

GUIDE DES LOISIRS ET CULTURE 2024

PROGRAMMATION

Automne



INSCRIPTION

avant le
16 septembre



INSCRIPTION VIA

SPORT-PLUS



PROGRAMMATION
DISPONIBLE SUR
saint-bernard.quebec



SUIVEZ-NOUS! Recherchez
Municipalité Saint-Bernard

COORDONNÉES

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

1499, rue Saint-Georges
Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

Téléphone : 418 475-6060



Pour joindre ;

Noémie : loisirs@saint-bernard.quebec ou poste 105

Johanne : comm@saint-bernard.quebec ou poste 102

PAVILLON DES LOISIRS

1512, rue Saint-Georges
Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

Téléphone : 418 475-5429

BUREAU MUNICIPAL

1499, rue Saint-Georges
Saint-Bernard (QC) G0S 2G0

Téléphone : 418 475-6060

Télécopieur : 418 475-6069



Pour joindre ;

Caroline : admin@saint-bernard.quebec

VOIRIE



Pour joindre ;

Maxime : voirie@saint-bernard.quebec

Téléphone: 418 475-6060 poste 201

DATES À SURVEILLER

VENDREDI 6 SEPTEMBRE



CINÉMA PLEIN AIR



DIMANCHE 29 SEPTEMBRE

JOURNÉE DE LA CULTURE

2^E ÉDITION

SAMEDI 19 OCTOBRE

JOURNÉE CORVÉE



VENDREDI 25 OCTOBRE

ACTIVITÉ D'HALLOWEEN



SAMEDI 26 OCTOBRE



ATELIER À LA BIBLIOTHÈQUE

CAFÉ RENCONTRE



LUNDI 23 SEPTEMBRE

MERCREDI 2 OCTOBRE

LUNDI 21 OCTOBRE

MERCREDI 30 OCTOBRE

MERCREDI 6 NOVEMBRE

MERCREDI 13 NOVEMBRE

LUNDI 18 NOVEMBRE

GRATUIT

RESTEZ À L'AFFÛT!

Il va y avoir plus d'informations
sous peu.

INSCRIPTION

MODALITÉ D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription - 30 août 2024

Le Service des loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler les activités dont le minimum de participants nécessaires n'est pas atteint.

Dans ce cas, vous serez remboursés en totalité.

Le paiement du cours est exigé en totalité lors de l'inscription.



Inscription en ligne dès le 30 août - Simple et facile

Rendez-vous au saint-bernard.quebec

- Cliquez sur l'onglet **LOISIRS ET CULTURES** **PROGRAMMATION DES LOISIRS**
- Créez votre compte avec **Sport Plus**, si ce n'est pas déjà fait.
- Rendez-vous sur le site de **Sport Plus** et complétez votre inscription via le lien suivant : <https://www.sport-plus-online.com/prmsmvc/Home/Index>

MODALITÉS DE PAIEMENT



Paiement en ligne - Virement par Accès D

(doit être fait à partir d'un ordinateur)

Choisir Virements entre personnes Desjardins

Identification du bénéficiaire : Loisirs Saint-Bernard

Raison : Inscrire le nom du cours et les initiales du participant

Transit de la caisse : 20106

Institution : 815

Folio/compte : 4311759

Aucun virement par adresse courriel ne sera accepté.



Paiement en personne (argent ou chèque)

Vous pouvez passer porter votre paiement pendant les heures d'ouverture directement à l'Hôtel de ville ou dans la chute aux lettres à droite de la porte d'entrée;

1499, rue Saint-Georges

Saint-Bernard (QC) G0S 2G0.

Chèque adressé à l'ordre de l'OEUVRE DES LOISIRS DE SAINT-BERNARD



Paiement par carte de crédit

Vous pouvez payer avec votre carte de crédit directement sur le site de Sport Plus, lors de votre inscription.

