

## NOUVEAUX COURS!

Stretching p.18

Méditation pleine conscience p.19

**NOUVELLES  
MODALITÉS  
COVID-19**

p.14



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

NOUVEAU! INSCRIPTION SUR UNE SEMAINE SEULEMENT

## QUAND S'INSCRIRE?

8 au 11 septembre 2020  
(pour les résidents seulement)

10-11 septembre 2020  
(pour tous)

DES FRAIS DE 20 \$ SERONT APPLIQUÉS POUR TOUTE INSCRIPTION FAITE APRÈS LA DATE LIMITE.

Si les cours sont annulés par la Municipalité, la totalité des coûts vous sera remboursée.

Notez que, selon la politique en vigueur, les annulations vous seront communiquées par courriel.

## 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).

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

## COVID-19

La Municipalité observe les recommandations de la Santé publique et fait tout en son pouvoir pour limiter les risques de propagation de la Covid-19.

- Ratios à la baisse
- Distance de 2 m entre les participants
- Aucun prêt de matériel
- Désinfection des locaux entre chaque cours
- Pour les 10 ans et + : port du masque obligatoire à l'arrivée et lors de déplacements, pouvant être retiré une fois en place pour le cours
- Aucun parent spectateur ne sera toléré; celui-ci devra attendre l'enfant dans la voiture ou à la maison. Tout parent qui entre devra porter le masque.

La Municipalité encourage l'inscription en ligne et le paiement par carte de crédit.

SVP, respectez l'heure des cours afin d'éviter les rassemblements dans les établissements avant et après les cours.

## COMMENT S'INSCRIRE?

### En ligne Paiement par carte de crédit seulement

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du [www.sjdl.qc.ca](http://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 loisirs. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre ».
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs au 450 623-1072, poste 229.

### En personne

- À l'hôtel de ville
- Pour accélérer le processus d'inscription sur place, créez votre compte Sport-Plus en ligne avant de vous présenter.

### Inscription des non-résidents

- Des frais supplémentaires de 50 % du coût de l'activité seront facturés aux non-résidents.

## RABAIS DE 25%

Un rabais s'applique lorsque vous inscrivez plus d'un membre 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 ni aux activités d'un jour.**

## 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.), seront remboursés jusqu'à concurrence de **200 \$ par enfant de moins de 18 ans, pour un maximum de 800 \$ par famille**, par année. Retournez le formulaire en ligne ou auprès du Service des loisirs avec une copie des pièces justificatives, au plus tard le **1<sup>er</sup> novembre** de l'année au cours de laquelle les frais ont été engagés. Le remboursement vous sera envoyé en décembre.

# ATELIERS D'UN JOUR ET CONFÉRENCES

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

## Formation : Prêts à rester seuls! | Gestion F.J. / France Joannette

EN COLLABORATION AVEC LA CROIX-ROUGE CANADIENNE ET ATOUT PLUS

Visé à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison. Une attestation sera remise à chaque participant. Apportez votre lunch.

9 à 12 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Samedi, 21 novembre, 9 h à 12 h	60 \$
------------	-----------------------------	---------------------------------	-------

## Gardien averti | Gestion F.J. / France Joannette

EN COLLABORATION AVEC LA CROIX-ROUGE CANADIENNE ET ATOUT PLUS

Présentation des notions importantes en matière de soins à l'enfant et des mesures de sécurité essentielles au gardiennage. Une attestation sera remise à chaque participant. Comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.

