

# Programmation **HIVER**2024

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 14 JANVIER



**SCOTT EN NEIGE**

Samedi 24 février 2024  
Détails à venir

# Cours enfants

## KARATÉ PARASCOLAIRE

Mise en forme, auto-défense, respect, concentration, confiance, contrôle, discipline, autonomie et persévérance. Kimono gratuit pour les nouveaux!

Clientèle : 5 à 12 ans  
Session : 12 semaines, début le 25 janvier  
Horaire : Jeudi 15h à 16h  
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0  
Coût : 190\$  
INSCRIPTION : Via le site internet du dojo  
[d-a-m.ca/stemarie/parascolaire/](http://d-a-m.ca/stemarie/parascolaire/)  
(le dernier dans le bas, École l'Accueil Scott)

### INFOS

Sensei François Leblanc  
(581) 888-1370

## SOCCER U10F-U12F

Pour nos jeunes joueuses de soccer. Venez pratiquer vos techniques et en apprendre plus sur votre sport préféré!

Clientèle : Les joueuses nées en 2012 et 2015  
Session : 10 semaines, début le 22 janvier  
Horaire : Lundi 18h à 19h  
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0  
Coût : 85\$

\*Pause pendant la relâche pour tous les cours enfants!



## DANSE ENFANTINE

Ce cours initie les plus jeunes à la danse en imitant leur professeur qui leur apprend de petites danses sous forme de jeux. Les mouvements sont simples pour leur permettre de maîtriser leur corps. Ce cours permet aux jeunes de développer leur mémoire puisqu'ils apprendront une petite chorégraphie.

Clientèle : 3 à 5 ans  
Session : 10 semaines, début le 23 janvier  
Horaire : Mardi 18h à 18h45  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$



# Cours enfants

## HIP-HOP ENFANT

Ce 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 : 6 à 12 ans  
Session : 10 semaines, début le 25 janvier  
Horaire : Jeudi 17h45 à 18h45  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$



## HIP-HOP INTERMÉDIAIRE

Ce cours permet aux jeunes d'approfondir leurs compétences déjà acquises. La technique de hip-hop est plus poussée. Les jeunes apprendront une chorégraphie d'un niveau plus difficile.

Clientèle : 8 à 12 ans  
Préalable : Avoir déjà participé à un cours hip-hop avec l'école de danse MOVE  
Session : 10 semaines, début le 23 janvier  
Horaire : Mardi 18h45 à 19h45  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$

### \*SPECTACLE DE DANSE\*

Les enfants qui participent au cours de l'École de danse Move ont la chance de participer au spectacle de fin de session à la Salle Méchatigan

## BALLET

Les enfants apprendront les jetés, les retirés, les grands pliés ainsi que les parallèles. La coordination des bras et des jambes sera de mise dans ce cours. L'enfant commence le développement de l'alignement du corps et l'apprentissage des concepts de base comme la présentation, l'expression, la coordination des mouvements et les positions de base du ballet classique.

Clientèle : 6 à 12 ans  
Session : 10 semaines, début le 25 janvier  
Horaire : Jeudi 18h45 à 19h45  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$



# Cours enfants



## TINY-CHEER

Ce cours initie les tout-petits à la danse, aux sauts, à la gymnastique et au contact avec les autres. Le tiny-cheer est très sécuritaire et les exercices sont de bas niveau.

Clientèle : 3 à 5 ans  
Session : 10 semaines, début le 27 janvier  
Horaire : Samedi 9h à 10h  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$

## GYMNASTIQUE NIVEAU 1

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, la grande roue gauche/grande roue droite, descente en pont avant/descente en pont arrière, renversement avant (souplesse) / renversement arrière (souplesse).

Clientèle : 6 ans +  
Session : 10 semaines, début le 27 janvier  
Horaire : Samedi 10h à 11h  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$

## GYMNASTIQUE NIVEAU 2

Un élève voulant faire le niveau 2 doit préalablement réussir ses roulades, sa grande roue et les sauts. Durant la session, ces différentes acrobaties seront encore pratiquées. En plus, les élèves apprendront roulade avant "carpé" / roulade arrière "carpé", Streulie, saut d'appel, rondade flick à l'arrêt et flick enchaîné, back. Tout cela selon l'évolution de l'élève.

Clientèle : 6 ans +  
Préalable : Avoir réussi gymnastique 1  
Session : 10 semaines, début le 27 janvier  
Horaire : Samedi 11h à 12h  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$



# Cours adultes

**NOUVEAU !**

## INITIATION AU PICKLEBALL

Les techniques de base seront expliquées pendant ce cours avec un entraîneur. Vous aurez beaucoup de temps pour pratiquer dans une ambiance joviale.

