PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2020

Une autre belle saison estivale se termine sous une note active et participative. Malgré la situation actuelle, vous, chers citoyens, avez profité du soleil en continuant de donner de l'importance à vos activités. En nous adaptant à la covid-19, les enfants ont tout de même pu utiliser les infrastructures de façon régulière et ont passé un très bel été au camp de jour. Un été différent, mais tout autant divertissant qui laisse place au retour à l'école. De leur côté, les adultes ont très bien répondu à la deuxième édition de la ligue de volley-ball de plage et à la quatrième édition de la ligue de balle donnée!

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. Par ailleurs, le comité du Défi des 4 versants vous encourage à poursuivre votre entraînement et à garder la forme malgré l'annulation de son événement! Continuez de courir et de faire rayonner les rues et les rangs de la municipalité par la pratique de ce beau sport! De son côté, Les Fêtes de Chez Nous vous invite à sa deuxième édition du ELZ-RALLYE le 20 septembre prochain, au Verger à Ti-Paul.

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 21 SEPTEMBRE 2020

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	FIN DES INSCRIPTIONS
JEUDI 3 SEPTEMBRE	VENDREDI 25 SEPTEMBRE 2020

ACTIVITÉS SPORTIVES

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: 23 septembre)**
Où?	Centre Communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 64,00$

POUND

Nouveauté!!

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardios inspiré par les joueurs de batterie. Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse », augmentez votre fréquence cardiaque tout en brûlant un maximum de calories. Utilisant les «Ripstix», soit des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entraînement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

Quand?	Mercredi de 19h30 à 20h30 **(Début: 23 septembre)**
Où?	Centre de Loisirs, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 80,00$

Pour informations et inscriptions :

Nicole Bélanger : (418) 209-6894

Accessoires : tapis de yoga et vêtements confortables.

BRÛLEUR 30 / TABATA

Nouveauté!!

30 minutes de 5 blocs d'exercices cardio vasculaire et musculaire, en utilisant différent matériel comme, dumbell, ballon suisse, step pour exercices pliométriques, bande élastique, et/ou tout simplement le poids du corps. Le 30 minutes sera suivi en majorité du temps par un Tabata (5 exercices répétés 8 fois 20 sec actif /10 sec pause) ou d'exercice pour abdos / fessiers.

Quand?	Mercredi de 18h00 à 18h45 **(Début: 23 septembre)**
Où?	Centre de Loisirs, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 85,00$

Responsable : Louise Carrière (418) 421-1004

ACTIVITÉS SPORTIVES

ATELIER DE VÉLO

Nouveauté!!

Vous aimeriez rejoindre un groupe de vélo ou tout simplement apprendre à rouler de façon sécuritaire? Ce cours est pour vous! Vous apprendrez l'autonomie à vélo, la mécanique de base, l'ajustement ainsi que le positionnement de base. Vous apprendrez également le code de la sécurité routière en groupe ainsi que la façon d'attaquer une ascension!

Responsables :

Paul Desaulniers et Édith Cantin (OSF)

Quand?	Samedi de 9h30 à 11h30 Début : 26 septembre
Où?	Départ : Stationnement Centre Atkinston (Scott)
Durée et coût?	3 semaines 50,00$

MAMAN-POUSSETTE

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans sa poussette. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardio-vasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante!

Responsable:

Nancy Tremblay (OSF)

Quand?	Lundi de 9h00 à 10h00 **(Début: 21 septembre)**
Où?	Varie entre Saint-Elzéar, Scott et St-Bernard!
Durée et coût?	8 semaines 64,00$

JOGGING

Osez la course! Venez vous entraîner dans différents endroits et trajets chaque semaine. Au programme des exercices cardio et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course.

Responsable :

Luc Hotte (OSF)

Quand?	Mercredi de 18h30 à 19h30 **(Début: 23 septembre)**
Où?	Varie entre Saint-Elzéar, Scott et St-Bernard!
Durée et coût?	8 semaines 64,00$

ACTIVITÉS CULTURELLES

¡hola!

COURS D'ESPAGNOL (EN LIGNE)

HOLA ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débuter 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?	Lundi: 19h00 à 20h00 **(Début 21 septembre)**
Où?	En ligne avec zoom
Durée et coût?	8 semaines 74,00$

AUTRES ACTIVITÉS CULTURELLES

COURS D'ANGLAIS

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer et perfectionner l'anglais. Par des mises en situation personnalisées, il vous permettra principalement de maintenir vos acquis et d'améliorer le niveau de conversation relié au monde des affaires ou à la vie courante.

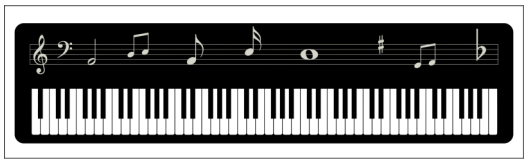
Quand?	Mardi de 18h30 à 19h30 **(Début 22 septembre)**
Où?	Hôtel de ville de St-Bernard
Durée et coût?	10 semaines 100$
Inscription	Anne-Marie Desroches (418) 475-6885

COURS DE PIANO PRIVÉ (POUR TOUT ÂGE)

* NOUVEAU * Cours de piano privé, ici à Saint-Elzéar!

Les cours débuteront en septembre! Pour obtenir plus d'informations contacter Mme Josée Tardif, 30 ans d'expérience.

Approche dynamique et amusante, adaptée à chacun!



