



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2018



Une autre belle saison estivale se termine sous une note active et participative. Vous, chers citoyens, avez profité du soleil et des activités proposées au cours de l'été. Les enfants ont utilisé au maximum nos infrastructures. Un été divertissant qui laisse place au retour à l'école. De leur côté, les adultes ont très bien répondu à la deuxième saison de la ligue de balle donnée tout en poursuivant leurs activités d'entraînement et leur participation à la pétanque.

L'été tire maintenant à sa fin. Il est temps de retrouver votre belle routine en poursuivant vos différentes activités proposées par cette programmation d'automne. De plus, le Défi des 4 versants approche à grand pas pour une autre édition qui vous permettra encore une fois de vous surpasser. Les Fêtes de Chez Nous feront également vibrer notre magnifique municipalité du 30 août au 2 septembre 2018. Continuez de participer en grand nombre, c'est une fierté de vous voir bouger. Bonne session à tous!

Le Service des Loisirs



DÉBUT DES ACTIVITÉS **LUNDI 10 SEPTEMBRE 2018**



Des cours diversifiés et adaptés au niveau de chacun !



RYTHMÉ

Ces cours s'adaptent facilement au rythme de chacun.



ÉNERGIE

Ces cours sont accessibles, le cardio-vasculaire et la musculation sont développés.



INTENSITÉ

Ces cours demandent une bonne forme physique.



EXCLUS

Ces cours ne font pas partie du programme ACCÈS ILLIMITÉ.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE

VENDREDI 31 AOÛT 2018

FIN DES INSCRIPTIONS

VENDREDI 14 SEPTEMBRE 2018





ACTIVITÉS SPORTIVES



PIYO

Entraînement à intensité élevée et à faible impact pour un nouveau concept de FORCE qui regroupe les mouvements de Pilates et de Yoga les plus efficaces. Elle favorise également la résistance et la musculation, le développement de la flexibilité et le cardio tout en brûlant une quantité énorme de calories.



Quand?	Mardi: 18h30 à 19h15 (Début: 11 septembre)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

TRX

Entraînement complet et rapide pour tous les muscles. En utilisant des sangles suspendues à un point d'ancrage, l'instructeur vous aide à accomplir des exercices qui sollicitent vos jambes, pectoraux, abdominaux, dos, bref tout votre corps.



Quand?	Mardi: 19h15 à 20h00 (Début 11 septembre)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

CARDIO-HIIT

Performance sportive, motivation, puissance, endurance, stabilité et bonnes habitudes sportives. L'entraînement par intervalles avec des séances explosives, entraînant et sans routine est idéale. Ce cours s'adresse aux gens qui souhaitent un entraînement avec enchaînements simples et efficaces.



Quand?	1) Mercredi: 6h00 à 6h45 <u>OU</u> 2) Vendredi: 6h00 à 6h45 (Début 12 septembre et 14 septembre)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

SESSION EN SURPLUS-CARDIO-HIIT & INSANITY

NOUVEAU- Offrez-vous un entraînement de plus à votre horaire!!!



Bonification de la session d'automne pour les participants (es) désirant accentuer leurs séances de CARDIO-HIIT tout en alimentant leur programmation avec des séances d'insanity. **Insanity** est un cours de haute intensité dirigé par intervalle. Une longue période d'exercices intenses exécutés en plusieurs répétitions, suivi d'une courte période de repos actif. Excellent pour améliorer le cardiovasculaire.

Quand?	Jeudi (CARDIO-HIIT) : 4 octobre, 11 octobre, 18 octobre, 1er novembre, 8 novembre et 15 novembre Jeudi (INSANITY) à 18h30 : 4 octobre, 18 octobre, 1er novembre et 15 novembre
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	10 cours 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

FORCE ET SOUPLESSE

Renforcement musculaire (gainage) des abdominaux, fessiers, abducteurs en contraction. Suivi d'étirements musculaires parce qu'un muscle plus souple est un muscle plus fort!



Le tapis de sol est obligatoire

Quand?	Mercredi: 19h00 à 20h00 (Début: 12 septembre)
Où?	Centre communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

ACTIVITÉS SPORTIVES

YOGA

Un cours s'adressant à tous, qui explore différentes postures et plusieurs enchaînements de postures de Yoga exécuté au rythme de la respiration, toujours dans le respect des limites de chacun. Nous expérimenterons aussi différentes techniques respiratoires, exercices énergétiques, courte méditation et relaxation, selon des thèmes particuliers à chaque cours.



