUIL ROULANT



 **SAMEDI 30 SEPTEMBRE**

 13 h 30 à 15 h 30

 GYMNASE | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Tant en individuel qu'en double, le tennis/pickleball en fauteuil roulant est ouvert à la plupart des personnes ayant une limitation physique. Les règles sont les mêmes qu'au tennis/pickleball régulier, mais il est possible de laisser la balle faire deux rebonds avant de la frapper.

HOCKEY SUR LUGE AVEC PARAHOCKEY MONTRÉAL



 **SAMEDI 28 OCTOBRE**

 13 h à 16 h

 CENTRE RÉCRÉATIF MARCEL-BONIN

Sport rapide et physique qui réunit les athlètes ayant un handicap physique au bas du corps. Les joueurs sont assis sur des luges à lames et utilisent deux bâtons pour manier et tirer la rondelle et pour propulser et diriger la luge.

PARA-ATHLÉTISME



 **SAMEDI 2 DÉCEMBRE**

 13 h 30 à 15 h 30

 GYMNASE | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Le para-athlétisme est un sport qui comprend la plupart des épreuves de l'athlétisme et chaque discipline regroupe des athlètes avec le même type de limitation motrice ou visuelle. Il offre entre autres, des courses en fauteuil roulant et des épreuves de lancer de la quille.

 **GRATUIT POUR TOUS** (inscription obligatoire)

LÉGENDE :

Intensité modérée 

Intensité moyenne 

Intensité soutenue 



LIBRES

SANS INSCRIPTION

ACTIVITÉS

LIBRES

SANS INSCRIPTION

Les premiers arrivés auront priorité.
Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

Horaire sujet à changement sans préavis.
Consultez le joliette.ca pour valider les horaires.

DÈS LE 25 SEPTEMBRE

BADMINTON LIBRE

 Dimanche 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30
(Pas d'activité le dimanche 22 octobre)

 GYMNASE DU CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Prêt de raquettes disponible

PICKLEBALL LIBRE

 Samedi 13 h 30 à 15 h 30

 GYMNASE DE L'ACADÉMIE
ANTOINE-MANSEAU

BASKETBALL LIBRE

 Vendredi 19 h à 21 h
Samedi 13 h 30 à 15 h 30
(Pas d'activité les dates suivantes :
30 septembre, 4 novembre et 2 décembre)

 GYMNASE DU CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Prêt de ballons disponible

 Résidents de Joliette : 4 \$
Non-résident : 6 \$

BAIGNADE LIBRE

DÈS LE 25 SEPTEMBRE

 PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Horaire des bains en longueur :

 Lundi 20 h 15 à 21 h 15
Mardi 12 h 15 à 13 h*, 13 h à 13 h 45*
et 20 h 15 à 21 h 15
Jeudi 12 h 15 à 13 h*, 13 h à 13 h 45*,
17 h 15 à 18 h 15 et 20 h 15 à 21 h 15
Samedi 12 h 15 à 13 h 15
Dimanche 12 h 45 à 13 h 45

*Pour les bains en longueur du mardi et du jeudi en journée, la durée est de 45 minutes et la capacité est de 15 nageurs (5 nageurs par corridor).

Horaire du bain familial :

 Samedi 13 h 30 à 16 h 30
Dimanche 14 h à 16 h 30

 Résidents de Joliette / SCB / NDP : **Gratuit**
Non-résident (adulte) : 5 \$
Non-résident (enfant) : 3 \$

PATINAGE LIBRE

DÈS LE 9 SEPTEMBRE

 CENTRE RÉCRÉATIF MARCEL-BONIN
(265, rue Lajoie Sud)

 Mardi de 8 h 40 à 9 h 50
Mercredi de 18 h à 18 h 50
Samedi de 13 h 30 à 14 h 50

 **Gratuit pour tous**

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET D'ANNULATION

ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ PAR LA VILLE

Une activité qui est annulée par la Ville et qui n'est pas remplacée par une autre de même nature et au même moment ou reportée ultérieurement peut être remboursée en totalité.

ANNULATION D'UNE ACTIVITÉ PAR LE PARTICIPANT

Une personne peut, à tout moment et à sa discrétion, annuler son inscription, par avis écrit. L'inscription est annulée, sans autre formalité, dès l'envoi de l'avis à la Ville.

Si l'annulation est faite avant le début de l'activité, aucuns frais ni pénalité ne sont applicables.

Si l'annulation est faite après le début de l'activité, la personne annulant son inscription devra payer :

- a) Le prix des services qui lui ont été fournis, calculé soit au taux horaire, aux taux à la journée ou au taux à la semaine, selon la nature de l'activité; et :
- b) À titre de pénalité, la moins élevée des sommes suivantes : 50 \$ ou une somme représentant au plus 10% du prix des services qui ne lui ont pas été fournis.

Nonobstant le troisième paragraphe du présent article, aucune pénalité n'est applicable pour l'annulation d'une inscription pour des raisons médicales sur présentation d'une attestation d'un médecin.

SUSPENSION

Si la Ville de Joliette annule définitivement l'inscription d'un participant pour des raisons disciplinaires ou autres, les frais d'inscription sont remboursables proportionnellement au nombre de cours ou de jours restants.

Si un participant est suspendu temporairement d'une activité, les cours ou les jours donnés pendant la suspension ne sont pas remboursables.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Tout remboursement est effectué par l'émission d'un chèque ou directement sur la carte de crédit lorsque celle-ci a été utilisée comme mode de paiement. Lorsque le montant à rembourser est inférieur à 20 \$, un crédit de la valeur du remboursement est appliqué au compte utilisateur sur la plateforme d'inscriptions. Toutefois, un remboursement peut être effectué s'il est demandé.