

Programmation loisirs

PRINTEMPS 2024



**DÉBUT DES
INSCRIPTIONS**

02 AVRIL 2024

**DÉBUT DES
ACTIVITÉS**

06 AVRIL 2024

Réserve ta place!



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534

Cours inter-municipaux

JOGGING INTERMÉDIAIRE

Au programme des exercices cardio et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course. Pour participer au cours, vous devez être capable de courir 30 minutes sans arrêt.

OÙ?

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

RESPONSABLE?

Luc Hotte, OSF

QUAND?

Mercredi de 18h30 à 19h30 et/ou
Samedi de 9h00 à 10h00

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 17 avril (mercredi) et 20 avril (samedi)

*Le premier cours à lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.

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

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 15 avril



Cours inter-municipaux

WORK-OUT POUSETTE

Marche dynamique entrecoupée de séances de work-out adaptées aux conditions des participantes.

OÙ?

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

*En cas de pluie, le cours a lieu à l'intérieur du Centre de loisirs Atkinson : 44, 7e rue Scott

QUAND?

Jeudi 10h00 - 11h00

COÛT?

135,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 18 avril

*Le premier cours à lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.

PICKLEBALL LIBRE

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

QUAND?

Samedi de 10h00 à 12h00

COÛT?

12,00\$ à la pièce

Sur réservation

Raquettes et balles disponibles sur place



DURÉE?

8 semaines

Dès le 20 avril

Pour informations ou réservations :

info.loisirs@st-elzear.ca

PRÉ CAMP SOCCER

Le camp pré-saison

6 séances de 75 minutes durant lesquelles nous réviserons les mouvements fondamentaux du soccer en plus de s'assurer de réveiller tous les muscles pour qu'ils soient prêts!

OÙ?

Gymnase de l'école

RESPONSABLE?

Académie de soccer Deca

QUAND?

Samedi 8h30 à 9h45

COÛT?

55,00\$

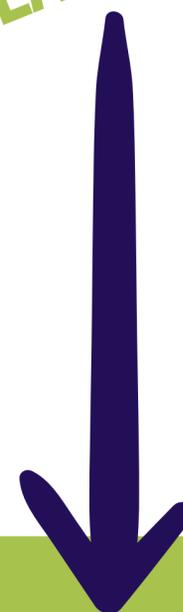
DURÉE?

6 semaines

Dès le 6 avril



ACTIVITÉS
PARASCOLAIRES



ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES

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 11h17 à 12h24

COÛT?

65,00\$

DURÉE?

6 semaines
Dès le 2 mai



HIP-HOP

Le cours de hip hop permet aux jeunes d'approfondir leur compétence déjà acquise.

Maternelle à 6eme année

Animé par:  École de danse MOVE

OÙ?

Au gymnase Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Mardi 11h17 à 12h24

COÛT?

65,00\$

DURÉE?

6 semaines
Dès le 30 avril

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).

Animé par:  École de danse MOVE

OÙ?

Au Centre de Loisirs

QUAND?

Niveau 1: Mercredi 18h30 à 19h15

Niveau 2: Mercredi 19h15 à 20h00

COÛT?

60,00\$

DURÉE?

6 semaines
Dès le 1er mai
*Congé le 5 juin

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.

Maternelle à 6eme année

Animé par:  École de danse MOVE

OÙ?

Au Centre de Loisirs

QUAND?

Mercredi 17h45 à 18h30

COÛT?

60,00\$

DURÉE?

6 semaines
Dès le 1er mai
*Congé le 5 juin

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences pour assurer leur propre sécurité en l'absence d'un parent. Ils apprendront également à se préparer aux situations imprévues, à les reconnaître et à bien réagir lorsqu'elles surviennent (exemples : les intempéries, les rencontres d'étrangers ou les visites inattendues). Comment répondre sécuritairement au téléphone en évitant de mentionner qu'on est seul à la maison, ou utiliser les réseaux sociaux de manière responsable. Les techniques de secourisme de base tels, étouffement, asthme, anaphylaxie, coupures, saignement de nez et les brûlures seront au menu.

Être âgé de 9 ans ou plus (ou avoir complété la 3e année) *

OÙ?

Pavillon des loisirs - salle du Joker Saint-Bernard

INSCRIPTION: 418-475-6060

loisirs@saint-bernard.quebec



Partenaire
de formation

QUAND?

27 avril de 9h00 à 15h00

COÛT?

62,00\$



GARDIEN AVERTIS

L'objectif de cette formation est de permettre aux jeunes de connaître les rôles et les responsabilités qui leurs permettront de faire face avec confiance à leur travail de gardien. La formation sert principalement à rendre autonome et responsable le jeune à qui nous confions maintenant nos enfants pour une période prédéterminée. La formation sera donnée par un moniteur Croix-Rouge expérimenté et inclura des démonstrations en plus de traiter les points suivants : Faire des choix sécuritaires, apprendre les différentes techniques avec bébé, comment faire les changements de couche, chauffer le biberon, connaître les différents stades de développements de l'enfant, quels sont les choix de jeux sécuritaires, effectuer les premiers soins de base, l'introduction au massage cardiaque et quelle est la position latérale de sécurité.

Être âgé de 11 ans et + en date du cours*

OÙ?

Pavillon des loisirs - salle du Joker Saint-Bernard

INSCRIPTION: 418-475-6060

loisirs@saint-bernard.quebec

QUAND?

26 avril de 8h00 à 16h00

COÛT?

67,00\$



ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

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 ***