Joliette

HIVER 2024

# TOUT JOLIETTE Loisirs

VOTRE WEBZINE - LOISIRS -

# PROGRAMMATION HIVERNALE

## TOUT JOLIETTE LOISIRS :
### Découvrez la programmation hivernale

**INSCRIPTION DÈS LE 4 DÉCEMBRE, 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 !

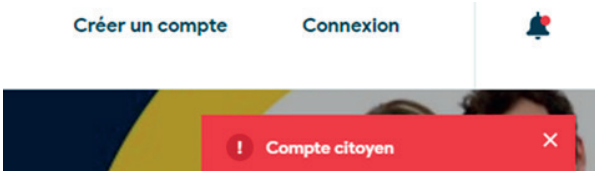
civis

**Petite carte.**
**Grand espace.**

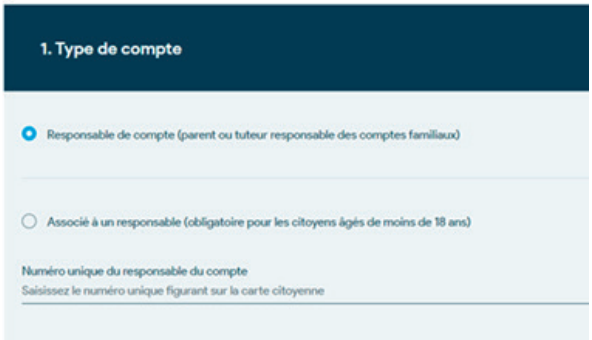
## Procédure pour créer votre compte Civis

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.

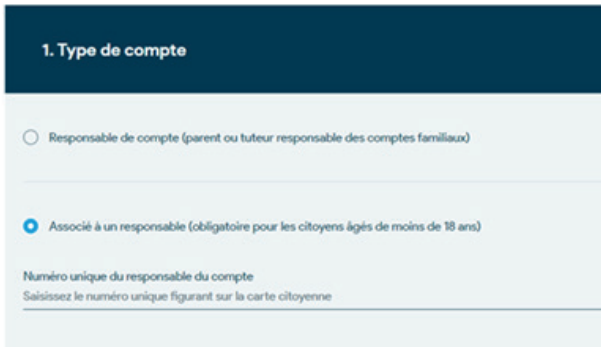
**UNE FOIS CES ÉTAPES COMPLÉTÉES, VOUS POURREZ VOUS INSCRIRE AUX ACTIVITÉS.**

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.




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

# A

## ACTIVITÉS AVEC 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 EN DÉCEMBRE**

## DÈS LE 25 JANVIER (8 semaines)

PISCINE DU CAMPUS
260, rue Lavaltrie Sud, Joliette

- Maman-bébé Aquaforme (1 à 10 mois)
- Parent-enfant I (4 mois à 2 1/2 ans)
- Parent-enfant I (2 1/2 à 3 1/2 ans)
- Bientôt sans parent (3 1/2 ans)
- Grenouille, Dauphin et Blanc – Sans parent (4 à 6 ans)

Responsable : NATATION EN FORME

Note : L'horaire et la tenue des cours seront déterminés par la disponibilité des moniteurs aquatiques. Référez-vous au site Internet de Natation en Forme pour voir les cours qui sont officiellement offerts.

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

### Maman-bébé Aquaforme (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'apprivoiser le monde aquatique par promenade et mouvements dans l'eau avec maman.

### 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 apprenent 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.

# MODULE PARENT ET ENFANT

## 6 à 18 mois

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Durée : 30 minutes par cours

* Pas de cours du 4 au 10 mars (semaine de relâche)

Responsable : VILLE DE JOLIETTE

NAGER POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
PARENT ET ENFANT

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 aptitudes 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.

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
PARENT ET ENFANT 1

### 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

NAGER POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
PRÉSCOLAIRE

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Durée : 30 minutes par cours

* Pas de cours du 4 au 10 mars (semaine de relâche)

Responsable : VILLE DE JOLIETTE

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons afin que les enfants de 3 à 5 ans deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amusent 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.

