

Programmation HIVER 2022

Service des
Loisirs
de Scott

DÉBUT DES COURS : 17 janvier
Date limite d'inscription : 10 janvier

Patinoire & anneau de glace

LUNDI AU VENDREDI	18h à 21h
SAMEDI	10h à 16h + 18h à 21h
DIMANCHE	10h à 16h

34, 6e rue

Horaire spécial lors du temps des Fêtes, des fériés et de la relâche.
Suivez-nous sur la page des Loisirs de Scott pour connaître la date d'ouverture!



Glissades et sentiers de raquette
au Centre de loisirs Atkinson

44, 7e rue



Loisirs de Scott

*Équipements non-fournis

Cours enfants

HIP-HOP (parascolaire)

Les enfants apprendront des enchaînements de pas inspirés des différents styles de danses hip-hop, dans le but d'apprendre un chorégraphie.

Clientèle : Enfants de 1ere à 6e année
Horaire : 10 semaines dès le 19 janvier
Mercredi de 15h à 16h
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : École de danse Move



KARATÉ (parascolaire)



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

Clientèle : Enfants de maternelle à 6e année
Horaire : 12 semaines dès le 27 janvier
Jeudi de 15h à 16h
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 140\$, prévoir 40\$ passage de grade
Responsable : Senseï François Leblanc & Senseï Mélanie Bonneau

Info et inscription : 581-888-1370



IMPORTANT : pour vous inscrire à ce cours, vous devez contacter le Dojos d'arts martiaux.

***Veuillez prendre note que TOUS les cours pour enfants feront relâche du 9 au 13 mars inclusivement.**

DANSE ENFANTINE

Ce cours consiste à initier les jeunes à la danse tout en y incorporant les bases du hip-hop, de la gymnastique ainsi que de petits jeux. Les enfants apprendront une petite chorégraphie pendant la session.

Clientèle : Enfants de 3 à 4 ans
Horaire : 10 semaines dès 23 janvier
Dimanche de 8h30 à 9h15
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 75\$
Responsable : Alice Demers, École de danse Move



INITIATION 3 DANSES

Ce cours permet aux enfants de découvrir 3 styles de danse : le hip-hop, le jazz et le ballet classique. Les enfants apprendront une chorégraphie pendant la session.

Clientèle : Enfants de 5 à 7 ans
Horaire : 10 semaines dès le 23 janvier
Dimanche de 9h15 à 10h15
Lieu : Salle Stuart
Coût : 80\$
Responsable : Alice Demers, École de danse Move

Pour les cours parascolaires, le déplacement entre l'école et le Centre de loisirs se fera à pied, accompagné par le responsable. Vous recevrez un formulaire d'autorisation qui devra être rempli avant le premier cours.

Cours enfants

TINY-CHEER

Durant ce cours, les jeunes sont initiés 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 : Enfants de 3 à 5 ans
Horaire : 10 semaines dès le 23 janvier
Dimanche de 10h30 à 11h15
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 75\$
Responsable : Alice Demers, École de danse Move



BALLET

Votre enfant sera initié aux 5 positions de ballet classique en plus d'apprendre les pas de base (jetés, etc.) et les pas chassés. Ces apprentissages seront intégrés dans une chorégraphie qui sera apprise pendant la session. Ce cours a pour but de donner la pique au ballet classique et ainsi pouvoir diriger votre enfant vers un niveau plus haut.

Clientèle : Enfants de 6 ans et plus
Horaire : 10 semaines dès le 23 janvier
Dimanche de 11h15 à 12h15
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Alice Demers,
École de danse Move

POPPING - LOCKING WAAKING

Ce cours est un mélange de 3 styles de danse. Le popping est la contraction et la décontraction des muscles en rythme au son d'un beat. Le locking est beaucoup plus musical que le breakdance et est très expressif. Finalement le waaking consiste à bouger les bras au rythme de la musique, il met la danse hip-hop en avant avec la reprise de quelques mouvements qui s'en inspirent.

Clientèle : Enfants de 6 ans et plus
Horaire : 10 semaines dès le 23 janvier
Dimanche de 11h15 à 12h15
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Alice Demers, École de danse Move

GYMNASTIQUE niveau 1-2

Les enfants apprendront les roulades avant et arrière, les grandes roues, différents sauts ainsi qu'une petite chorégraphie.

Clientèle : Enfants de 6 ans et plus
Horaire : 10 semaines dès le 22 janvier
Samedi de 11h30 à 12h30
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Émilie Langlais,
École de danse Move

***IMPORTANT INFO COVID-19**

Lors de l'inscription pour les cours intérieurs, tous les participants de 13 ans et plus devront fournir leur preuve de vaccination contre la COVID-19 contenant le code QR et ce, afin de pouvoir participer au cours offert par le Service des loisirs de la Municipalité de Scott. Vous devez nous le faire parvenir par courriel à : loisirs@municipalitescott.com OU venir le présenter au bureau municipal. De plus, lors du premier cours, les participants devront s'identifier à l'aide d'une pièce d'identité.

