

# Programmation automne 2022




**DÉBUT DES COURS : 24 SEPT.  
Limite d'inscription : 15 SEPT.**



**La piste cyclable est ouverte  
jusqu'au 15 octobre, profitez  
des belles journées d'automne  
pour faire un tour de vélo ou  
de patin à roues alignées!**

Nous avons maintenant un  
abreuvoir à la Halte vélo du  
Centre de loisirs Atkinson afin que vous  
puissiez vous hydrater facilement!





# Un été de souvenirs!

L'ÉTÉ C'EST FAIT POUR JOUER ET À SCOTT, ON L'A BIEN COMPRIS!  
RETOUR SUR CET ÉTÉ DE PLAISIRS.

## Soccer

Avec plus de 180 joueurs de soccer cet été, on peut affirmer hors de tout doute que le soccer est en pleine expansion à Scott!  
Nous avons, une fois de plus, battu notre record d'inscriptions, ce qui équivaut à plus de 55 nouveaux joueurs en 2 ans!

C'est impressionnant!

**MERCI À NOS ENTRAÎNEURS!** Sans votre implication, il n'y aurait tout simplement pas de soccer.

**MERCI à Zachary Sabourin**, notre coordo terrain qui est présent à tous les soirs de match et qui s'occupe de notre **super équipe d'arbitres**.

**ET MERCI à Éric Poulin**, son implication nous a permis d'en offrir beaucoup plus aux jeunes joueurs du Phénix de Scott!

Une belle saison qui est terminée, on se dit à l'an prochain!



Notre équipe U16 mixte qui ont couronné leur saison de rêve en remportant les séries de fin de saison!

## TDJ



**On leur lève notre chapeau à chaque été et ce n'est pas pour rien!**

- des journées thématiques,
- des sorties,
- des après-midis sportifs;
- des cours de cheerleading ou hip-hop;
- des bricolages;
- des levées de fonds;
- de la baignade;
- ET BIEN PLUS!

Ils n'arrêtent JAMAIS!

Ils réussissent à tisser des liens incroyables avec nos enfants en plus de leur faire passer un été qu'ils n'oublieront pas de sitôt OU jamais!  
**CHAPEAU!**

**MERCI à toute notre équipe du TDJ ainsi qu'à nos deux coordos, Mya Sykes et Kelly-Ann Labrecque!**

## Piscine



**Notre belle piscine qu'on adore!**

Encore une fois cet été, nos cours de piscine ont connu un franc succès!

Nous avons la chance d'avoir une superbe équipe de moniteurs et de sauveteurs qui nous permettent de profiter de nos installations. Grâce à eux, nous pouvons vous offrir des cours de piscine en groupe, semi-privé et même privé, en plus de la baignade à TOUS les après-midis pour nos jeunes du Terrain de jeux et de nos nombreuses périodes de baignade libre!

**MERCI à nos employés de la piscine!**



# 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 une chorégraphie.

**Clientèle :** Enfants de 1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année  
**Horaire :** 10 semaines dès le 27 sept.  
Mardi de 15h15 à 16h15  
**Lieu :** Église, Salle St-Maxime  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** École de danse Move

## CHEERLEADING (parascolaire)

Durant ce cours, les jeunes expérimenteront les sauts, la gymnastique, les stunts, les pyramides ainsi que les expressions faciales

**Clientèle :** Enfants de 1<sup>ère</sup> à 6<sup>e</sup> année  
**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 15h15 à 16h15  
**Lieu :** Église, Salle St-Maxime  
**Coût :** 85\$  
**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 6<sup>e</sup> année  
**Horaire :** 12 semaines dès le 22 septembre  
Jeudi de 15h15 à 16h15  
**Lieu :** Église, Salle St-Maxime  
**Coût :** 150\$  
**Responsable :** Senseï François Leblanc