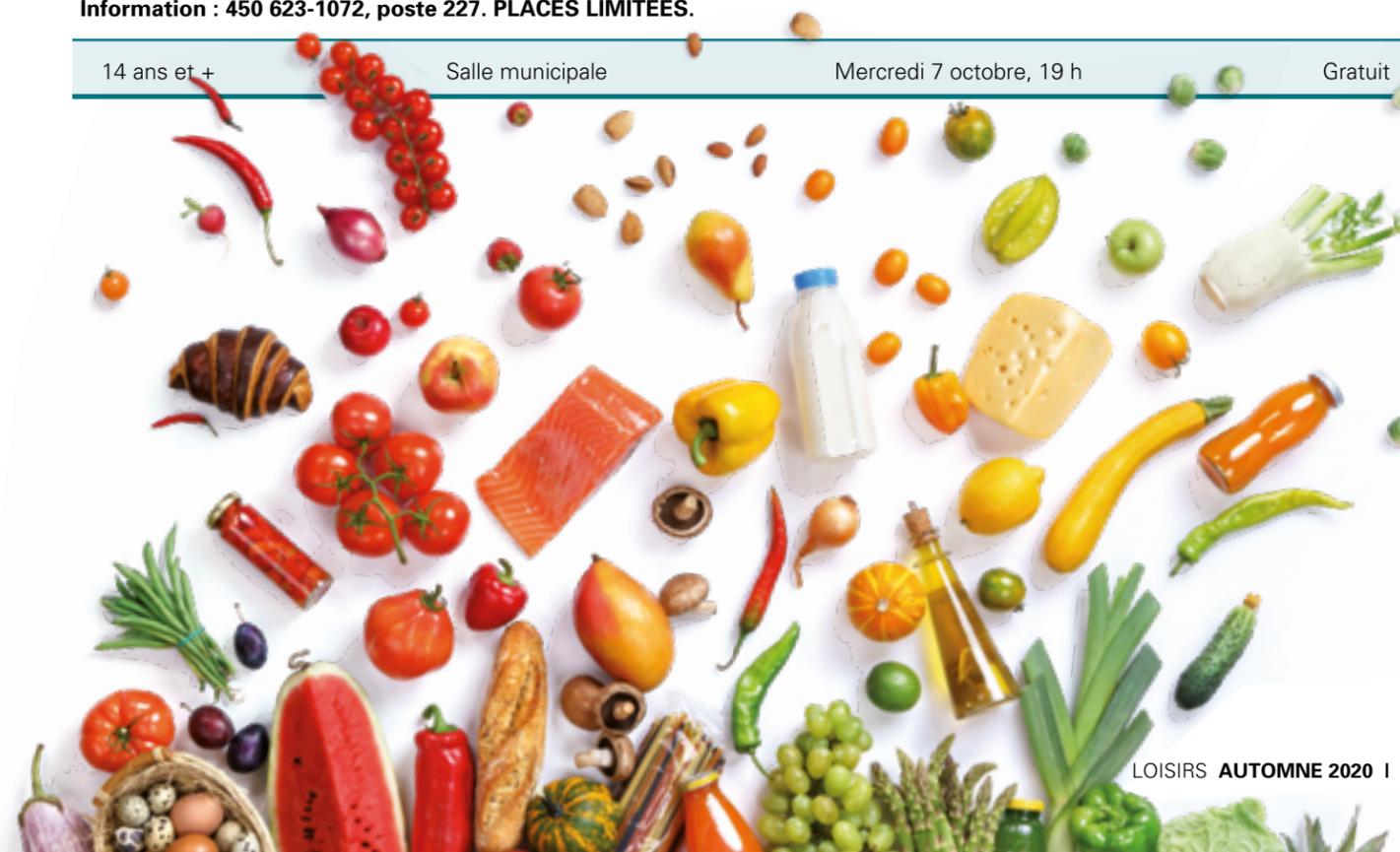
11 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Samedi, 31 octobre, de 9 h à 12 h Dimanche, 1 <sup>er</sup> novembre, de 9 h à 12 h	60 \$
-------------	-----------------------------	--	-------

## Conférence : À vos frigos

Un expert du Jour de la Terre partagera trucs et astuces à mettre en place pour limiter le gaspillage alimentaire.

Information : 450 623-1072, poste 227. PLACES LIMITÉES.

