



PROGRAMME DES
LOISIRS

AUTOMNE 2020



DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :

**Samedi
12 septembre 2020**

PROGRAMMATION DISPONIBLE SUR
saint-bernard.quebec



SUIVEZ-NOUS! Recherchez Loisirs Saint-Bernard

Nous sommes heureux de vous annoncer la reprise des activités de loisirs pour la session d'automne 2020 dans notre municipalité.

Les cours auront lieu comme à l'habitude, toutefois nous vous recommandons d'apporter en tout temps votre propre matériel (bouteille d'eau, tapis de yoga, couverture, serviette, etc.) pour limiter les manipulations.

Toutes les mesures de prévention contre la **COVID-19** sont mises en place afin d'assurer la sécurité des participants.

- Lavage des mains à l'entrée des salles;
- Distanciation physique de 2 mètres en tout temps entre les participants, les animateurs ou les entraîneurs;
- Port du masque obligatoire pour les adultes et les enfants de 10 ans et plus. Le masque ou couvre-visage pourra être retiré pour la durée de l'activité si les règles de distanciation physique sont respectées par l'ensemble des participants;
- Désinfection du matériel après chaque activité tels les poignées de porte et le mobilier utilisé;
- Prise de présence à chaque début de cours.

Si vous présentez des symptômes (toux, fièvre) ou avez reçu un résultat positif, demeurez à la maison et avisez la personne responsable.

Des modifications à la programmation peuvent être apportées en tout temps en fonction de l'évolution du contexte et des avis émis de la part du ministère de la Santé et des Services sociaux. Soyez assurés, que dès que nous avons l'aval du ministère, nous offrirons les activités parascolaires.

ZUMBA FITNESS

Strong by Zumba est un entraînement par intervalles sur des rythmes latins. Les mouvements Zumba sont combinés avec des exercices physiques comme les « jumping jacks », « les squats », les fentes et bien d'autres. Un sport qui vous gardera motivé par son rythme tout en vous gardant en forme et en bonne santé. Venez l'essayer.

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Lundi de 19h15 à 20h15
DÉBUT	21 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	64 \$
RESPONSABLE	Esther Labrecque – entraîneuse de Zumba certifiée et passionnée

TONUS NOUVEAU!

Tonus est un entraînement tout en un! Ce cours fera travailler tous les muscles de votre corps en alternant l'utilisation des poids, des élastiques et des mouvements de cardio pour maximiser les bénéfices physiques. Pas besoin de compter les répétitions, il suffit de suivre la prof!

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
HORAIRE	Jeudi de 18h30 à 19h30
DÉBUT	24 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	72 \$
RESPONSABLE	Nicole Bélanger – O'Garagym





PLAISIR
GARANTI!

BOOTCAMP EXTÉRIEUR

NOUVEAU!



Entraînement extérieur de haute intensité. Les exercices sont variés, il y aura de tout, pour faire en sorte que votre entraînement soit des plus complets. Tous les cours seront à l'extérieur donc, habillez-vous selon la température! En cas de forte pluie, le cours sera repris en fin de session. Chaque participant apporte son propre matériel: tapis, serviette et bouteille d'eau.

LIEU	Vestiaire du Centre de loisirs Atkinson de Scott
HORAIRE	Mardi de 18h30 à 19h30
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	64 \$
RESPONSABLE	Steve Carrier – Oxygène Santé Forme

POUND



Le POUND est une session de cardio inspiré et énergisé par les joueurs de batterie. Ce cours est offert pour tous les niveaux et cela avec une atmosphère de lâcher lousse et pour améliorer votre santé! Utilisant les *Ripstix*, soit des baguettes qui sont conçus avec un léger poids. Apportez votre tapis de yoga.

