

# Programmation loisirs

AUTOMNE 2023



**DÉBUT DES  
INSCRIPTIONS**

**31 AOÛT 2023**

**DÉBUT DES  
ACTIVITÉS**

**19 SEPTEMBRE 2023**

*Réserve ta place!*



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



418-387-2534



# COORDONNÉES

## LOISIRS DE SAINT-ELZÉAR

597, rue des Érables  
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1

Téléphone : 418-387-2534 poste 104  
info.loisirs@st-elzear.ca

## BIBLIOTHÈQUE ÉMILE-SIMARD

668, avenue Principale  
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1  
Téléphone : 418-387-2534  
bibliotheque.emile.simard@gmail.com

### HORAIRE

Mardi : 19h00 à 20h30

Jeudi : 19h00 à 20h30

Horaire d'été : juin-juillet-août mardi 19h00 à 20h30

## BUREAU MUNICIPAL

597, rue des Érables  
Saint-Elzéar, Qc, G0S 2J1  
Téléphone : 418-387-2534  
administration@st-elzear.ca

HÔTEL DE VI



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



418-387-2534



# PARCS ET SENTIERS

Plusieurs parcs permettant la pratique d'activités libres sont accessibles sur le territoire de la municipalité.

## PARC DES JARDINS

Avenue du Palais



## SKATEPARC

Rue des Grands-Ducs



## PARC DES LOISIRS

818, rue des Loisirs



## TERRAIN DE BASKET-BALL

Rue des Grands-Ducs



## TERRAIN MULTIFONCTIONNEL

818, rue des Loisirs



## MONT COSMOS

750, rg du Haut-Sainte-Anne



## TERRAIN DE BASEBALL

790, rue des Loisirs



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



418-387-2534

## 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.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Jeudi 15h00 à 16h00

### COÛT?

75,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 28 septembre



## TINY-CHEER (3 à 5 ans)

Le cheerleading commence très jeune, déjà à un très jeune âge, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

### OÙ?

Centre de Loisirs

### QUAND?

Mercredi 17h45 à 18h30

### COÛT?

75,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 27 septembre

## GYMNASTIQUE

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse). Le niveau 2 sera appris si l'enfant est rendu là! Nous nous adapterons du mieux possible pour que chaque enfant exploite son plein potentiel.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

### OÙ?

Centre de Loisirs

### QUAND?

Mercredi 18h30 à 19h30

### COÛT?

75,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 27 septembre



## MANIGANCE

Des enseignants expérimentés qui utilisent une approche à la fois culturelle et artistique vous attendent pour enseigner des danses du Québec et du monde. Au programme: danses/gigue, rythmique, bricolages et jeux adaptés selon le groupe d'âge

Session automne: Axée sur la danse et la gigue québécoise se terminant par un spectacle à la Fête de Noël.

\*\* Profitez d'un tarif avantageux en inscrivant votre enfant pour l'année dès maintenant! \*\*

## DANSE DU MONDE POUR TOUT-PETITS | ÉVEIL (3-4 ANS)

Un programme complet conçu par des spécialistes de la danse traditionnelle et de la petite enfance.

### OÙ?

Au sous-sol du Centre récréatif (Sainte-Marie)

### QUAND?

Samedi 10h00 à 11h00

### COÛT?

12 semaines : 140,00\$

24 semaines : 250,00\$

### DURÉE?

12 ou 24 semaines

Dès le 30 septembre

Inscriptions en ligne au  
[www.dansemanigance.com](http://www.dansemanigance.com)

## DANSE QUÉBÉCOISE ET INTERNATIONALE | (5 À 11 ANS)

Faire partie de Manigance permet de profiter d'une tradition d'excellence dans le milieu du spectacle et dans l'art de la scène. Une occasion en or de se dépasser, de s'accomplir en groupe et de présenter le résultat de ses efforts devant public.

### OÙ?

Au sous-sol du Centre récréatif (Sainte-Marie)

### QUAND?

5-6 ans : Samedi de 10h00 à 11h15 Début : 30 septembre

7 à 9 ans : Mardi de 18h00 à 19h15 Début : 26 septembre

10-11 ans : Mardi de 18h30 à 19h45 Début : 26 septembre

### COÛT?

12 semaines : 165,00\$

24 semaines : 265,00\$

### DURÉE?

12 ou 24 semaines, 1h15 par cours

Dès le 26 septembre

Inscriptions en ligne au  
[www.dansemanigance.com](http://www.dansemanigance.com)

# ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

## HIP-HOP

Le cours de hip hop 9-12 ans permet aux jeunes d'approfondir leur compétence déjà acquise. La technique de hip hop est plus poussée.

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Mardi 11h17 à 12h24

### COÛT?

75,00\$

### DURÉE?

10 semaines  
Dès le 26 septembre

## GARDIENS AVERTIS

Le cours Gardiens avertis a été entièrement revu et enrichi afin de mettre davantage l'accent sur les techniques de secourisme. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardiennes et gardiens d'enfants. Le cours Gardiens avertis approfondira et renforcera le sentiment de responsabilité que les jeunes ressentent lorsqu'ils gardent des enfants. En s'appuyant sur les dernières données scientifiques, les méthodes pédagogiques du nouveau programme ont également été revues afin de faciliter l'apprentissage des soins à donner en cas d'urgence.

