

# Programmation des loisirs hiver 2017



Le service des loisirs de la Municipalité de Saint-Sylvestre, en partenariat avec la Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre, est fière de vous présenter sa première programmation des loisirs. Vous y retrouverez des activités pour tous les goûts et pour toute la famille.

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 remboursé. Une fois les activités commencées, **aucun remboursement n'est applicable après une période d'essai de 2 cours**, sauf pour des raisons de santé sur présentation de preuve médicale.

## 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 avant (activité débutants à 16h) et 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'activités 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. Votre enfant recevra un calendrier lors du premier cours.

**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.

## À l'affiche cet hiver:

Activités sportives	2	Activités parascolaires	3
Autres activités et services offerts	4	Activités extérieures	5-6
Modalités d'inscriptions	7	Formulaire d'inscription	8

**DÉBUT DES COURS DANS LA SEMAINE DU 30 JANVIER 2017**

**Date limite d'inscription: 13 janvier 2017**



Suivez nous sur Facebook!

Cherchez: Municipalité de Saint-Sylvestre

Programmation disponible sur:

<http://www.ville.saint-sylvestre.qc.ca>

# Zumba

Le cardio-latino est un amalgame de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic qui reste accessible à tout le monde quel que soit le niveau. Les mouvements sont simples, mais très amusants et excellents pour dépenser de l'énergie.

En alternance Zumba Fitness et Zumba Sentao.

Le premier cours est un Zumba Sentao.

**LIEU:** Gymnase du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Lundi de 19h30 à 20h30  
**DÉBUT:** 30 janvier 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 60\$ pour 10 cours  
 35\$ pour 5 cours au choix  
 8\$ à la séance  
 \*Réduction de 50% pour les adolescents  
**RESPONSABLE:** Kathy Légaré  
**INFORMATION ET INSCRIPTION:** (418) 596-2673  
 legarekathy@hotmail.com

# Badminton libre

Le gymnase du Centre Multifonctionnel de Saint-Sylvestre est à votre disposition pour la location.

Les réservations devront être faites au moins 48 heures à l'avance.

**LIEU:** Gymnase du Centre Multifonctionnel  
**COÛT:** Badminton: 8\$/heure  
 (3 terrains disponibles)  
 Autres activités: 24\$/heure

**INFORMATION ET RÉSERVATION:**

Mylène Sylvain (418) 596-2384  
 loisirsylvestre@altanet.ca



# CrossFit

Le CrossFit ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.

**LIEU:** Gymnase du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Mardi de 19h30 à 20h30  
**DÉBUT:** 17 janvier 2017  
**DURÉE:** 14 semaines  
**COÛT:** 140\$  
 12\$ à la séance  
**RESPONSABLE:** Anne-Marie Boivin  
**INFORMATION ET INSCRIPTION:** (418) 596-2261  
 annemarie2892@hotmail.com

# Yoga

Que ce soit simplement pour décrocher du travail, du quotidien, pour la gestion du stress, pour la mise en forme ou pour améliorer sa santé, Marie-Claude Drolet vous accueille, avec ou sans expérience, dans une ambiance intime.

\*Inscrivez-vous à 2 et recevez 20\$ de rabais sur votre facture totale (payez 220\$ au lieu de 240\$).

**LIEU:** Salle Lotbinière du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Mercredi de 19h00 à 20h30  
**DÉBUT:** 25 janvier 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 120\$  
**RESPONSABLE:** Marie-Claude Drolet  
**INFORMATION:** (418) 596-2082

\*Venez essayer le premier cours gratuitement!

## \*\*À NOTER POUR TOUTES LES INSCRIPTIONS\*\*

Nous vous contacterons dans les jours suivants l'inscription uniquement si des modifications sont apportées aux inscriptions. Vous devez donc vous présenter au premier cours annoncé dans la programmation.

## ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

### Kin-Ball

Permettre aux jeunes de pratiquer le Sport Kin-Ball afin de stimuler l'esprit de coopération et de travail d'équipe. Tournois amicaux et régionaux inclus avec l'inscription.

