

2026

AUTOMNE



Date limite des inscriptions : 17 septembre

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: 10 SEMAINES

HORAIRE: JEUDI 19H00 À 20H00

DÉBUT: 24 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 90.00\$



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: 10 SEMAINES

HORAIRE: JEUDI 18H00 À 18H45

DÉBUT: 24 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 85.00\$

DANCE COUNTRY

Que votre enfant soit débutant, novice ou qu'il ait déjà de l'expérience en danse, tout le monde est le bienvenu. Nos cours sont conçus pour permettre aux jeunes d'apprendre à leur rythme, développer leur confiance, bouger avec leurs amis et découvrir la danse country dans un environnement positif, motivant et rempli d'énergie.

CLIENTÈLE: **9 À 12 ANS**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 11H37 À 12H44

DÉBUT: 22 SEPTEMBRE 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 100.00\$



NOUVEAU

ENFANTS

ATELIER DE THÉÂTRE

MEVA Atelier propose des ateliers de théâtre qui permettent aux jeunes de développer leur créativité, de prendre confiance et de s'exprimer dans une ambiance amusante et bienveillante. Destinés aux jeunes de 8 à 12 ans, les ateliers comprennent des jeux théâtraux, de l'improvisation, des exercices d'expression et de petites scènes à créer en groupe. Ils conviennent autant aux enfants à l'aise sur scène qu'aux plus timides. Un nouveau projet est proposé à chaque session et, selon l'évolution du groupe, une courte présentation pourra être offerte aux familles au dernier atelier.



CLIENTÈLE: **8 À 12 ANS**

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: JEUDI 15H00 À 16H00

DÉBUT: 24 SEPTEMBRE 2026

LIEU: SALLE DU CONSEIL

COÛT: 160.00\$

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 2 matchs au Festival de Noël au début du mois de décembre et un t-shirt.

CLIENTÈLE: **1ERE À 3E ANNÉE**

SESSION: 9 ENTRAÎNEMENTS

HORAIRE: MARDI 16H00 À 17H00

DÉBUT: 6 OCTOBRE 2026

LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 129.00\$

CLIENTÈLE: **4E À 6E ANNÉE**

SESSION: 9 ENTRAÎNEMENTS

HORAIRE: MARDI 15H00 À 16H00

DÉBUT: 6 OCTOBRE 2026

LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 129.00\$

**Inscription en ligne
sur le site de Embo
Basketball :**



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, 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 13 NOVEMBRE 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: 8H00 À 14H00

DÉBUT: SAMEDI 14 NOVEMBRE 2026

LIEU: SALLE DES LIONS (CENTRE COMMUNAUTAIRE)

COÛT: 60.00\$



ENFANTS

ATELIER DE BRICOLAGE

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 sur l'heure du midi !

CLIENTÈLE: **4E À 6E ANNÉE**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 11H37 À 12H44

DÉBUT: 21 SEPTEMBRE 2026

LIEU: SALLE DU CONSEIL

COÛT: 105.00\$

CLIENTÈLE: **1ERE À 3E ANNÉE**

SESSION: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 11H37 À 12H44

DÉBUT: 22 SEPTEMBRE 2026

LIEU: SALLE DU CONSEIL

COÛT: 125.00\$



YOGA PLEINE CONSCIENCE PARENT-ENFANT

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.

CLIENTÈLE: **6 À 11 ANS**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI, 18H30 À 19H30

DÉBUT: 21 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 100.00\$



ENFANTS

GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE

NOUVEAU

Gymnastique (3 à 5 ans)

Un cours dynamique pour découvrir les bases de la gymnastique tout en développant l'équilibre, la coordination, la motricité et la confiance en soi. Les enfants évolueront sur différents appareils (poutre, barre, airtrack, mini-trampoline et plus) dans un environnement amusant et sécuritaire.

Gymnastique (6 à 10 ans)

Un cours stimulant où les enfants apprendront et perfectionneront les techniques de gymnastique sur différents appareils (poutre, barre, airtrack, mini-trampoline et plus). Ils développeront leur force, leur souplesse, leur coordination et leur confiance, tout en s'amusant



CLIENTÈLE: **3 À 5 ANS**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 17H45 À 18H45

DÉBUT: 23 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 125.00\$

CLIENTÈLE: **6 À 10 ANS**

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: MERCREDI 19H00 À 20H00

DÉBUT: 23 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 125.00\$

KARATÉ

Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle,
discipline, autonomie, persévérance.

KIMONO GRATUIT (nouveaux membres)

Session : 12 semaines

Débute le : Mardi 15 septembre 2026

Et se termine le : Mardi 01 décembre 2026 (Pas de cours les journées pédagogiques)

Horaire : Mardi de 15h00-16h00

Lieu : Centre communautaire

Instructeur : Senseï François Leblanc



INSCRIPTION par internet **À PRIVILÉGER**

(maintenant offert en 1 OU 4 versements de 50.00\$!)