Session : 5 semaines, début le 22 janvier  
Horaire : Lundi 19h à 21h  
Lieu : École l'Accueil 2.0  
Matériel : Raquette de pickleball  
Coût : 65\$



## ZUMBA

Mélangant fitness, divertissement, danse latine et danse aérobique, vous n'aurez pas l'impression de vous entraîner mais plutôt de vous amuser.

Session : 10 semaines, début le 24 janvier  
Horaire : Mercredi 19h30 à 20h30  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane  
Coût : 10\$ à la fois  
INSCRIPTION : Après de l'entraîneur Éric Boulanger  
[zumba.folie.info@gmail.com](mailto:zumba.folie.info@gmail.com)



## YOGA DE TYPE VINIYOGA

La personne pratiquant le yoga développe un corps en santé, souple, fort et résistant et dans lequel l'énergie circule allègrement. Le yoga vise ainsi l'harmonisation du corps, du cœur et de l'esprit. Sa pratique vise à stabiliser le mental et à mobiliser les pensées sur l'instant présent, favorisant le relâchement des tensions et l'apaisement intérieur.

Session : 10 semaines, dès le 22 janvier  
Horaire : Lundi 18h30 à 19h30  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane  
Coût : 85\$  
Matériel : Tapis de yoga et bloc de yoga

# Cours adultes



## TRX

À l'aide de deux sangles accrochées au plafond, chaque exercice est travaillé en suspension. Les exercices permettent de renforcer toutes les parties de votre corps.

Session : 10 semaines, début le 23 janvier  
Horaire : **Mardi 19h à 20h**  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Coût : 85\$

**ATTENTION**  
Heure de cours modifiée  
depuis la 1ere publication

## LE BRÛLEUR + ABDOS/FESSES DE FER

Plusieurs séries d'exercices effectuées par intervalle + un entraînement de 30 minutes axé sur le renforcement des muscles abdominaux, du dos et la tonification des muscles fessiers

Session : 10 semaines, début le 24 janvier  
Horaire : Mercredi 18h15 à 19h15  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane  
Coût : 85\$

## BUNGEE FITNESS

Venez bouger en étant attaché par un élastique de bungee! C'est une expérience unique qui vous permet d'augmenter votre capacité cardiovasculaire et votre tonus. Pour que l'élastique supporte bien vos mouvements, ce cours est recommandé pour les personnes de 105 à 175 lbs. Pause le 5 mars.

Session : 10 semaines, début le 24 janvier  
Horaire : **Mercredi 18h30 à 19h30**  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Coût : 85\$

**ATTENTION**  
Heure de cours modifiée  
depuis la 1ere publication



# Cours adultes

## HIP-HOP ADULTE **NOUVEAU !**

Le cours permet aux adultes de se dégourdir et de bouger. Ils auront la chance de s'exprimer librement dans un contexte de danse et ce, dans différents styles. La chorégraphie apprise sera d'un niveau débutant à intermédiaire. Pause le 5 mars.

Session : 10 semaines, début le 23 janvier  
Horaire : Mardi 19h45 à 20h45  
Lieu : Ancienne école primaire - Local 1  
Coût : 85\$

## POUND

Vous aimez un entraînement qui déménage et qui se démarque par son côté artistique et hors du commun? Le cours est un mélange de cardio, de pilates et de fitness et consiste à marquer le rythme de la musique avec ses Ripstix (bâtons de batterie). Pause le 5 mars.

Session : 10 semaines, début le 23 janvier  
Horaire : Mardi 18h à 19h  
Lieu : Gymnase de l'ancienne école primaire  
Coût : 110\$  
Matériel : Tapis de yoga  
INSCRIPTION :auprès de l'entraîneur Nicole Bélanger  
nicolebelanger6@gmail.com



## DANSE COUNTRY POP

Apprenez des danses sur des chansons populaires et récentes dans les styles : pop, latino et country. Pause le 8 février.

