

Programmation loisirs

AUTOMNE 2025



**DÉBUT DES
INSCRIPTIONS**

20 AOÛT 2025

**DÉBUT DES
ACTIVITÉS**

17 SEPTEMBRE 2025

Réserve ta place !



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 DESJARDINS

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



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



info.loisirs@st-elzear.ca



418-387-2534

CHEERLEADING

Rendus 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. 6 à 12 ans

Animé par: ÉCOLE DE DANSE MOVE

OÙ?

Au Centre de Loisirs

QUAND?

Mercredi 18h15 à 19h00

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 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 17h30 à 18h15

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 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 19h00 à 19h45

COÛT?

80,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 24 septembre



ATELIERS BRICO

Viens découvrir des techniques de bricolage créatives, accessibles et amusantes ! Nous apprendrons l'impression au gel, réaliserons un vitrail à l'acrylique et utiliserons divers matériaux. Viens créer avec moi les mardis midis !

Animé par: France Allard

OÙ?

Centre communautaire, salle du Conseil municipal

QUAND?

Mardi 11h17 à 12h24

COÛT?

100,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 7 octobre



NOUVEAU JEUX DE SOCIÉTÉ - LA REVANCHE

Viens découvrir une foule de jeux modernes et amusants animés par l'équipe dynamique de La Revanche! Une dizaine de jeux seront démontrés chaque semaine, pour permettre aux jeunes de relever des défis, d'apprendre et surtout de s'amuser entre amis!

Animé par: La Revanche

OÙ?

Centre communautaire, salle des Lions

QUAND?

Mardi 15h15 à 17h15

COÛT?

100,00\$

DURÉE?

6 semaines

Dès le 30 septembre

*Minimum de 25 inscriptions

* 9 ans et plus



ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

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?

Jeu 11h17 à 12h24

COÛT?

85,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 25 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 des Lions**

QUAND?

4 octobre de 8h00 à 16h00

COÛT?

65,00\$

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 des Lions

QUAND?

3 octobre de 9h00 à 15h00

COÛT?

60,00\$



Croix-Rouge
canadienne

Partenaire
de formation



PERFECTIONNEMENT DE SOCCER

Cliniques de soccer en gymnase pour les enfants de 7 à 11 ans avec

M. Olivier Taillefer de l'Académie de Soccer Deca.

Exercices et drills de soccer pour les mordus de ce sport.

OÙ?

Gymnase de l'école Notre-Dame

RESPONSABLE?

Académie de soccer Deca

QUAND?

Mardi

17h00 à 18h00

COÛT?

105,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 23 septembre



YOGA PLEINE CONSCIENCE PARENT-ENFANT 6 À 11 ANS

Venez avec votre enfant apprendre le yoga et la pleine conscience. Ce cours améliore de la gestion des émotions et du stress en plus de reconnecter à soi et avec son enfant. Ambassadrice pour le programme l'Univers Attentif et Heureux, Catherine Marcoux a en main des outils concrets à offrir qui serviront pour la vie.

Débutants ou experts, tous sont les bienvenus!

Tapis de yoga et bouteille d'eau à apporter.

OÙ?

Centre de loisirs

QUAND?

Lundi 18h00 à 18h50

COÛT?

100,00\$

DURÉE?

10 semaines

Dès le 22 septembre



KARATÉ

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

Instructeur : Sensei François Leblanc

OÙ?

Centre communautaire

QUAND?

Mardi 15h00 à 16h00

COÛT?

INSCRIPTION par internet À PRIVILÉGIER sur le site dojasonkei.com

COÛT : Un seul versement de 195.00\$ PASSAGE DE GRADE INCLUS! (carte de crédit (internet avec lien ci-haut), virement bancaire, chèque) (Virement bancaire : 581-888-1370 ou 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 4 versements de 48.75\$ par virements bancaires ou chèques postdatés aux dates suivantes :
16 sept. 25 – 01 oct. 25 – 01 nov. 25 et 01 déc. 25 – Chèque à l'ordre de : Dojo Sonkei Ste-Marie

DURÉE?

12 semaines

Dès le 16 septembre

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

Pour information et inscription :

Sensei François Leblanc, 581-888-1370



ACTIVITÉS PARAMUNICIPALES

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?

Une fois semaine: 125,00\$

DURÉE?

12 semaines

Semaine du 23 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 communautaire

RESPONSABLE?

Maude Pelletier

Pour toute question : 418-390-2030

QUAND?

Mardi 10h00 à 11h30

ou

Mardi 19h00 à 20h30

COÛT?

160,00\$ pour la série de 10 cours ou 20\$ par cours à la carte

DURÉE?

10 semaines

Dès le 23 septembre

NOUVEAU

ATELIERS BRICO - adulte

Invitation à créer entre adultes chaque semaine!

Venez découvrir et expérimenter différentes techniques : pâte polymère, résine, impression au gel, Mod Podge... et bien plus encore!

Animé par: France Allard

OÙ?

Centre communautaire, salle du Conseil municipal

QUAND?

Mardi 14h00 à 15h30

COÛT?

160,00\$

DURÉE?

8 semaines

Dès le 7 octobre

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

QUAND?

Mardi de 9h30 à 10h30

COÛT?

125,00\$

DURÉE?

12 semaines

Dès le 23 septembre

ENTRAÎNEMENT

COURS POUR ADULTES

DANSE DE LIGNE | COUNTRY AMÉRICAIN

OÙ?

Centre communautaire de Saint-Elzéar

RESPONSABLE?

Pour toute question et **inscription** : **514-794-0822**

Les professeurs: Denis Richard et Line Matte

QUAND?

Lundi et mercredi

19h00 à 20h00 Ligne débutant

20h00 à 21h00 Ligne novice intermédiaire

COÛT?

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

DURÉE?

12 semaines

Dès le 15 septembre



LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (Mixte)

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Mercredi entre 18h30 à 22h00

COÛT?

40,00\$

DURÉE?

12 semaines

Dès le 24 septembre

Pour informations ou inscriptions : info.loisirs@st-elzear.ca

BADMINTON LIBRE

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Mardi entre 18h00 à 22h00

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

12 semaines

Dès le 23 septembre

Pour informations ou inscriptions : info.loisirs@st-elzear.ca

PICKLEBALL LIBRE

OÙ?

Au gymnase de l'école Notre-Dame (Saint-Elzéar)

QUAND?

Samedi de 9h30 à 11h30

COÛT?

12,00\$ à la pièce

DURÉE?

12 semaines

Dès le 27 septembre

Pour informations ou inscriptions : 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 ***