

2026

R
E
V
E
L
T

PROGRAMMATION LOISIRS

agent.loisirs@st-elzear.ca

418-387-2534 poste 105



ENFANTS

CHEERLEADING

Rendus à cet âge, les jeunes sont en besoin de débuter 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.

CLIENTÈLE: 6 À 12 ANS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 18H15 À 19H00

DÉBUT: 21 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 85.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



TINY-CHEER

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 dans un environnement sécuritaire !

CLIENTÈLE: 3 À 5 ANS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 17H30 À 18H15

DÉBUT: 21 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 85.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



HIP-HOP

Le cours de hip hop permet aux jeunes d'approfondir leur compétence déjà acquise. La technique de hip hop sera plus poussée selon l'avancement de chacun.

CLIENTÈLE: 9 À 12 ANS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: JEUDI 11H17 À 12H24

DÉBUT: 22 JANVIER 2026

LIEU: GYMNAZEE

COÛT: 85.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



ENFANTS

GYMNASTIQUE

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/la grande roue droite, la descente en pont avant/ la descente en pont arrière, le renversement avant (souplesse) / le 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.

CLIENTÈLE: **6 ans et + Niv. 1 et 2**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 19h00 À 19H45

DÉBUT: 21 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 85.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.

KARATÉ

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

Instructeur : Senseï Francois Leblanc

HORAIRE: Mardi 15h00 à 16h00

LIEU: Centre communautaire

INSCRIPTION par internet sur le site dojosonkei.com

COÛT : Un seul versement de 195.00\$ PASSAGE DE GRADE MAINTENANT INCLUS! * (carte de crédit, virement bancaire, chèque ou argent)

(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 :

21 janv. – 01 fév. – 01 mars et 01 avril 2025

Chèque à l'ordre de : Dojo Sonkei Ste-Marie

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 15H00 À 16H00

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE COMMUNAUTAIRE



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



ENFANTS

SOCCE

Cliniques de soccer en gymnase pour les enfants de 7 à 12 ans avec M. Olivier Taillefer de l'Académie de Soccer Deca. Exercices et drills de soccer pour les mordus de ce sport.

CLIENTÈLE: **7-8 ANS**

SESSION: **8 SEMAINES**

HORAIRE: **LUNDI 16H00 À 17H15**

LIEU: **19 JANVIER 2026**

GYMNASE

COÛT: **115.00\$**

CLIENTÈLE: **9-12 ANS**

SESSION: **8 SEMAINES**

HORAIRE: **LUNDI 17H30 À 18H45**

LIEU: **19 JANVIER 2026**

GYMNASE

COÛT: **115.00\$**

MAXIMUM DE 12 PARTICIPANTS PAR GROUPE



Pas de cours pendant la semaine de relâche.

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 midi. !

CLIENTÈLE: **1ERE À 6E ANNÉE**

SESSION: **8 SEMAINES**

HORAIRE: **MARDI 11H17 À 12H24**

DÉBUT: **20 JANVIER 2026**

LIEU: **SALLE DU CONSEIL**

COÛT: **100.00\$**



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



NOUVEAU COURS D'ESPAGNOL

Découvrez un cours d'espagnol 100% conversationnel et ludique !

Marina Rodriguez, native du Mexique, au Québec depuis 15 ans, utilise son expertise pour développer rapidement l'aisance orale de vos enfants à travers le jeu et les activités interactives.

L'authenticité au service du plaisir d'apprendre !

CLIENTÈLE: **8 À 12 ANS**

SESSION: **10 SEMAINES**

HORAIRE: **MARDI 18H00 À 19H00**

DÉBUT: **20 JANVIER 2026**

LIEU: **SALLE DES LIONS**

COÛT: **80.00\$**



Pas de cours pendant la semaine de relâche.

ENFANTS

NOUVEAU

BASKETBALL

Développez votre jeune athlète de 6 à 12 ans en lui transmettant bien plus que des techniques de basketball ! L'équipe de professionnels passionnés de l'école de mini-basket Québec garantit le développement et l'épanouissement de chaque participant.

L'inscription inclut un t-shirt.

CLIENTÈLE: 1ERE À 3E ANNÉE

SESSION: 9 ENTRAÎNEMENTS

HORAIRE: MARDI 16H15 À 17H15

DÉBUT: 3 FÉVRIER 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 99.00\$

CLIENTÈLE: 4E À 6E ANNÉE

SESSION: 9 ENTRAÎNEMENTS

HORAIRE: MARDI 15H15 À 16H15

DÉBUT: 3 FÉVRIER 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 99.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



INITIATION AU SKATEBOARD

NOUVEAU

Le 31 janvier 2026, de 10 h à 11 h 30, une séance spéciale d'initiation au skateboard sera offerte au Centre communautaire de St-Elzéar. L'activité sera animée par un entraîneur certifié de l'Area Skate Club de Sainte-Marie, reconnu pour son approche dynamique et sécuritaire auprès des jeunes et des débutants.