Veillez prendre note que pour cette session, aucun parent/accompagnateur ne pourra assister au cours comme spectateur.

Veillez prendre note que nous nous ajusterons aux mesures émisés par la Santé Publique.



Cours adultes

FORMATION URGENCE VIE

Formation
LANGEVIN

CFSQ
Centre de formation en
secourisme du Québec

Acquérir les techniques de secourisme et de réanimation cardio-respiratoire (RCR) pour répondre efficacement à une d'urgence dans un lieu de travail ou à la maison

Horaire : Cours de 8 heures le 9 avril
Samedi de 8h à 16h30
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Centre de formation en secourisme du Québec



WORK-OUT MAMAN-BÉBÉ

Un entraînement cardio-musculaire tout-en-un avec des exercices sécuritaires adaptés à votre situation, que vous soyez enceinte ou en post accouchement. Pour les nouvelles mamans, il est possible d'intégrer bébé au cours!

Horaire : 10 semaines dès le 17 janvier
Lundi de 10h à 11h
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 80\$
Responsable : Nicole Bélanger
Matériel : Tapis de yoga

POUND

Ce cours mise principalement sur des mouvements cardios inspirés par les joueurs de batterie. Pour tous les niveaux et ce, dans une atmosphère de « lâcher lousse ». Utilisant les « Ripstix », soit des baguettes lestées qui sont conçues avec un léger poids, éliminez les graisses avec un entraînement chorégraphié sous les rythmes des chansons de l'heure.

Horaire : 10 semaines dès le 18 janvier
Mardi de 18h30 à 19h30
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 100\$
Responsable : Nicole Bélanger
Matériel : Tapis de yoga

NOUVEAUTÉ

On ajoute un POUND
Dès le 21 janvier
Vendredi 12h15 à 12h45
Salle Selina Jane
70\$

Info et inscription : NICOLE BÉLANGER (418) 209-6894

Cours adultes

YOGA débutant/intermédiaire

Par des postures dites « âsanas » et des techniques respiratoires appelées « prânâyâmas », la personne pratiquant le yoga développe un corps en santé, souple, fort et résistant, 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. Le yoga de type viniyoga pratiqué lors de cette session s'adresse à tous puisqu'il s'adapte à chacun. Bienvenue! Namaste!

Horaires : 10 semaines dès le 19 janvier
Mercredi de 19h30 à 20h30
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 130\$
Responsable : Nathalie Anger, OSF
Matériel : Tapis de yoga, 1 ou 2 bloc (optionnel)



LE BRÛLEUR TABATA

30 minutes de cinq blocs d'exercices cardio-vasculaires et musculaires, en utilisant des poids, step pour les exercices pliométriques, bande élastique et/ou tout simplement le poids du corps. Le 30 minutes sera suivi en majorité du temps par un Tabata (5 exercices répétés, 8 fois 20 secondes actif / 10 minutes de pause).

Horaires : 10 semaines dès le 19 janvier
Mercredi de 18h30 à 19h15
Lieu : Gymnase École Accueil
Coût : 75\$
Responsable : Nathalie Anger, OSF

TRX

Entraînement en suspension, intense mais accessible pour tous peu importe votre âge ou condition physique. Outil simple et très efficace pour travailler tous les muscles de votre corps.

Horaires : 10 semaines dès le 20 janvier
Jeudi 18h à 19h (avancé)
Jeudi 19h15 à 20h15 (déb./inter.)
Jeudi 20h30 à 21h30
Lieu : Salle Stuart
Coût : 80\$
Responsable : OSF

MIDI-CARDIO INTERVALLE

Dans ce cours express, des intervalles vous seront proposés entre le cardio-vasculaire et le musculaire sous forme de bloc/série. Travail exécuté en utilisant des poids, step pour les exercices pliométriques, des bandes élastiques et/ou tout simplement le poids du corps.

Horaires : 10 semaines dès le 19 janvier
Mercredi 12h15 à 12h45
Lieu : Salle Selina Jane
Coût : 70\$
Responsable : Nancie Tremblay, OSF

STRETCHING 55 et +

Les séances de stretching sont composées majoritairement d'exercices d'étirements et de légers exercices de musculation. Les séances sont offertes aux 50 ans et plus qui désirent conserver ou améliorer leur souplesse et leur tonus musculaire tout en respectant leurs capacités.