### Préscolaire 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

### Préscolaire 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 : **70 $**
Non-résident : **140 $**

# AQUATIQUE | JEUNESSE (3 à 5 ans)

## Préscolaire 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

## Préscolaire 5

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade tout en portant un 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

## Préscolaire 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, vêtus 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 : **70 $**
Non-résident : **140 $**

## MODULE NAGEUR 6 ans et +

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

* Pas de cours du 4 au 10 mars (semaine de relâche)

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 au programme 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.

**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.

Note : Pour les enfants de 9 ans et + débutant la natation, référez-vous au module Adolescent débutant.

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

## 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
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 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
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 3
**Durée de 45 minutes**

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, 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
Samedi – 11 h à 11 h 45
Dimanche – 9 h 10 à 9 h 55

$ 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 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 5
**Durée de 45 minutes**

Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et les culbutes arrières 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

## 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

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

# 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 1 heure.

## Nageur 7 - Initié

**8 à 12 ans**
**ayant déjà suivi des cours**

**PRÉREQUIS :** Être capable de nager sur une distance de 50 m

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 une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Jeudi – 19 h 15 à 20 h 15
Dimanche – 10 h 50 à 11 h 50

## Nageur 8 - Averti

**8 à 12 ans**

**PRÉREQUIS :** Être capable de nager sur une distance de 100 m au crawl

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 10
Dimanche – 11 h 25 à 12 h 25

## Nageur 9 - Expert

**10 à 12 ans**

**PRÉREQUIS :** Avoir fait le niveau Averti

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 20 à 20 h 20

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

## MODULE ADOLESCENT DÉBUTANT

### 9 à 13 ans

Un cours de natation d'une durée de 45 minutes pour les jeunes âgés de 9 à 13 ans qui veulent apprendre à nager. La flottaison, les battements de jambes et les glissements sur le ventre et le dos ainsi que les déplacements en partie profonde et peu profonde seront des éléments enseignés.

Les candidat(e)s intéressé(s) doivent communiquer avec le service des Loisirs au **450 753-8007** ou **loisirsetculture@ville.joliette.qc.ca** avant le 10 janvier 2024. Les groupes seront créés selon le nombre de candidats.

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

## MODULE SAUVETAGE

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
**https://www.sauvetage.qc.ca**

### Vers un futur emploi !

### 11 ans et +

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

* Pas de cours du 4 au 10 mars (semaine de relâche)

Ce programme a pour but d'enseigner 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, identifier, contrôler et éliminer les risques et les dangers liés au milieu aquatique.

### Étoile de bronze
**11 ans et plus**

**PRÉREQUIS OBLIGATOIRE :** 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 $**

Québec

***COURS GRATUITS*** 13 ans et +

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 15 JANVIER** (10 semaines)

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

**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**

**$ GRATUIT POUR TOUS**

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

## Croix de bronze

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

**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**

**$ GRATUIT POUR TOUS**

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

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

## Premiers soins Général / DEA

### 14 ans et +

**21 ET 28 JANVIER**

SALLE AUX MIROIRS, CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

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 reliés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.) et environnementaux (problèmes reliés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.)

8 h à 17 h

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

**$ GRATUIT POUR TOUS**

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

## Sauveteur national piscine

### 15 ans et +

**DÈS LE 15 JANVIER (10 semaines)**

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

**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**

**$ GRATUIT POUR TOUS**

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

## MONITEUR EN NATATION

### 15 ans et +

Endroit à déterminer pour les cours en présentiel.

**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 nage 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 nage.

La formation est d'une durée de 32 heures sur horaire variable.

**6 ET 7 JANVIER**
8 h à 17 h (présentiel)

**8, 10 ET 12 JANVIER**
18 h 30 à 21 h 30 (en ligne)

**13 JANVIER**
8 h à 15 h (présentiel)

**PRÉSENCE OBLIGATOIRE À TOUTE LA FORMATION POUR LA RÉUSSITE DU COURS**

Prévoir environ 10 heures de stage pour obtenir le brevet d'enseignement.