14 ans et +	Salle municipale	Mercredi 7 octobre, 19 h	Gratuit
-------------	------------------	--------------------------	---------



# ACTIVITÉS JEUNESSE

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

## Cosom | Professeur : Éric Mathieu

Ligue amicale de hockey cosom pour les jeunes âgés de 6 à 15 ans, dans une atmosphère conviviale et propice à l'apprentissage des bases du hockey. Encadrement sécuritaire et respectueux des joueurs et des spectateurs. La liste du matériel nécessaire est disponible sur le site Internet de la Municipalité. Un tournoi (facultatif) aura lieu à la fin de la saison (frais additionnels).

6 à 9 ans	École du Grand-Pommier	Mardi, 18 h 15 à 19 h 15	12 semaines	65 \$
10 à 13 ans	École du Grand-Pommier	Mardi, 19 h 30 à 20 h 30	12 semaines	65 \$

## Dessin | Cours offert par Atelier 131

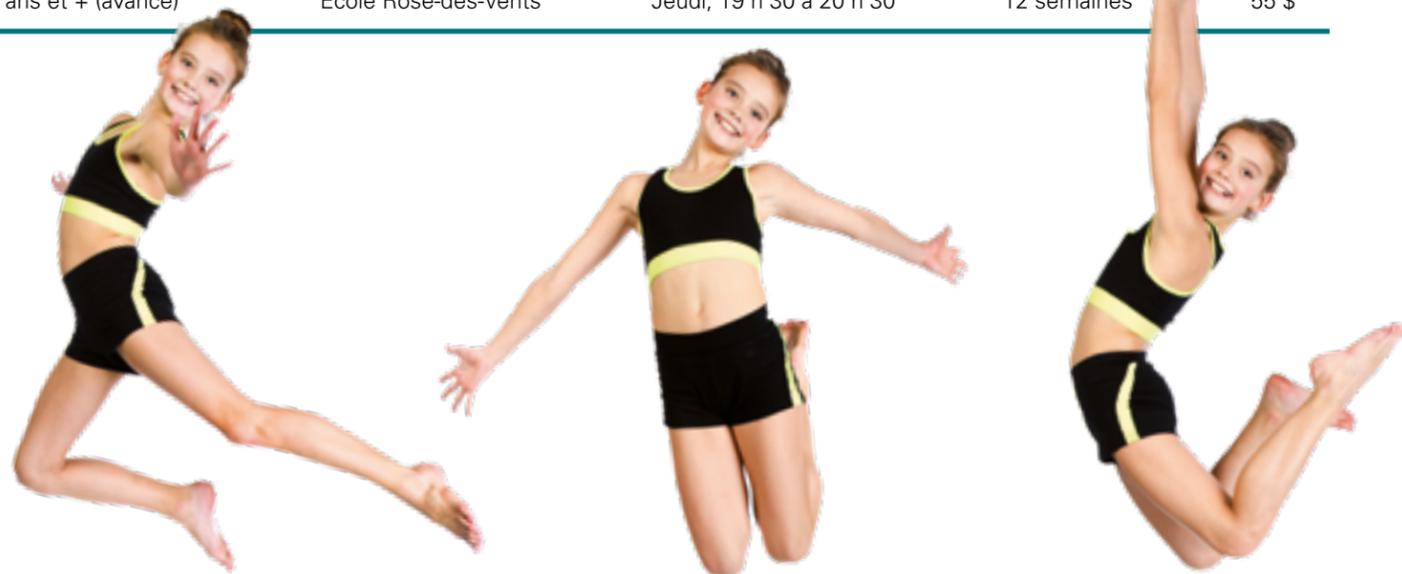
Cours visant à apprendre à l'enfant à dessiner des éléments spécifiques et à enrichir sa créativité par des apprentissages structurés. Vous retrouverez la liste du matériel nécessaire sur le site Internet de la Municipalité.

7 à 9 ans	École Rose-des-Vents	Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	100 \$
10 à 14 ans	École Rose-des-Vents	Mercredi, 19 h 45 à 20 h 45	12 semaines	100 \$

## Gymnastique | Professeure : Myriame Bélanger

Ce cours a pour but d'initier les jeunes à la gymnastique et de leur donner le goût de poursuivre ce sport à un niveau plus compétitif. Le port d'un justaucorps, disponible pour achat lors des cours, est obligatoire. Renseignez-vous auprès du Service des loisirs à l'inscription.