LIEU	Centre de loisirs St-Elzéar
HORAIRE	Mercredi de 19h30 à 20h30
DÉBUT	23 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	80 \$
INFORMATION ET INSCRIPTION	Nicole Bélanger – O'Garagym 418-209-6894

JOGGING



Osez la course ! Venez-vous entrainer dans différents endroits et tra-jets chaque semaine. Au programme, des exercices cardio et mus-culaires qui vous permettront de relever certains défis de la course.

LIEU	Selon les inscriptions, les cours ont lieu à St-Bernard, Scott ou St-Elzéar.
HORAIRE	Mercredi de 18h30 à 19h30
DÉBUT	23 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	64 \$
RESPONSABLE	Luc Hotte – Oxygène Santé Forme

MAMAN- POUSSETTE



MUNICIPALITÉ DE
SAINT-LAMBERT-
DE-LAUZON



Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans sa poussette. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettra d'améliorer votre cardiovasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

LIEU	Selon les inscriptions, les cours ont lieu à St-Bernard ou à Scott.
HORAIRE	Lundi de 9h00 à 10h00
DÉBUT	21 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	64 \$
RESPONSABLE	Nancie Tremblay – Oxygène Santé Forme



ATELIER DE VÉLO

NOUVEAU!



Vous aimeriez rejoindre un groupe de vélo ou tout simplement apprendre à rouler de façon sécuritaire? Ce cours est pour vous! Vous apprendrez l'autonomie à vélo, la mécanique de base, l'ajustement ainsi que le positionnement de base. Vous apprendrez également le code de la sécurité routière en groupe ainsi que la façon d'attaquer une ascension. Le premier cours sera un mélange de théorie/pratique et les deux derniers cours seront de la pratique.

LIEU	Départ des cours dans le stationnement du Centre de Loisirs Atkinson
HORAIRE	Samedi de 9h30 à 11h30
DÉBUT	26 septembre
DURÉE	3 semaines
COÛT	50 \$
RESPONSABLES	Paul Desaulniers et Édith Cantin – OSF



COURS DE TENNIS

À qui s'adressent les cours? : Joueurs de tous âges et de tous les niveaux qui désirent s'initier au tennis ou perfectionner leurs habiletés dans ce sport.

LIEU	Terrain de tennis municipal de St-Bernard
HORAIRE	Selon vos disponibilités de la mi-septembre à la mi-octobre
COÛT	Cours privé : 30 \$/heure Cours semi-privé : 40 \$/heure (20 \$/personne)

RESPONSABLE Jean-Philippe Fortin-Lessard
INFORMATION ET INSCRIPTION
 418-209-4397
 ltsatennis@hotmail.com
 www.liguedetennisstagapit.com



BADMINTON ET VOLLEYBALL LIBRE

Les trois terrains de badminton et le terrain de volleyball du gymnase sont à votre disposition pour la location.

LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle
COÛT	Badminton : 10 \$/heure par terrain Volleyball : 20 \$/heure Autres activités : 20 \$/heure

INFORMATION ET RÉSERVATION

Johanne Beauseigle 418-475-5429

YOGA

Le besoin de s'arrêter pour prendre soins de soi, autant de son corps que de son âme est universel. Avec une guide expérimentée la séance de yoga aide à soulager et enrayer les effets néfastes du stress comme les problèmes digestifs, de sommeil ou les pensées agitées. Le yoga permet de développer la force et la souplesse dans l'être tout entier. Aucun prérequis ou expérience est nécessaire.

LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Mardi de 10h00 à 11h30 Mercredi de 18h30 à 20h00
DÉBUT	22 et 23 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	130 \$
INFORMATION ET INSCRIPTION	Julie Dubois juliedubois@email.com ou 581-309-0962 *prêt de matériel possible pour la session entière

MÉDITATION GUIDÉE

NOUVEAU!

Cette forme de méditation permet de relâcher et de laisser aller ce qui entrave l'atteinte au mieux-être, cet état de transe hypnotique légère. En réalité, il s'agit de laisser son inconscient travailler de la meilleure façon possible pour atteindre l'état désiré. Elle permet de fermer les portes du passé et d'ouvrir les portes du futur tout en restant connecté au présent. Facilitant l'atteinte au bien-être.