**CLIENTÈLE:** 1re à 6e année  
**LIEU:** Gymnase du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Mardi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 31 janvier 2017  
**DURÉE:** 10 semaines  
**COÛT:** 75\$  
**RESPONSABLE:** Mylène Sylvain  
 \*Possibilité de faire 2 cours, selon le bassin d'inscriptions

### Cuisine

Un cours adapté aux enfants où ils pourront couper, brasser, faire cuire, goûter et s'amuser tout en découvrant des saveurs et des recettes. Les enfants apprendront les bases de la cuisine et réaliseront des recettes qu'ils pourront reproduire à la maison.

**CLIENTÈLE:** 3e à 6e année  
**LIEU:** Cuisine du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Lundi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 30 janvier 2017  
**DURÉE:** 6 semaines  
**COÛT:** 50\$  
**RESPONSABLE:** Céline Turgeon  
 \*Prévoir un contenant à chaque cours pour rapporter les aliments cuisinés à la maison.



### Hip Hop *École de danse MOVE*

Permettre 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 ».

**Spéctacle à la salle Méchatigan le 9 avril.**

**CLIENTÈLE:** 1re à 6e année  
**LIEU:** Grande salle de l'école L'Astale  
**HORAIRE:** Vendredi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 3 février 2017  
**DURÉE:** 8 semaines  
**COÛT:** 65\$  
**RESPONSABLE:** Geneviève Boivin

### Entraînement boxe

Un programme sécuritaire de mise en forme basé sur le système d'entraînement des boxeurs, le tout sans contact et sous forme de jeux. Par le biais de divers exercices stimulants, tel des jeux de pieds, corde à danser, positionnement des poings, l'enfant pourra améliorer sa concentration, son cardio, sa souplesse et sa force musculaire.

**CLIENTÈLE:** 1re à 6e année  
**LIEU:** Gymnase du Centre Multifonctionnel  
**HORAIRE:** Mercredi de 15h à 16h  
**DÉBUT:** 1er février 2017  
**DURÉE:** 8 semaines  
**COÛT:** 70\$  
**RESPONSABLE:** Dimension sportive et culturelle  
 \*En partenariat avec le Club de boxe Aly.

## RABAIS FAMILIALE APPLICABLE AUX ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

Nombre d'inscriptions par famille	Rabais total
1 activité	0\$
2 activités	5\$
3 activités	15\$
4 activités et plus	30\$

\*Prendre note que toutes les activités parascolaires sont affichées sur cette page. Le rabais familial ne s'applique pas aux autres activités de la programmation.

## AUTRES ACTIVITÉS ET SERVICES OFFERTS

# Activités 50 ans et +

## CLUB FADOQ DE SAINT-SYLVESTRE

### BASEBALL POCHE

À tous les lundis de 19h à 21h30

Au local de la FADOQ

### TOURNOI DE BASEBALL-POCHE

Le 10 février 2017, à St-Bernard

### DÉJEUNER ET ACTIVITÉS AU LOCAL

Le 8 mars 2017

Au Relais des Montagnards

### DÉFI CHAQUE MINUTE COMPTE

Il se tiendra en avril et au début mai.

Surveillez les détails dans le journal municipal.

### JEUX DE CARTES

À tous les mardis de 13h30 à 16h

Au local de la FADOQ

### BASEBALL-POCHE INTERPAROISSIAL

Le 26 janvier et le 16 février 2017

Au Centre Multifonctionnel

Inscriptions à 18h30

### DÎNER À LA CABANE À SUCRE

Le 6 avril 2017

À la Cabane à Sucre du Père Normand

### ACTIVITÉS AU LOCAL

Le local est disponible pour les membres qui aimeraient jouer aux quilles, billard ou organiser d'autres activités.

Pour plus d'information sur les activités du Club veuillez communiquer avec Cécine Goulet au (418) 596-2616

### GLISSADES FAMILIALES DE SAINT-SYLVESTRE

Le 3, 4 et 5 février prochain, vous serez conviés à la 10<sup>e</sup> édition, prise 2, des Glissades Familiales de

Saint-Sylvestre.