Sur le site dojosonkei.com

COÛT : Un seul versement de 200.00\$ PASSAGE DE GRADE INCLUS! (carte de crédit (internet avec lien ci-haut), virement bancaire)

(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 50.00\$ par versements bancaires aux dates suivantes :

15 septembre, 01 octobre, 01 novembre et 01 décembre 2026.

Information : Senseï François Leblanc 581-888-1370

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 19H00 À 20H30

DÉBUT: 22 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 165.00\$

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: 12 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 19H00 À 20H00

DÉBUT: 21 SEPTEMBRE 2026

LIEU: GYMNASSE

COÛT: 130.00\$



NOUVEAU

PILATES MAMAN-BÉBÉ

Une parenthèse douceur pour vous réapproprier votre corps après l'accouchement, tout en partageant un moment complice avec votre enfant. Ce cours doux renforce le périnée, les abdominaux profonds et le dos, avec des postures adaptées intégrant bébé à votre rythme.

Le cours se donnera à Scott et à St-Elzéar, en fonction des inscriptions.

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 8 SEMAINES

HORAIRE: VENDREDI 10H00 À 11H00

DÉBUT: 16 OCTOBRE 2026

LIEU: SAINT-ELZÉAR OU SCOTT

COÛT: 80.00\$



ADULTES

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: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 9H00 À 10H00

DÉBUT: 22 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 125.00\$



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: 13 SEMAINES

HORAIRE: **DÉBUTANT:** LUNDI ET MERCREDI 19H00 À 20H00,

NOVICE INTERMÉDIAIRE: LUNDI ET MERCREDI 20H00 À 21H00

DÉBUT: 14 SEPTEMBRE 2026

LIEU: CENTRE COMMUNAUTAIRE

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

Pour toute question et inscription : 514-794-0822

Les professeurs: Denis Richard et Line Matte



ADULTES

NOUVEAU

ATELIER DE MIXOLOGIE

Apprenez à créer **3 cocktails signature** pour illuminer vos réceptions du Temps des Fêtes !

Animé par **François Turmel**, propriétaire de **Mixologie 2.0 FT**, cet atelier pratique vous dévoilera tous les secrets pour maîtriser le shaker, équilibrer les saveurs de saison et réussir des présentations spectaculaires.

- 3 recettes festives
- Astuces de pro faciles à reproduire
- Dégustation & fiches recettes incluses

Places limitées — réservez la vôtre pour devenir le barman de vos soirées de fin d'année !

CLIENTÈLE: **18 ANS ET PLUS**

SESSION: 1 ATELIER

HORAIRE: VENDREDI 18H30

DÉBUT: 20 NOVEMBRE 2026

LIEU: CENTRE DE LOISIRS

COÛT: 40.00\$



MONTAGE VIDÉO

NOUVEAU

Donnez vie à vos souvenirs avec InShot

Transformez les photos et vidéos de votre cellule ou tablette en un montage touchant et personnalisé ! Grâce à l'application gratuite InShot, cet atelier pratique vous guidera pas à pas, à votre rythme, dans la création de votre premier projet vidéo.

- Ce que vous apprendrez : retoucher vos photos, organiser vos médias, ajouter de la musique, des titres et des transitions.
- En pratique : réalisez directement un montage autour d'un événement ou d'un souvenir qui vous tient à cœur.

Une façon simple et créative de mettre en valeur vos moments précieux pour mieux les partager avec vos proches !

CLIENTÈLE: **16 ANS ET PLUS**

SESSION: 8 SEMAINES

HORAIRE: VENDREDI 9H00 À 10H30

DÉBUT: 25 SEPTEMBRE 2026

LIEU: LOCAL DES LIONS

COÛT: 80.00\$

ADULTES

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE (PIED)

PRÉVENEZ LES CHUTES ET GARDEZ VOTRE AUTONOMIE!

Vous êtes âgé de 65 ans ou plus?
Vous avez peur de perdre l'équilibre?
Vous êtes tombé récemment?

24 séances gratuites
d'exercices de groupe et
d'informations données par un
professionnel formé et qualifié!

En participant au programme PIED vous pourrez :

- Améliorer votre équilibre et votre coordination.
- Améliorer la force de vos jambes.
- Apprendre à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber.
- Augmenter votre niveau d'activité physique, à l'aide d'un programme maison.

Le programme intégré d'équilibre dynamique (PIED)
est pour vous!

Information et inscription

Courriel : pied.ciassca@ssss.gouv.qc.ca
Ligne PIED : 1 833 882-5290

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

Vous souhaitez améliorer votre équilibre et rester actif(ve) en toute sécurité?

Le programme **PIED** est un programme d'exercices en groupe de **12 semaines**, offert du **21 septembre au 9 décembre** au **Centre de Loisirs de Saint-Elzéar**, les **lundis et mercredi après-midi à 13h30**.