7 ans et + (débutant/intermédiaire)	École Rose-des-Vents	Judi, 18 h 30 à 19 h 15	12 semaines	55 \$
7 ans et + (avancé)	École Rose-des-Vents	Judi, 19 h 30 à 20 h 30	12 semaines	55 \$



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

## Zumba® Kids | Professeure : Caroline Martel

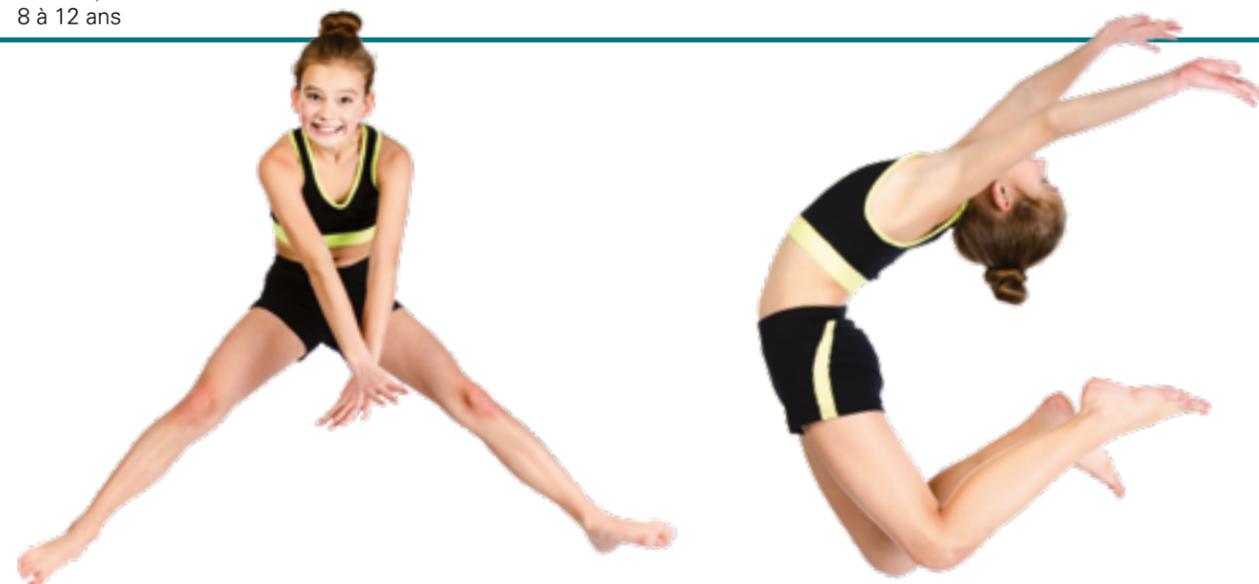
Cours de danse de style Zumba avec routines adaptées à l'âge des participants.

7 à 13 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 18 h 05 à 18 h 50	12 semaines	60 \$
------------	-----------------------------	--------------------------	-------------	-------

## Danse | Professeure : Jade Lemire

Cours de danse adaptés selon différents groupes d'âge.

Pré-danse 2 et 3 ans *cours parent/enfant	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 9 h à 10 h	12 semaines	55 \$
Danse créative 4 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 10 h à 11 h	12 semaines	55 \$
Hip-hop 5 à 8 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 11 h à 12 h	12 semaines	55 \$
Ballet jazz 5 à 8 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 13 h à 14 h	12 semaines	55 \$
Hip-hop 9 à 12 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 14 h à 15 h	12 semaines	55 \$
Ballet classique 8 à 12 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 15 h à 16 h	12 semaines	55 \$
Danse contemporaine 8 à 12 ans	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 16 h à 17 h	12 semaines	55 \$



## ACTIVITÉS MULTIÂGES

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

### Bootcamp parent/enfant | Professeur : Patrick Long

NOUVEAU!