### OÙ?

Au Centre communautaire, salle du Conseil

### QUAND?

3 novembre de 8h00 à 16h00

### COÛT?

60,00\$

## PRÊTS À RESTER SEULS

Dans la vraie vie, même les enfants peuvent être amenés à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme Prêt à rester seul! vise 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, et seront ainsi Prêt à rester seul!. Être âgé de 9 ans ou plus (ou avoir complété la 3e année) \*

### OÙ?

Au Centre communautaire  
Salle du Conseil

### QUAND?

4 novembre de 9h00 à 15h00

### COÛT?

60,00\$



Croix-Rouge  
canadienne

**Partenaire  
de formation**



## YOGA

### pleine conscience pour enfants de 4 à 12 ans

Cours adapté pour les enfants avec plusieurs postures de yoga sur un thème différent et imaginaire par semaine à l'aide d'ateliers qui ont déjà fait leurs preuves dans plus de 80 écoles au Québec. Ajout de différentes activités (méditations courtes, relaxation, mandalas, etc.). Les bénéfices pour l'enfant sont les bienfaits de l'activité physique en plus d'un volet détente, gestion des émotions, du stress et de l'anxiété.

Animé par: Catherine Marcoux - Les doigts en cœur  
Ambassadrice Programme l'Univers attentif et heureux

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Mercredi 11h17 à 12h24

### COÛT?

80,00\$

### DURÉE?

10 semaines  
Dès le 27 septembre



## KARATÉ

Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie, persévérance. KIMONO GRATUIT (nouveau membre)

Animé par: DOJO D'ARTS MARTIAUX STE-MARIE  
Instructeur : Senseï François Leblanc

### OÙ?

Centre communautaire

### QUAND?

Mardi 15h00 à 16h00

### COÛT?

INSCRIPTION par internet À PRIVILÉGIÉ avec le lien : <https://d-am.ca/stemarie/parascolaire/>

COÛT : Un seul versement de 190.00\$ PASSAGE DE GRADE MAINTENANT INCLUS! \* (carte de crédit (internet avec lien ci-haut), virement bancaire, chèque ou argent) (Virement bancaire : 581-888-1370 ou [dojostemarie@hotmail.com](mailto:dojostemarie@hotmail.com) (Question : \*inscrire le nom de votre enfant et le village\* (Ex : Mélanie Bonneau - St-Bernard) Et le mot de passe : karate))

OU 3 versements par virements bancaires ou chèques postdatés aux dates suivantes :

19 sept. 23 (70\$), 01 nov. 23 (60\$) et 01 déc. 2023 (60\$)

Chèque à l'ordre de : DAM Ste-Marie

### DURÉE?

12 semaines

Dès le 19 septembre

(Pas de cours les journées pédagogiques et pendant la semaine de relâche.)

Pour information et inscription :

Senseï François Leblanc, 581-888-1370



# ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

## CROSS-FIT POUR TOUS!

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 les instructeurs du Cross-Fit le Repère!

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Lundi 19h00 - 20H00

ET/OU

Jeudi 19h00 - 20H00

### COÛT?

Une fois semaine: 125,00\$

Deux fois semaine: 205,00\$

### DURÉE?

12 semaines

Semaine du 25 septembre



## YOGA

Venez profiter de l'énergie positive du groupe de yoga pour recharger vos batteries et laisser partir le stress. On bénéficie des bienfaits corps-cœur-esprit par la pratique des postures, les exercices de respiration, la méditation guidée, la relaxation profonde et par la joie d'être ensemble! Le cours de yoga s'adapte au groupe selon la souplesse et la force de chacun.

Apportez votre tapis et une petite couverture.

### OÙ?

Centre de loisirs

### RESPONSABLE?

Maude Pelletier

Pour toute question : 418-390-2030

### QUAND?

Mardi 19h00 à 20h30

### COÛT?

150,00\$ pour la série de 10 cours ou 18\$ par cours à la carte

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 19 septembre

## JOGGING INTERMÉDIAIRE

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.

### OÙ?

Municipalités de St-Elzéar, St-Bernard et St-Lambert

### RESPONSABLE?

Luc Hotte, OSF

### QUAND?

Samedi 9h00 à 10h00

ET/OU

Mercredi de 18h30 à 19h30

### COÛT?

85,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 27 septembre

## DANSE DE LIGNE | COUNTRY AMÉRICAIN

### OÙ?

Centre communautaire de Saint-Elzéar

### RESPONSABLE?

École Star Dance

Isabelle Labrosse

Pour toutes questions et **inscription : 514-464-7621**

Les professeurs: Denis Richard et Line Matte

### QUAND?

Lundi et mercredi

18h30 à 19h30 Ligne débutant

19h30 à 20h30 Ligne intermédiaire

### COÛT?

15\$ par semaine, peu importe le nombre de cours

### DURÉE?

16 semaines

Dès le 18 septembre



# ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES

## WORKOUT-MAMAN

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.