$ **GRATUIT POUR TOUS**

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

## COURS DE PLONGEON

**DÈS LE 21 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

* Pas de cours le 10 mars (semaine de relâche)

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 accepté.

Dimanche – 8 h 30 à 9 h 25

$ Résidents de Joliette / SCB / NDP : **167,50 $***
Non-résident : **335 $***

### 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 : **167,50 $***
Non-résident : **335 $***

*Inclut l'affiliation de 20 $

## AQUATIQUE

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

* Pas de cours du 4 au 10 mars
(semaine de relâche)

NAGER POUR LA VIE
SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE
NAGEUR ADULTE

### Nageur Adulte 2

Progressez 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 1er avril)

### 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

Vendredi - 11 h 45 à 12 h 35

$ Résidents de Joliette / SCB : **82,50 $**
Non-résident : **165 $**

## Forme physique

Ce cours 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. L'activité se déroule dans la partie peu profonde.

Responsable : Fanny Coulombe

Vendredi – 10 h 30 à 11 h 20

$ Résidents de Joliette / SCB : **82,50 $**
Non-résident : **165 $**

## 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 : **57,50 $**
Non-résident : **115 $**

## Aqua-Jogging

**PRÉ REQUIS :** Savoir nager

Cours de mise en forme en partie profonde. Les gens qui s'inscrivent dans ce cours doivent être à l'aise dans l'eau et en bonne condition physique. À l'aide d'une ceinture à la taille, ils participent à un cours dynamique en exécutant des largeurs, des exercices cardiovasculaires et musculaires.

Responsable : Moniteur aquatique

Mercredi – 19 h 30 à 20 h 20

$ Résidents de Joliette / SCB : **57,50 $**
Non-résident : **115 $**

## 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. L'activité se déroule 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 : **82,50 $**
Non-résident : **165 $**

ACTIVITÉS
AVEC INSCRIPTION

## ATELIER DE NOURRITURE POUR LES OISEAUX

**DIMANCHE 4 FÉVRIER**

10 h 30 à 11 h 30

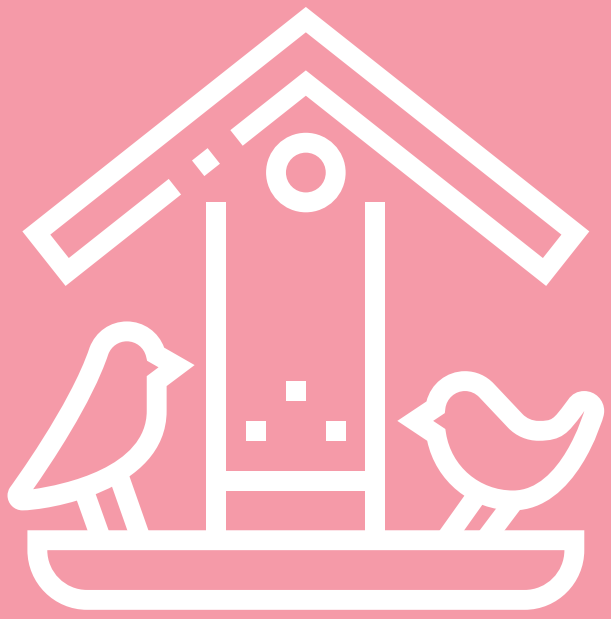
LOCAL « SCOUT » AU PARC DU BOIS-BRÛLÉ
(1016, rue de la Visitation, SCB)

Réalisez une collation pour les oiseaux, composée de graines et de beurre d'arachides ainsi qu'une mangeoire en bâtons de popsicle. Vous obtiendrez plusieurs recommandations pour nourrir les oiseaux durant l'hiver et repartirez chez vous prêts à apprécier la visite de ces charmants animaux à plumes.