Joignez l'utile à l'agréable : gardez la forme tout en passant du temps avec votre enfant.

Parent et enfant âgé de 7 à 11 ans	École Rose-des-Vents	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30	12 semaines	60 \$ / participant
Parent et enfant âgé de 12 ans et plus	École Rose-des-Vents	Lundi, 19 h 45 à 20 h 45	12 semaines	60 \$ / participant

### Yoga parent/enfant | Professeure : Jade Blanchard

5 ans et + avec parent	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 18 h à 18 h 45	12 semaines	60 \$ / participant
------------------------	-----------------------------	--------------------------	-------------	---------------------

### Taekwondo | Professeurs : Rénaud et Jean-Sébastien Renaud

**DÉBUTANT** : ceinture blanche à ceinture blanche barrée jaune / **INTERMÉDIAIRE** : ceinture jaune à ceinture verte / **AVANCÉ** : ceinture verte et plus / **POOMSE ET TAEGUK (FORME)** : pour les gens de tous les âges (à partir de 8 ans) de niveaux ceinture jaune et plus. Pour suivre ce cours, vous devez aussi être inscrit à un cours de niveau débutant à avancé.

Débutant	École du Grand-Pommier	Lundi, 18 h à 19 h ET samedi, 9 h à 10 h	12 semaines	80 \$*
Débutant/intermédiaire	École du Grand-Pommier	Mercredi, 18 h à 19 h ET samedi, 10 h à 11 h	12 semaines	80 \$*
Avancé	École du Grand-Pommier	Lundi, 19 h à 20 h, ET mercredi, 19 h à 20 h ET samedi, 11 h à 12 h	12 semaines	105 \$*
Combat et poomse	École du Grand-Pommier	Samedi, 12 h à 13 h	12 semaines	25 \$*

\*Prix par participant. Vous devrez vous procurer le passeport au coût de 17 \$ (15 \$ pour les nouveaux élèves) et le kimono au coût de 55 \$, qui vous seront remis par votre instructeur.



## ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

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

### Badminton libre

Location d'un terrain pour la session. 3 terrains disponibles. Apportez votre matériel.

15 ans et +	École Rose-des-Vents	Mardi, 20 h 45 à 22 h 45	22 septembre au 15 décembre	120 \$
-------------	----------------------	--------------------------	-----------------------------	--------

### Cosom libre

Apportez votre matériel.

15 ans et +	École du Grand-Pommier	Mercredi, 20 h 30 à 22 h 30	23 septembre au 16 décembre	40 \$
-------------	------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-------

### Pilates | Professeure : Audrey Clément

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 le stress. Les exercices proposés pourraient également soulager certaines douleurs.

15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$
15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 20 h 15 à 21 h 15	12 semaines	70 \$

### Yoga | Professeures : Sophie Tchang (lundi, mercredi, vendredi) et Claire Soleil (mardi)

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, 20 h 30 à 22 h	12 semaines	70 \$
15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 17 h à 18 h	12 semaines	70 \$
15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 14 h 15 à 15 h 15	12 semaines	70 \$
15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Vendredi, 13 h 15 à 14 h 45	12 semaines	70 \$

### Méditation pleine conscience | Professeure : Audrey Clément

NOUVEAU!

La méditation pleine conscience vous permettra de reprendre le contrôle de votre vie en main, et ce, par la maîtrise de vos pensées. Vous améliorerez votre attention et votre concentration et apprendrez à vider votre esprit des pensées négatives.

15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 19 h à 20 h	12 semaines	70 \$
-------------	-----------------------------	-----------------------	-------------	-------

## ACTIVITÉS 15 ANS ET PLUS

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

### Stretching | Professeure : Sophie Tchang

Cours proposant une série d'étirements.

**NOUVEAU!**

15 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 13 h à 14 h	12 semaines	70 \$
-------------	-----------------------------	--------------------	-------------	-------

### Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites la fête durant cette séance de remise en forme!