Session : 10 semaines, début le 25 janvier  
Horaire : Jeudi  
débutant : 18h30 à 19h30  
Intermédiaire : 19h30 à 20h30  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Coût : 85\$ pour la session ou 10\$/fois  
INSCRIPTION :auprès de l'entraîneur Marlène Simard  
418 817-5547 OU simard.marlene@gmail.com



# Cours adultes



## **VOLLEY-BALL RÉCRÉATIF** **NOUVEAU!**

Chaque semaine, les équipes sont formées sur place. Le niveau est récréatif et c'est du 6 contre 6. Le but est de s'amuser! **14 PLACES SEULEMENT**

Clientèle : 18 ans +  
Session : 10 semaines, début le 25 janvier  
Horaire : Jeudi 19h à 20h  
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0  
Matériel : Souliers qui ne marquent pas le sol  
Coût : 30\$

## **BADMINTON & PICKELBALL LIBRE**

Location à l'heure de terrains avec ou sans réservation.

Clientèle : Pour tous  
Session : 10 semaines, début le 24 janvier  
Horaire : Mercredi 18h à 19h, 19h à 20h, 20h à 21h  
Lieu : École primaire L'Accueil 2.0  
Coût : 10\$ à la fois  
Matériel : Raquette, volants/balles et souliers qui ne marquent pas  
Réservation : 418 387-0015, loisirs@municipalitescott.com



## **ATELIER DE MIXOLOGIE - MICRODISTILLERIE LA PONCE**

Juste à temps pour votre tête à tête de la St-Valentin. Vous apprendrez à faire des cocktails originaux lors de ce cours. Tout le matériel est fourni.

**Un cours seulement!**

Clientèle : 18 ans +  
Horaire : 8 février  
Jeudi 18h30 à 20h30  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Coût : 30\$



# Cours aînés

## ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT

Huit stations d'exercices sont proposées à chaque cours afin d'améliorer sa capacité cardiovasculaire, son équilibre, sa coordination et son tonus musculaire.

Clientèle : 50 ans +  
Session : 10 semaines, début le 18 janvier  
Horaire : Jeudi 9h à 9h45  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane  
Coût : 40\$  
Inscription : Lien-Partage 418 387-3391 ou [promosante@lienpartage.org](mailto:promosante@lienpartage.org)

## STRETCHING

Les séances sont composées majoritairement d'exercices d'étirement et de légers exercices de musculation. Ce cours permet de conserver ou améliorer sa souplesse et son tonus musculaire.

Clientèle : 50 ans +  
Session : 10 semaines, début le 18 janvier  
Horaire : Jeudi 10h à 10h45  
Lieu : Centre de loisirs Atkinson, Selina Jane  
Coût : 40\$  
Inscription : Lien-Partage 418 387-3391 ou [promosante@lienpartage.org](mailto:promosante@lienpartage.org)



## VIACTIVE

Animé bénévolement par et pour les aînés, le programme consiste en de multiples routines basées sur les exercices de mise en forme les plus populaires.

Clientèle : 50 ans +  
Session : 10 semaines, début le 15 janvier  
Horaire : Lundi 9h30 à 10h30  
Lieu : Salle St-Maxime  
Coût : GRATUIT  
Inscription : Non-requise! Vous pouvez vous joindre au groupe en tout temps!

# Cours aînés

**NOUVEAU !**

## AMÉLIOREZ VOTRE ÉQUIPLIBRE ET PRÉVENEZ LES CHUTES

Saviez-vous que l'équilibre diminue dès l'âge de 30 ans s'il n'est pas stimulé? Dans cet atelier vous apprendrez comment évaluer votre équilibre et vous verrez comment vous construire un programme d'exercices pour améliorer votre équilibre et ainsi prévenir les chutes. Un document et un lien vidéo seront remis. **Un cours seulement.**

Horaire : 9 février  
Lieu : Vendredi 9h30 à 11h30  
Coût : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Inscription : 20\$  
Nadine Gaudreault 418-952-3777 ou nadinepilates@gmail.com

**NOUVEAU !**

## LES BASES DU PILATES

Dans cet atelier pratique, vous apprendrez une séquence de mouvements de niveau préparatoire et débutant pour votre pratique à la maison. Les exercices sont sans impact pour les articulations et se déroulent au sol. Le Pilates permet d'améliorer la posture, de renforcer les abdominaux, d'améliorer la mobilité et la force du dos. Un livret vous sera remis ainsi qu'un lien vidéo contenant tous les exercices. **Un cours seulement.**

Horaire : 29 mars  
Lieu : Vendredi 9h30 à 11h30  
Coût : Centre de loisirs Atkinson, Stuart  
Matériel : 20\$  
Tapis de yoga, petite et grande serviette  
Inscription : Nadine Gaudreault 418-952-3777  
ou nadinepilates@gmail.com



# Cours adultes

## **COURS INTERMUNICIPAUX**

### **JOGGING INTERMÉDIAIRE**

Au programme : des exercices cardiovasculaires et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course. Pour participer au cours, vous devez être capable de courir 30 minutes sans arrêt.

