



Programmation des loisirs Hiver 2019



Il y a plein de choses à faire pour bouger durant l'hiver à St-Sylvestre! Vous découvrirez une diversité d'activités (sportives, artistiques, sociales et même une scientifique) au Centre multifonctionnel pour les petits et pour les grands. En plus, des activités de la programmation, il y a la 12e édition des glissades familiales de St-Sylvestre, le Syl-Gym, la patinoire et l'anneau de glace, le sentier de raquettes et la bibliothèque. J'espère que la panoplie d'activités avec des formateurs-trices de tout genre vous plaira, si vous connaissez un-une formateur-trice faites- moi le savoir. Je vous invite à communiquer avec moi, si vous avez des commentaires ou des suggestions, par téléphone au 418-596-2384 poste 2 ou par courriel : loisirs@st-sylvestre.org

Marie-Eva Lambert, coordonnatrice aux loisirs

À l'affiche cette hiver

Activités parascolaire.....	P.2	Activités le week-end et en soirée.....	P.3
Mamie Bricole, Danse Cheerleading Science en folie, Karaté		Tiny-Cheerleading, Cours privé de piano et/ou de chant, Multisports, peinture	
Activités diverses.....	P.4	Activités autres.....	P.5
Gardiens avertis, Yoga, Tai-Chi, Patinoire et l'anneau de glace		La ligue de hockey amicale, Gymnase, Glis- sades familiales	
Activités éclectiques.....	P.6	Activités fugaces.....	P.7
Syl-Gym, Bibliothèque, Conférence		FADOQ, Sentier de raquettes	
Modalités d'inscriptions.....	P.8- 9- 10		

Date limite d'inscription:

Vendredi 18 janvier 2019

Ne tarder pas à vous inscrire, car si le nombre n'est pas suffisant

à la date limite, l'activité sera annulée.

ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

1-Mamie Bricole

À l'atelier de bricolage, les enfants découvriront, à chaque semaine, différentes notions de bricolage (couture, peinture, collage) tout en utilisant des trucs de récupérations et créeront des jolis objets utiles. Dans une atmosphère détendue et amusante, les enfants développeront leur créativité et leur dextérité ainsi ils en seront fiers.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mardi 15-16h 29 janvier au 26 mars (Relâche 6 mars)	À la salle Mario Grenier (2 ^e étage) du Centre multi- fonctionnel	Maternelle à la 4e année Min: 5 enfants Max: 10 enfants	65\$/8 sem.	Anne-Marie Lambert

2-Danse Cheerleading

Durant le cours de Cheerleading, à l'automne passée, il y a eu une soif d'apprendre au sein de groupe. Tout est enseigné aux jeunes dans ce cours : les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides et l'expression faciale. Aussi, ils expérimenteront les montées dans les airs.

Quand	Où	Clientèle	Coût
Lundi 15-16h 21 janvier au 8 avril (Relâche 4 et 11 mars*)	Au gymnase du Centre multi- fonctionnel	Maternelle à 6 ^e année Min: 10 enfants Max: 25 enfants	80\$/10 sem.

École de danse
MOVE

3-Sciences en folie

Un programme parascolaire où les jeunes pourront transformer un cinq sous en sous noir, jouer avec la matière et créer diverses potions, tel que le fameux jus de pingouin. Pour compléter le tout, la N.A.S.A sera de la partie avec des fusées exclusives à SCIENCES EN FOLIE et un voyage dans l'espace 3,2,1 décollage ! Projets à rapporter à la maison : « Silly Putty », fusée et autres surprises.

Quand	Où	Clientèle	Coût
Mercredi 15h- 16h 30 janvier au 27 mars (Relâche 6 mars)	Salle Mario Grenier (2 ^e étage) du Centre multifonctionnel	1 ^e à 6 ^e année (seulement) Min: 15 enfants Max: 20 enfants	80\$/8 sem.



4-Karaté

Dojos Arts martiaux est une organisation qui compte 7 écoles dans la région de Québec. Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie, persévérance sont des valeurs véhiculés par l'école. Le kimono est gratuit pour les nouveaux membres.