Horaires : L'horaire sera déterminé par l'équipe de Lien Partage
Lieu : Salle Selina Jane

**Pour plus d'informations, contactez Lien Partage*

Info et inscription : Lien Partage (418) 387-3391

Cours inter-municipaux



MAMAN-TRAÎNEAU

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans son traîneau. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardio-vasculaire et votre tonus musculaire dans une ambiance conviviale et stimulante.

Horaire : 10 semaines dès le 19 janvier

Mercredi de 10h30 à 11h30

Lieu : Selon les inscriptions, les cours ont lieu à Scott, St-Elzéar, Saint-Bernard ou St-Lambert

Coût : 80\$

Responsable : Nancie Tremblay, OSF



JOGGING HIVERNAL

Entraînement hivernal: cours pour les adeptes de la course à pied qui désirent poursuivre leur entraînement durant l'hiver (vous devez courir au minimum 30 minutes sans arrêt). Le cours comprendra des sorties en raquette et des exercices musculaires pour maintenir une bonne vigueur musculaire en général.

Horaire : 12 semaines dès le 19 janvier
Mercredi de 18h30 à 19h30

OU

Samedi de 9h à 10h

Lieu : Selon les inscriptions, les cours ont lieu à Scott, Saint-Elzéar, Saint-Bernard ou St-Lambert

Coût : 96\$

Responsable : Luc Hotte, OSF



MARCHE DYNAMIQUE

Cours de marche en groupe agrémenter d'exercices musculaires afin de conserver ou de vous remettre en forme. Ce cours est très dynamique

Horaire : 10 semaines dès le 18 janvier

Mardi de 18h30 à 19h30

Lieu : Selon les inscriptions, les cours ont lieu à Scott, Saint-Bernard ou Saint-Lambert

Coût : 80\$

Responsable : Manon Lessard, OSF



Dans le but d'être soucieux de l'environnement la programmation est désormais offerte en ligne uniquement.

BIBLIOTHÈQUE

*Horaires
2022*

LUNDI	18H30 À 20H30
JEUDI	18H30 À 20H30
SAMEDI	9H30 À 11H30

Le passeport MUSÉO est disponible à la bibliothèque municipale. C'est gratuit et ça vous donne la chance de partir à la découverte de 7 musées et de leurs fascinantes expositions.

BIBLIO@MUNICIPALITESCOTT.COM



LOISIRS DE SCOTT



418-386-2736



Vous pouvez maintenant vous inscrire en ligne sur notre plateforme des loisirs! Voici comment faire:

MON.ACCESCITE.NET/26048/FR-CA/

Pour activer votre compte, cliquez sur : **CRÉER UN COMPTE**

Par la suite, vous avez simplement à suivre les indications. Notez bien votre nom d'utilisateur ainsi que votre mot de passe pour vos prochaines utilisations.

Vous recevrez un courriel qui confirme la création de votre compte dans un délai de 24 à 48 heures. Pour plus d'informations, contactez loisirs@municipalitescott.com.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Des frais de retard de 10\$ seront chargés pour toutes inscriptions reçues après le 10 janvier 2022.

Nous acceptons les paiements en argent, par chèque au nom de la Municipalité de Scott ou par Accès D.

Pour Accès D, ajouter la facture Municipalité de Scott - Sport et Loisirs, par la suite, inscrivez votre numéro client composé de 4 chiffres ainsi que le montant à payer et le tour est joué!

Un montant de 15\$ sera facturé pour tout chèque sans provision.

Remboursement: aucun remboursement ne sera accordé après le 17 janvier 2022 sauf pour des raisons majeures (ex: blessure, maladie, déménagement...). Après cette date, le remboursement des frais d'inscription sera effectué au prorata (%) des cours participés. De plus, des frais de 10% seront retenus. Prenez note: quand le montant du remboursement équivaut à 20\$ ou moins, il sera automatiquement placé en crédit dans votre dossier loisirs.

Il y aura un remboursement complet si une activité est annulée par le Service des loisirs de Scott.

Veuillez noter que nous contacterons seulement les personnes dont l'activité est modifiée ou annulée. Présentez-vous pour votre(vos) cours à l'endroit, à la date et à l'heure indiqués dans la programmation.

La Municipalité de Scott n'est pas responsable des vols et des accidents.

Formulaire d'inscription

Participant

Prénom et nom:
Date de naissance: Cellulaire:
Problème de santé, précision:
Choix de l'activité: Jour:

COÛT TOTAL:

Paiement par Accès D, une facture vous sera envoyée par courriel aussitôt que votre inscription sera traitée. Par chèque, faire le paiement à l'ordre de Municipalité de Scott au 1070, route Président-Kennedy, Scott (QC) G0S 3G0
*DES FRAIS DE 10\$ s'applique pour toute inscription reçu après le 10 janvier 2022, date limite d'inscription.

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 ressentis 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. Etant 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:

 loisirs@municipalitescott.com / 418-387-0015