Session : 10 semaines, début le 27 sept.  
Horaire : Mercredi 18h30 à 19h30 ET/OU Samedi 9h à 10h  
Lieu : \*Varie en fonction des inscriptions  
Coût : 85\$

\*Le premier cours aura lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.

### **ENDURANCE 21**

Cours de préparation pour courir un demi-marathon. L'horaire vous permettra d'être prêt pour le demi-marathon Oasis de Lévis le 5 mai 2024. Pour participer au cours, vous devez être capable de courir 50 minutes sans arrêt.

Session : 8 semaines, début le 16 janvier  
*Le cours a lieu une semaine sur deux*  
Horaire : Mardi 18h à 19h30  
Lieu : \*Varie en fonction des inscriptions  
Coût : 102\$

\*Le premier cours aura lieu à Scott. Le point de rassemblement est le stationnement de l'église.

### **WORKOUT POUSSETTE**

Ce cours est une marche dynamique entrecoupée d'exercices adaptés aux conditions des participantes.

Session : 7 semaines, début le 21 février  
Horaire : Mercredi 10h à 11h  
Lieu : \*Varie en fonction des inscriptions  
Coût : 90\$

\*Le lieu du premier cours vous sera communiqué par courriel.



Municipalité  
de Sainte-Hénédine



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-LAMBERT-  
DE-LAUZON



## FIN JANVIER

Début de la période d'embauche  
Terrain de jeux, piscine & soccer



## VENDREDI 26 janvier - 18h

FRIDAY NIGHT FEVER 3<sup>e</sup> édition



## SAMEDI 24 février - 10h

SCOTT EN NEIGE 4<sup>e</sup> édition



## DÉBUT FÉVRIER

Concours de dessins de l'amour 



## FÉVRIER

Sortie de la programmation  
de la semaine de relâche



## FIN FÉVRIER

Début des inscriptions  
soccer



## LOCATION DES SALLES ET DES SURFACES SPORTIVES

CENTRE DE LOISIRS - ÉGLISE - PATINOIRE

CONTACTEZ-NOUS : 418-387-0015

## INSCRIPTION

[mon.accesscite.net/26048/fr-ca/](https://mon.accesscite.net/26048/fr-ca/)



(418) 387-0015



[loisirs@municipalitescott.com](mailto:loisirs@municipalitescott.com)



[municipalitescott.com](http://municipalitescott.com)

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Vous avez jusqu'au 14 janv. 23h59 pour vous inscrire aux activités. Après cette date des frais de 15\$ seront ajoutés à votre facture. Si vous vous inscrivez en ligne pour la première fois, prévoyez un délai de 24h à 48h ouvrable pour l'activation de votre compte. Vous recevrez un courriel de confirmation lorsqu'il sera activé. Ensuite, vous pourrez vous inscrire aux activités de votre choix. Notez bien votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe pour vos prochaines utilisations.

### *Paiement*

Vous devez utiliser un des trois modes de paiement suivants :

- ACCES D - Ajouter la facture Municipalité de Scott / Sports et Loisirs - le numéro de référence à utiliser est votre numéro de client composé de 4 chiffres
- Argent en personne au bureau municipal ou dans la boîte de dépôt extérieure du bureau municipal
- Chèque à l'ordre de la Municipalité de Scott dans la boîte de dépôt extérieure du bureau municipal
  - Un frais de 15\$ sera ajouté à votre facture si le chèque est sans provision

### *Annulation, remboursement et crédit*

- Si une activité est annulée par le Service des loisirs, le participant sera entièrement remboursé.
- Si un participant annule une activité avant la première séance, il sera remboursé moins des frais de 10%.
- Après la première séance, le participant qui annule une activité sera remboursé au prorata des séances écoulées moins des frais de 10% **seulement** si c'est pour une raison majeure (blessure, maladie, déménagement...).
- Si le Service des loisirs annule l'inscription d'un participant pour des raisons disciplinaires, aucun remboursement ne sera émis.
- Lorsque le montant d'un remboursement est inférieur à 20 \$, il est émis en crédit dans le dossier loisirs.

**Veillez noter que nous contactons seulement les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée. Présentez-vous à votre activité à l'endroit, à la date et à l'heure indiquée dans la programmation.**

**POUR POUVOIR PARTICIPER À VOTRE ACTIVITÉ,  
VOTRE INSCRIPTION DOIT ÊTRE PAYÉE AVANT LA PREMIÈRE SÉANCE**