Quand	Où	Clientèle	Coût
Jedi 15h-16h 31 janvier au 18 avril (Relâche 7 mars)	Au gymnase du Centre multi- fonctionnel	4 à 12 ans Min: 5 enfants	140\$/12 sem. <i>Prévoir 35\$ pour le passage de grade à la fin des sessions.</i>



ACTIVITÉS EN SOIRÉE

5– Danse Tiny-Cheerleading

Le cheerleading peut commencer très jeune déjà de 3 à 5 ans, les enfants peuvent en découvrir une passion. Durant ce cours de base, la danse, les sauts, la gymnastique et le contact avec les autres sont développés, tout ça avec une sécurité maximale.

Quand	Où	Clientèle	Coût
Samedi 11h-11h45 19 janvier au 30 mars (Relâche 9 mars)	Au gymnase du Centre multifonctionnel	3 à 5 ans	80\$/10 sem.

École de danse
MOVE

6-Cours privé de piano et/ou de chant

Cours offerts à tous, tant aux jeunes de 4 ans qu'aux aînés. Élodia Alexandre, diplômée en musique, et depuis 5 ans professeure de piano et de chant, elle se déplace avec tout son matériel pour donner des cours de qualités. L'élève apprendra la théorie musicale, la technique de l'instrument et l'interprétation de 2 pièces à son rythme de l'élève. Possibilité de mélanger le piano et le chant et d'avoir 30, 45 ou 60 minutes de cours.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Samedi en avant-midi (9h-12h) Si beaucoup d'inscriptions possibilité en après-midi (13h-17h) 26 janvier au 26 avril (Relâche 9 mars et 20 avril)	Salle Lotbinière (2 ^e étage) du Centre multifonctionnel	À tous Min: 4 Max: 8	35\$/hr 12 semaines	L'école Élodia Alexandre

7-Multisports

Une activité où les jeunes de 10 ans à 14 ans pourront s'amuser et exercer plusieurs sports. À chaque semaine, ils s'initieront à des sports différents (basket, hockey, volley-ball, jeu de ballons collectifs) animés par Samuel Landry, étudiant universitaire en enseignement d'éducation physique.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Dimanche 10-11h 27 janvier au 24 mars (Relâche 10 mars)	Au gymnase du Centre multifonctionnel	10 ans à 14 ans Min:10 Max: 20	55\$/8 sem.	Samuel Landry

8-Cours de Peinture inter-générationnel!

La professeure, Diane Nault, offre beaucoup de flexibilité dans ses cours et vous donnera des modèles et des conseils de peinture. Tout le matériel est fourni (toile ou cadre en bois, modèle, pinceaux et peinture). Un projet représente 3 ou 4 semaines de travail; possibilité de faire 2 projets en 8 semaines. Les adultes pourraient faire du faux vitrail, s'ils ont de l'intérêt. N'hésitez pas de venir entre ami-es, en famille ou avec grand-maman!

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
lundi 18h30- 20h 28 janvier au 18 mars (en continu)	Salle Mario Grenier (2 ^e étage) du Centre multifonctionnel	8 ans à 88 ans Min: 5 Max: 8	70\$/enfant 76\$/adulte 8 semaines	Diane Nault

(Suite) des ACTIVITÉS

9- Gardiens avertis

Sois prêt pour garder des bébés, des tout-petits, des enfants d'âge préscolaire et scolaire. Le programme de la Croix-Rouge comprend des techniques de soins, de bonnes ententes et de la sécurité. Matériel inclut : livre, mini trousse et certification. Apporte un dîner froid, une poupée, 2 collations et des crayons.

Participe avec tes amis!

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Lundi 20 mai (Jour férié) 8h30-16h30 (en 8hr)	Salle Mario Grenier (au 2 ^e étage) du Centre multi- fonctionnel	11 ans et + (l'âge est requis au 20 mai) Min: 12 Max: 30	50\$/8hr de formation	Gardien Secouriste

10- Tai-chi (Débutant et intermédiaire)

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. Le cours débutant abordera la base des mouvements et le cours intermédiaire approfondira ces notions et en plus d'expérimenter d'autres mouvements.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Vendredi Intermédiaire : Du 15 février au 19 avril 13h-14h30 Débutant : 14h30-16h	Salle Lotbinière (2 ^e étage) du Centre multi- fonctionnel	Pour tous Min : 7 Max : 17	100\$/10 sem. Vous êtes invité à faire un essai!	Émilie Doyon

11- Yoga

Le Hatha Yoga est doux et accessible. Cette pratique ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut et offre un potentiel de progression quasi illimité. Voici une pause pour s'ancrer dans le moment présent grâce aux postures de yoga adaptées au niveau du groupe. Seront travaillées : techniques de respiration, méditation guidée et relaxation profonde. **Vous êtes invité à faire un essai, soyez curieux!**

