

**NOUVEAU
CARDIO
JOGGING
initiation**

p. 16

**JOURNÉE
NATIONALE
DU SPORT
ET DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

Séance de Cardio Musculation
et Vitalité en plein air
le samedi 6 mai

p. 18

À surveillez dans
la prochaine édition

**NOUVEAU
CAMP DE JOUR
DESTINÉ AUX
ENFANTS DE
4 ET 5 ANS**



MODALITÉS D'INSCRIPTION

QUAND S'INSCRIRE ?



Du 27 au 31 mars 2017

De 8 h jusqu'à l'heure de fermeture des bureaux municipaux.

LES COURS DÉBUTENT LE 8 AVRIL 2017

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ APRÈS LE DÉBUT DES COURS, SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION, SAUF SUR PRÉSENTATION D'UN BILLET MÉDICAL.

MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit
- Argent comptant
- Carte de débit
- Chèque (Le chèque doit être émis à l'ordre de la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac. Des frais de 25 \$ seront facturés pour les chèques sans fonds).

Des frais de retard de 20 \$ seront appliqués pour toute inscription faite après la date limite. Aucune inscription après la première semaine de cours.

COMMENT S'INSCRIRE ?

En ligne

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du www.sjdl.qc.ca et cliquez sur « Inscription en ligne ». Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour vous connecter à votre compte Sport-Plus et vous inscrire aux activités de loisir. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre » afin de vous en créer un.
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs afin d'en obtenir un.

En personne

- Pour accélérer le processus d'inscription sur place, créez votre compte Sport-Plus en ligne avant de vous présenter à nos bureaux.

Inscriptions des non-résidents

- Un montant de 30 \$ sera ajouté au coût de l'activité.

RABAIS DE 25%

Un rabais s'applique lorsque vous inscrivez plus d'une personne de la même famille résidant à la même adresse ou lorsque vous inscrivez une même personne à plus d'une activité. Déboursez les frais d'inscription les plus élevés et obtenez un rabais de 25 % sur les frais d'inscription à toutes les activités subséquentes.

Ne s'applique pas aux non-résidents.

REÇUS ET RELEVÉS 24

Les reçus pour l'inscription d'un enfant de moins de 16 ans à des activités physiques ou artistiques et les relevés 24 pour le camp de jour sont disponibles en ligne via votre compte Sport-Plus. Pour visualiser et imprimer ces documents qui pourraient vous donner droit à des crédits d'impôt, vous devez avoir fourni un numéro d'assurance sociale valide.

REMBOURSEMENT DES FRAIS DE NON-RÉSIDENTS

Les frais supplémentaires de non-résidents payés lors de l'inscription à des activités sportives non offertes par la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac du fait qu'elle ne possède pas les infrastructures nécessaires (piscine, aréna, etc.) sont remboursés jusqu'à concurrence de 200 \$ par enfant de moins de 18 ans et **maintenant jusqu'à 800 \$** par famille par année.

Pour réclamer votre remboursement, remplissez le formulaire disponible en ligne et retournez-le, accompagné des pièces justificatives nécessaires, au Service des loisirs, et ce, au plus tard le 1^{er} novembre de l'année au cours de laquelle les frais ont été payés. Notez que les frais reliés à un programme « sport-études » offert par une école et que ceux découlant d'activités libres (bain, golf, patin, ski, etc.) ne sont pas admissibles.

ACTIVITÉS JEUNESSE

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

Gardien averti | Professeure : France Joannette

Ce cours de huit heures présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux, à prévenir les urgences et à y répondre. Le coût comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.

11 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Le samedi 29 avril de 8 h 30 à 16 h 30	8 heures	45 \$
-------------	-----------------------------	--	----------	-------

Sportball, L'ABC du sport | Par Sportball Rive-Nord

Cours offrant une grande variété de programmes multisports conçus pour enseigner aux enfants les habiletés motrices dont ils ont besoin pour participer activement au jeu, entre autres, l'équilibre, l'endurance, la force, la synchronisation et la coordination.

16 à 26 mois (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi de 9 h à 9 h 45	6 semaines	90 \$
2 à 3 ans (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi de 10 h à 10 h 45	6 semaines	90 \$
4 à 6 ans (sans parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi de 11 h à 12 h	6 semaines	90 \$

Multiactivités | Professeurs: Pommette et Nacho

Les enfants sont invités à venir s'amuser dans diverses activités. Ils pourront, de concert avec les animateurs, choisir l'activité de leur choix chaque semaine. C'est une soirée pour vous les jeunes!