Quand?	Deux options : Lundi 9h30 à 11h OU Jeudi 19h à 20h30 (Début 10 septembre et 13 septembre)
Où?	Centre de Loisirs, Saint-Elzéar
Durée et coût?	12 semaines 100 (Résident) / 110\$ (Non-résident)
Matériel?	Tapis de yoga

MAMAN-POUSSETTE

Ce cours se veut une remise en forme pour les nouvelles mamans. Les participantes suivent un parcours extérieur avec poussette. Le parcours ne contient aucun exercice basé sur des sauts.



Quand?	1) Lundi : 9h30 à 10h30 (Début 17 septembre)
Où?	Varie entre St-Elzéar, Scott et St-Bernard
Durée et coût?	8 semaines 60\$

JOGGING

Cours pour les adeptes de course à pied qui désirent débiter ou poursuivre leur entraînement (vous devez déjà courir au minimum un 30 minutes sans arrêt pour le cours *Intermédiaire*). Le cours comprendra, à l'occasion, des exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.



Quand?	1) Mercredi: 18h30 à 19h30 OU 2) Samedi: 9h00 à 10h00 (intermédiaire) (Début: 26 septembre et 29 septembre)
Où?	Varie entre St-Elzéar, Scott et St-Bernard
Durée et coût?	12 semaines 90\$

¡hola!

ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS D'ESPAGNOL

HOLA ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débiter l'apprentissage de cette langue connue internationalement. Angela saura vous donner le goût d'en savoir toujours plus. Ce cours est offert aux adultes.



Quand?	Deux options : Lundi: 19h00 à 20h00 (élémentaire) OU Mercredi : 19h00 à 20h00 (Intermédiaire-avancé) (Début 10 septembre et 12 septembre)
Où?	Centre de Loisirs, Saint-Elzéar
Durée et coût?	10 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

COURS D'ANGLAIS-CONVERSATION

Rencontres entre participants pour établir une bonne connaissance de base en échangeant et discutant tout en s'amusant, permettant de développer des compétences orales et écrites en anglais dans le domaine des voyages et du tourisme. Faire des réservations (avion, bateau, train, hôtel, etc.), commander dans un restaurant, demander et donner des informations (banque, hôpital, aéroport, théâtre, etc.), suivre des indications, demander et refuser des services. Accent mis sur la langue parlée. Conversations dirigées, mise en situation des différentes activités.

Quand?	Lundi de 18h30 à 19h45 (Début 17 septembre)
Où?	Bibliothèque Liratout de St-Bernard
Durée et coût?	12 semaines 100\$
Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429



DANSE COUNTRY

Pour tous ceux qui aiment la musique et la danse country-pop! La danse country est une discipline qui s'adresse à tous, peu importe votre âge ou votre condition physique. Les mouvements sont décortiqués au fur et à mesure, ce qui permet de parvenir rapidement à un résultat. Vous n'avez pas besoin de prérequis de danse pour réussir.

Quand?	Jeudi: 19h30 à 21h00 (Début 20 septembre)	Durée et coût?	12 semaines / 90,00\$
Où?	Salle de l'Hôtel de ville de St-Bernard	Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429



ACTIVITÉS SPORTIVES - ENFANTS



PETITS-SPORTIFS

Ce cours est conçu pour développer les capacités psychomotrices, la coordination en groupe, les intérêts ludiques et les habiletés sociales. Les enfants entre 2 et 7 ans participeront à différents jeux de ballon, de parachute et autres. Le parent est invité à participer à plusieurs activités avec son enfant.

Quand?	Samedi: 9h00 à 10h00 (2 à 4 ans) Samedi : 10h00 à 11h00 (5 à 7 ans) (Début 22 septembre)	Durée et coût?	8 semaines / 60\$
Où?	Gymnase de l'école l'Aquarelle	Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429



SOCCER & HOCKEY COSOM

Tu es sportif(ve) dans l'âme? Tu aimes bouger et jouer avec tes amis? Viens donc pratiquer le soccer et le hockey cosom comme tu les adores. Notre dynamique animateur mettra en place des activités originales et variées qui te feront dépenser ton énergie tout en développant différentes habiletés motrices. Des parties amicales seront également au programme.

Clientèle : 1^{ère} à 6^{ème} année



Quand?	Mercredi de 16h30 à 17h30 (Début : 3 octobre)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	8 semaines 68\$ (Résident) / 78\$ (Non-résident)



ACTIVITÉS CULTURELLES - ENFANTS

HIP-HOP

Activité parascolaire offerte pendant l'heure du dîner à l'école au 1^{ère} à 6^{ème} année. Atelier chorégraphique mélangeant les styles de danse urbaine et hip-hop. Les jeunes apprendront des chorégraphies. Tenue vestimentaire: du linge de sport et des espadrilles propres, pas de cheveux dans le visage et ton sourire!