Surveillez le journal municipal pour plus de détails sur la programmation!



### BIBLIOTHÈQUE LA RENCONTRE



**Judi:** 19h à 20h30

**Dimanche:** 10h à 11h30

Venez visiter notre tout nouveau site web:

[www.bibliothequelarencontre.com](http://www.bibliothequelarencontre.com)

### MESSE DES SUCRIERS

Le 5 mars 2017, à l'église de Saint-Sylvestre.

La messe sera suivi d'un brunch et d'un gala amateur au Centre Multifonctionnel de Saint-Sylvestre.

Information: Chantal Therrien (418) 596-2361

# Ligue de hockey amicale

Vous aimez bouger, les sports d'équipes et être à l'extérieur? Nous vous présentons donc la ligue de hockey amicale de Saint-Sylvestre. Une fois par semaine, vous allez donc pouvoir venir vous dépenser entre amis en jouant au hockey.

Le concept est simple, lors de chaque rencontre, nous formerons deux équipes et elles s'affronteront pendant une heure.

Pour participer à la ligue, l'équipement suivant sera obligatoire:

- Casque avec grille complète
- Gants de hockey
- Protège cou
- Bâton de hockey
- Patins

Les règlements suivants devront être respectés par tous les participants:

- Aucun lancé frappé
- Aucune mise en échec
- Aucun bâton élevé



***Dans le cas où le participant ne disposerait pas de l'équipement obligatoire ou qu'il ne respecterait pas les règlements, l'accès à l'activité lui sera refusé.***

<b>LIEU:</b>	Patinoire de la municipalité
<b>DÉBUT:</b>	16 janvier 2017
<b>HORAIRE:</b>	Lundi de 18h00 à 21h00 (voir plus bas pour l'horaire spécifique par groupe d'âge)
<b>DURÉE:</b>	6 semaines
<b>COÛT:</b>	30\$
<b>RESPONSABLE:</b>	Jean-Philippe Fortin-Lessard

\*En cas de mauvaise température ou de mauvaise condition de la glace, l'activité sera remise au mercredi soir de la même semaine. Si une rencontre doit être annulée, elle sera reportée au mercredi de la même semaine. Nous vous informerons des détails des annulations via la page Facebook de la Municipalité de Saint-Sylvestre.

Si la température le permet, il sera possible de prolonger la ligue d'une ou deux semaines.

### 8 à 12 ans

\*Les parents sont invités à venir aider leurs enfants à lacer leurs patins au début de l'activité.

**HORAIRE:** Lundi de 18h00 à 19h00  
\*Minimum de 12 inscriptions.

### 13 à 17 ans

**HORAIRE:** Lundi de 19h00 à 20h00  
\*Minimum de 10 inscriptions.

### 18 ans et plus

**HORAIRE:** Lundi de 20h00 à 21h00  
\*Minimum de 10 inscriptions.

Possibilité de combiner les 2 tranches d'âges en cas d'un manque d'inscriptions.

## Patinoire et l'anneau de glace

La patinoire et l'anneau de glace seront accessibles en tout temps, lorsque la température le permettra.