Notes importantes

- Des frais de retard s'appliqueront après la date limite d'inscription.
- Des frais de 12,5 % s'appliqueront, après votre inscription, pour tous changements de cours ou en cas de désistement sans raison valable.
- Communiquez avec la personne responsable avant d'effectuer un paiement inférieur à une facture émise par le logiciel sport plus. Cette condition s'applique si vous avez des ententes de paiements antérieurs ou un certificat cadeau par exemple.
- Des frais de 10,00 \$ peuvent s'appliquer en cas de retard du parent après une activité parascolaire. Il est préférable d'aviser la personne responsable par téléphone ou par courriel en cas d'imprévu.
- Un repas froid est exigé pour toutes les activités parascolaires qui auront lieu durant la période du midi. Si votre enfant a un repas à faire chauffer ou un repas avec le traiteur (au plateau), il ne pourra pas participer à son activité ce midi-là.
- La facture doit être payée en totalité avant le début des cours pour toutes les inscriptions dans la programmation.

Le coin des tout **PETITS**

5 ANS ET -

TINY-CHEER

Horaire : Mardi 17 h 30 à 18 h 30
Clientèle : 3 à 5 ans
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : École de danse Move



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.



Horaire : Jeudi 9 h 15 à 10 h 15
Clientèle : 3 à 5 ans
Début : 21 novembre
Durée : 4 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : Maison de la famille de la Nouvelle-Beauce

BONGEOTTE ET GIGOTE

Ateliers interactifs entre parents et enfants ayant pour objectif de bouger, créer des liens et de saines habitudes de vie entre les parents et les enfants en s'amusant et en bougeant.
MAXIMUM DE 10 ENFANTS PAR COURS

NOUVEAUTÉ!

PETIT PLAISIR

Horaire : Samedi 9 h à 11 h
Clientèle : 2 à 5 ans
Début : 28 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du Joker



Le Petit plaisir s'adresse aux familles qui ont des enfants âgés de 5 ans et moins et qui cherche un endroit pour se divertir les samedis matins, dans une ambiance décontractée et ludique. Sortez de la maison et venez explorer l'univers du jeu, tout en prenant un bon café, offert par le Festival du Joker !

Jeunes SPORTIFS

En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable. Les enfants seront également raccompagnés à l'école après chaque activité.

INITIATION DBL BALL

Horaire : Lundis 23 et 30 septembre de 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 3e et plus
Durée : 2 semaines
Coût : **20 \$**
Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle
Responsable : Vincent Lebel



Au DBL Ball, les joueurs peuvent dribbler, botter ou lancer le ballon pour marquer dans un but sans filet de fond. C'est un sport accessible où les joueurs sont toujours en action.



Horaire : Lundi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 1ère à 6e année
Début : 23 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **140 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : Club de Boxe Aly

BOXE

Apprendre les rudiments de la boxe à travers certains exercices de base tels que : La posture de boxe, le jeu de jambes, les divers coups de poing, les techniques offensives et défensives et comment faire un bandage pour les mains

Au-delà de la technique et de la force physique, il est aussi question d'attitude et de concentration.

* Vous devez acheter vos gants. Il est possible d'en acheter au club de boxe Aly au coût de 40\$.

SOCCER INTÉRIEUR

Horaire : Mardi 18 h 15 à 19 h 15
Clientèle : 1ère à 3e année
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **80 \$**
Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle
Responsable : Parent bénévole



Tu es un fanatique de soccer, viens t'échauffer avec nous pour être fin prêt à briller sur le terrain des Titans cet été!

Mais si tu es plutôt du genre novice et que tu n'as jamais touché à un ballon de soccer de ta vie, ne te fais pas de souci, c'est justement le moment idéal pour découvrir ce sport en notre compagnie. Qui sait, peut-être que tu auras la chance de faire partie de l'équipe des Titans en 2025 !



Horaire : Mercredi 18 h à 19 h
Clientèle : 4e année primaire à 1ère année de secondaire
Début : 25 septembre
Durée : 8 semaines
Coût : **30 \$**
Lieu : Boulodrome
Responsable : École de pétanque Daniel Lafrance

PÉTANQUE

Essayez la pétanque et apprenez-en davantage sur cette activité sportive. Exercices et parties à chaque semaine avec un entraîneur certifié.

Jeunes SPORTIFS

En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable. Les enfants seront également raccompagnés à l'école après chaque activité.



