

# Programmation

SPÉCIAL COVID-19



# été 2020

**DÉBUT DES COURS LE 22 JUIN**  
**Date limite d'inscription 19 JUIN**

Nous avons finalement obtenu le Go du gouvernement pour vous offrir des cours d'entraînement extérieurs, à condition bien sûr, de respecter les mesures préventives émises par le gouvernement. Les voici:

- Tous les cours offerts sont à l'extérieur;
- Distanciation sociale de 2 mètres respectée en tout temps;
- Aucun matériel ne sera utilisé pendant le cours;
- Les vestiaires et les toilettes ne sont pas accessibles, prévoyez une bouteille d'eau;
- Les places sont limitées!

## POUND

Entraînement cardiovasculaire inspiré par le plaisir de jouer de la batterie. Nous vous ferons le prêt des baguettes dont vous serez responsables toute la session.

Horaire: 6 semaines dès le 30 juin

Mardi de 18h30 à 19h30

Lieu: Stationnement de l'église

Coût: 60\$

Responsable: Nicole Bélanger

Info + inscription: 418-209-6894

## Vélo de groupe **\*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 pour devenir seulement de la pratique dans les cours suivant.

Clientèle: 5 semaines dès le 7 juillet

Horaire: Mardi de 18h à 20h

Lieu: Terrain de la patinoire, 6e rue

Coût: 70\$

Responsable: Paul Desaulniers et

Édith Cantin (encadreur), OSF





Presque tous les cours sont à **60\$** pour la session!

### Midi Cardio Intervalles

Dans ce cours express, des intervalles vous sont proposés entre le cardiovasculaire et le musculaire.

Horaire: 8 semaines dès le 22 juin

Lundi de 12h15 à 12h45

Lieu: Stationnement de l'église

Coût: 45\$

Responsable: Nancie Tremblay, OSF

### Bootcamp \*NOUVEAU\*

Le "Bootcamp" est un entraînement de type militaire, combinant des exercices de course ainsi que de renforcement musculaire.

Horaire: 8 semaines dès le 22 juin

Lundi de 18h30 à 19h30

Lieu: Stationnement de l'église

Responsable: Édith Cantin, OSF

### Maman-poussette

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé en poussette.

Horaire: 8 semaines dès le 22 juin

Lundi de 10h30 à 11h30

Lieu: Terrain patinoire, 6e rue

Responsable: Nancie Tremblay, OSF

### Endurance 21

Entraînement en endurance, doit être capable de courir 50 minutes en continues.  
Cours à chaque semaine.

Horaire: 8 semaines dès le 23 juin

Mardi de 18h30 à 20h

Lieu: Différent à chaque semaine

Coût: 90\$

Responsable: Luc Hotte, OSF

### Jogging

Être capable de courir 30 minutes en continues pour le cours intermédiaire.

Horaire: 10 semaines dès le 24 juin

Inter. mercredi de 18h30 à 19h30 ou samedi de 9h à 10h

Débutant samedi 10h15 à 11h15

Lieu: Différent à chaque semaine

Coût: 70\$

Responsable: Luc Hotte, OSF

### Mise en forme débutant

Exercices musculaires et cardiovasculaires pour vous aider à retrouver la forme.

Horaire: 8 semaines dès le 24 juin

Mercredi de 10h à 11h

Lieu: Stationnement de l'église

Responsable: Danielle Bédard, OSF

## Formulaire d'inscription

Prénom et nom: .....

Date de naissance: ..... Courriel: .....

Telephone: ..... Cellulaire: .....

Adresse à la maison: .....

Choix de l'activité: ..... Jour: .....

.....

.....

.....

..... TOTAL: .....

Reconnaissance et Acceptation des risques – Je reconnais m'être inscrit à un programme de conditionnement physique offert par le Service des Loisirs de Scott. 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 aussi que ces risques peuvent varier d'une personne à l'autre selon son état de santé, sa condition physique ainsi que selon ses attitudes et comportements vis-à-vis le respect des principes d'entraînement et des règles mises de l'avant dans le programme ou par le S.D.L. Ces risques sont, de façon plus particulière mais non limitative, les suivants : tension artérielle anormal, 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 applicable aux activités auxquelles je participe, et ce, dans le but de diminuer le plus possible les risques de dommages corporels et matériels – Transmettre à l'intervenant en charge toute information pouvant être liée à ma participation aux activités – Ne pas aller au-delà de mes capacités et aviser l'intervenant en charge de tout malaise, douleur ou symptôme ressenti pendant ou après une activité ou exercice. J'autorise le Service des loisirs à utiliser les photos ou vidéos présent au cours de la session. Étant donné qu'il est possible que vous ou votre enfant soit pris en photo et/ou en vidéo pendant la session, j'autorise le Service des loisirs à se servir de ce matériel en tout ou en partie à des fins promotionnelles. Tout le matériel utilisé demeurera la propriété du Service des loisirs.

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.

DATE: ..... SIGNATURE: .....