

2026

PRINTEMPS



PROGRAMMATION LOISIRS

agent.loisirs@st-elzear.ca

418-387-2534 poste 105



ENFANTS

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.

CLIENTÈLE: 6 À 12 ANS
SESSION: 8 SEMAINES
HORAIRE: JEUDI 18H30 À 19H30
DÉBUT: 23 AVRIL 2026
LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 75.00\$



DANSE ENFANTINE

Le cours de danse enfantine initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur. Celui-ci leur apprend de petites danses sous forme de jeux. Les jeunes apprennent aussi les mouvements de coordinations, la vitesse d'exécution, à travailler 2 par 2 et l'expression faciale. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps.

Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'à ce stade ils apprendront une petite chorégraphie.

CLIENTÈLE: 3 À 5 ANS
SESSION: 8 SEMAINES
HORAIRE: JEUDI 17H45 À 18H30
DÉBUT: 23 AVRIL 2026
LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 70.00\$

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: 8 SEMAINES
HORAIRE: MERCREDI 11H17 À 12H24
DÉBUT: 22 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASSE

COÛT: 75.00\$



ENFANTS

NOUVEAU ATELIER DE THÉÂTRE

Dans ces ateliers de théâtre, les enfants plongent dans un univers rempli d'imagination et de créativité. Ils inventent des personnages, jouent avec leur voix, découvrent comment bouger sur scène et s'amuse à improviser des histoires surprenantes avec le groupe.

Ici, pas besoin d'expérience : chacun avance à son rythme dans une ambiance joyeuse et bienveillante. L'important, c'est d'oser essayer, rire, créer et prendre confiance en soi tout en vivant une belle aventure collective.

Une petite présentation peut parfois être proposée, mais le plus important reste le plaisir de jouer, de découvrir et de grandir à travers le théâtre.

✨ Un espace pour s'exprimer, imaginer et laisser sa créativité prendre vie — animé par une artiste professionnelle en art vivant.

CLIENTÈLE: **8 À 12 ANS**
SESSION: 6 SEMAINES
HORAIRE: JEUDI 15H15 À 16H15
DÉBUT: 23 AVRIL 2026
LIEU: SALLE DU CONSEIL

COÛT: 85.00\$

MINI BASKET BALL

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

L'inscription inclut un t-shirt.

CLIENTÈLE: **1ÈRE À 3È ANNÉE**
SESSION: 5 ENTRAÎNEMENTS
HORAIRE: MARDI 16H05 À 17H05
DÉBUT: 21 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 60.00\$

CLIENTÈLE: **4È À 6È ANNÉE**
SESSION: 5 ENTRAÎNEMENTS
HORAIRE: MARDI 15H05 À 16H05
DÉBUT: 21 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 60.00\$

Inscription en ligne :



ENFANTS

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 couches, 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.

CLIENTÈLE: **11 ans et plus en date du cours**

SESSION: 1 cours

HORAIRE: 8h00 à 16h00

DÉBUT: Vendredi 8 mai 2026

LIEU: Salle des Lions (Centre communautaire)

COÛT: 65.00\$

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 et utiliser les réseaux sociaux de manière responsable. Les techniques de secourisme de base tels que: l'étouffement, l'asthme, l'anaphylaxie, les coupures, le saignement de nez et les brûlures seront au menu.

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

CLIENTÈLE: **9 à 13 ans**

SESSION: 1 cours

HORAIRE: 9h00 À 15h00

DÉBUT: Samedi 9 mai 2026

LIEU: Salle des Lions (Centre communautaire)

COÛT: 60.00\$

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: 21 AVRIL 2026

LIEU: SALLE DES LIONS

COÛT: 80.00\$

LIGUE DE BEACH-VOLLEY SE 12 -17 ANS

NOUVEAU

La ligue de Volley-ball de Plage de Saint-Elzéar est une ligue récréative pour les jeunes de 12 à 17 ans qui vous permettra de jouer au volley-ball une fois semaine. La formule sera du 4 contre 4 arbitré. **Niveau benjamin à juvénile.**