**Info et inscription : 581-888-1370**



**IMPORTANT :**  
pour inscrire votre enfant à ce cours, vous devez contacter Senseï François Leblanc



## DANSE ENFANTINE

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

**Clientèle :** Enfants de 3-4 ans  
**Horaire :** 10 semaines dès le 25 sept.  
Dimanche de 9h à 9h45  
**Lieu :** Centre de loisirs, Salle Selina Jane  
**Coût :** 75\$  
**Responsable :** 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 25 sept.  
Dimanche de 9h45 à 10h45  
**Lieu :** Centre de loisirs, Salle Selina Jane  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** École de danse Move

**TOUS les cours parascolaires seront à l'église pour la session d'automne. Le déplacement entre l'école et l'église 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 24 sept.  
Samedi de 12h à 12h45  
**Lieu :** Gymnase ancienne école  
**Coût :** 75\$  
**Responsable :** École de danse Move



## GYMNASTIQUE niveau 1

*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 24 sept.  
Samedi de 13h à 14h  
**Lieu :** Gymnase ancienne école  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** École de danse Move

## GYMNASTIQUE niveau 2 et 3

*Les enfants perfectionneront les techniques apprises au niveau 1 en plus d'apprendre de nouveaux mouvements et enchaînements plus complexes.*

**Clientèle :** Enfants de 6 ans et plus  
**Horaire :** 10 semaines dès le 24 sept.  
Samedi de 14h à 15h  
**Lieu :** Gymnase ancienne école  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** École de danse Move

## BALLET niveau 2

*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 piqure 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 25 sept.  
Dimanche de 10h45 à 11h45  
**Lieu :** Salle Selina Jane  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** École de danse Move

## SOCCER INTÉRIEUR

*Le soccer est en plein expansion à Scott! Pour les joueurs qui ne peuvent attendre à l'été prochain pour jouer à leur sport favori, nous leur offrons la chance de poursuivre cet automne avec le soccer intérieur.*

**Clientèle :** Enfants de 7 à 10 ans  
**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 18h30 à 19h30  
**Lieu :** Gymnase ancienne école  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** Simon Duchesneau

*Pour cette session, aucun parent/accompagnateur ne pourra assister au cours comme spectateur.*

*Veuillez également prendre note que nous nous ajusterons aux mesures émises par la Santé Publique.*



# Cours enfants

## GARDIENS AVERTIS

Parce que s'occuper d'un enfant, ce n'est pas un jeu d'enfant! Ce cours permet aux jeunes de connaître leurs rôles et responsabilités afin de bien réaliser le travail de gardien d'enfants. À la fin de la journée, l'enfant recevra sa carte d'attestation de la Croix-Rouge ainsi qu'une mini-trousse de premiers soins.

**Horaire :** Vendredi 28 octobre  
De 8h30 à 16h30  
**Lieu :** Salle Selina Jane  
**Coût :** 70\$  
**Responsable :** FSPI, reconnu par la Croix-Rouge  
**Matériel :** Apportez une poupée pour se pratiquer ainsi qu'un lunch froid  
**Pré-requis :** Être âgé de 11 ans et plus lors de la formation

## PRÊTS À RESTER SEULS!

Ce cours permet d'apprendre les techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer la sécurité des enfants à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte. À la fin de la journée, l'enfant recevra sa carte d'attestation de la Croix-Rouge.

**Horaire :** Vendredi 9 décembre  
De 9h à 15h  
**Lieu :** Salle Seline Jane  
**Coût :** 70\$  
**Responsable :** FSPI, reconnu par la Croix-Rouge  
**Matériel :** Apportez crayons, ciseau, colle en bâton ainsi qu'un lunch froid  
**Pré-requis :** Être âgé d'au moins 9 ans lors de la formation

# Cours parents-enfants

## BODY CIRCUIT NOUVEAU!

Entraînement extérieur à haute intensité musculaire et cardiovasculaire pour les adultes. Vous pouvez même faire ce cours en famille! 8 ans et +, bienvenue à tous!

(Tarif spécial pour les moins de 18 ans accompagné d'un adulte. Contactez-nous!)

**Horaire :** 5 semaines dès le 1<sup>er</sup> oct.  
Samedi de 9h30 à 10h30  
**Lieu :** Extérieur, Centre de loisirs  
**Coût :** 42\$  
**Responsable :** Nicole Bélanger

# Cours adultes

## JOGGING

Osez la course! Venez vous entraîner dans différents endroits et trajets chaque semaine. Au programme, des exercices cardios et musculaires qui vous permettront de relever certains défis de la course. Vous devez être capable de courir au minimum 30 minutes sans arrêt pour ce cours.