Quand?	Dès septembre (sur appel)
Où?	Saint-Elzéar
Inscription	Josées Tardif (418) 387-7015 joseetardif1@gmail.com

ACTIVITÉS SPORTIVES - ENFANTS

PROUETTE ET CABRIOLE

Le jardin de Pirouette et Cabriole se veut une expérience immersive, permettant aux parents de vivre avec leurs enfants des moments privilégiés en réalisant des exercices qui permettent aux tout-petits d'acquérir à la fois des habiletés motrices et des habiletés intellectuelles. Conçus pour différents groupes d'âge, les activités et les ateliers proposés favorisent, entre autres, le développement du tonus musculaire, de l'équilibre et de la coordination, l'orientation dans l'espace, la compréhension des notions temporelles et la découverte du rythme, en plus de stimuler la concentration et la mémoire. Les acquis effectués au cours des semaines contribuent ainsi à ce que les enfants développent confiance en eux et estime d'eux-mêmes tout en jetant les bases essentielles à leurs apprentissages futurs.

Clientèle : 2 à 5 ans!

Quand?	Samedi de 10h00 à 11h00 **(Début 26 septembre)**
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	8 semaines 64$

KARATÉ

Cours de Karaté après l'école !

Mise en forme , auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle , discipline, autonomie, persévérance.

Kimono Gratuit (Nouveau membre)

Clientèle : 1ère à 6ème année

Pour information et inscription :

François Lelanc 581-888-1370

Quand?	Mardi de 15h00 à 16h00 **(Début : 22 septembre)**
Où?	Centre communautaire
Durée et coût?	12 semaines 140$ (inscription et paiement au premier cours)

ACTIVITÉS CULTURELLES - ENFANTS

HIP-HOP

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!

École de danse MOVE

Quand?	Lundi de 18h30 à 19h30 **(Début : 28 septembre)**
Où?	Centre communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 85,00$

DANSE ENFANTINE

La danse enfantine éveillera vos petits amours aux différentes composantes de la danse en utilisant divers stimulus tels que les sons, les rythmes et les objets. Lors du cours, on invite les parents à rester à l'extérieur de la salle ou à revenir chercher leur(s) enfant(s) à la fin.

École de danse MOVE

Quand?	Lundi de 18h00 à 18h30 **(Début: 28 septembre)**
Où?	Centre communautaire, Saint-Elzéar
Durée et coût?	8 semaines 65,00$

AUTRES ACTIVITÉS - ADOLESCENTS

COURS DE GARDIENS AVERTIS

CROIX-ROUGE CANADIENNE
PARTENAIRE DE FORMATION

Quand?	**Vendredi 6 novembre 2020** De 8h00 à 16h00
Où?	Salle du conseil, Centre communautaire
Coût?	65,00$

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.

GARDIENS AVERTIS de la Croix-Rouge Canadienne

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.

Votre enfant a besoin : d'un repas froid (sans micro-ondes), 2 collations, d'un crayon pour prendre des notes ainsi qu'une poupée ou un toutou (selon ce que vous avez à la maison et qui se rapproche le plus de la grosseur d'un bébé).

Puisqu'il s'agit d'une journée intensive, il est primordial d'éviter les retards. La réussite de la formation exige la présence complète de votre enfant. En cas d'arrivée tardive ou de départ avant l'heure prévue, nous nous réservons le droit de refuser la remise de l'attestation de réussite de votre enfant.

Les parents doivent venir chercher leur enfant pour 16h00. En cas de retard, des pénalités s'appliqueront.

Clientèle admissible : 5e-6e année, 11 ans ou l'obtenir d'ici le 31 décembre 2020.

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".

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".

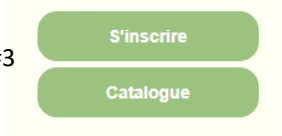
Étape 3: Après vous avoir créé votre compte ou vous être connecté, cliquez sur "S'inscrire" pour vous inscrire à une activité ou sélectionnez "Catalogue" afin de consulter les cours qui vous sont offerts.

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

#1

#2

#3



OPTIONS DE PAIEMENT

Possibilité #1: ACCÈS ILLIMITÉ

Résident: 135$ / Non-résident: 160$

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 partir du 17 septembre des frais de 10$ seront ajoutés à toutes inscriptions tardives.*** ***

LIGUE DE VOLLEY-BALL MIXTE—DE RETOUR CET AUTOMNE!

Inscris-toi dès maintenant!

Seul ou avec une personne de ton choix, en envoyant un courriel de confirmation à info.loisirs@st-elzear.ca

Tu dois inscrire dans ce courriel :

Ton nom et celui de ton ou ta partenaire;

Ton niveau de jeu (si tu as déjà joué, précise le calibre);

Ta position (passeur ou attaquant-réceptionniste);

Ton âge.

QUAND ?

Les inscriptions débutent dès maintenant!

Les matchs auront lieu tous les mercredis dès 18h30

Début : 7 octobre 2020

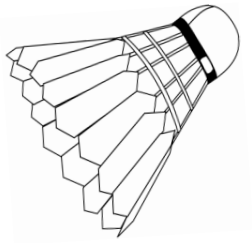
COÛTS ?

50,00$ par participant pour un minimum de 10 parties

OÙ ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame, à Saint-Elzéar!

BADMINTON LIBRE—SUR RÉSERVATION!



Badminton libre pour tous les niveaux. Tu n'as simplement qu'à appeler à la municipalité pour réserver un plateau selon les plages horaires disponibles.

Pour réservations ou informations : 418-387-2534 poste 104 / info.loisirs@st-elzear.ca

---

DÉBUT? Semaine du 20 janvier 2020

QUAND? Sur demande

COÛT? 10$ par plateau

OÙ? Gymnase de l'école Notre-Dame

Vous avez des questions et commentaires? N'hésitez pas à nous contacter:

info.loisirs@st-elzear.ca

418-387-2534 poste 104

Municipalité Saint-Elzéar