CLIENTÈLE	Adulte
LIEU	Gymnase de l'école primaire L'Aquarelle ou Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Lundi de 18h00 à 19h00 et/ou Mardi de 13h30 à 14h30
DÉBUT	21 et/ou 22 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	120 \$
RESPONSABLE	Anne-Marie Desroches – hypnothérapeute
INFORMATION ET INSCRIPTION	418-475-6885

YOGA PRÉNATAL

Le cours de yoga prénatal s'adresse aux futures mamans qui désirent se préparer à la maternité avec douceur et présence. Le yoga permet de réduire les petits inconforts de la grossesse et de connecter avec bébé. Un thème différent en lien avec la maternité est abordé au début de chaque cours. Si vous voulez maintenir votre condition physique, préparer votre corps à l'accouchement et relaxer, ce cours est pour vous.

LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Mardi de 19h00 à 20h00
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	64 \$
RESPONSABLE	Laureline Nadeau – Timmons *Matériel requis : Tapis de yoga



DANSE ENFANTINE

Initiation des petits à la danse sous forme de jeux. Les jeunes apprennent les mouvements de coordination, 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	Enfants de 2 à 5 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 9h00 à 9h45
DÉBUT	26 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	60 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move

INITIATION 3 DANSES

Ce cours permet aux jeunes de découvrir 3 styles de danses : le hip hop, le jazz et le ballet classique. Les jeunes apprendront une chorégraphie mélangeant les styles.

CLIENTÈLE	Enfants de 5 à 7 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 9h45 à 10h45
DÉBUT	26 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	65 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move



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 ».

CLIENTÈLE	Enfants de 8 ans et +
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Samedi de 10h45 à 11h45
DÉBUT	26 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	65 \$
RESPONSABLE	Sarah Rhéaume – École de danse Move

GARDIENS AVERTIS

PROGRAMME DE
LA CROIX-ROUGE

L'objectif de ce cours est de permettre aux jeunes de connaître les rôles et les responsabilités qui leurs permettront de faire face avec confiance à leur travail de gardiens. Le cours sera principalement axé sur la pratique des techniques de base et la discussion de cas. Il inclura également des démonstrations, simulations avec maquillage, ainsi que des exposés théoriques. La formation sera donnée par un formateur d'expérience qualifié par la Croix-Rouge.

CLIENTÈLE	11 ans et plus en date du cours
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Vendredi 9 octobre (Journée pédagogique)
DURÉE	8h30 à 16h30
COÛT	55 \$
RESPONSABLE	FPS – Formation Prévention Secours inc. *Prévoir un dîner froid pour la période de dîner

PRÊTS À RESTER SEULS !

PROGRAMME DE
LA CROIX-ROUGE

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). Les techniques de secourisme de base telles, étouffement, asthme, anaphylaxie, coupures, saignement de nez et les brûlures seront au menu.

CLIENTÈLE	9 à 13 ans
LIEU	Salle de l'Hôtel de Ville
HORAIRE	Vendredi 20 novembre (Journée pédagogique)
DURÉE	9h00 à 15h00
COÛT	55 \$
RESPONSABLE	FPS – Formation Prévention Secours inc. *Prévoir un dîner froid pour la période de dîner



COURS D'ANGLAIS — CONVERSATION

Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent pratiquer et perfectionner l'anglais. Par des mises en situation personnalisées, il vous permettra principalement de maintenir vos acquis et d'améliorer le niveau de conversation relié au monde des affaires ou à la vie courante.