Responsable : Maison et jardins Antoine-Lacombe

$ Résidents de Joliette et SCB : **8,50 $** + **tx***
Non-résident : **21,25 $** + **tx***

* Un paiement par création. Tout le matériel est fourni.



## SAMEDI DE SKIER

### 12 à 17 ans

**DÈS LE 13 JANVIER**

STATION DE SKI VAL ST-CÔME

Tu veux profiter d'un forfait de ski à prix très avantageux pour faire un maximum de ski ou planche à neige sur la montagne ? Ce forfait inclut six samedis de ski (ou planche à neige) ainsi que le transport en autobus.

Transport : Départ de l'autobus à 8 h | Retour à 16 h 30

Lieu de rencontre : Stationnement du Centre des arts et des loisirs Alain-Larue (225 boul. Antonio-Barrette, NDP).

Inclusions : Billet de ski pour la journée, transport en autobus aller-retour et présence d'un adulte responsable dans le transport et à la montagne.

Matériel requis : carte citoyenne Civis (ou carte étudiante avec photo), équipement complet de ski alpin ou de planche à neige, bouteille d'eau et lunch.*

$ Résidents de Joliette : **180 $**

Inscription obligatoire en personne au guichet unique de l'hôtel de ville du 4 au 17 décembre 2023, sur les heures d'ouverture.

Important : Un parent ou tuteur doit être présent lors de l'inscription afin de signer un formulaire de consentement.

Les places sont limitées, premier arrivé, premier servi !

Chaque billet sera remis au participant le matin-même lors de chaque activité.

* Service de restauration sur place ($).

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

## COURS DE PATIN À GLACE

**DÈS LE 20 JANVIER** (5 semaines)

Samedi 8 h 30 à 9 h 20* | Débutant 3 à 5 ans
Samedi 9 h 30 à 10 h 20* | Intermédiaire 6 à 8 ans

PATINOIRE RÉFRIGÉRÉE DU PARC CASAVANT-DESROCHERS (SCB)

Initiation aux techniques de base du patin à glace pour débutant ou intermédiaire. À la fin de la session, le participant sera en mesure d'avoir une meilleure assurance sur ses patins et ce, en toute sécurité.

Matériel requis : casque et patins

Responsable : Para'S'cool

* Le cours peut être allongé de 10 minutes lors d'une température clémente. L'inverse peut aussi se produire.

$ Résidents de Joliette et SCB : **47 $ + tx***
Non-résident : **141 $ + tx***

## COURS D'INITIATION AU PARC À NEIGE

**DIMANCHE 14 JANVIER**

11 h à 12 h

PARC À NEIGE DU PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

Pour les aventuriers qui souhaitent se familiariser avec les modules du parc à neige, des moniteurs seront sur place pour vous initier en toute sécurité, en ski ou en planche à neige.

Matériel requis : casque et votre équipement de glisse (ski ou planche à neige)

Responsable : Boutique Atlas Inc.

$ Résidents de Joliette et SCB : **14,50 $ + tx**
Non-résident : **36,25 $ + tx**

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

## ATELIER SUR LES SAINES HABITUDES DE VIE

**22 JANVIER**

18 h 30 à 19 h 30

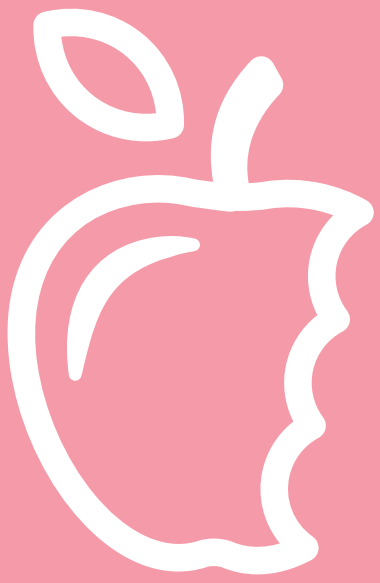
L'ARSENAL (585, rue Archambault, Joliette)

Comment améliorer son énergie, établir ses objectifs et enfin les atteindre ?

