



# PROGRAMMATION DES LOISIRS AUTOMNE 2021



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 maintenant place au retour à l'école. De leur côté, les adultes ont très bien répondu à la troisième édition de la ligue de volley-ball de plage et à la cinquième édition de la ligue de balle donnée qui a regroupé plus de 100 joueurs.

L'été tire maintenant à sa fin. Il est temps de retrouver, graduellement, 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 vous inscrire à leur événement qui aura lieu le 25 septembre prochain! De son côté, Les Fêtes de Chez Nous vous invite à leur journée familiale le 4 septembre prochain.

Merci également à tous les résidents qui ont participé à faire rayonner la place publique lors de nos petites activités locales (Food Truck, Chansonnier, microbrasserie, etc.)

*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 20 SEPTEMBRE 2021



### 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.

DÉBUT DES INSCRIPTIONS EN LIGNE

VENDREDI LE 3 SEPTEMBRE

FIN DES INSCRIPTIONS

VENDREDI 24 SEPTEMBRE



## CrossFit pour TOUS

### **NOUVEAUTÉ!**

Entraînement fonctionnel style «CrossFit» adapté à tous les niveaux!  
Que ce soit pour débiter votre remise en forme ou tout simplement pour varier votre style d'entraînement.



**Animé par Paul Meslin, entraîneur au CrossFit Le Repère à Vallée-Jonction.**

**Possibilité de 3 séances par semaine!**

**UNO** : Choix d'un cours parmi les trois plages horaires **90\$ / session**

**DUO** : Choix de 2 cours parmi les trois plages horaires **160\$ / session**

**TRIO** : Tous les cours pour **220\$ / session**

<b>Quand?</b>	Lundi 19h00 à 20h00 (Début: 27 septembre)
<b>Où?</b>	Gymnase de l'école Notre-Dame
<b>Durée et coût?</b>	8 semaines UN : 90\$ DEUX : 160\$ TROIS : 220\$

<b>Quand?</b>	Mercredi MATIN 6h15 à 7h15 (Début: 29 septembre)
<b>Où?</b>	Gymnase de l'école Notre-Dame
<b>Durée et coût?</b>	8 semaines UN : 90\$ DEUX : 160\$ TROIS : 220\$

<b>Quand?</b>	Jedi 19h00 à 20h00 (Début: 30 septembre)
<b>Où?</b>	Gymnase de l'école Notre-Dame
<b>Durée et coût?</b>	8 semaines UN : 90\$ DEUX : 160\$ TROIS : 220\$

# ACTIVITÉS SPORTIVES (cours intermunicipaux)

## Marche dynamique

### **Nouveauté!!**

Cours de marche en groupe agrémenter d'exercices musculaires et cardio-musculaires afin de conserver ou de vous remettre en forme. Ce cours est très dynamique.

**Responsable : Manon Lessard - OSF**

<b>Quand?</b>	Mardi de 18h30 à 19h30 (Début : 21 septembre)
<b>Où?</b>	Scott et Saint-Bernard
<b>Durée et coût?</b>	10 semaines 80,00\$



## MAMAN-POUSSETTE

<b>Quand?</b>	Mercredi de 10h30 à 11h30 (Début: 22 septembre)
<b>Où?</b>	Varie entre Saint-Elzéar, Scott et St-Bernard et Saint-Lambert
<b>Durée et coût?</b>	10 semaines 80,00\$

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)*



## 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)*



<b>Quand?</b>	Mercredi de 18h30 à 19h30 (Début: 23 septembre) Samedi de 9h à 10h (Début: 25 septembre)
<b>Où?</b>	Varie entre Saint-Elzéar, Scott, St-Bernard et Saint-Lambert
<b>Durée et coût?</b>	10 semaines 96,00\$



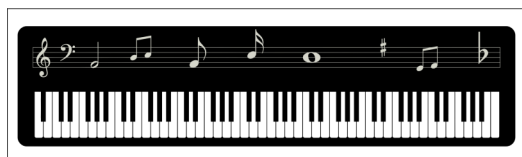
# AUTRE ACTIVITÉ CULTURELLE

## COURS DE PIANO PRIVÉ

Bienvenue aux retraités, aux aînés, débutants ou avancés. Cours privés, de jour et adaptés selon vos besoins.

Pour les plages horaires et tarifs ce sera sur appel.

Approche dynamique et amusante, adaptée à chacun!



<b>Quand?</b>	Dès septembre (sur appel)
<b>Où?</b>	Saint-Elzéar
<b>Inscription</b>	Josée Tardif (418) 387-7015 joseetardif1@gmail.com

## ACTIVITÉS - ENFANTS

### KARATÉ

Cours de Karaté après l'école !