Cette activité permettra aux participants de découvrir les bases du skateboard et de développer leurs premières habiletés de façon progressive : position de base, équilibre, déplacements, virages et introduction aux techniques simples adaptées au niveau de chacun.

Tout le matériel nécessaire sera disponible sur place (planches et casques), mais les participants peuvent apporter leur propre planche s'ils le souhaitent.

Une belle occasion de s'initier à un sport stimulant dans un environnement encadré, sécuritaire et accessible à tous !

CLIENTÈLE: 6 À 12 ANS

SESSION: 1 ENTRAINEMENT

HORAIRE: SAMEDI 10H À 11H30

DÉBUT: 31 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE COMMUNAUTAIRE

COÛT: 25.00\$



ADULTES

NOUVEAU

COURS D'ESPAGNOL - VOYAGES

Ce cours est conçu pour les adultes qui veulent dépasser la barrière de la langue et développer une véritable aisance conversationnelle en voyage. Grâce à des mises en situation réelles (commander au restaurant, négocier, demander votre chemin, socialiser), vous gagnerez la confiance nécessaire pour interagir lors de votre prochain séjour.

Votre guide : Marina Rodriguez, native du Mexique et établie au Québec depuis 15 ans, qui vous transmettra un espagnol authentique et pratique.

Partez l'esprit tranquille, avec l'espagnol dans vos bagages !

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**
SESSION: 10 SEMAINES
HORAIRE: MARDI 19H00 À 20H30
DÉBUT: 20 JANVIER 2026
LIEU: SALLE DES LIONS

COÛT: 100.00\$

COURS D'ESPAGNOL - EMPLOYEURS

NOUVEAU

Assurez une intégration réussie et une communication sans faille avec vos travailleurs étrangers. Ce cours est spécifiquement conçu pour les gestionnaires et employeurs qui doivent maîtriser rapidement le vocabulaire essentiel lié aux instructions de travail, aux protocoles de sécurité et aux directives RH. Concentré sur la conversation pratique, ce cours vous permettra d'éviter les malentendus coûteux.

Marina Rodriguez, native du Mexique et résidente au Québec depuis 15 ans, apporte l'expertise culturelle et professionnelle nécessaire pour vous fournir des outils immédiatement applicables sur le terrain.

CLIENTÈLE: **EMPLOYEURS**
SESSION: 10 SEMAINES
HORAIRE: MERCREDI 18H30 À 20H00
DÉBUT: 21 JANVIER 2026
LIEU: SALLE DES LIONS

COÛT: 100.00\$

ADULTES

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.

CLIENTÈLE: 16 ANS ET PLUS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 10H00 À 11H30

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 160.00\$

CLIENTÈLE: 16 ANS ET PLUS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 19H00 À 20H30

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 160.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.

CROSS-FIT

Entraînement fonctionnel style «CrossFit» adapté à tous les niveaux! Que ce soit pour débuter votre remise en forme ou tout simplement pour varier votre style d'entraînement. Animé par les instructeurs du Cross-Fit le Repère!

CLIENTÈLE: 16 ANS ET PLUS

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 19H00 À 20H00

DÉBUT: 19 JANVIER 2026

LIEU: GYMNAZIE

COÛT: 125.00\$



ADULTES

NOUVEAU

ATELIER BRICO

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 !

CLIENTÈLE: 16 ANS ET PLUS

SESSION: 8 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 14H00 À 15H30

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: SALLE DU CONSEIL

COÛT: 160.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



DANCE COUNTRY

Danse en ligne Country.

Ambiance garantie ! Apprenez les chorégraphies dynamiques sur les succès country américains. Ce cours est parfait pour tous les niveaux !

C'est le moment idéal pour bouger, socialiser et s'amuser.



CLIENTÈLE: 16 ANS ET PLUS

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: DÉBUTANT: LUNDI ET MERCREDI 19H00 À 20H00,
NOVICE INTERMÉDIAIRE LUNDI ET MERCREDI 20H00 À 21H00

DÉBUT: 12 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE COMMUNAUTAIRE

COÛT: 15.00\$ par semaine, peu importe le nombre de cours

ADULTES

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.

CLIENTÈLE: 50 ANS ET PLUS

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 9H00 À 10H00

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 125.00\$



Pas de cours pendant la semaine de relâche.



VIE ACTIVE

Le réseau VIACTIVE, c'est d'abord une occasion de bouger en groupe pour les 50 ans et plus, mais également un prétexte pour aborder des questions de santé. Des bénévoles, formés et supervisés, animent des routines composées d'exercices physiques qui sollicitent la force et l'endurance musculaire, la flexibilité, l'équilibre et l'agilité.

