



PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2017



Une autre belle saison estivale se termine sous une note active et participative. Vous, chers citoyens, avez profité des nombreuses 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 l'arrivée de la nouvelle 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 26 août au 3 septembre 2017. 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 18 SEPTEMBRE 2017**



Des cours diversifiés et adaptés au niveau de chacun !



RYTHMÉ

Ces cours s'adaptent facilement aux rythmes 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 1^{ER} SEPTEMBRE 2017

FIN DES INSCRIPTIONS

JEUDI 14 SEPTEMBRE 2017





ACTIVITÉS SPORTIVES



"TAILGATE" DE LA SESSION

NOUVEAUTÉ

Un "Tailgate" de début de session est organisé afin de vous présenter et de lancer la programmation d'automne. Un cours d'Insanity pour les enfants et les parents vous sera offert. Nous en profiterons pour vous présenter les nouveautés de la session. Des prix de participation seront tirés parmi tous les participants de l'événement.

Quand?	Samedi le 9 septembre 2017
Où?	Terrain de soccer de St-Elzéar
Coût?	5\$ par personne
Heure?	De 9h à 10h30



ÉVÉNEMENT THÉMATIQUE

NOUVEAUTÉ

Afin de profiter de l'arrivée imminente de l'Halloween et de Noël, nous préparons deux entraînements thématiques adaptés pour toute la famille durant le mois d'octobre et de décembre. Surveillez vos courriels, notre page Facebook et le panneau numérique pour connaître les différents détails de ces deux événements. Beaucoup de plaisir vous attend. Des surprises seront offertes aux participants. Restez à l'affût sur vos différents médias.



RETOUR DE VACANCES

NOUVEAUTÉ

Deux cours de Cardio-HIIT vous sont proposés avant le début de la session d'automne. Une petite préparation qui vous permettra de reprendre progressivement votre routine d'entraînement afin d'être fin prêt pour cette programmation d'automne.

Quand?	Cours 1: Mercredi le 13 septembre 2017 de 6h00 à 6h45	Coût? 1 cours : 10\$ / 2 cours : 15\$ Où? Cour de l'école Notre-Dame
	Cours 2: Vendredi le 15 septembre 2017 de 6h00 à 6h45	



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?	1) Mardi: 18h30 à 19h15 ou 2) Samedi: 8h30 à 9h15 (Début: 16 septembre 2017)
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: 19h30 à 20h30
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, entraînantes 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 ou 2) Vendredi: 6h00 à 6h45
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 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: 19h30 à 20h30
Où?	Centre communautaire
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

INSANITY

Cours de haute intensité dirigé par intervalles. Vivez le moment présent... une longue période d'exercices intenses exécutés en plusieurs répétitions, suivie d'une courte période de repos actif. Ce principe d'entraînement est avantageux pour améliorer le cardiovasculaire. Votre corps...la machine!



Quand?	1) Jeudi: 18h30 à 19h30 ou 2) Samedi: 9h30 à 10h30 (Début: 16 septembre 2017)
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)



ACTIVITÉS SPORTIVES



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 : 9h00 à 10h00 ou 2) Mercredi: 9h00 à 10h00
Où?	Varie entre St-Elzéar, Scott et St-Bernard
Durée et coût?	8 semaines 60\$ (Résident) / 70\$ (Non-résident)

ZUMBA

Alliant tous les éléments de la remise en forme, le Zumba est un cours fondé sur des routines et chorégraphies de danse énergique. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique du monde. Plaisir garanti tout en s'entraînant. Quoi demander de mieux?



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

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: 16 septembre 2017) 1) Samedi: 10h30 à 11h30 (débutant) (Début: 16 septembre 2017)
Où?	Varie entre St-Elzéar, Scott et St-Bernard
Durée et coût?	10 semaines 75\$ (Résident) / 85\$ (Non-résident)

CARDIO-BOXE

Un entraînement intense et dynamique pendant lequel vous imitez les gestes et le rythme de l'instructeur. Cet entraînement vise l'augmentation de la dépense calorique. Sur une musique entraînante, cette pratique sportive populaire se déroule en enchaînant des routines de différents mouvements de boxe.



Quand?	Mercredi: 19h30 à 20h30
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

YOGA

Que ce soit simplement pour décrocher du travail, du quotidien, pour la gestion du stress, pour la mise en forme ou pour améliorer sa santé, Mme Langlois vous accueille là où vous êtes, avec ou sans expérience, dans une ambiance intime.



Quand?	Mercredi: 19h00 à 20h30
Où?	Salle de l'Hôtel de Ville de St-Bernard
Durée et coût?	11 semaines 130\$
Matériel?	Tapis de yoga
Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429

TAI-CHI

Le tai-chi est un art martial chinois et ses bienfaits sont nombreux pouvant améliorer : problèmes cardiaques, ostéoporose, arthrite, insomnie, maux de dos. Le tai chi est efficace : il abaisse la tension artérielle, aide à la mémoire, la coordination, l'équilibre, la circulation, renforce le système musculaire.



Quand?	Mercredi : 19h00 à 20h30
Où?	Salle Stuart, Scott
Durée et coût?	12 semaines 130\$
Matériel?	Tapis de yoga
Inscription	Marie-Michèle Benoit, 418-387-2037 p.3105



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?	Lundi: 19h00 à 20h00
Où?	Bureau municipal
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

COURS D'ANGLAIS

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent apprendre la base de l'anglais. Il vous permettra principalement à développer un vocabulaire pour faciliter la communication et la compréhension.