Mixte
Minimum de 2 filles par équipe

CLIENTÈLE: **13 à 17 ans**

SESSION: 10 SEMAINES + SÉRIES ÉLIMINATOIRES

HORAIRE: MARDI 18H30 et 19H30

DÉBUT: 2 JUIN 2026

LIEU: TERRAIN DE BEACH VOLLEY

COÛT: 120.00\$ PAR ÉQUIPE

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



LA GRANDE
JOURNÉE
DES PETITS
ENTREPRENEURS
13^e ÉDITION

6 juin 2026

Partout au Québec 5 à 17 ans

Encouragez-les et visitez les kiosques!

 **Développement**
Saint-Elzéar



INSCRIPTIONS À [PETITS ENTREPRENEURS.CA](https://petitsentrepreneurs.ca)

Ta tête bouillonne d'idées et tu rêves d'avoir ta propre entreprise ?

C'est parfait ! Le 6 juin prochain, nous organisons le Marché des petits entrepreneurs Développement Saint-Elzéar au Centre Communautaire de Saint-Elzéar. Ce sera le moment de présenter avec fierté tes créations à de vrais clients : parions que ça t'aidera même à développer ta confiance en toi !

Pas certain de tous les détails de ton entreprise ? Ce n'est pas grave : tu pourras modifier ou ajouter des informations plus tard.

Le plus important, c'est de t'inscrire rapidement pour réserver ta place à notre Marché.

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:	21 AVRIL 2026
LIEU:	SALLE DES LIONS
COÛT:	100.00\$

COURS D'ESPAGNOL - EMPLOYEURS

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:	22 AVRIL 2026
LIEU:	SALLE DES LIONS
COÛT:	120.00\$

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: 6 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 19H00 À 20H30

DÉBUT: 21 AVRIL 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 100.00\$

CROSS-FIT

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!

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 8 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 19H00 À 20H00

DÉBUT: 20 AVRIL 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 100.00\$



TABATA

Boostez votre cardio en un temps record !

Découvrez le TABATA, l'entraînement HIIT qui maximise les résultats avec votre entraîneur Marie Hazen !

Prêt(e) à relever le défi ?

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 8 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 19H00 À 19h45

DÉBUT: 29 AVRIL 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 125.00\$

MISE EN FORME 50+

Cours de mise en forme pour les 50 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: 8 SEMAINES
HORAIRE: MARDI 9H00 À 10H00
DÉBUT: 21 AVRIL 2026
LIEU: CENTRE DE LOISIRS
COÛT: 90.00\$



INITIATION AU PICKEBALL *NOUVEAU*

Initiation au Pickleball : Découvrez le sport le plus branché !

Vous souhaitez apprendre le pickleball dans une ambiance dynamique et structurée ?

La Municipalité de Saint-Elzéar vous propose une série de 4 ateliers progressifs conçus spécifiquement pour les débutants.

Au programme :

- Séance 1 : Initiation complète aux règles et au positionnement.
- Séances 2 à 4 : Perfectionnement des techniques de base et exercices ciblés pour développer votre jeu et votre confiance sur le terrain.

CLIENTÈLE: **14 ANS ET PLUS, NIVEAU DÉBUTANT**
SESSION: 4 SEMAINES
HORAIRE: JEUDI 18H30 À 20H30
DÉBUT: 23 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASÉ
COÛT: 65.00\$



ACTIVITÉS LIBRES ET LIGUES

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: 8 SEMAINES
HORAIRE: MARDI 18H00 À 21H00
DÉBUT: 21 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASSE

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: 8 SEMAINES
HORAIRE: SAMEDI 9H00 À 12H00
DÉBUT: 25 AVRIL 2026
LIEU: GYMNASSE

COÛT: 12.00\$ À LA PIÈCE

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

LIGUE DE BEACH VOLLEY - ADULTE

La ligue de Volley-ball de Plage de Saint-Elzéar est une ligue récréative qui vous permettra de jouer au volley-ball une fois semaine, tout en vous permettant également de côtoyer plusieurs résidents de la municipalité. La formule pour le beach-volley sera du 4 contre 4 mixte en autoarbitrage.