Ce programme s'adresse aux personnes :

- Autonomes dans leurs déplacements
- Préoccupées par leur équilibre, à risque de chutes ou ayant fait une première chute
- N'utilisant pas d'aide technique pour la majorité des déplacements (canne, déambulateur, marchette)
- Capables de suivre un programme d'exercices (disponibilité, assiduité, condition physique et cognitive)

Le programme ne convient pas aux personnes :

- Ayant une faible tolérance aux exercices en position debout
- Qui utilisent une aide technique pour la majorité des déplacements
- Présentant une maladie dégénérative affectant significativement l'équilibre (ex. Parkinson, sclérose en plaques, AVC)
- Ayant une maladie cardiaque instable

Inscription ou information : 1 833-882-5290,

ou par courriel : pied.ciassca@ssss.gouv.qc.ca

Les places sont limitées!

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!



CLIENTÈLE: 50 ANS ET PLUS

SESSION: 10 SEMAINES

HORAIRE: LUNDI 13H30 À 14H30

DÉBUT: 21 SEPTEMBRE 2026

LIEU: SALLE DE LA FADOQ

Aucune inscription requise !

COÛT: GRATUIT !

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: 12 SEMAINES

HORAIRE: MARDI 18H00 À 21H00

DÉBUT: 22 SEPTEMBRE 2026

LIEU: GYMNASÉ

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: 12 SEMAINES

HORAIRE: SAMEDI 9H00 À 12H00

DÉBUT: 26 SEPTEMBRE 2026

LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 12.00\$ À LA PIÈCE

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

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: 10 SEMAINES + SÉRIES ÉLIMINATOIRES

HORAIRE: MERCREDI 18H30

DÉBUT: 23 SEPTEMBRE 2026

LIEU: GYMNASÉ

COÛT: 40.00\$ PAR PERSONNE

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

LOCATION DU GYMNASÉ

Libérez votre énergie et réservez le gymnase dès aujourd'hui en contactant le 418-387-2534, poste 105, ou par courriel à agent.loisirs@st-elzear.qc.ca

POUR VOUS INSCRIRE

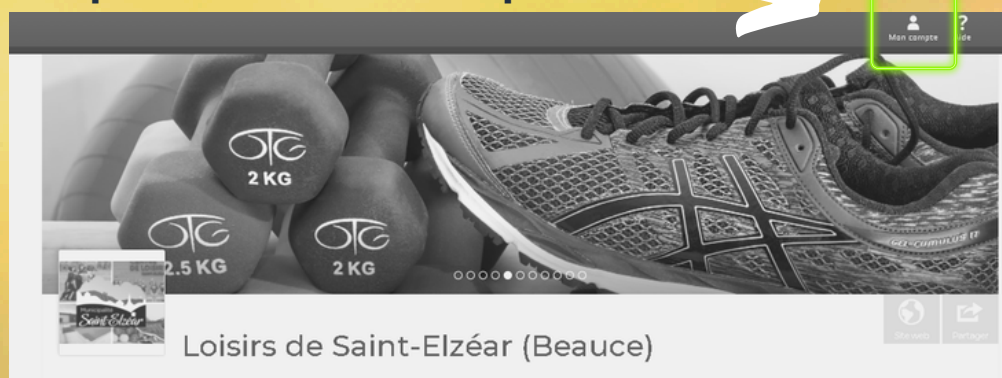
01.

Aller sur le lien ci-dessous:

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

02.

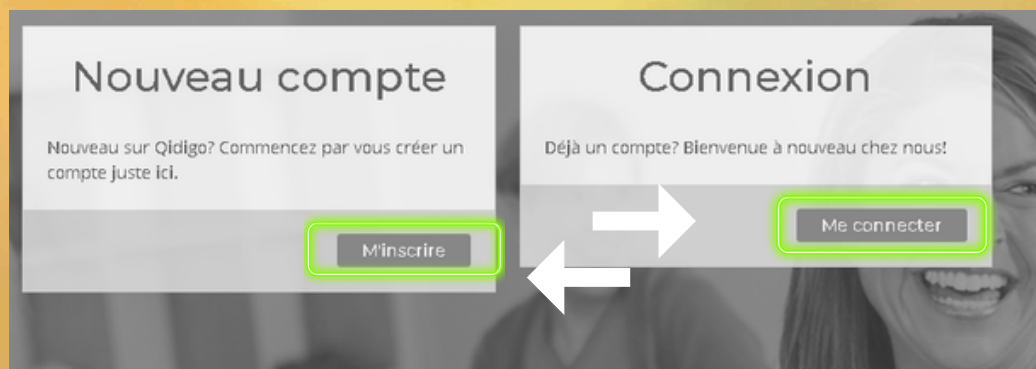
Cliquez sur « Mon compte »



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 *****