5 à 12 ans	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Vendredi de 18 h 30 à 20 h	10 semaines	50 \$
------------	----------------------	----------------------------	-------------	-------



ACTIVITÉS MULTIÂGES

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

Cardio Jogging – initiation | Cardio Plein-Air

NOUVEAU COURS

Jogger, ça semble si simple! Contrairement à ce que trop de gens croient, la course à pied requiert un certain encadrement, un entraînement spécifique ainsi qu'une bonne technique. Afin de minimiser le risque de blessures et de maximiser la progression des coureurs, Cardio Plein Air a conçu le programme Cardio Jogging. C'est un entraînement progressif avec intervalles chaque semaine pour assurer une progression constante et motivante, sous l'oeil avisé d'un entraîneur certifié qui corrige et conseille chaque participant.

DÉBUT DES COURS LE JEUDI 20 AVRIL

15 ans et +	LIEU DE DÉPART : PARC JACQUES-PAQUIN	Jeudi de 19 h à 20 h	8 semaines	70 \$
-------------	--------------------------------------	----------------------	------------	-------

Badminton libre

Période de badminton libre (en rotation sur les trois terrains). Apportez votre matériel.

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi de 20 h 15 à 22 h 30	12 avril au 14 juin	25 \$
-------------	----------------------	-------------------------------	---------------------	-------

Yoga | Professeure : Sophie Tchang

À l'aide d'exercices de posture et de respiration, développez votre souplesse et maintenez la forme physique tout en libérant vos tensions.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi de 20 h à 21 h 30	10 semaines	60 \$
15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mercredi de 13 h 30 à 15 h	10 semaines	60 \$
15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi de 13 h à 14 h 30	10 semaines	60 \$

Pilates | Professeure : Gabrielle Danvoye

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale qui vous permettra de renforcer vos muscles, d'améliorer votre flexibilité et votre posture tout en réduisant votre niveau de stress. Par le biais de ce cours, vous apprendrez aussi à mieux connaître votre corps. Les exercices proposés pourraient également vous aider à soulager certaines douleurs.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi de 19 h à 20 h	10 semaines	60 \$
15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi de 20 h à 21 h	10 semaines	60 \$

Pilates et étirements | Professeure : Gabrielle Danvoye

Cours proposant une série d'étirements et d'exercices de Pilates.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi de 11 h à 12 h	10 semaines	60 \$
-------------	-----------------------------	----------------------	-------------	-------

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec intervalles de step.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Jeudi de 20 h à 21 h 30	10 semaines	60 \$
-------------	-----------------------------	-------------------------	-------------	-------

Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi de 20 h 15 à 21 h 15	10 semaines	60 \$
15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi de 19 h à 20 h	10 semaines	60 \$

ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Adapté au besoin des personnes âgées de 50 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobie, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi de 14 h 30 à 15 h 30	10 semaines	60 \$
50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi de 12 h à 13 h	10 semaines	60 \$

Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

Cette version de la Zumba® est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobie et des mouvements de danses latines sur un rythme plus doux, moins rapide et sans saut. Plaisir garanti !

50 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi de 19 h à 20 h	10 semaines	60 \$
-------------	----------------------	----------------------	-------------	-------



SÉANCE EN PLEIN AIR DE CARDIO MUSCULATION ET VITALITÉ

– LE 6 MAI

Dans le cadre de la Journée nationale du sport et de l'activité physique, le Service des loisirs, de la culture et du tourisme invite la population à participer en grand nombre à une séance en plein air de Cardio Musculation et Vitalité, le samedi 6 mai prochain, de 10 h à 11 h. Venez donc vous amuser et dépenser votre surplus d'énergie avec nous au parc Jacques-Paquin !

La Journée nationale du sport et de l'activité physique est l'occasion de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu, que ce soit à des fins utilitaires ou pendant les temps libres.

Le jeudi 4 mai et les 10 jours suivants, la Municipalité vous encourage ainsi à pédaler, à marcher, à patiner, à sauter, à danser et, surtout, à courir la chance de devenir active pour la vie !