Horaire : Mercredi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : Maternelle à 6e année
Début : 18 septembre
Durée : 12 semaines
Coût : **195 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : Senseï Mélanie Bonneau

KARATÉ

Mise en forme, autodéfense, respect, concentration, confiance, discipline, autonomie et persévérance.
Kimono gratuit pour les nouveaux.

NOUVEAUTÉ!

SOCCER
AVANCÉ

Horaire : Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h 15
Clientèle : 4e à 6e année
Début : 23 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **200 \$**
Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle
Inscription via: williamblanchetasselin@gmail.com



Tu es un fanatique de soccer et tu as hâte de te préparer pour la saison prochaine? On a une bonne nouvelle pour toi ! Viens t'échauffer avec nous pour être fin prêt à briller sur le terrain des Titans ! Ce programme est offert aux jeunes dont le soccer est l'une de leurs passions et qui cherche à améliorer ses techniques.



Horaire : Jeudi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 2e à 6e année
Début : 23 septembre 2024
Durée : 8 semaines
Coût : **105\$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : Éric Dugal

KATAG

Le KATAG est un mélange sécuritaire entre un sport, un grand jeu et la tag où deux équipes s'affrontent à l'aide d'épées en mousse. L'objectif est de mettre hors-jeu les joueurs de l'autre équipe en les touchant avec son épée-mousse. Chaque semaine, des variantes (matériel et personnages) permettent de faire évoluer la dynamique du jeu. Il est facile et rapide, pour les filles et garçons sans expérience, d'apprendre à jouer au KATAG, qui se pratique en gymnase ou à l'extérieur, selon la température.

Jeunes **DANSEURS**

En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable. Les enfants seront également accompagnés à l'école après chaque activité.

HIP-HOP

Horaire : Mardi 11 h 49 à 13 h 00
Clientèle : Maternelle à 6e année
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : École de danse Move

REPAS FROID OBLIGATOIRE !



Le cours de hip hop permet aux jeunes de développer leur personnalité à travers différents styles de hip hop. Durant la session, ils apprendront une chorégraphie et ils travailleront le « freestyle ».



Horaire : Mardi 15 h 07 à 16 h 07
Clientèle : Maternelle à 2e année
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : École de danse Move

GYMNASTIQUE 1

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

GYMNASTIQUE 2

Horaire : Mardi 16 h 07 à 17 h 07
Clientèle : 3e et 6e année
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : École de danse Move



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



Horaire : Mardi 18 h 30 à 19 h 30
Clientèle : Maternelle à 6e année
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable : École de danse Move

CHEERLEADING

Tout est enseigné durant ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Les jeunes expérimenteront également les montées dans les airs.

Jeunes ARTISTES

En parascolaire, tous les déplacements entre l'école et les lieux de l'activité sont assurés par une personne responsable. Les enfants seront également accompagnés à l'école après chaque activité.

ATELIER DE TRICOT

Horaire : Mercredi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 2e à 6e année
Début : 25 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Saint-Bernard.
Responsable : Cercle de Fermières de Saint-Bernard



L'atelier de tissage et tricot permet d'en apprendre plus sur le métier artisanal et qui sait, peut-être y découvrir une nouvelle passion!
Nombre de places limitées.



Horaire : Jeudi 18 h à 19 h
Clientèle : 3e à 6e année
Début : 26 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **70 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Desjardins
Responsable: Animatrice de terrain de jeux

MÉLI-MÉLO

Place à la découverte !
Cette activité parascolaire permettra à vos enfants de faire différentes activités ludiques tout au long de la session tout en s'amusant.

Jeunes ÉLÈVES

NOUVEAUTÉ!

AIDE AUX DEVOIRS

Horaire : Mardi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 3e à 6e année
Début : 24 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **30\$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Desjardins
Responsable : Noémie Lehoux



Cette nouveauté est une période réservée pour les devoirs et a pour but d'améliorer le plus possible certains aspects qui peut-être difficiles chez certains élèves.