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mardi 19h-20h30 29 janvier au 2 avril (en continu)	Salle Lotbinière (2 ^e étage) du Centre multi- fonctionnel	Adulte Min : 5	120\$/10 semaines Possibilité de payer 15\$ par séance	Maude Pelletier Professeure certifiée

La patinoire et l'anneau de glace

Nous sommes heureux d'ouvrir la patinoire, d'autant plus avec des nouvelles bandes

La patinoire et l'anneau de glace sont ouvert lorsque la température le permet

La patinoire est réservée au hockey, sauf s'il n'y a pas de hockeyeur.

L'anneau de glace est destiné seulement aux patineurs.

Durant les heures d'école, de 8h à 16h, la patinoire est réservée aux élèves de l'école.



(Suite) des ACTIVITÉS

12-La ligue de hockey amicale de Saint-Sylvestre

Le concept est simple, lors de chaque rencontre, un responsable formera deux équipes et elles s'affronteront pendant une heure environ. L'équipement suivant est obligatoire: casque avec grille complète, gants de hockey, protège cou, bâton de hockey et évidemment des patins. Les règlements de la ligue: Aucun lancé frappé, Aucune mise en échec, Aucun bâton élevé. S'il y a un non-respect d'un participant, le responsable pourra lui refuser l'accès à l'activité.

Quand	Clientèle	Coût
Lundi 18h à 21h Inscriptions avant le 10 janvier. Début de la ligue : 14 janvier Si la température le permet, la ligue pourra se poursuivre.	8 à 12 ans 18h00 à 19h00 *Les parents sont invités à venir aider leur enfant à lacer leurs patins au début de l'activité. <i>Min : 12 personnes</i> 13 à 17 ans 19h00 à 20h00 <i>Min : 10 personnes</i> 18 ans et plus 20h00 à 21h00 <i>Min : 10 personnes</i> *Possibilité de combiner des groupes s'il manque de personnes.	30\$/6 sem.

*En cas de mauvaise température ou de mauvaise condition de la glace, l'activité sera remise au **mercredi soir** de la même semaine. Nous vous informerons des détails et des annulations via la page Facebook de la Municipalité de Saint-Sylvestre ou par le responsable (Jean-Philippe Fortin-Lessard).

13- Gymnase pour activité sportive

Le gymnase ouvre ses portes pour des activités de groupe. Le sport pourrait être le badminton, le volley-ball, le basket-ball ou autre. Contactez Marie-Eva Lambert 418-596-2384 #2 pour les inscriptions (obligatoire). Invitez vos amis et vos membres de famille. Apportez votre équipement (raquettes, filet ou autre).

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi 19h-20h (heure flexible)	Au gymnase du Centre multi-fonctionnel	Pour tous. Supervision d'un adulte obligatoire	Les frais seront déterminés par le nombre d'inscription. 12\$ et moins par semaine/ personnes	Municipalité

Préparez-vous pour la 12^e édition des Glissades familiales de Saint-Sylvestre!

Le 1er, 2, 3 février,

L'évènement commence le **vendredi** il y aura les élèves de l'école primaire en **après-midi** et

En soirée, **musique et feux d'artifices.**

Samedi et dimanche de 11h à 15h,
il y aura des glissades et de l'animation.



(Suite) des ACTIVITÉS

14-Centre de Conditionnement physique Syl-Gym

Si vous voulez vous remettre en forme ou la maintenir, le Centre de conditionnement physique Syl-Gym est l'endroit tout désigné à St-Sylvestre. Comme par les années passées, le kinésiologue François Leblond saura répondre à vos besoins, avec un programme personnalisé et vous aider à réaliser vos objectifs personnels. Vous avez droit à un essai gratuit en tout temps! Si vous êtes intéressés à donner de votre temps (environ 1h30 par semaine) tout en vous entraînant, alors joignez-vous à l'équipe de bénévoles.

Quand	Où	Coût	Par
Lundi et mardi : 8h00-11h00 et 16h00- 20h30 Mercredi :8h00- 11h00 et 16h30- 20h30 Jeudi : 9h00- 10h30 Vendredi : 8h00- 11h00 Samedi : 9h00-10h30 Dimanche : fermé	Sylgym au 824, rue Principale à St-Sylvestre	Avec carte de membre annuelle: 85\$ pour les résidents de St-Sylvestre 110\$ pour les non-résidents 195\$ familial (2 adultes et 1 enfant de 14 ans et + en âge scolaire) 110\$ familial- (monoparental et 1 enfant et + en âge scolaire)	Le comité du Syl-Gym Tél. au local: 418-596-2427 Suivez-nous sur Facebook !

