

Programmation des loisirs Automne 2018



Bonjour! Je suis nouvellement en poste au titre de coordonnatrice aux loisirs et du développement à la municipalité. Il me fait plaisir de vous présenter la programmation des loisirs pour l'automne 2018. J'espère de tout cœur que vous trouverez une ou des activités qui vous feront bouger, puisque c'est bon pour la santé! Comme je viens d'emménager, j'aimerais en savoir plus sur vos goûts et votre avis en matière de loisirs. Aussi, si vous connaissez des formateurs sportifs, culturels ou sociaux, des conférenciers ou si vous-même avez le goût d'initier une activité en particulier, **je vous invite à communiquer avec moi par téléphone au bureau municipal au 418-596-2384 poste 2 ou par courriel : loisirs@st-sylvestre.org**

Marie-Eva Lambert
Coordonnatrice aux loisirs

Programmation d'automne:

Activités parascolaire

Activités en soirée

Suite des activités

Modalités d'inscriptions

Formulaire d'inscription

Reconnaissance et acceptation des risques

Début des cours dans la semaine du 24 SEPTEMBRE 2018

Date limite d'inscription: Lundi 17 septembre 2018 à 16h.

Toutes les inscriptions doivent se faire auprès de la municipalité,
au 418-596-2384 poste 2 ou à loisirs@st-sylvestre.org

Programmation disponible sur notre site internet:

www.st-sylvestre.org

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES


1-Atelier de cuisine

Un atelier adapté aux enfants dans lequel ils pourront couper, brasser, faire cuire, goûter et s'amuser tout en découvrant des saveurs et des recettes avec des aliments frais du jardin. Les enfants apprendront à cuisiner en se basant sur une saine alimentation et ils pourront reproduire les recettes à la maison. Prévoir un contenant pour ramener les recettes faites.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Lundi 15h-16h 24 septembre au 5 novembre (en congé le 8 octobre)	Dans la cuisine du Centre Multifonctionnel	Élève de 5 ^e et 6 ^e année Minimum : 8 Maximum : 10	65\$/ 6 sem.	Céline Turgeon propriétaire du restaurant <i>La bouche Bée</i>

2-Danse Cheerleading

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 aussi les montées dans les airs.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mardi 15h-16h du 25 septembre au 27 novembre	Au gymnase du Centre Multifonctionnel	Enfant de 6 ans à 12 ans Minimum : 10	80\$/ 10 sem.	

3-Atelier de peinture créative

Les ateliers de peinture s'adressent à tous! Que l'enfant soit doué ou non avec un pinceau, les ateliers sont pour lui afin qu'il puisse découvrir son propre tracé, ses propres couleurs. L'enfant doit apporter son couvre-tout (tablier) seulement.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi 15h16h 26 septembre au 31 octobre	Au centre Multifonctionnel	Enfant de 5 ans à 12 ans Minimum : 10	75\$/6 sem.	Atelier Papillon de Marlène Robin

4-Boxe

Élaboré pour les garçons et les filles, le Mini Aly inculque les valeurs de respect, de discipline, d'attitude positive et de confiance en soi. Il améliore la forme physique dans un cadre sécuritaire à la fois compétitif et ludique.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Jeudi 15-16h 27 septembre au 15 novembre	Au gymnase du Centre Multifonctionnel	Enfant de 5 ans à 12 ans Minimum : 10	66\$/8 sem.	Club de boxe Aly

ACTIVITÉS EN SOIRÉE

1-Danse Tiny-Cheerleading

Déjà à un très jeune âge, les enfants peuvent en découvrir une passion : Le Cheerleading. Durant ce cours, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés. Tout ça avec une sécurité maximale et de très bas niveau.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mardi 18h-19h du 27 septembre au 29 novembre	Au gymnase du Centre Multifonctionnel	Enfant de 3 ans à 5 ans Minimum : 8 Maximum : 15	80\$/ 10 sem.	École de danse MOVE

2-Yoga

Maude Pelletier, professeure certifiée, offre un cours de hatha yoga, doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun et offre un potentiel de progression quasi illimité. Une pause pour s'ancrer dans le moment présent avec des postures de yoga adaptées au niveau du groupe, des techniques de respiration, de la méditation guidée et de la relaxation profonde. Apportez votre tapis et une petite couverture.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mardi 19h-20h30 du 25 septembre au 27 novembre	Au Centre Multifonctionnel Salle Lotbinière	Adulte Minimum : 5 Maximum : illimité	120\$/10 sem.	Maude Pelletier

3- Tai-chi

Le tai-chi est un art martial chinois qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le tai-chi améliore l'équilibre, la mémoire, la coordination et la circulation du sang. Cours de débutant seulement.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Vendredi 13h30-15h 28 septembre au 30 novembre	Au Centre Multifonctionnel Salle Lotbinière	Adulte Minimum : 8 Maximum : 15	100\$/10 sem.	Émilie Doyon

4-Zumba Latino

Zumba Parents-Enfants. Tout le monde est invité avec ou sans enfants. Il n'y a plus d'excuses pour ne pas faire de l'exercice! La formatrice chevronnée, Soumaya s'adaptera au groupe. Cardio, fitness, musica et plaisir seront au rendez-vous!


Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Lundi 19-20h 24 septembre au 3 décembre (à noter en congé le 8 octobre)	Au Centre Multifonctionnel	À tous (enfants + 6 de ans) Minimum : 10 pers.	Pour 10 semaines: 80\$/adulte 100\$/ pour enfant- parent 120\$/ pour enfants- parent <u>avec 2 enfants maximum</u>	Souma Zumba : Cardio Latino

Pour les cours de Yoga, Tai-chi et Zumba, vous êtes invité à faire un essai, soyez curieux!

(Suite) des ACTIVITÉS

5-Entraînements Multiples

Cours permettant de varier différents types d'entraînements passant par l'INTERVALLE/LE TABATA/LE CARDIO BOXE CORE/ LE TONUS/LE BRÛLEUR. L'entraîneur vous fera découvrir différents types d'entraînements à chaque semaine. Cette activité a pour but d'augmenter ou de maintenir des capacités du système cardiovasculaire et de tonifier la musculature.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi 18h30-19h30 26 septembre au 12 décembre	Au gymnase au Centre Multifonctionnel	Adulte Minimum: 6 personnes	92\$/12 sem.	

6-Atelier du langage pour parents-enfants

Partager de bons moments avec votre enfant en réalisant des activités stimulantes qui développent le langage. Avec des enfants qui présentent ou non des difficultés de communication. Une intervenante expérimentée de Priorité Enfants –Lotbinière animera différentes activités (histoire, comptine etc.) et il y aura une collation gratuite.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi 9h à 10h45 du 10 octobre au 14 novembre	Au Centre Multifonctionnel Salle Mario Grenier	Enfant de 3 à 5 ans accompagné Minimum : 3 familles Maximun : 6 familles	Gratuit S'inscrire à la municipalité ou à Priorité enfants Lotbinière 418-888- 8852#229	Priorité Enfants- Lotbinière

7- L'heure du conte

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
À tous les derniers jeudis du mois soit les : 27 septembre, 25 octobre, 29 novembre, Décembre à déterminer. 18h30	À la bibliothèque <i>La Rencontre</i> .	Aux familles	Gratuit Pour plus d'informations, contacter la Bibliothèque au 418 596 2427	Bibliothèque municipale <i>La Rencontre</i>

L'heure du conte à la bibliothèque municipale *La Rencontre*. Lecture d'une histoire pour les tout-petits d'environ (3 ans à 7 ans).

(Suite) des ACTIVITÉS

8-Cours de tablette

Cours de tablette débutant. Pour apprendre à manipuler la tablette électronique (Android ou Ipad), les applications de base comme internet, courriel, texte, photos et autre s'il y a lieu. Contactez les loisirs si vous êtes intéressés pour déterminer la date et l'heure.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Cours de 2hrs durant le jour à déterminer	Au Centre Multifonctionnel Salle au 2e étage	Débutant avec tablette Minimum : 5 personnes Maximum : 10 personnes		

9-Atelier de thé

Ateliers éducatifs sur le thé. Découvrez le fascinant monde du thé et apprenez à penser plus loin que la tasse. Atelier de 90 minutes incluant une dégustation avec 5 thés (un représentant par famille de thé), et une discussion ouverte pour répondre aux questions des participants. Contactez les loisirs si vous êtes intéressés pour déterminer la date et l'heure.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
À déterminer	Au Centre Multifonctionnel	Adulte Minimum : 4 personnes	15\$/1 atelier	Marc-André E. Gagnon

10-Activités régulières pour les membres FADOQ (50 ans et plus)

Pour les cartes de membre ou pour avoir de l'information:

Activités	Quand	Où	Coût	Par
Baseball-poche	Les lundis 19 h	Au local de la FADOQ	Être membre	FADOQ St- Sylvestre
Jeux de cartes et de société	Les mardis 13 h	Au local de la FADOQ	Être membre	FADOQ St- Sylvestre
Baseball-poche inter paroissial à St-Sylvestre	1er novembre, 29 novembre, 31 janvier et 21 février à 18h30	Au centre Multifonctionnel	Coût 4\$	FADOQ St- Sylvestre
Baseball-poche inter paroissial	L'horaire inter-paroissial est disponible auprès des responsables	Disponible auprès des responsables	Coût 4\$	FADOQ St- Sylvestre

MODALITÉ D'INSCRIPTIONS

Date limite d'inscription: Lundi 17 septembre 2018 à 16h.

Comment s'inscrire?

1. INSCRIPTIONS À L'ÉCOLE (pour les enfants de l'école)

Mettre le tout dans une enveloppe identifiée **Activités parascolaires** et remettez l'enveloppe à l'enseignant de votre enfant.