Définir ses objectifs n'est pas chose facile, les atteindre l'est encore moins. Audrey, maman de 5 enfants, propriétaire d'entreprise, coach de vie, entraîneure et future naturopathe, vous donne ses meilleures stratégies afin d'améliorer votre santé globale et pouvoir accomplir ce que vous voulez.

Responsable : Audrey Beauclair

$ Résidents de Joliette : **17 $**
Non-résident : **41 $**



## BADMINTON SUR RÉSERVATION

**DÈS LE 15 JANVIER** (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 4 mars (semaine de relâche)

GYMNASE | ÉCOLE SECONDAIRE BARTHÉLÉMY-JOLIETTE

Vendredi – 19 h à 21 h
Pas d'activité le 8 mars (semaine de relâche)

GYMNASE | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

$ Résidents de Joliette : **50 $ / terrain**
Non-résident : **100 $ / terrain**

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

*NOUVEAU*

## CARDIO DÉFENSE

**DÈS 16 JANVIER** (10 semaines)

Mardi – 10 h à 10 h 50
Pas d'activité le 5 mars (semaine de relâche)

CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

Remise en forme avec des mouvements de boxe et différents arts martiaux. Vous travaillerez votre cardio et votre condition physique. Ce cours s'adresse à tous les niveaux.

Responsable : Julie Black

$ Résidents de Joliette et SCB : **50 $**
Non-résident : **124 $**

## CLUB DE MARCHE

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)

Lundi – 9 h 45 à 10 h 45 ou 13 h à 14 h
Pas d'activité le 4 mars (semaine de relâche)

PARC RIVERAIN
(boulevard de la 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)**

## DANSE COUNTRY NIVEAU 1

(Premiers pas ou ultra débutant)

**DÈS LE 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 10 h à 10 h 45
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

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 avec des danses de base et des pas communs se retrouvant dans plusieurs soirées et festivals.

Responsable : Danse Country Julie Lépine

$ Résidents de Joliette et SCB : **69 $**
Non-résident : **173 $**

## DANSE COUNTRY NIVEAU 2

**DÈS LE 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 11 h à 12 h
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

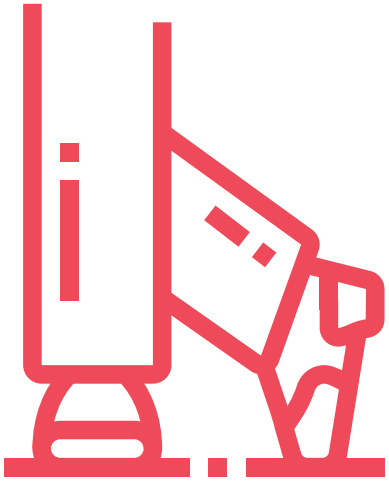
Les danses de ce niveau sont adaptées aux personnes ayant habituellement moins d'un an ou deux de cours de danse country et connaissant certains pas de base. Le rythme du cours est lent, les pas sont décortiqués et plus élaborés. Plaisir et évolution sont au rendez-vous !

Responsable : Danse Country Julie Lépine

$ Résidents de Joliette et SCB : **76 $**
Non-résident : **190 $**

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION



*NOUVEAU*

## DANSE EN LIGNE

(Débutant/intermédiaire)

**DÈS 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 19 h à 21 h
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

SALLE DE LA SŒUR ANNE-MARIE-BEAULIEU (951, boulevard Manseau à Joliette, sous-sol de la Bibliothèque Rina-Lasnier)

Les participants bougent au rythme des différentes danses en ligne. Une belle occasion de socialiser et de bouger. Plaisir garanti !