15– Bibliothèque La Rencontre

C'est un lieu de rencontre pour tous les passionnés de lecture. En s'inspirant des suggestions des abonnés, les bénévoles sont soucieux d'offrir une collection de livres et de revues qui s'enrichit de mois en mois. L'heure du conte reviendra. Pour vous tenir au courant, visiter leur site et pour consulter leur catalogue en ligne www.bibliothequelarencontre.com et leur page Facebook : Recherchez Bibliothèque de Saint-Sylvestre

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Heure d'ouverture: Jeudi : 19h00 à 20h30 Dimanche : 10h00 à 11h30	824, rue Principale	Pour tous	Gratuit	Le comité bénévole de la bibliothèque

16– Conférence sur Régimes enregistrés d'épargne-études

L'ACEF Rive-Sud de Québec offre gratuitement une séance d'information pour éclairer les parents sur l'importance de profiter des subventions liées aux REÉÉ (Régimes enregistrés d'épargne-études) et sur les précautions à prendre avant d'y adhérer. Si vous souhaitez épargner pour les études de votre enfant, un REÉÉ est un véhicule de placement intéressant puisqu'il permet d'obtenir différentes subventions. www.acefrsq.com

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi le 20 février 19h00 à 20h15	Salle Mario Grenier (au 2 ^e étage) du Centre multi-fonctionnelle	Pour tous	Gratuit	Mélanie Rioux Conseillère budgétaire 1 877 835-6633 poste 222

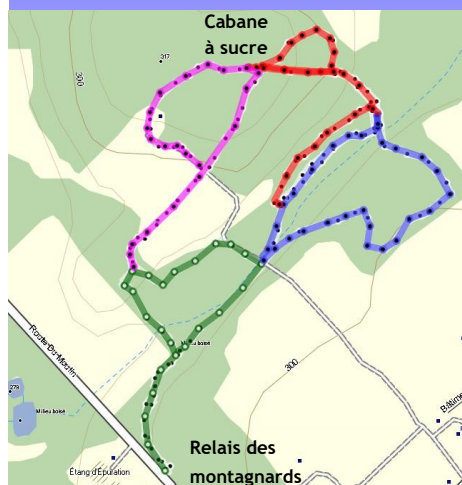
(Suite) des ACTIVITÉS

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

Pour les cartes de membre ou pour avoir de l'information: Véronique Payeur, présidente 418-596-2252

Activités	Quand	Où	Coût
NOUVEAU! La Vie Active est un programme pour faire bouger les aînés en groupe de façon sécuritaire.	À tous les mercredis En février, date du début est venir!	Au local	Gratuit
Baseball-poche	Les lundis 19 h	Au local de la FADOQ	Être membre
Baseball-poche inter- paroissial à St-Sylvestre	Jeudi 31 janvier et 21 février à 19 h. *Inscriptions à compter de 18 h 30	Au Centre multi-fonctionnel de St-Sylvestre	Coût 4\$
Rencontre régulière suivie d'activités pour souligner la St-Valentin	Vendredi le 15 février à 19 h	Au local	Aucun coût, être membre
Déjeuner pour souligner la Journée de la femme . Bienvenue aux conjointes!	Mercredi le 6 mars 2019 8 h 30	Au Club des Montagnards	Repas aux frais des participants
Partie de sucre du secteur Nouvelle-Beauce musique en après-midi.	Jeudi le 11 avril à 11h30	À la Cabane à sucre du Père Normand	Repas aux frais des participants

18- Sentier de raquettes



Les Sentiers de Raquettes Sylvestre, avec ses trois kilomètres de pistes, sont à votre disposition gratuitement dans un décor enchanteur à travers des conifères et des érables. Vous pouvez y accéder en vous rendant dans la rue Bilodeau. Le point de départ est situé à l'arrière du poste d'incendie, près des boîtes à lettres. Il y a des plans des sentiers disponible à la municipalité.