PLACE LIMITÉE

FORMATION

Gardiens 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 de la Croix-Rouge expérimenté et inclura des démonstrations en plus de traiter les points suivants : Faire des choix sécuritaires, apprendre les différentes techniques avec un 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, quelle est la position latérale de sécurité.

Horaire : Vendredi 20 septembre

Clientèle : 11 ans et + en date du cours

Durée : 8 h à 16 h

Coût : 67 \$

Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil

Responsable : Gaston Camiré



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.

Horaire : Samedi 21 septembre

Clientèle : 9 à 13 ans

Durée : 9 h à 15 h

Coût : 62 \$

Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil

Responsable : Gaston Camiré



Prêts à rester seul !

Ados & Adultes **ACTIF**

DANSE

COUNTRY POP

Horaire : Mercredi 18 h 45 - novices; 19 h 30 - débutants et intermédiaires
Vendredi 19 h 30 initiation et débutants, 20 h 30 inter et soirée de pratique
Clientèle : 12 ans et plus les vendredis
Début : 11 septembre
Coût : **12 \$ / soir**
Lieu : Centre municipal
Info et inscription : Pierre Mercier et Johanne Lessard au 418 387-3311



Vous souhaitez apprendre des danses country populaires ou continuer les cours ? Pierre et Johanne vous invitent à vous joindre à eux ! Plaisir garantie



Horaire : Mardi 19 h 30 à 21 h 15
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 24 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **120 \$**
Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle
Responsable : Vincent Bédard

DODGEBALL

NOUVEAUTÉ!

Pendant la session, les participants pourront découvrir le Dodgeball (variante du Ballon-Chasseur) grâce à un entraîneur officiel qui proposera une variété d'échauffements et d'exercices suivi de match amicaux. La Ligue de Dodgeball de Québec souhaite démarrer des ligues dans un nouveau territoire afin de rendre le sport plus accessible à tous!

Ados & Adultes **ZEN**

YOGA ET
MÉDITATION

Horaire : Lundi 19 h à 20 h 30
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 16 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **95 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Saint-Bernard
Responsable : Julie Dubois



" Prendre soin de soi est possible même dans la vie trépidante d'aujourd'hui! Un cours de yoga hebdomadaire est une porte ouverte vers l'adoption de saines habitudes de vie et l'amélioration de la santé mentale, émotive et physique. C'est aussi un moment consacré à soi pour se ressourcer. Sur musique et parfois en silence, vous serez guidé dans une pratique de postures adaptée aux possibilités physiques de votre corps. Les techniques de respiration et de concentration vous entraîneront pas à pas vers un moment méditatif à la fin de chaque séance. Tous et toutes sont bienvenus, à partir de 13 ans. Au plaisir de vous rencontrer. "

Pour toutes questions : Julie Dubois juliedubois@email.com 418 700-0962

Ados & Adultes MISE EN FORME

CROSS FIT

Horaire : Lundi 19 h à 20 h
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 22 avril
Durée : 10 semaines
Coût : **110 \$**
Lieu : Gymnase de l'école de Saint-Elzéar
Responsable : Crossfit le Repère



Le CrossFit combine différentes activités physiques sous forme d'entraînements intenses et d'exercices variés. Un mélange de musculation, de cardio et de gymnastique qui plaît aux sportifs de tous les horizons. À l'instar de sa cousine l'haltérophilie, le CrossFit se pratique en groupe, et partout.



Horaire : Mardi 18 h à 19 h
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 24 septembre
Durée : 10 semaines
Lieu : Gymnase de l'ancienne école primaire de Scott
Inscription auprès de Nicole Bélanger par courriel : nicolebelanger6@gmail.com

POUND

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardio, inspirés par les joueurs de batterie. Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de lâcher lousse. Utilisant les RIPSTIX, soit des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, cet entraînement chorégraphié sous le rythme des chansons de l'heure vous stimulera dès le premier cours!

ZUMBA

Horaire : Mardi 19 h 30 à 20 h 30
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 24 septembre
Durée : 6 semaines
Coût : **70 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable: Esther Labrecque



Ce cours reprend la formule Zumba Fitness. Sur une musique latine pétillante (comme la salsa, le merengue, la cumbia et le reggaeton), vous apprendrez des mouvements grisants et faciles à suivre, dans une atmosphère de fête stimulante!