Responsable : Claire Emery

$ Résidents de Joliette et SCB : **50 $**
Non-résident : **124 $**

*NOUVEAU*

## DANSE RYTHMÉE (style Zumba)

**DÈS LE 15 JANVIER** (10 semaines)*

Lundi – 18 h 30 à 19 h 30
CENTRE ANDRÉ-HÉNAULT
(249, chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée)

Mardi–11 h à 12 h
CENTRE MULTISPORTS (1000, rue Ladouceur à Joliette)

Jeudi –18 h 30 à 19 h 30
SALLE DES MIROIRS, CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE

Merengue, salsa, cumbia et autres, bougez aux rythmes des pays chauds.

* Pas d'activité du 4 au 8 mars (semaine de relâche)

Responsable : Julie Black

$ Résidents de Joliette et SCB : **69 $**
Non-résident : **173 $**

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

## MISE EN FORME

**DÈS LE 17 JANVIER** (10 semaines)

Mercredi – 9 h 45 à 10 h 45
Pas d'activité le 6 mars (semaine de relâche)

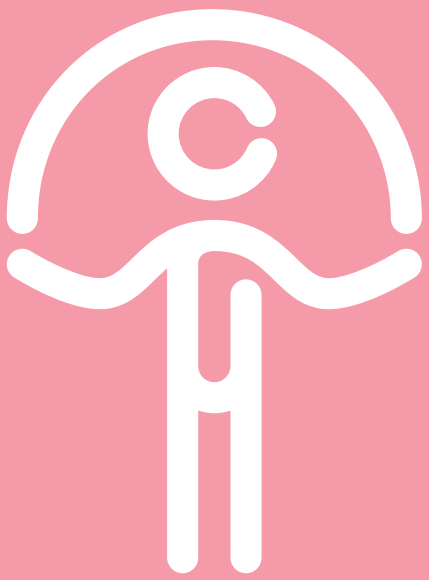
**PARC RIVERAIN , (boulevard de la Base-de-Roc à Joliette)**

Gardez la forme et la santé en pratiquant une activité d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée accompagnée d'exercices dans le sentier du parc Riverain.

Responsable : Fanny Coulombe

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

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue



## PICKLEBALL (Initiation/Débutant)

**DÈS LE 20 JANVIER** (10 semaines)

Samedi – 9 h à 10 h 30
Pas d'activité le 9 mars (semaine de relâche)

GYMNASE | ACADÉMIE ANTOINE-MANSEAU

Le cours d'initiation/débutant portera sur la règlementation, 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 20 JANVIER** (10 semaines)

Samedi – 10 h 30 à 12 h
Pas d'activité le 9 mars (semaine de relâche)

GYMNASE | ACADÉMIE 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

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION

## PILATES

**DÈS LE 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 10 h 30 à 11 h 30
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

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 : **99 $**
Non-résident : **248 $**

## PIYO & POUND

**DÈS LE LE 16 JANVIER** (10 semaines)

Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Pas d'activité le 5 mars (semaine de relâche)

SALLE DES MIROIRS, CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE

Vous aimez la diversité ? Voici deux cours en un !

**PIYO :** Entraînement complet du corps : cardio, musculation, souplesse et équilibre. Inspiré du pilates et du yoga, ce cours est adapté à tous les niveaux, mais de préférence pour les gens actifs !

**POUND :** D'une intensité intermédiaire à avancée, l'activité se pratique avec des baguettes de batterie nommées RIPSTIX, sur musique. Ce type d'entraînement combine des mouvements de pilates, des exercices cardiovasculaires, isométriques et pliométriques.

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

Responsable : Audrey Beauclair

$ Résidents de Joliette et SCB : **97 $**
Non-résident : **241 $**

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

## POWER YOGA

**DÈS LE 17 JANVIER** (10 semaines)

Mercredi – 18 h à 19 h 15
Pas d'activité le 6 mars (semaine de relâche)

SALLE DES MIROIRS | CÉGEP RÉGIONAL
DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

*Endurance – Équilibre – Souplesse – Récupération – Force et mobilité*

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-massages 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 : **240 $**

## STRETCHING

**DÈS LE LE 15 JANVIER** (10 semaines)

Lundi – 10 h 30 à 11 h 30
Pas d'activité le 19 février, le 4 mars et le 1er avril.