Légende

- * (1) La St-Sylvestre (915 m) Difficulté : FACILE
- ** (2) La Bilodeau (1,5 km) Difficulté : FACILE
- *** (3) La Cabane (1,7 km) Difficulté : MOYENNE
- **** (4) La Belle Vue (1,5 km) Difficulté : MOYENNE

Le Grand Tour, en passant par l'extérieur de tous les sentiers (2 km)

17-Cours de tricot

Les Fermières vous offrent l'opportunité d'apprendre le tricot. Nul besoin de pré-requis car ce cours s'adresse tant aux débutants qu'à toute personne ayant acquis de l'expérience qui voudrait parfaire sa technique. Ce cours s'adresse à toutes Fermières ou pas, sans discrimination de sexe.

Quand	Où	Clientèle	Coût	Par
Mercredi 13h ou en soirée, selon les inscriptions	Salle municipale au local des Fermières	Pour tous Min: 5	Gratuit	Pour s'inscrire contactez, Gisèle Gagnon (418) 596-3444

Comment m'inscrire? 4 options

1- À l'école (pour les enfants de l'école)

Dans une enveloppe identifiée **Activités parascolaires** avec le paiement et la remettre à l'enseignant de votre enfant.

2.-En personne

Au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale.
Du lundi au mercredi de 8h30-16h **Jeudi** 8h30-19h **Sur rendez-vous** le vendredi 8h30-12h

3-Par téléphone ou par courriel

Au 418-596-2384 poste 2 avec Marie-Eva Lambert ou à loisirs@st-sylvestre.org

4-En ligne

-Rendez-vous sur notre site: www.st-sylvestre.org
-Cliquer sur l'onglet loisirs et culture
-Dans programmation, cliquez sur le formulaire d'inscription en ligne

Comment payer? 3 options

1-Par chèque

À l'ordre de **La Municipalité de St-Sylvestre**.
Possibilité de faire 2 chèques postdatés, Un à la date d'inscription et l'autre 30 jours plus tard

2-En personne

Au bureau municipal, situé au 423-B, rue Principale.
Du lundi au mercredi de 8h30-16h **Jeudi** 8h30-19h. **Sur rendez-vous** le vendredi 8h30-12h

3-En ligne

Faire un virement entre personnes avec la municipalité par Acces D. **En inscrivant:**

Identification: Loisirs St-Sylvestre

Raison du virement: Les initiales du participant

Le numéro de Transit: 20106

Le numéro d'institution: 815

Le numéro du compte/folio: 6642003

Notez que vous devez faire le paiement avant le premier cours, car l'accès à l'activité vous sera refusé

À NOTER POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS

S'il y a **annulation d'un cours par manque d'inscription**. Nous vous contacterons uniquement 1 semaine avant votre cours et 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 1 cours**, sauf pour des raisons de santé sur présentation de preuve médicale.

Pour les activités parascolaires

Les enfants inscrits se rendront après l'école directement 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 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 indiqué.

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 remboursements des frais d'inscriptions.

RABAIS FAMILIAL APPLICABLE AUX ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

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



Formulaire d'inscription

Pour les activités des loisirs de St-Sylvestre

Programmation de l'hiver 2019

Identification du répondant (pour reçu d'impôt) *section obligatoire

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____

Tél. résidence : _____ Tél. cellulaire _____ Tél. urgence : _____

Courriel* : _____

Section du participant

Prénom et nom	Activité	Horaire	Coût

*Informations supplémentaires pour les enfants :

Prénom	Allergie(s)/Problème de santé?	Après l'activité, l'enfant repart à pied/ Au service de garde/Avec parent ?

Total	
<i>Rabais familial s'il y a lieu (1 activité: 0\$ /2 activités: 5\$ /3 activités: 10\$)</i>	
Total à payer	

Cochez la façon que vous allez payer :

<input type="checkbox"/>	À l'école (Pour les enfants à l'école)/	<input type="checkbox"/>	Par chèque (À l'ordre de **La Municipalité de St-Sylvestre**)
<input type="checkbox"/>	En personnes, au bureau municipal	<input type="checkbox"/>	En argent
<input type="checkbox"/>	Par la poste	<input type="checkbox"/>	En ligne

* Notez que vous devez faire **le paiement** avant le premier cours, car l'accès à l'activité vous sera malheureusement refusé.

VOIR AU VERSO →

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 de l'avant par le programme. Ces risques sont, de façon plus particulière, mais non limitative, 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. _____ Date: _____

2. _____ Date: _____

3. _____ Date: _____

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

_____ Date: _____