Inter municipal



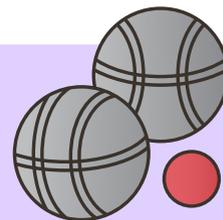
Horaire : Mercredi 9 h 30 à 10 h 30
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 25 septembre
Durée : 10 semaines
Coût : **130 \$**
Lieu : Varie en fonction des inscriptions
Responsable : Kathy Tremblay

WORKOUT POUSSETTE

Ce cours est une marche dynamique entrecoupée d'exercices adaptés aux conditions des participants.

RÉCRÉATIF

Boulodrome



Ligues de pétanque récréatives et professionnelles :
Du lundi au dimanche.

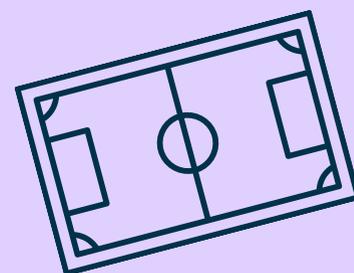
Tournois :
Les samedis et dimanches.

Consultez la programmation sur la page  du Boulodrome
Saint-Bernard.

Info et réservation :
René Guertin
418 209-2999

*BIENVENUE
à tous*

Gymnase



Louez le gymnase de l'École l'Aquarelle pour bouger !
Seul, en duo ou en groupe.

Coûts :

Badminton : 15 \$ / heure par terrain

Pickle Ball: 15 \$ / heure par terrain

3 terrains sont à votre disposition pour la location.

Autres activités : 20 \$ / heure

*Vous devez apporter votre matériel.

Voir le calendrier des disponibilités,

sur saint-bernard.quebec, section  

Info et réservation des plages horaires:

Noémie Lehoux

418 475-6060 ou loisirs@saint-bernard.quebec

Prenez-vous à l'avance, les places partent vite!

ORGANISMES

Cercles des fermières

Responsable : Madame Suzanne Vallière, présidente
Téléphone : 418 475-6753
Courriel : lesfermieresdestbernard@hotmail.com



Chevaliers de Colomb

Responsable : Monsieur Guimond Breton, Grand Chevalier



Club de l'âge d'or

Responsable : Madame Nicole Parent, secrétaire
Chantale Labrecque, registre pour les carte de membre
Téléphone : 418 475-4320 Mme Parent
418 475-6975 Mme Labrecque

Être membre de la FADOQ permet d'avoir des rabais à plusieurs endroits. Informez-vous auprès d'un membre!

fadoq

Lien - Partage

Responsable : Madame Suzanne Vallières
Téléphone : 418 475-6753



Lien Partage

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

POUR INFORMATIONS

418 475-6060

LOISIRS@SAINT-BERNARD.QUEBEC

RESPONSABILITÉ

L'Œuvre des loisirs de Saint-Bernard et la Municipalité ne sont pas responsables des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'activités.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Dès que votre inscription est faite, Sport-plus vous fera parvenir un courriel de confirmation. Le Service des loisirs vous fera parvenir un courriel personnalisé dans la semaine précédant l'activité afin de vous aviser du début du cours.

ABSENCE À UN COURS

Aucune reprise de cours en cas d'absence. Il est important de communiquer avec nous pour les absences aux activités parascolaires.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accordé après le début de la session, à moins d'une raison valable, à la discrétion de la direction et du responsable du cours.

En autres cas, un crédit loisir peut être autorisé avec l'approbation du responsable du cours et de la direction.

MAUVAIS COMPORTEMENT

En cas d'un mauvais comportement et d'un avertissement verbal à l'enfant lors d'un cours parascolaire ou de la programmation, le Service des loisirs se permet de retirer l'enfant sans remboursement pour une période indéterminée.

DOCUMENTS À REMPLIR

Pour les cours parascolaires, il est important de remplir et retourner la feuille d'information fournie par courriel lors du premier cours de la session, afin qu'un responsable puisse communiquer avec vous en cas de problème.