SESSION D'ÉTÉ ET CAMP DE JOUR

Surveillez l'édition estivale du bulletin municipal qui paraîtra en mai pour tous les détails relatifs au camp de jour 2017, aux activités de loisirs et aux événements qui vous seront offerts cet été.

Le site Internet de la Municipalité présente également une foule de renseignements pertinents. Rendez-vous à la section Loisirs.

À surveiller: camp de jour destiné aux 4 et 5 ans

DÉFI SANTÉ SAINT-JOSEPH-DU-LAC SE MET AU DÉFI

Inscrivez-vous! Mettez vous aussi votre santé en priorité !

Le Défi Santé, c'est poser des gestes simples pendant 6 semaines, du 30 mars au 10 mai, pour atteindre 3 objectifs :



Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour



Bouger au moins 30 minutes par jour. Et pour les jeunes, c'est au moins 60 !



Favoriser son sommeil chaque jour

Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le diabète et les maladies du cœur. www.défisanté.ca



SUGGESTION DE LECTURE

LE POIDS DE LA NEIGE Christian Guay-Poliquin

Dans une véranda cousue de courants d'air, en retrait d'un village sans électricité, s'organise la vie de Matthias et d'un homme accidenté qui lui a été confié juste avant l'hiver. Telle a été l'entente : le vieil homme assurera la rémission du plus jeune en échange de bois de chauffage, de vivres et, surtout, d'une place dans le convoi qui partira pour la ville au printemps. Les centimètres de neige s'accumulent et chaque journée apporte son lot de défis. Près du poêle à bois, les deux individus tissent laborieusement leur complicité au gré des conversations et des visites de Joseph, Jonas, Jean, Jude, José et de la belle Maria. Les rumeurs du village pénètrent dans les méandres du décor, l'hiver pèse, la tension est palpable. Tiendront-ils le coup ?



SONDAGE SUR LES SERVICES DE LA BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

La Municipalité sollicite votre participation à un bref sondage qui a pour but de mieux connaître vos besoins et d'améliorer les services offerts à la bibliothèque. Rendez-vous sur le site Internet www.sjdl.qc.ca.

Nous vous remercions à l'avance de votre participation.

CONFÉRENCE À NE PAS MANQUER PAPA LECTEUR : PARCE QUE CE N'EST PAS QU'UNE HISTOIRE DE MAMAN!

Présentée par Olivier Lalonde • Mercredi 19 avril à 19 h

Inscriptions à la bibliothèque

Une conférence mettant en évidence le rôle important et unique que peuvent avoir les parents, notamment les papas, dans l'éveil et l'intérêt à la lecture des enfants. Présentation des avantages de la vision paternelle pour une approche différente de la lecture aux enfants, trop souvent attribués par défaut uniquement à maman. Des albums coups de cœur seront présentés ayant pour but de démontrer la diversité des genres et l'existence d'œuvres riches et innovatrices en littérature jeunesse.



LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Inscriptions obligatoires 450 623-7833

L'HEURE DU CONTE

Activité conçue pour faire découvrir le goût de la lecture aux enfants de 3 à 6 ans.

Prochaines dates :

- Samedi 8 avril (9 h 15)
- Samedi 13 mai (9 h 15)

CLUBS DE LECTURE

JEUNES – 8 À 12 ANS

Venez écouter des extraits de livres afin de découvrir de nouveaux romans.

Prochaines dates :

- Mercredi 5 avril (18 h 15)
- Mercredi 3 mai (18 h 15)

ADOS – 13 À 17 ANS

Tu aimes la lecture? Viens partager tes livres coups de cœur avec nous.

Prochaines dates :

- Lundi 24 avril (18 h 15)
- Lundi 29 mai (18 h 15)

NOUVELLE FORMULE!

SOIRÉES DÉCOUVERTES DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Chaque mois, de nouveaux jeux vous seront présentés. Le dernier jeudi du mois.

NOUVEAUTÉ!

COURS PERSONNALISÉS SUR LES RESSOURCES NUMÉRIQUES

Sur rendez-vous, choisissez les volets qui vous intéressent :

- Gestion de votre dossier : réservation, renouvellement de prêt
- Recherche dans le catalogue
- Prêt entre bibliothèques
- Livres numériques
- Revues numériques
- Application Bookmyne
- Cours en ligne