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 : **99 $**
Non-résident : **248 $**

## TAI-CHI CHUAN

(Débutant/intermédiaire)

**DÈS LE 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 9 h à 10 h
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

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 mouvements 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 18 JANVIER** (10 semaines)

Jeudi – 19 h 30 à 20 h 30
Pas d'activité le 7 mars (semaine de relâche)

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 !

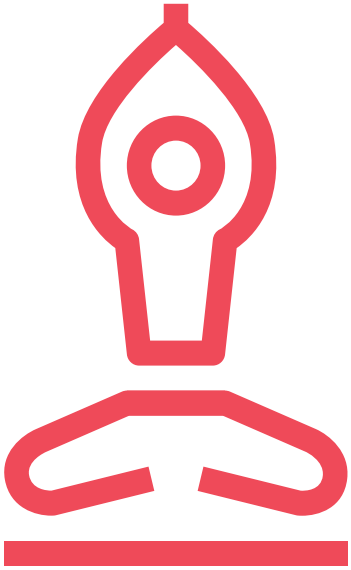
Responsable : Audrey Beauclair

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

$ Résidents de Joliette et SCB : **105 $**
Non-résident : **262 $**

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

# ACTIVITÉS AVEC INSCRIPTION



## YOGA OPTIMAL

**DÈS LE 17 JANVIER** (10 semaines)

Mercredi – 19 h 30 à 20 h 45
Pas d'activité le 6 mars (semaine de relâche)

SALLE DES MIROIRS | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

*Équilibre - Souplesse - Protection - Force et mobilité*

Venez faire le plein d'énergie dans une activité bien-être 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 : **240 $**

## YOGA SUR CHAISE

**DÈS LE 30 JANVIER** (10 semaines)

Mardi – 13 h 30 à 14 h 30
Pas d'activité le 5 mars (semaine de relâche)

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 :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

## ZUMBA

(Débutant)

**DÈS LE 19 JANVIER** (10 semaines)

Vendredi 10 h 30 à 11 h 30
Pas d'activité le 8 mars (semaine de relâche)

CENTRE COMMUNAUTAIRE ALAIN-PAGÉ (SCB)

Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique! Le corps complet est sollicité : cardio, muscles et bien plus! Chorégraphies amusantes et endiablées!

Matériel requis : vêtements confortables et souliers de sport.

Responsable : Audrey Beauclair

$ Résidents de Joliette et SCB : **79 $**
Non-résident : **198 $**

**LÉGENDE :**
Instensité modérée
Intensité moyenne
Intensité soutenue

# SPORTS ADAPTÉS PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

## RETOUR DU LUGIGLACE CET HIVER!

Grâce à cet équipement prêté par l'ARLPHL, les personnes à mobilité réduite pourront bénéficier gratuitement du lugiglace durant les périodes de patin libre à la patinoire Bleu Blanc Bouge. (Consultez l'horaire du patin libre à la page 42)

## ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES

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

## INITIATION AU PATINAGE ADAPTÉ

**DIMANCHE 21 JANVIER**
12 h à 14 h
PATINOIRE BLEU BLANC BOUGE

Initiation au patinage pour les personnes ayant des limitations fonctionnelles variées. Venez vivre une expérience enrichissante et sécuritaire grâce à l'encadrement d'entraîneurs certifiés et aux équipements adaptés pour les personnes en fauteuil roulant manuel ou pour vous aider avec votre équilibre. Des patins ainsi que des casques seront disponibles gratuitement.

## SKI DE FOND PARANORDIQUE AVEC SKI DE FOND QUÉBEC

**SAMEDI 10 FÉVRIER**
10 h à 12 h
SENTIER DU PARC PIERRE-CHARBONNEAU

Le ski paranordique s'adresse à toute personne ayant un handicap physique ou visuel qui pratique le ski de fond ou qui souhaite s'y initier. Le participant peut pratiquer de façon autonome ou avec l'aide d'un accompagnateur.