15 ans et +	École Rose-des-Vents	Mercredi, 20 h à 21 h	12 semaines	70 \$
-------------	----------------------	-----------------------	-------------	-------

### Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobic, tonus... voilà une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

15 ans et +	École Rose-des-Vents	Jeudi, 20 h 45 à 22 h 15	12 semaines	70 \$
-------------	----------------------	--------------------------	-------------	-------

### Hip-hop adultes | Professeure : Jade Lemire

Danse hip-hop pour adultes.

18 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Dimanche, 17 h à 18 h	12 semaines	70 \$
-------------	-----------------------------	-----------------------	-------------	-------

## ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

### Mise en forme 50 ans et plus | Professeure : Sophie Tchang

Étirements, aérobic, tonus, voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

50 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 13 h à 14 h	12 semaines	70 \$
50 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Vendredi, 12 h à 13 h	12 semaines	70 \$

### Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

S'adresse surtout aux débutants âgés de 50 ans et plus, désireux de reprendre une activité physique, tout en s'amusant! Idéal pour les seniors ou pour les participants qui sont physiquement limités ou inactifs. Nul besoin de savoir danser pour suivre ce cours.

50 ans et +	École Rose-des-Vents	Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45	12 semaines	70 \$
-------------	----------------------	-----------------------------	-------------	-------

## ACTIVITÉS 65 ANS ET PLUS

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

### Yoga pour aînés | Professeure : Claire Soleil

En combinant relaxation, respiration et postures, le yoga donne de la souplesse au corps, calme le mental et apaise l'esprit. Yoga adapté sur chaise ou sur tapis, enseigné avec douceur et vigilance, qui vous permettra de gagner en VITALITÉ, en force et en souplesse.

65 ans et + Débutant	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Lundi, 9 h 30 à 10 h 30	12 semaines	70 \$
65 ans et + Débutant	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 10 h 45 à 11 h 45	12 semaines	70 \$
65 ans et + Intermédiaire	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Lundi, 10 h 45 à 11 h 45	12 semaines	70 \$

### Mise en forme 65 ans et plus | Professeure : Claire Soleil

Adapté aux 65 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobic, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

65 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mercredi, 9 h 30 à 10 h 30	12 semaines	70 \$
-------------	-----------------------------	----------------------------	-------------	-------

### Prévention des chutes | Professeure : Claire Soleil

**NOUVEAU!**

65 ans et +	Pavillon Jean-Claude-Brunet	Mardi, 15 h à 16 h	14 semaines	80 \$*
-------------	-----------------------------	--------------------	-------------	--------

\*Un manuel au coût de 25 \$ doit être acheté au premier cours.



# PARCOURS D'HALLOWEEN

Samedi 31 octobre 2020,  
de 17 h 30 à 19 h 30!

**UN PARCOURS SUCRÉ  
ET SURPRENANT  
VOUS ATTEND AU  
PARC PAUL-YVON-LAUZON**

Le vote pour le concours  
de décoration de citrouilles  
aura lieu à l'intérieur du pavillon.

## SPECTACLE DE NOËL POUR LES ENFANTS

**TOTO CHE LA CABOÏCHE  
ET LA MAGIE DE NOËL**

Samedi 12 décembre, 11 h  
École Rose-des-Vents

Destiné aux enfants âgés de 2 à 12 ans.

Durée : 45 minutes



## RÉOUVERTURE DE LA BIBLIOTHÈQUE!

La bibliothèque municipale est heureuse  
de vous accueillir de nouveau!

- Horaire d'été maintenu jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre
- Maximum de 5 citoyens simultanément
- Port du masque obligatoire
- Ne pas s'éterniser dans les rayons
- Ne pas manipuler les ouvrages inutilement



## SUGGESTIONS DE LECTURE 100 % québécoise



### LES CIBLES : UNE ENQUÊTE DE MAUD GRAHAM Christine Brouillet

Rien de plus frustrant pour un policier qu'un cold case : une enquête qui, par manque de preuves, reste non résolue. Malgré toute son expérience, Maud Graham a toujours de la difficulté à accepter que ces cas inexplicables fassent partie du métier. Surtout que, dans une ville paisible comme Québec, les actes criminels ne sont pas légion. Néanmoins, de nouveaux indices viennent remettre à l'avant-plan un meurtre et une disparition survenus des années plus tôt et pour lesquels ni coupables ni motivations n'avaient été trouvés. Avec ses coéquipiers, Graham ne pourra que constater, encore une fois, à quel point la haine viscérale de quelques individus peut conduire au drame et à la dévastation.