**Horaire :** 10 semaines dès le 24 sept.  
Samedi de 9h à 10h  
OU  
Mercredi de 18h30 à 19h30  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** Luc Hotte, OSF

## MAMAN-POUSSETTE

Parcours permettant la remise en forme tout en profitant du grand air avec bébé dans sa poussette. La multitude d'exercices à travers le parcours vous permettront d'améliorer votre cardio ainsi que votre tonus dans une ambiance conviviale et stimulante.

**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 10h15 à 11h15  
**Coût :** 85\$  
**Responsable :** Nancie Tremblay, OSF

**SELON LES INSCRIPTIONS, les cours ont lieu à  
Scott, St-Elzéar, St-Bernard ou St-Lambert**



MUNICIPALITÉ DE  
SAINT-LAMBERT-  
DE-LAUZON



# Cours adultes

## **BUNGEE FITNESS NOUVEAU!**

Venez bouger en étant attaché par un élastique de bungee! C'est une expérience unique qui vous permet d'augmenter votre tonus et votre cardio-vasculaire.

**PLACES LIMITÉES!**

Remarque : pour que l'élastique supporte bien vos mouvements, ce cours est recommandé pour les personnes de 105 à 175 lbs.

**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 18h30 à 19h30  
OU 19h45 à 20h45

**Lieu :** Salle Stuart

**Coût :** 85\$

**Responsable :** École de danse MOVE



## **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).

**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 18h15 à 19h

**Lieu :** Salle Selina Jane

**Coût :** 75\$

**Responsable :** Nathalie Anger, OSF

**\*Prenez note qu'il n'y aura pas de cours le 5 octobre, il sera repris en fin de session**

## **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 :** 8 semaines dès le 26 sept.  
Lundi de 9h30 à 10h30

**Lieu :** Salle Selina Jane

**Coût :** 68\$

**Responsable :** Nicole Bélanger

**Matériel :** Tapis de yoga

## **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. **PLACES LIMITÉES**

**Horaire :** 10 semaines dès le 27 sept.  
Mardi 18h15 à 19h15 **AVANCÉ**  
OU  
Mardi 19h30 à 20h30 **DÉBUTANT**

**Lieu :** Salle Stuart

**Coût :** 85\$

**Responsable :** Danielle Bédard, OSF

## **INTERVALLE NOUVEAU! DÉBUTANT**

Dans ce cours extérieur, des entraînements par intervalles vous seront proposés. Cet entraînement alterne les phases de travail à haute intensité et les moments de récupération.

**Horaire :** 10 semaines dès le 27 sept.  
Mardi 18h30 à 19h30

**Lieu :** Extérieur Centre de loisirs

**Coût :** 85\$

**Responsable :** Manon Lessard, OSF



# Cours adultes

## COURS D'ESSAI

**Mercredi 7 sept. à 19h15  
Salle Selina Jane**

L'inscription est obligatoire pour ce cours auprès de Mélissa Lebrun. L'essai est à 23\$ et ce montant sera déduit du coût d'inscription pour ceux qui s'inscrivent à la session de Kangoo Jumps.

## **KANGOO JUMPS NOUVEAU!**

Une activité sur bottes trampolines, complètement sautée! Se déroulant sur de la musique entraînante ce cours vous plaira à coup sûr. Ce sport révolutionnaire et accessible, contribue à votre bien-être, améliore votre santé globale, votre posture, votre coordination, vous redonne vitalité et tout ça dans le plus grand des plaisirs. Jusqu'à 80% moins d'impacts sur les articulations et jusqu'à 20% plus de calories brûlées qu'un simple jogging. Une heure seulement pour votre santé physique/mentale et pour le moral. Vous le méritez bien!