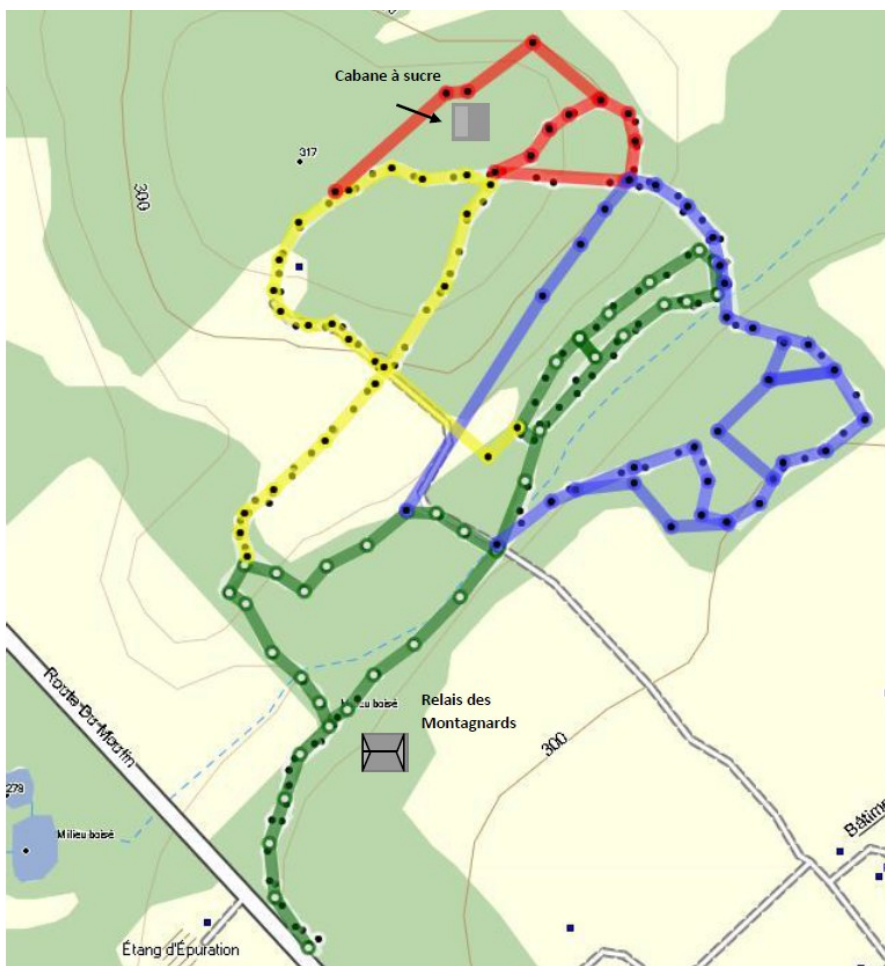
Le local de la patinoire sera ouvert de 18h à 21h du lundi au samedi et de 13h à 16h le samedi et le dimanche.

## Sentier de raquette





Le sentier de raquette est accessible en tout temps. Le début du sentier est à l'arrière du Relais des Montagnards.



**\*Pour des raisons de sécurité, nous vous demandons de ne pas circuler dans le parc industriel.**



### Légende

-  (1) La Sylvestre (1,5km) Difficulté : FACILE
-  (2) La Bilodeau (1,8 km) Difficulté : FACILE
-  (3) La Cabane (325 m) Difficulté : DIFFICILE
-  (4) La Belle Vue (1,6 km) Difficulté : MOYENNE



Le Grand Tour, en passant par l'extérieur de tous les sentiers (2,1 km) Excepté pour La Cabane, les distances des parcours sont toujours avec départs et arrivées au Relais des Montagnards

## MODALITÉ D'INSCRIPTIONS

### Comment s'inscrire?

#### 1. INSCRIPTIONS À L'ÉCOLE

Mettre le tout dans une enveloppe identifié **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 et cela **avant le vendredi 13 janvier 2017.**

#### 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 payé en argent ou par chèque à l'ordre de **La Société Sportive et Sociale de Saint-Sylvestre (S.S.S.S.S).**

\*Pour les inscriptions multiples de la même famille, possibilité de faire 2 chèques postdatés, un du 15 janvier et l'autre du 15 février 2017.

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

**LA DATE LIMITE des inscriptions est le VENDREDI 13 JANVIER 2017.**

### 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 pratique;
- 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 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 RECONNAS 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 (moins de 18 ans): \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

### POUR INFORMATION:

Mylène Sylvain / (418) 596-2384 / loisirsylvestre@altanet.ca

423-B, rue Principale, Saint-Sylvestre, G0S 3C0

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**S.V.P.** TOUTES LES INFORMATIONS DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉES

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:

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:

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:

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