### OÙ?

SELON LES INSCRIPTIONS, Les cours ont lieu à Scott, St-Elzéar, St-Bernard ou St-Lambert

### QUAND?

Mercredi de 10h00 à 11h00

### COÛT?

42,50\$

### DURÉE?

5 semaines

Dès le 1er novembre

\*\*En cas de mauvaise température, le cours a lieu à l'intérieur du Centre des loisirs Atkinson

## MISE EN FORME 60+

Cours de mise en forme pour les 60 ans et plus! Un cours spécifique auquel toutes les parties du corps seront sollicitées. Adapté à tous les participants, ce cours vous permettra de maintenir une bonne forme physique et vous sensibilisera aux bienfaits de l'alimentation et de l'activité physique. Chaque séance comprendra un moment pour l'échauffement, l'entraînement, la détente et la discussion.

### OÙ?

Centre de loisirs

### RESPONSABLE?

Avec Danielle Vachon / Gym Elite Coach

### QUAND?

Lundi de 9h30 à 10h30

### COÛT?

70,00\$

### DURÉE?

10 semaines

Dès le 25 septembre

Pour inscription : 418-387-2534 poste 104 /

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



## INITIATION AU PICKLEBALL

Les objectifs de l'initiation est d'offrir une occasion de découvrir la pratique du pickleball et de comprendre les règles afin d'être en mesure de jouer un match.

Le pickleball est un sport de raquette qui rejoint le tennis, le badminton et le ping pong.

- Le terrain a les mêmes dimensions qu'un terrain de badminton
- La raquette est rigide, comme celle du ping pong
- La balle ne rebondit pas autant que celle du tennis, elle est en plastique avec des trous
- Le jeu est très semblable au tennis.

Ce sport peut être joué en simple ou en double, à l'intérieur comme à l'extérieur et on y devient accro très rapidement !

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### RESPONSABLE?

Addiction Pickleball

### QUAND?

Samedi de 9h30 à 11h30

### COÛT?

À confirmer

### DURÉE?

08 semaines

Semaine du 30 septembre



Pour inscription : 418-387-2534 poste 104 /

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



## LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (Mixte)

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Mercredi entre 18h30 à 22h00

### COÛT?

40,00\$

### DURÉE?

12 semaines

Semaine du 27 septembre

Pour informations ou inscriptions :

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

## BADMINTON LIBRE

### OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

### QUAND?

Mardi entre 18h00 à 21h00

### COÛT?

12,00\$ à la pièce

### DURÉE?

12 semaines

Semaine du 26 septembre

Pour informations ou inscriptions :

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



# ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES

# POUR VOUS INSCRIRE

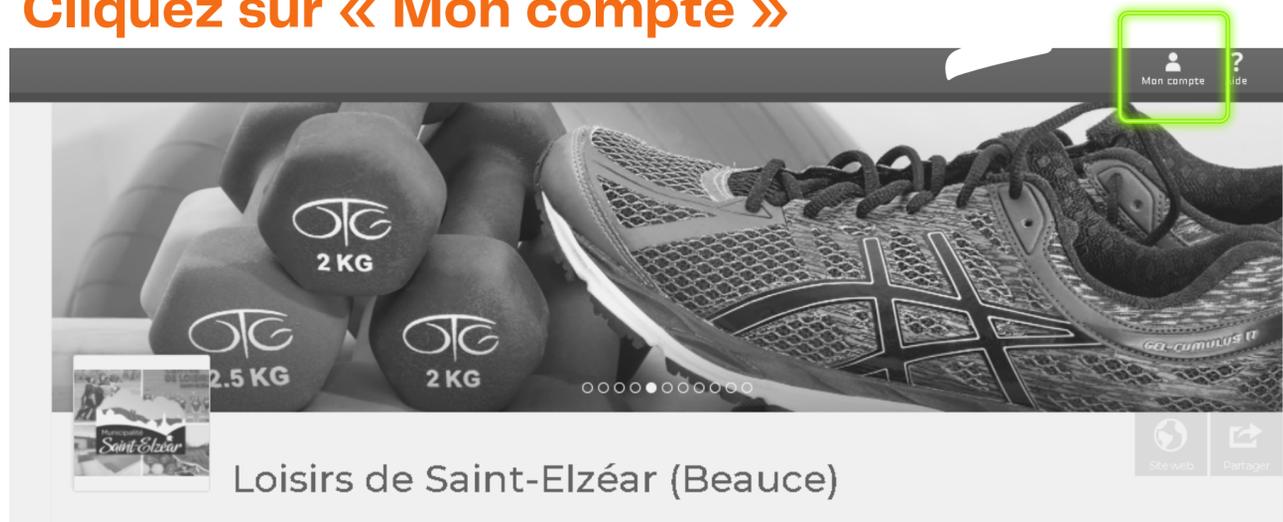
**01.**

**Aller sur le lien ci-dessous:**

<https://www.qidigo.com/u/Oeuvre-des-loisirs-de-Saint-Elzear/activities/session>

**02.**

**Cliquez sur « Mon compte »**



**03.**

**Création ou connexion du compte QIDIGO**



**04.**

**Finaliser votre inscription**

Il est 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.

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