Quand?	Mardi: 18h30 à 19h30
Où?	Hôtel de ville de St-Bernard, 2ème étage
Durée et coût?	10 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	Durée et coût?	12 semaines / 90,00\$
Où?	Salle de l'Hôtel de ville de St-Bernard	Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429



DÉFI DES 4 VERSANTS

TU AS ENVIE DE RELEVER UN DÉFI? INSCRIS-TOI À CETTE COURSE. PLEINS DE SENSATIONS FORTES T'ATTENDENT!!



ACTIVITÉS SPORTIVES - ENFANTS



MULTI-SPORTS

Petits sportifs de 1^{ère} à 6^{ème} année qui aiment toucher à tout, ce cours est idéal pour toi. Tu en apprendras davantage sur différents sports et tu pourras dépenser ton surplus d'énergie, tout en étant encadré.

Quand?	Lundi: 16h15 à 17h15
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

HOCKEY COSOM

Tu es un passionné de hockey? Cette activité est parfaite pour toi. Tout en pratiquant différentes habiletés, tu développeras tes aptitudes d'hockeyeurs. Le hockey cosom est offert aux élèves de 3^{ème} à 6^{ème} année.

Quand?	Mercredi: 16h15 à 17h15
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (Non-résident)

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 3 et 5 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	Durée et coût?	8 semaines / 60\$ (une semaine sur 2)
Où?	Gymnase de l'école l'Aquarelle	Inscription	Pascal Vachon, 418-475-5429

hola!

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! *École de danse MOVE*

Quand?	Lundi: Sur l'heure du dîner
Où?	Centre communautaire
Durée et coût?	10 semaines 85\$ (Résident) / 95\$ (Non-résident)

COURS D'ESPAGNOL

Apprenez les premières notions de la langue espagnole. La maîtrise de plusieurs langues est maintenant un atout majeur dans notre société. Différents ateliers sont proposés. Venez jouez, tout en apprenant!

Quand?	Lundi: 16h15 à 17h15
Où?	Bibliothèque municipale
Durée et coût?	12 semaines 90\$ (Résident) / 100\$ (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.

NOUVEAUTÉ!

École de danse MOVE

Quand?	Jeudi: 16h00 à 17h00	Durée et coût?	10 semaines
Où?	Gymnase de l'école Notre-Dame	85\$ (Résident) / 95\$ (Non-résident)	

DANSE ENFANTINE

Ce cours est conçu pour les enfants âgés entre 3 et 5 ans. Le cours éveille les enfants aux différentes composantes que constitue la danse. Par des stimulants tels que les sons, les rythmes, les objets, les mouvements, le cours amène les enfants à développer leur expression corporelle et leur créativité.

École de danse MOVE

Quand?	Samedi: 9h30 à 10h15 (Début: 30 septembre 2017)	Durée et coût? 10 semaines 85\$ (Résident) / 90\$ (Non-résident)
Où?	Salle du conseil, Centre communautaire	

AUTRES ACTIVITÉS - ADOLESCENTS

COURS DE GARDIENS AVERTIS



Quand?	Vendredi 20 octobre 2017 De 8h30 à 16h30
Où?	Salle du conseil, Centre communautaire
Coût?	55\$ (Résident) / 65\$ (Non-résident)



Matériel, livre, mini trousse et certificat inclus.

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

Ce cours est strictement réservé aux élèves de 6^{ème} année (11 ans et plus).

Les places sont limitées. Un maximum de 30 enfants peuvent participer à la formation.

À compter du 23 septembre 2017, les inscriptions seront ouvertes aux non-résidents afin de compléter le groupe.

INSCRIPTIONS CORPS DE CADETS 2898 SAINTE-MARIE

Tu aimes le sport, la musique ou le plein air? Tu as envie de te faire de nouveaux amis et de participer au meilleur programme jeunesse au Canada? Viens t'inscrire au Corps de cadets de Sainte-Marie! Les inscriptions ont lieu les vendredi 15 et 22 septembre, dès 19h30, dans les locaux du Corps de cadets, situés au sous-sol de la polyvalente Benoit-Vachon.

Quand?	Vendredi: 19h à 22h
Où?	Locaux du Corps de cadets (Sous-sol de la Polyvalente Benoit-Vachon)
Coût?	Gratuit
Inscription	Jean-Philippe Grenier, 418-387- 7143

Web : <http://cc2898.wix.com/cc2898>

Facebook : Corps de cadets 2898 Sainte-Marie



ANIM'ACTION

La Maison de la famille de la Nouvelle-Beauce vous offre des ateliers parents-enfants pour les enfants âgés de 0 à 5 ans. Des activités d'éveil à la lecture et à l'écriture, des échanges entre parents, des activités parents-enfants et de belles occasions de socialisation pour les enfants vous sont proposés. Profitez de ce service, c'est gratuit.

Informations et inscriptions

Mme Cindy Camiré: 418-387-3585 ou animactionnb@gmail.com



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.

AVIS PUBLIC - APPEL D'OFFRES n° 2017-67

PROJET : Construction bâtiment des loisirs Saint-Elzéar

Description des travaux: Construction d'un nouveau bâtiment (grande salle multifonctionnelle avec cloison séparatrice, vestiaires pour les patineurs, salle de réunion, bureaux, W.C. et locaux connexes).

Documents d'appel d'offres : Disponibles chez SÉAO

Répondant unique pour toutes informations techniques ou administratives : M. Mathieu Genest Tél : 418 387-2534 #103

Réception des soumissions : avant 15 h 30 , heure en vigueur localement, le 13 septembre 2017, date et heure de l'ouverture publique des soumissions.