Le réseau VIACTIVE réunit plusieurs des ingrédients clés pour profiter de la vie, rester actif physiquement et, en plus, socialement.

Quoi demander de mieux : un « physique » et un « social » en forme!

Aucune inscription requise !



Lien Partage



CLIENTÈLE: 50 ANS ET PLUS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 13H30 À 15H30

DÉBUT: 12 JANVIER 2026

LIEU: SALLE DE LA FADOQ

COÛT: GRATUIT !

ACTIVITÉS LIBRES - LIGUES SPORTIVES

LIGUE DE VOLLEY-BALL SE (MIXTE)

Vous avez un groupe d'amis, de collègues ou de connaissances prêtes à jouer ? C'est le moment de créer votre équipe pour la prochaine saison de volleyball mixte !

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 18H30 À 22H00

DÉBUT: 21 JANVIER 2026

LIEU: GYMNASE

COÛT: 40.00\$ PAR PERSONNE

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

BADMINTON LIBRE

Rassemblez vos partenaires ! Venez pratiquer le badminton en formant votre propre équipe de 2 ou de 4.

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 18H00 À 21H00

DÉBUT: 20 JANVIER 2026

LIEU: GYMNASE

COÛT: 12.00\$ À LA PIÈCE

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

PICKLEBALL LIBRE

Venez profiter de nos 3 terrains en formant votre propre équipe de 2 ou de 4 joueurs.

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 14 SEMAINES

HORAIRE: SAMEDI 9H00 À MIDI

DÉBUT: 10 JANVIER 2026

LIEU: GYMNASE

COÛT: 12.00\$ À LA PIÈCE

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

SENTIERS HIVERNAUX

Découvrez le plaisir de l'hiver sur les pistes de ski de fond et les sentiers de raquette de Saint-Elzéar!

Le réseau comprend environ 9 km de pistes balisées en double pour le ski de fond et près de 8 km de sentiers balisés pour la raquette.

Aménagés au cœur d'un décor naturel enchanteur, ces parcours offrent une expérience paisible et accessible à tous, parfaite pour profiter du plein air, en famille ou entre amis.

Pour visualiser le plan des pistes et des sentiers,
cliquez ici ou visitez le <https://st-elzear.ca/citoyens/sports-loisirs/>



PATINOIRE

Venez profiter d'un lieu de rencontre sécuritaire et chaleureux pour les amateurs de patins de tous âges !

Nous sommes ravis d'annoncer l'ouverture officielle de notre toute nouvelle patinoire, située au 668, Avenue Principale !

Conçue pour votre confort et votre sécurité, cette patinoire est éclairée pour vous permettre de prolonger le plaisir en soirée. Nous avons pensé à tout pour rendre votre expérience agréable :

- Espace dédié pour attacher vos patins
- Toilettes et abreuvoir
- Patinoire surveillée



Horaire patinoire saison 2025-2026

Horaire régulier	Horaire du temps des Fêtes
Lundi au vendredi : 18h à 21h	24 décembre : 10h à 16h
Samedi : 10h à 16h - 18h à 21h	25 décembre : 13h à 16h
Dimanche : 10h à 16h	31 décembre : 10h à 16h
	1er janvier : 13h à 16h



Semaine de relâche et journée pédagogiques
10h à 16h - 18h à 21h

Suivez nous sur Facebook pour connaître les conditions, ouvertures et fermetures.
Nouvelle patinoire située au 668 avenue Principale à St-Elzéar



POUR vous INSCRIRE

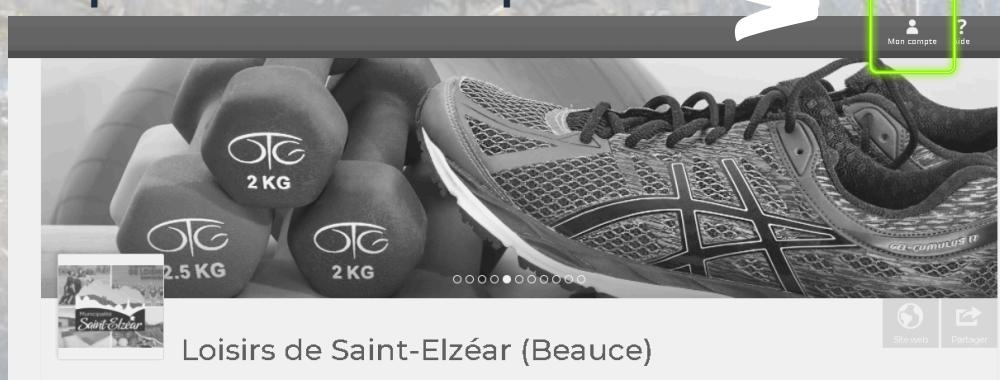
01.

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

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



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 *****