LIEU	Hôtel de Ville de St-Bernard (deuxième étage)
HORAIRE	Mardi de 18h30 à 19h30
DÉBUT	22 septembre
DURÉE	10 semaines
COÛT	100 \$
RESPONSABLE	Anne-Marie Desroches
INFORMATION ET INSCRIPTION	418-475-6885

COURS D'ESPAGNOL (EN LIGNE)



HOLA ! L'espagnol, cette langue latine qui nous transporte en voyage. Venez parfaire vos connaissances ou débiter l'apprentissage de cette langue connue internationalement. Angela saura vous donner le goût d'en savoir toujours plus. Ce cours est offert aux adultes.

LIEU	En ligne avec Zoom
HORAIRE	Lundi de 19h00 à 20h00
DÉBUT	21 septembre
DURÉE	8 semaines
COÛT	74 \$
INFORMATION ET INSCRIPTION	Alexandre Bédard 418-387-2534 poste 104

ANIM'ACTION

OFFERT GRATUITEMENT!

Nous vous offrons la chance de venir rencontrer d'autres parents pour discuter de votre quotidien tout en faisant des ateliers pour les enfants âgés entre 0 à 5 ans. Ces ateliers sont axés sur le développement global de l'enfant (éveil à la lecture, volet activités parents-enfants, activités de stimulation de l'enfant). Vous devez vous inscrire auprès de la Maison de la Famille par courriel ou par téléphone.

LIEU Local de la Maison des Jeunes
HORAIRE Vendredi matin aux deux semaines
DÉBUT 4 septembre
INSCRIPTION ET INFORMATION
 418-387-3585
 sabrina.talbot@maisonfamillenb.com
 Surveillez la page Facebook  **Anim'Action**



CLUB FADOQ LES AVENTURIERS

Information : Ghislaine Breton 418-475-6847

COURS DE DANSE

À la salle de l'Âge d'Or, tous les lundis à 9h30, 13h30 et à 19h00
 Début 14 septembre

QUILLES À SAINTE-MARIE

Tous les mardis à 13h00

SOIRÉES DANSANTES

Au Centre Municipal à 20h00
 Le samedi 19 septembre

VIACTIVE

Vous avez le goût de bouger, de pratiquer une activité physique, de faire partie d'un groupe actif, le programme Viactive est pour vous! Venez tenter l'expérience et nous sommes convaincus que vous serez fidèles à chaque semaine.

CLIENTÈLE 50 ans et plus
LIEU Local de l'Âge d'Or
HORAIRE ET DÉBUT À venir
INFORMATION Ghislaine Breton 418-475-6847

LIGUE DE PÉTANQUE

**Tous les
mardis soir :**

Inscription sur place
 entre 18h00 à 19h00

**Tous les jeudis
après-midi :**

Inscription sur place
 entre 12h00 à 13h00

Tous les samedis et dimanches :

Consultez l'horaire sur le site Internet
 de la Municipalité de Saint-Bernard
 à l'adresse suivante : saint-bernard.quebec



RESPONSABLE ET INFORMATION : René Guertin 418-209-2999



La Maison des Jeunes de Saint-Bernard est un lieu de rencontre, de divertissement, de support et d'écoute pour les jeunes de 10 à 14 ans. C'est un lieu de vie où les jeunes et les adultes travaillent ensemble, pour créer un lieu favorable à l'échange, à la communication et au développement personnel.

555, rue Vaillancourt
Saint-Bernard (Québec)
G0S 2G0
Tél. : 418-475-6861

HEURES D'OUVERTURE

Vendredi : 18h00 à 21h30
Samedi : 13h00 à 17h00

BIBLIOTHÈQUE LIRATOUT

HEURES D'OUVERTURE :

Mardi : 18h30 à 20h30
Mercredi : 15h00 à 17h00
18h30 à 20h30

COORDONNÉES :

540, rue Vaillancourt
Saint-Bernard (Québec)
G0S 2G0
Tél. : 418-475-4669
Télec. : 418-475-5136
Courriel : biblio@saint-bernard.quebec

RABAIS FAMILIAL*

Applicable sur le montant total de la facture
d'un même participant ou d'une même famille.