### MIRAGES SUR LA VALLÉE-DE-L'OR Claire Bergeron

Victime d'abus dans un pensionnat de la Saskatchewan, Agathe Nikweto, une jeune Autochtone de quinze ans, s'enfuit avec son nouveau-né. Après dix années de pérégrinations, elle s'installe à Val-d'Or, en Abitibi, afin de permettre à son garçon, Richard, de poursuivre ses études. Elle croit avoir trouvé un refuge paisible. De son côté, Nathan Desmarais est un homme trahi. Pour préserver son fils, Étienne, d'une mère égoïste, il décide de fuir Québec en acceptant un poste d'enseignant dans la lointaine région abitibienne. Richard et Étienne se retrouvent dans la même classe, ils se lient d'amitié, ainsi qu'avec Sophie, une fillette aux grands yeux tristes, porteuse d'un lourd

secret. Lorsqu'une femme de la bourgeoisie locale est découverte assassinée, c'est vers Agathe, trop séduisante au regard de certains, que les soupçons se tournent aussitôt.



### MIRAGES SUR LA VALLÉE-DE-L'OR Sophie Laurin

Été 1996. Sara et Sébastien, dix ans, se rencontrent à la cantine du camping où ils passent leurs vacances. Une slush lime-framboise bleue et un gel de cerveau plus tard, une amitié naît. Plusieurs années après, en quatrième secondaire, ils se retrouvent par hasard à la même école et renouent avec leur complicité d'enfance. Été 2007. Sara et Sébastien partent pour un road trip au volant de Lucette, une voiture délabrée qui ferait le bonheur d'un ferrailleur. Au cours des onze dernières années, leur relation d'amitié a flirté avec l'ambiguïté et les malentendus, au grand regret de leurs familles et de leurs amis, convaincus qu'ils sont faits l'un pour l'autre. En quête d'aventure, les deux jeunes adultes ignorent encore que bien des surprises les attendent au détour du chemin. En route vers nowhere est un roman d'amitié nourri aux poutines de casse-croûte et arrosé de café imbuvable de station-service. Une épopée romantique malgré les odeurs de bière tablette et de corps qui transpirent sous la canicule d'été. Une histoire du temps des compilations gravées sur CD et des cellulaires pas très intelligents.



## ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR AÎNÉS

**Saviez-vous que la Municipalité offre plusieurs cours conçus spécialement pour les 65 ans et plus?**

Prévention des chutes, yoga adapté, mise en forme... chacun y trouvera son compte!

Pour voir la programmation complète, consultez la page 21 de ce bulletin ou communiquez avec le Service des loisirs au 450 623-1072, poste 229.

## NOUVEAU! REMBOURSEMENT DE FRAIS DE NON-RÉSIDENTS POUR LES 65 ANS ET +

Les 65 ans et + disposent désormais d'un remboursement des frais de non-résidents encourus lors d'inscription à des activités de loisirs ou de culture non offertes à la Municipalité, du fait que celle-ci ne possède pas les installations nécessaires à leur pratique (aréna, piscine intérieure, etc.).

Pour faire une demande de remboursement, veuillez remplir le formulaire prévu à cet effet sur le site Internet de la Municipalité (section Loisirs – Politique de remboursement des frais de non-résidents) ou en personne à l'hôtel de ville.

## CLUB DE MARCHE

Rendez-vous au parc Paul-Yvon-Lauzon, tous les mardis matin à 10 h (si la température le permet), afin de faire une marche d'une trentaine de minutes en compagnie d'un groupe de marcheurs dynamiques!

INFORMATION : 450 623-1072, poste 229.