**Horaire :** 10 semaines dès le 28 sept.  
Mercredi de 19h15 à 20h15  
**Lieu :** Salle Selina Jane  
**Coût :** 180\$ (120\$ si déjà bottes)  
**Responsable :** Mélissa Lebrun, instructeure Kangoo Jumps  
**Matériel :** Bas long (obligatoire), bouteille d'eau et serviette d'entraînement



**INSCRIPTION : MÉLISSA LEBRUN**  
[jumpforfunkangoojumps@gmail.com](mailto:jumpforfunkangoojumps@gmail.com)

## **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. **NOUVEAUTÉ :** 3 cours de POUND sont offerts dans la semaine, sélectionner la formule qui vous convient le mieux! (Pour le samedi, tarif spécial pour les moins de 18 ans accompagnés d'un adulte.)

<b>1</b> <b>COMPLET</b>	<b>2</b> <b>L'EXPRESS</b>	<b>3</b> <b>8 ans et + bienvenue à tous!</b>
10 semaines dès le 27 sept. Mardi de 18h à 19h GYMNASE/ ancienne école 100\$	10 semaines dès le 30 sept. Vendredi de 12h15 à 12h45 Salle Selina Jane 70\$	8 semaines dès le 1er oct. Samedi de 10h30 à 11h30 Salle Selina Jane 80\$

**Lieu :** Centre de loisirs, Salle Selina Jane  
**Responsable :** Nicole Bélanger  
**Matériel :** Tapis de yoga

**INFO & INSCRIPTIONS :**  
**NICOLE BÉLANGER (418) 209-6894**



# Cours

## COMPAGNIE DE DANSE MANIGANCE

*Des enseignants expérimentés qui utilisent une approche à la fois culturelle et artistique vous attendent pour enseigner des danses du Québec et du monde.*

*Au programme: danses/gigue, rythmique, bricolages et jeux adaptés selon le groupe d'âge.*

### **Danse du monde pour tout-petits | Éveil 3-4 ans**

*Un programme complet conçu par des spécialistes de la danse traditionnelle et de la petite enfance.*

Session de 12 semaines (140\$) OU 24 semaines (250\$) • samedi de 9h à 10h • dès le 17 septembre • sous-sol Centre récréatif Ste-Marie

### **Danse québécoise et internationale | 5 à 11 ans**

*Faire partie de Manigance permet de profiter d'une tradition d'excellence dans le milieu du spectacle et dans l'art de la scène.*

Session de 12 semaines (165\$) OU 24 semaines (295\$) • sous-sol Centre récréatif Ste-Marie

5-6 ans : samedi de 10h15 à 11h30 • dès le 17 septembre

7 à 9 ans : mardi de 18h à 19h15 • dès le 13 septembre

10 à 11 ans : mardi de 18h45 à 20h • dès le 13 septembre

### **Danse québécoise et internationale - Senior | 12 ans et plus**

*L'approche culturelle et globale propre à Manigance permet d'intégrer des notions de culture, d'histoire et d'ouverture, tout en développant la confiance et le dépassement de soi.*

Session de 24 semaines (360\$) • vendredi de 18h15 à 20h • dès le 16 septembre • sous-sol Centre récréatif Ste-Marie

**INFORMATIONS & INSCRIPTIONS [WWW.DANSEMANIGANCE.COM](http://WWW.DANSEMANIGANCE.COM)**

NOUS SOMMES À LA RECHERCHE  
d'un surveillant de plateau

afin d'offrir des plages horaires  
de badminton libre au gymnase  
de l'ancienne école

Disponible le jeudi de 18h à 20h

INFO : [LOISIRS@MUNICIPALITESCOTT.COM](mailto:LOISIRS@MUNICIPALITESCOTT.COM)

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

## BIBLIOTHÈQUE

HORAIRE D'AUTOMNE

en vigueur dès le 8 septembre

**LUNDI & JEUDI DE 18H30 À 20H30**

**\*SAMEDI DE 9H30 À 11H30**

\*Retour de l'ouverture de la  
bibliothèque le samedi matin

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

### **MODALITÉS D'INSCRIPTION**

Des frais de retard de 10\$ seront chargés pour toutes inscriptions reçues après le 15 septembre 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 24 septembre 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.

Veillez 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 reçue après le 15 septembre 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 prises 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: