

GUIDE DES LOISIRS ET CULTURE 2025



PROGRAMMATION

Hiver

INSCRIPTION

avant le
22 janvier



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 ;

Roxanne : 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

INSCRIPTION

MODALITÉ D'INSCRIPTION

Date limite d'inscription - 22 janvier 2025

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 19 décembre 2025 - 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.

LUNDI

BOXE

Horaire : Lundi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 1ère à 6e année
Début: 27 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **140 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable: Club de boxe Aly



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\$.



Horaire : Lundi et jeudi 18 h 15 à 19 h 15
Clientèle : 4e à 6e année
Début : 20 - 23 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : **200 \$**
Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle
Inscription via: williamblanchetasselin@gmail.com

SOCCER AVANCÉ

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 cherchent à améliorer ses techniques.

RINGUETTE

Horaire : Lundi 18 h 15 à 19 h 15
Clientèle : 3e à 6e année
Début: 27 janvier (selon la patinoire)
Durée : 6 semaines
Coût : **65 \$**
Lieu : Patinoire extérieure
Responsable: Olie Lemay



Venez paufiner ou bien découvrir un sport amusant et technique, à travers différentes activités et mini-matches.

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.

MARDI



Horaire : Mardi 18 h 30 à 19 h 30

Clientèle : 1ère à 3e année

Début : 28 janvier

Durée : 10 semaines

Coût : **90 \$**

Lieu : Gymnase de l'école Aquarelle

Responsable: Parents bénévoles

**SOCCER
INTÉRIEUR**

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 : Mardi 11 h 49 à 13 h 00

Clientèle : Maternelle à 6e année

Début : 21 janvier

Durée : 10 semaines

Coût : **100 \$**

Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil

Responsable: École de danse Move

REPAS FROID OBLIGATOIRE !

HIP-HOP



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 ».

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.

MERCREDI

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 : 22 janvier
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.

PÉTANQUE

Horaire : Mercredi 18 h à 19 h
Clientèle : à partir de 4e année
Début : 29 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Boulodrome
Responsable: École de pétanque Daniel Lafrance



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



Horaire : Mercredi 15 h 07 à 16 h 15
Clientèle : Maternelle à 6e année
Début : 22 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable: École de danse Move

GYM

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).

CHEER

Horaire : Mercredi 15 h 07 à 16 h 15
Clientèle : Maternelle à 6e année
Début : 22 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable: École de danse Move



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

JEUDI



Horaire : Jeudi 15 h 07 à 16 h 10
Clientèle : 2e à 5e année
Début : 30 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **125 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle du conseil
Responsable: Éric Dugal

LASER
TAG

Le Laser TAG est une activité similaire au "Paintball" et au "Airsoft", mais avec des "taggers laser" sécuritaires, adaptés, performants et surtout, sans projectiles ! Divers modèles de "taggers" avec une possibilité de programmation variée, sont utilisés pour créer des scénarios de jeu et des classes de joueurs (spectre, titan, cyborg, cyclone, pulsar, sentinelle et éclipse).

HOCKEY
INTERMUN

Horaire : Jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Clientèle : 8 à 12 ans
Début : 9 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **90 \$**
Lieu : Patinoire extérieure

Inscription par courriel: loisirs@saint-bernard.quebec



Qu'est-ce que cela implique? Le hockey communautaire est une activité récréative pour les amateurs de hockey âgés de 8 à 12 ans. Pendant 8 semaines il y aura soit des pratiques et/ou des parties amicales contre les municipalités voisines.

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.

SAMEDI

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.



Horaire : Samedi 9 h 30 à 10 h 15
Clientèle : 3 ans à 6 ans
Début : 25 janvier
Durée : 5 semaines
Coût : **50 \$**
Lieu : Patinoire extérieure
Responsable: Allycia Giroux

COURS
DE
PATIN

Tu as envie d'apprendre à patiner ou de perfectionner tes techniques? Viens t'amuser avec nous en apprenant la base du patin. Plaisir garantis. L'aide des parents est demandé à chaque début de cours pour attacher les patins de son jeune.
PLACES LIMITÉES

Adultes

NOUVEAU



Horaire : Mercredi 10 h à 11 h
Clientèle : 50 ans et plus
Début : 29 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Salle Saint-Bernard - Pavillon des loisirs
Responsable: Roxanne Daigle

CERVEAU
ACTIF

À tout âge, il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité, en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Une des clés pour vieillir en santé est de maintenir le cerveau actif et en forme. Des ateliers sont offerts aux personnes qui souhaitent conserver une bonne santé cérébrale tout en se divertissant à l'aide de jeux et d'exercices qui sollicitent les différentes fonctions du cerveau.

Inscription par téléphone au 418 475-6060 ou par courriel au loisirs@saint-bernard.quebec

CLUB DE
SCRABBLE

Horaire : Jeudi 10 h à 11 h
Clientèle : 50 ans et plus
Début : 30 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **Gratuit**
Lieu : Salle Saint-Bernard - Pavillon des loisirs
Responsable: Roxanne Daigle



Afin de stimuler votre cerveau, nous vous offrons la chance de faire partie du club de scrabble.