2 cours

Rabais de

10%

3 cours

Rabais de

15%

4 cours et +

Rabais de

20%

*Les rabais familiaux ne s'appliquent pas aux activités suivantes : yoga, pound, méditation, anglais et les cours offerts par St-Elzéar et Scott.

Programme ACCÈS-LOISIRS

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER AUX ACTIVITÉS OFFERTES PAR LE SERVICE DES LOISIRS,
MAIS VOTRE REVENU FAMILIAL NE VOUS LE PERMET PAS.

Suite à la période d'inscription, il vous sera possible de profiter de certaines places en loisirs
qui n'auraient pas été comblées par les inscriptions reçues et ce, tout à fait gratuitement.

Pour plus d'information,

communiquer avec **Johanne Beauseigle** du Service des loisirs de la Municipalité de Saint-Bernard au
418-475-5429

DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS :
SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020

DES FRAIS DE 15\$ seront appliqués pour toutes inscriptions reçues **APRÈS CETTE DATE.**

1 Inscription EN LIGNE

Rendez-vous au **saint-bernard.quebec**

- Cliquez sur l'onglet « Loisirs et activités » ;
- Cliquez sur l'onglet « Programmation des loisirs » ;
- Cliquez sur l'onglet « Formulaire d'inscription ».

2 Inscription PAR TÉLÉPHONE

Contactez Johanne Beauseigle au service des loisirs au **418-475-5429**.

3 Inscription EN PERSONNE

Directement à l'Hôtel de Ville,
 situé au 1512, rue Saint-Georges,
 du lundi au jeudi entre 8h30 et 16h30
 et le vendredi de 8h30 à 12h00.

1 Paiement EN LIGNE

Le virement entre personnes par Accès D Internet.

**IDENTIFICATION
 DU BÉNÉFICIAIRE**

Loisirs St-Bernard

RAISON

Inscrire les initiales des participants

TRANSIT DE LA CAISSE

20106

N° D'INSTITUTION

815

FOLIO/N° DE COMPTE

4311759

2 Paiement EN PERSONNE

Vous pouvez passer porter votre paiement dans la chute aux lettres de l'Hôtel de Ville, situé au 1512, rue Saint-Georges.

3 Paiement PAR LA POSTE

Il est possible d'envoyer votre paiement par la poste à l'adresse suivante :

Service des loisirs

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

Les frais d'inscription peuvent être aussi payés

soit **EN ARGENT** ou **PAR CHÈQUE***

à l'ordre de l'**Oeuvre des loisirs de Saint-Bernard.**

** Possibilité de faire deux chèques postdatés;
 un du **21 septembre 2020** et l'autre du **21 octobre 2020.***

RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

- Je reconnais m'être inscrit à un programme d'entraînement offert par le service des loisirs de St-Bernard.
- Je reconnais que certains risques peuvent survenir à la pratique de ces activités et que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses aptitudes vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mise de l'avant par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative, les suivants : une tension artérielle anormale, un malaise à la poitrine, un étourdissement, un évanouissement, des crampes et des nausées et, rarement une crise cardiaque.
- Je reconnais également qu'il est de ma responsabilité de :
 - Respecter les règles, règlements et façons de faire applicables aux activités auxquelles je participe
 - Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant ou après un exercice.
- Je reconnais par la présente que, même si peu de blessures surviennent dans ce domaine, la pratique du conditionnement physique et des activités plus particulières auxquelles je suis inscrit comporte certains risques.

JE RECONNAIS AVOIR PRIS CONNAISSANCE DES RISQUES ET CONDITIONS ÉNUMÉRÉS DANS LE PRÉSENT FORMULAIRE ET JE DÉCLARE ÊTRE APTE À ENTREPRENDRE LE PROGRAMME EN TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE.

Responsabilité : L'Oeuvre des loisirs de St-Bernard et la Municipalité de St-Bernard ne sont pas responsables des accidents et des vols pouvant survenir durant la pratique d'une activité.