2. INSCRIPTIONS EN PERSONNE

Vous pouvez passer porter votre inscription en personne au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale.

3. INSCRIPTION PAR LA POSTE

Il est possible d'envoyer votre formulaire d'inscription ainsi que votre paiement joint par la poste à:

Service des loisirs – Inscription
423-B, rue Principale, Saint-Sylvestre
QC G0S 3C0

Les frais d'inscriptions doivent être payés en argent ou par chèque à l'ordre de **La Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre (S.S.S.S.)**.

*Pour les inscriptions multiples de la même famille, possibilité de faire 2 chèques postdatés, un avec la date d'inscription et l'autre du 17 octobre 2018.

**Notez que nous devons avoir en main le paiement lors du premier cours, car l'accès à l'activité vous sera malheureusement refusé.

À NOTER POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS

- Nous vous contacterons entre le 18 septembre et le 21 septembre uniquement si des modifications sont apportées aux inscriptions. Si le nombre d'inscriptions à une activité n'est pas suffisant, l'activité ne sera malheureusement pas offerte. En cas d'annulation, vous serez remboursés. Si tel n'est pas le cas, vous devez donc vous présenter au premier cours annoncé dans la programmation.
- Une fois les activités commencées, aucun remboursement n'est applicable après une période d'essai de 1 cours, sauf pour des raisons de santé sur présentation de preuve médicale.

Pour les activités Parascolaires

Les enfants inscrits au service de garde se rendront directement du service de garde à leur activité et seront ramenés au service de garde dès l'activité terminée. Si les enfants ne sont pas inscrits au service de garde, les parents doivent assurer leur transport après l'activité ou prendre entente avec la responsable du service de garde au (418) 386-5541 poste 1656.

Il n'y aura pas d'activité lors des journées pédagogiques, lorsque l'école fermera ses portes pour cause d'intempéries ou en cas de maladie ou d'impondérables de la part du responsable. Néanmoins, ces journées seront reportées à la fin de la session afin d'offrir le nombre de cours indiqués.

Aucun problème de comportement ne sera toléré par le responsable de l'activité. Dès le premier avertissement, les parents seront avisés; si un deuxième avertissement est nécessaire, l'élève pourrait être automatiquement expulsé de l'activité sans remboursement des frais d'inscription.

RABAIS FAMILIAL APPLICABLE AUX ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Nombre d'inscriptions / famille	Rabais total
1 activité	0 \$
2 activités	5 \$
3 activités	10 \$

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

****Ne pas oublier de signer le verso.**

COORDONNÉES DU **RÉPONDANT** (pour reçu d'impôt)

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code Postal: _____

Tél. Maison: _____ Cellulaire: _____ Urgence: _____

Courriel (obligatoire): _____

IDENTIFICATION DU **PREMIER PARTICIPANT**

Nom: _____ Prénom: _____

Date de naissance(JJ /MM/AA): _____ Degré scolaire: _____

Activité (1): _____ Coût: _____

Activité (2): _____ Coût: _____

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: _____

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart (encerclez la réponse) :

À pied Au service de garde Avec un parent Autre, précisez: _____

IDENTIFICATION DU **DEUXIÈME PARTICIPANT**

Nom: _____ Prénom: _____

Date de naissance(JJ /MM/AA): _____ Degré scolaire: _____

Activité (1): _____ Coût: _____

Activité (2): _____ Coût: _____

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: _____

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart (encerclez la réponse) :

À pied Au service de garde Avec un parent Autre, précisez: _____

IDENTIFICATION DU **TROISIÈME PARTICIPANT**

Nom: _____ Prénom: _____

Date de naissance(JJ /MM/AA): _____ Degré scolaire: _____

Activité (1): _____ Coût: _____

Activité (2): _____ Coût: _____

Allergie (s)/ Problème (s) de santé: _____

Après l'activité parascolaire, mon enfant repart (encerclez la réponse) :

À pied Au service de garde Avec un parent Autre, précisez: _____

RÉSERVÉ AU SERVICE DES LOISIRS

SOUS-TOTAL: _____ - RABAIS FAMILIAL: _____ = **TOTAL:** _____

PAIEMENT: Chèque num: _____ Comptant

RECONNAISSANCE ET ACCEPTATION DES RISQUES

- Je reconnais m'être inscrit à un programme offert par le service des loisirs de Saint-Sylvestre.
- 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 mises en place par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitatives, les suivantes: 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 avoir pris connaissance du matériel obligatoire pour les activités auxquelles je participe;
- 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 ressentis pendant ou après un exercice;
- Je reconnais que les activités auxquelles je participe peuvent occasionner des contacts physiques non volontaires;
- Je reconnais que outre les activités parascolaires, les adolescents inscrits côtoieront des adultes;
- 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.

Signature des participants:

1. _____
2. _____
3. _____

Signature du répondant (pour les moins de 18 ans):

_____ Date: _____