## BOCCIA

**SAMEDI 16 MARS**
13 h 30 à 15 h 30
GYMNASE | CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Le boccia est un sport que tout le monde peut pratiquer, qu'on ait un handicap ou non. Il est pratiqué par des joueurs ayant un large éventail de handicaps. Le boccia est un sport mixte qui demande contrôle et précision, similaire au curling ou à la pétanque.

$ **GRATUIT POUR TOUS (inscription obligatoire)**

# ACTIVITÉS À VOUS SUGGÉRER

# ACTIVITÉS À VOUS SUGGÉRER

## PRÊT D'ÉQUIPEMENT FATBIKE, SKI DE FOND ET RAQUETTE

### SKI DE FOND

**DIMANCHE 14 JANVIER**

13 h à 17 h

PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

### FATBIKE

**SAMEDI 3 FÉVRIER & DIMANCHE 4 FÉVRIER**

13 h à 17 h

PARC DU BOIS-BRÛLÉ (SCB)

**JEUDI 7 MARS**

13 h à 17 h

PARC PIERRE-CHARBONNEAU (JOLIETTE)

### RAQUETTES

**SAMEDI 10 FÉVRIER ET DIMANCHE 11 FÉVRIER**

13 h à 17 h

PARC SAINT-JEAN-BOSCO (SCB)

Formule premier arrivé, premier servi.

$ **Gratuit, en présentant votre carte Civis**

# ACTIVITÉS À VOUS SUGGÉRER

## DISCO PATIN

**27 JANVIER**

16 h 30 à 22 h

PATINOIRE BLEU BLANC BOUGE

Que ce soit en famille, en amoureux ou entre amis, venez patiner au rythme de la musique ! Animation, mascottes et DJ sur place.

Responsable : Ville de Joliette

Service de prêt de patins et casques disponible.

$ **Gratuit pour tous**

## ATELIERS CULINAIRES POUR LE PLAISIR !

Les samedis de 9 h à 13 h

ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LANAUDIÈRE
(355, rue Sir-Mathias-Tellier Sud, Joliette)

Apprenez, tout en vous amusant, afin de savourer pleinement les bienfaits de l'art culinaire.

Chaque atelier régulier comprend :

- Présentation et explication de 3 ou 4 recettes par notre chef;
- En équipe, réalisation de l'une des recettes pour l'ensemble des participants;
- Chaque personne quitte avec une portion des 4 recettes préparées.

Responsable : École hôtelière de Lanaudière

Détails et inscriptions au : **www.centremultiservice.ca/academie-dhotellerie-et-de-tourisme-de-lanaudiere/formations-pour-le-plaisir**

$ **De 100 $ à 150 $** + **tx** (selon le type d'atelier)

# 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 15 JANVIER

### BADMINTON LIBRE

Dimanche 10 h à 12 h et 13 h 30 à 15 h 30

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 ET GYMNASE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE*

* Capacité de 36 joueurs (9 terrains). Premier arrivé, premier servi.

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

### BUTTE À GLISSER

PARC RÉAL-LAURIN (rues Ludger-Duvernay et Bacon)

Apportez luges et traîneaux pour glisser en famille !

### BAIGNADE LIBRE

PISCINE DU CÉGEP RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE À JOLIETTE

Horaire des bains en longueur (12 ans et +) :

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 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 libres du mardi en journée, la durée est de 45 minutes chacun
La capacité des bains en longueur est de 30 nageurs, sauf le mardi de 12 h 15 à 13 h 45 où la capacité est réduite à 15 nageurs.

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

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

PATINOIRE BLEU BLANC BOUGE (1181, rue Lépine)

Plusieurs plages-horaires sont offertes, consultez l'horaire détaillé au joliette.ca.

- Patin libre pour tous
- Pratique libre avec bâton et rondelle pour tous
- Hockey en famille (réservé aux enfants de 12 ans et moins avec accompagnateur).

$ **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.