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

**Kimono Gratuit (Nouveau membre)**

**Clientèle :** 1<sup>ère</sup> à 6<sup>ème</sup> année

**Pour information et inscription :**

François Lelanc 581-888-1370



<b>Quand?</b>	Mardi de 15h00 à 16h00 (Début : 21 septembre)
<b>Où?</b>	Centre communautaire
<b>Durée et coût?</b>	12 semaines 140\$ (inscription et paiement au premier cours)

### 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!

**Clientèle :** De 1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année!

École de danse  
MOVE



<b>Quand?</b>	Lundi de 15h15 à 16h15 (Début : 28 septembre)
<b>Où?</b>	Centre communautaire, Saint-Elzéar
<b>Durée et coût?</b>	8 semaines 85,00\$

# AUTRES ACTIVITÉS - ADOLESCENTS

## COURS DE GARDIENS AVERTIS



**CROIX-ROUGE  
CANADIENNE**  
PARTENAIRE  
DE FORMATION

Quand?	Vendredi 5 novembre 2021 De 8h00 à 16h00
Où?	Salle du conseil, Centre communautaire
Coût?	70,00\$



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 sujets qui seront abordés sont les stratégies adaptées à chacun des âges des enfants, le bébé, reconnaître et prévenir les situations dangereuses et les notions de secourisme de base, y compris la RCR.

*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.**

**Heure :** 8h00-16h00

**Journée :** 5 novembre (journée pédagogique)

**Endroit :** Salle du conseil (Centre communautaire)

**Tarif :** 70\$ par enfant

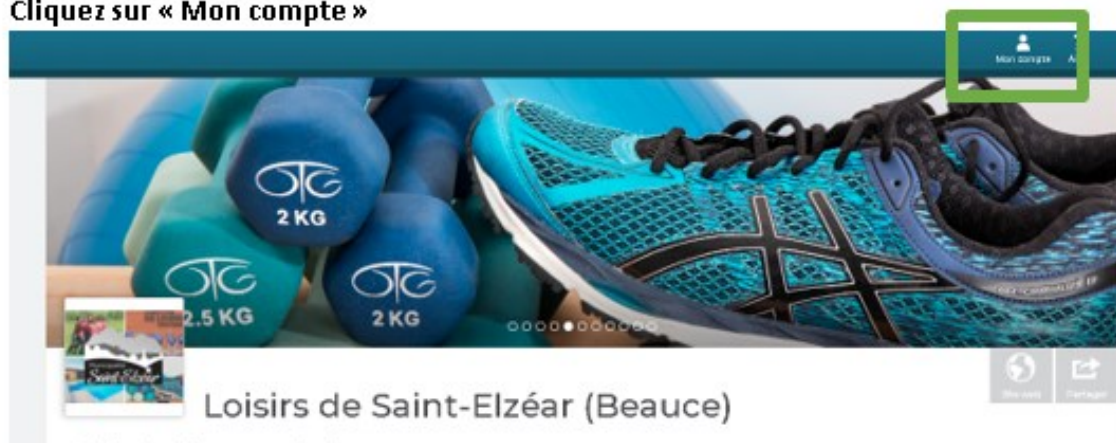
**Durée :** 1 séance

**Clientèle visée :** 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> année, 11 ans ou l'obtenir d'ici le 31 décembre 2021.

# PROCÉDURE D'INSCRIPTION

1. Cliquez sur ce lien : <https://www.qidigo.com/u/Oeuvre-des-loisirs-de-Saint-Elzear/activites/session>

2. Cliquez sur « Mon compte »



3. Créez votre compte QIDIGO avec l'option « Nouveau compte » ou simplement vous connecter avec l'option « Connexion »



4. Important de remplir adéquatement les informations demandées lors de la création de votre compte (adresse postale, numéro de téléphone, etc.) sans quoi la plateforme vous l'exigera au moment de l'inscription.

5. Procéder à votre inscription!

*\*\* Important de cliquer sur « **Mon compte** » pour avoir accès à la page de la municipalité de Saint-Elzéar ainsi qu'aux cours offerts \*\*\**

***\*\*\* À partir du 20 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](mailto: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 : 6 octobre 2021

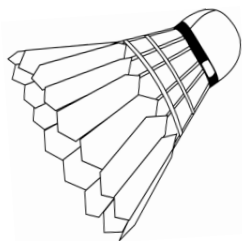
## COÛTS ?

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](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)

DÉBUT? Semaine du 27 septembre 2021

QUAND? Sur demande

COÛT? 10\$ / heure 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](mailto:info.loisirs@st-elzear.ca)

418-387-2534 poste 104