Ados & Adultes ZEN



Horaire : Lundi 9 h à 10 h
Clientèle : Femme enceinte
Début : 20 janvier
Durée : 6 semaines
Coût : **100 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Saint-Bernard
Responsable: Daphnée Boucher-Doyon

YOGA
PRÉNATAL

La grossesse est une étape transformatrice. Il est donc primordial de prendre soin de soi pendant cette période. Le yoga est la pratique parfaite, permettant au corps de détendre les tensions et au mental de s'accorder une pause hautement méritée. Je vous propose un cours adapté pour les besoins particuliers de la personne enceinte. Que vous désiriez vous initier ou que vous ayez déjà de l'expérience en yoga, mes cours se veulent inclusifs et ce peu importe où vous en êtes dans votre grossesse. Vous pourrez bouger en harmonie avec votre souffle, votre esprit et en connexion avec ce petit être qui grandit en vous. À la fin de chaque cours vous profiterez des bienfaits d'une méditation ayant pour but de vous faire voir la force que vous avez en vous. Je suis certaine qu'à sa façon, cette session de yoga vous aidera pour l'arrivée de votre enfant.

YOGA ET
MÉDITATION

Horaire : Lundi 19 h à 20 h 30
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 20 janvier
Durée : 6 semaines
Coût : **95 \$ - payable au 1er cours**
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 adaptées 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



Horaire : Lundi 13 h à 14 h
Clientèle : 18 ans et plus
Début : 27 janvier
Durée : 8 semaines
Coût : **50 \$**
Lieu : Pavillon des loisirs - Salle Saint-Bernard
Responsable: Annie-Pier Coutue

YOGA SUR
CHAISE

Inscription par
téléphone au
418 475-6060 ou
par courriel au
loisirs@saint-bernard.quebec

Le yoga sur chaise est une pratique accessible qui permet de profiter des bienfaits du yoga tout en restant assis. Idéal pour les personnes ayant des difficultés à pratiquer au sol, cette méthode offre des postures adaptées pour améliorer la flexibilité, la force et la détente. Elle favorise également la circulation sanguine et aide à réduire le stress, tout en étant simple à intégrer dans la vie quotidienne.

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 : Lundi et/ou jeudi 19 h à 20 h
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 20 janvier et/ou 23 janvier
Durée : 12 semaines
Coût : **125 \$ / 1 fois semaine ou 225 \$ / 2 fois semaines**
Lieu : Gymnase de l'école de Saint-Elzéar
Responsable: Crossfit Le repère

CROSS FIT

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.

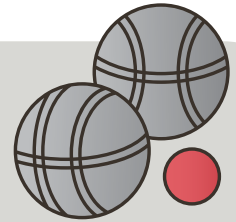
POUND

Horaire : Mardi 18 h à 19 h
Clientèle : 16 ans et plus
Début : 21 janvier
Durée : 10 semaines
Coût : **110 \$**
Lieu : Gymnase de l'ancienne école primaire de Scott
Inscription par courriel : nicolebelanger6@gmail.com



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!

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

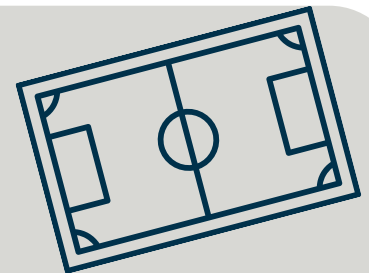


Gymnase

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

Coûts :
Badminton : 20 \$ / heure par terrain
Pickle Ball: 20 \$ / heure par terrain
Volley Ball: 25 \$ / heure par terrain
3 terrains sont à votre disposition pour la location.
Autres activités : 25 \$ / heure
*Vous devez apporter votre matériel.
Voir le calendrier des disponibilités,
sur saint-bernard.quebec, section [LOISIRS ET CULTURES](#) [PROGRAMMATION DES LOISIRS](#)

 Info et réservation des plages horaires:
Roxanne Daigle
418 475-6060 ou loisirs@saint-bernard.quebec
Prenez-vous à l'avance, les places partent vites!



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!



Lien -
Partage

Responsable : Madame Suzanne Vallières
Téléphone : 418 475-6753



Lien Partage

BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

C'EST LA RELÂCHE ICI

Viens passer ta semaine avec nous!

SEMAINE DE RELÂCHE du 3 au 6 mars 2025

Inscription du
14 janvier au
4 février
Inscription à la journée
Le prix varie selon l'activité.

Pour les enfants
de 4 à 12 ans qui
fréquentent
l'école.

Option SDG :

SDG matin 7 h à 9 h : 2.50 \$

SDG soir 16 h à 17 h 30 : 2.50 \$

Places limitées!

LUNDI 3 MARS Activités au camp
Thématique pyjama

20 \$

Plan de la journée :

- Création de cabanes
- Jeux extérieurs
- Création de forts
- Chocolat chaud
- Jeux de société

MARDI 4 MARS Glissades à Vallée

25 \$

Plan de la journée :

- Départ à 9 h du camp de jour
- Retour pour 15 h 30

MERCREDI 5 MARS Activités au camp

20 \$

Plan de la journée :

- Bricolage
- Suite création de forts
- Cuisine
- Jeux de groupe

JEUDI 6 MARS Cinéma + quilles

30 \$

Plan de la journée :

- Am : Cinéma
- Pm : Quilles

! Minimum de 10 inscriptions par jour. Possibilité de changement selon la météo.

VAL D'ISÈRE

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.