Quand?	Lundi midi : 11h12 à 12h24 (Début : 24 septembre)
Où?	Centre communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	10 semaines 85\$ (Résident) / 95\$ (Non-résident)

ÉCOLE DES SORCIERS

Le sorcier fou Agart t'accueille dans son mystérieux laboratoire où la science et la magie ne font qu'un. La maîtrise de potions, objets magiques, lévitation d'objets, créatures étranges, tours de magie et expériences spectaculaires et mystérieuses seront au rendez-vous. Tu feras tout plein d'expériences scientifiques et des manipulations différentes à chaque fois pour devenir à la fin toi aussi un vrai sorcier.

Clientèle : 1^{ère} à 6^{ème} année



Quand?	Mardi midi : 11h12 à 12h24 Prévoir un lunch froid (Début 2 octobre)
Où?	Centre communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 72 \$ (Résident) / 82\$ (Non-résident)

CHEERLEADING

Rendu à cet âge, les jeunes sont en besoin de débiter le niveau 1 en cheerleading. Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront les montées dans les airs.



Quand?	Jeudi: 16h30 à 17h30 (Début 27 septembre)	Durée et coût? 10 semaines 85\$ (Résident) / 95\$ (Non-résident)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame	

AUTRES ACTIVITÉS - ADOLESCENTS

COURS DE GARDIENS AVERTIS



**CROIX-ROUGE
CANADIENNE**
PARTENAIRE
DE FORMATION

Quand?	Vendredi 2 novembre 2018 De 8h00 à 16h00
Où?	Salle du conseil, Centre communautaire
Coût?	60\$ (Résident) / 70\$ (Non-résident)



Matériel, livre, mini trousse et certificat inclus.

À apporter: Un dîner froid, une poupée, 2 collations et des crayons.

Les places sont limitées. Un maximum de 25 enfants peuvent participer à la formation.

À compter du 24 septembre 2018, les inscriptions seront ouvertes aux non-résidents afin de compléter le groupe.

Le cours renouvelé de Gardiens Avertis permettra aux participants d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants de tous âges, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin. Le cours offre également aux jeunes des outils pour faire valoir leurs services auprès des familles potentiellement intéressées. Les stratégies adaptées à chacun des âges des enfants, le bébé, reconnaître et prévenir les situations dangereuses, les notions de secourisme de base, y compris la RCR seront abordés. Les jeunes repartiront avec une mini-trousse de premiers soins, un manuel et une attestation de réussite.

Clientèle : 5-6e année (et avoir 11 ans avant le 23 décembre 2018)

DÉFI DES 4 VERSANTS



**TU AS ENVIE DE RELE-
VER UN
DÉFI? INSCRIS-TOI À
CETTE COURSE. PLEINS
DE SENSATIONS
FORTES T'ATTEN-
DENT!**

PROCÉDURES D'INSCRIPTIONS

Rendez-vous sur le site suivant: <https://st-elzear.ca> afin de compléter votre inscription.

Étape 1: Déroulez la page d'accueil et cliquez sur "Inscription en ligne". #1

Étape 2: Si votre compte est déjà créé, connectez-vous. Si vous n'avez pas de compte, créez le en cliquant sur "Créer un compte".

Étape 3: Après vous avoir créé votre compte ou vous être connecté, cliquez sur "S'inscrire" pour vous inscrire à une activité ou sélectionnez "Catalogue" afin de consulter les cours qui vous sont offerts.

Étape 4: Vous pouvez payer votre facture directement en ligne par carte de crédit.



OPTIONS DE PAIEMENT

Possibilité #1: ACCÈS ILLIMITÉ

Résident: 160\$ / Non-résident: 200\$

Ayez accès à tous les cours offerts par la municipalité*. Présentez-vous aux cours qui vous intéressent. Vous pouvez sélectionner jusqu'à **quatre cours** qui vous intéressent parmi la sélection proposée. N'oubliez pas que les cours assurent une certaine progression au cours de la session. Ainsi, il est primordial d'assister aux cours qui vous intéressent dès les trois premières semaines de la session.

Les activités avec une étoile  ne sont pas comprises dans l'accès illimité. Une inscription « À LA CARTE » doit être complétée pour avoir accès aux cours.

Possibilité #2: À LA CARTE

Choisissez un cours parmi la sélection offerte. Payez le coût inscrit !

Ce choix vous donne droit d'assister seulement au cours auquel vous êtes inscrit pendant 12 semaines.

La politique des rabais s'applique, 10 % pour deux cours et 15% pour trois cours.

*** À noter que les cours à deux options sont conçus comme étant deux cours différents. Il est donc important de toujours aller au cours inscrit au début de la session. Pour pouvoir avoir accès aux deux plages horaires il faut s'inscrire aux deux cours ou prendre accès-illimité. ***

*** À partir du 14 septembre des frais de 10\$ seront ajoutés à toutes inscriptions tardives. ***