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**
SESSION: 10 SEMAINES + SÉRIES ÉLIMINATOIRES
HORAIRE: LUNDI 18H30 ET 19H30
DÉBUT: 1ER JUIN 2026
LIEU: TERRAIN BEACH VOLLEY

COÛT: 80.00\$ PAR ÉQUIPE

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

LIGUE DE BALLE DONNÉE - ADULTE

Inscription par équipe, maximum de 13 équipes!

Chaque équipe inscrite devra suivre les restrictions suivantes :

- 10 joueurs;
- Minimum de 2 filles;
- Maximum de 2 non-résidents;

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**
SESSION: 12 SEMAINES + SÉRIES ÉLIMINATOIRES
HORAIRE: MERCREDI ET JEUDI 18H30 À 22H00
DÉBUT: 13 MAI 2026
LIEU: TERRAIN DE BALLE MOLLE

COÛT: 600.00\$ PAR ÉQUIPE

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

POUR VOUS INSCRIRE

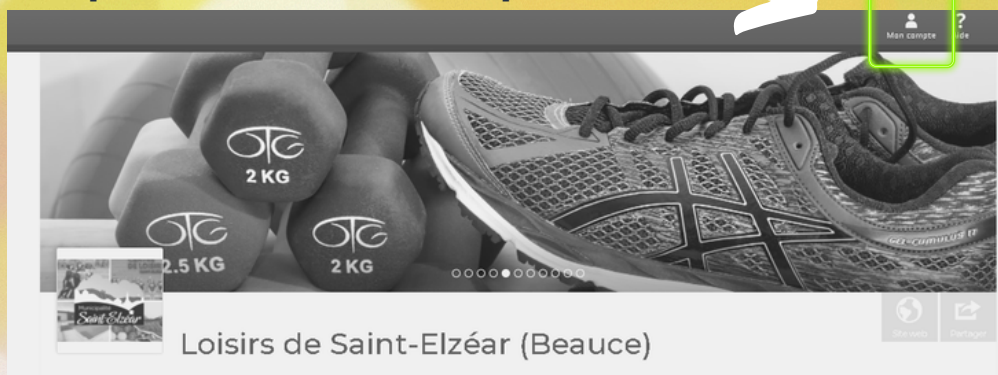
01.

Aller sur le lien ci-dessous:

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

02.

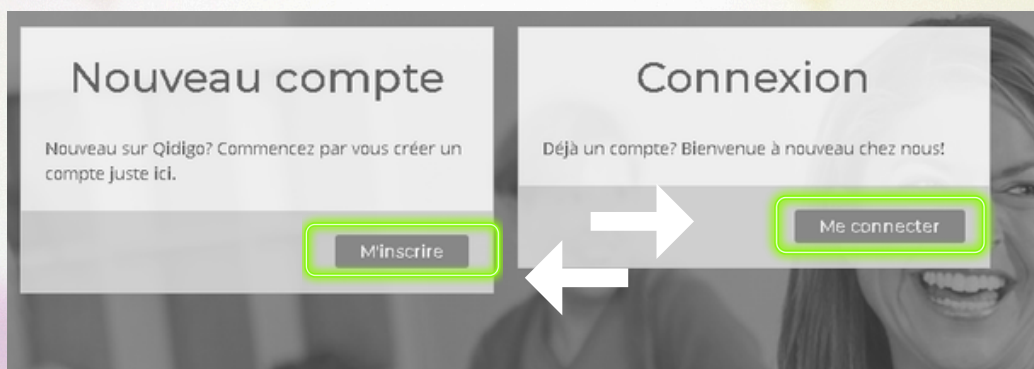
Cliquez sur « Mon compte »



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 *****