

Programme
d'activités
socioculturelles
et sportives
HIVER 2020

Priorité aux
inscriptions en
ligne à compter
du lundi 6 janvier



Coordonnées et heures d'ouverture de votre service des loisirs:

Johanne Tétreault, adjointe administrative: johanne.tetreault@valcourt.ca

Alain Martel, directeur des loisirs: alain.martel@valcourt.ca

Lundi au jeudi : 8h30 à 11h30 / 13h à 16h30

Vendredi: 8h30 à 13h

Aréna: 1111, boulevard des Cyprès, Valcourt, J0E 2L0

Téléphone : 450-532-3743

Le service des Loisirs (Aréna) sera ouvert en soirée le mercredi
15 janvier de 16h30 à 19h



INSCRIPTIONS

INFORMATIONS TRÈS IMPORTANTES POUR LES INSCRIPTIONS EN LIGNE

Tous ceux qui n'ont pas leur numéro de carte d'accès pour procéder aux inscriptions en ligne doivent se présenter au bureau des Loisirs à l'aréna pour remplir un formulaire « Inscription famille » ou aller sur le site Internet de la Ville dans la section « Culture et Loisirs », dans l'onglet « Activités, cours et inscriptions » et « remplir le formulaire d'adhésion ».

Nous vous demandons de faire votre demande de numéro de carte d'accès le plus tôt possible afin d'éviter les délais de traitement. Dans les meilleures conditions, un délai de 48 heures ouvrables est nécessaire au traitement des demandes et la confirmation de votre numéro de carte d'accès se fera par courriel. Si vous attendez à la dernière minute, il se pourrait que vous ne receviez pas votre numéro de carte d'accès à temps pour pouvoir procéder de façon prioritaire aux inscriptions en ligne.

Le nombre de places pour certaines activités étant limité, les premiers arrivés seront les premiers inscrits et une priorité sera donnée aux inscriptions en ligne. Un nombre minimum de participants est requis pour toutes les activités. À défaut d'obtenir un nombre suffisant d'inscriptions, le service des Loisirs se réserve le droit d'annuler l'activité.

Prenez note que les résidents des municipalités suivantes ont accès aux activités à titre de RÉSIDENTS :

BONSECOURS – CANTON DE VALCOURT – LAWRENCEVILLE - MARICOURT – RACINE – STE-ANNE-DE-LA-ROCHELLE - VALCOURT

Les personnes dont la résidence principale ne se trouve pas dans l'une des municipalités mentionnées ci-haut sont considérées comme NON-RÉSIDENTES, même si elles sont propriétaires d'une résidence, d'un local commercial, d'un immeuble à logements ou d'un terrain dans les dites municipalités. Les non-résidents doivent, pour s'inscrire, payer un tarif additionnel (tarif établi selon le règlement de taxation annuelle) qui s'ajoute au coût de l'activité et doivent obligatoirement venir s'inscrire en personne, au bureau des loisirs.

Comment s'inscrire?

- * En ligne au www.valcourt.ca (Visa ou Mastercard)
- * En personne au 1111, Boulevard des Cyprès, Valcourt (comptant, crédit, débit, chèque)

Le montant total est exigé pour toute inscription. Pour les montants de plus de 200\$, il est possible de payer 50% de l'activité lors de l'inscription et de remettre un chèque postdaté pour l'autre 50%. Le chèque postdaté doit être encaissable avant le début de l'activité. Les taxes TPS et TVQ sont applicables pour les personnes de 15 ans et plus. Une preuve de résidence peut vous être demandée lors de votre inscription soit, entre autre, votre permis de conduire et le certificat de naissance ou le bulletin scolaire en cours pour les enfants.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ UNE FOIS L'ACTIVITÉ DÉBUTÉE

INSCRIPTIONS

Table des matières

Inscriptions	2
Aréna	4
Activités sportives	5
Activités socioculturelles	8
Activités non organisées par la Ville de Valcourt	10
Tournoi Provincial PBM de Valcourt	12

Le Programme des activités socioculturelles et sportives Hiver 2020 en version numérique est disponible sur notre site Web au: www.valcourt.ca

N'hésitez pas à le partager pour faire connaître votre communauté auprès de tous vos contacts !

Location de la patinoire

Le Service des Loisirs met à votre disposition la patinoire pour pratiquer avec vos amis, votre sport préféré.
Coût : 163 \$ / h + taxes

Location de gymnases

Le Service des Loisirs gère pour vous l'équipement scolaire en dehors des heures de classe. Vous pouvez pratiquer librement le volley-ball, le badminton, le hockey cosom, le pickleball, etc. Le port d'espadrilles à semelles blanches et non marquantes est obligatoire.

Coût : 35 \$ / h + taxes

École primaire La Chanterelle, 1100 Rue Champêtre

École secondaire L'Odyssée, 900 Rue Montcalm

Location de salles

Vous cherchez un endroit pour vos rencontres sociales ou pour toutes autres occasions de rassemblement? Nous vous suggérons :

- Le Ciboulot, 900 rue Champêtre ;
- La Libellule, 975 boulevard des Cyprès ;
- Le Centre Communautaire, 820 rue St-Joseph.

Visitez le site Web de la Ville de Valcourt pour connaître la capacité ainsi que le coût de location des différentes salles : www.valcourt.ca dans l'onglet « Services aux citoyens ».

Pour informations et réservation contactez Johanne Tétreault : 450-532-3743

Activités Sportives

ARÉNA

Le Conseil Municipal offre les activités du patinage libre et du hockey libre tout à fait gratuitement!

www.valcourt.ca

Horaire Patinage Libre

Mardi: 13h30 à 15h30

Jeudi: 13h30 à 15h30

Vendredi: 9h30 à 11h30

Samedi: 17h à 19h



Horaire Hockey Libre

Lundi: 13h30 à 15h30

Mercredi: 13h30 à 15h30

Samedi: 15h à 17h

Pour les séances de hockey libre, les équipements protecteurs suivants sont obligatoires : casque protecteur, visière et cache-cou.



Horaires spéciaux lors des journées pédagogiques:

Patinage libre de 9h30 à 11h30 et hockey libre de 13h30 à 15h30

Suivez nous sur Facebook pour tous les détails!

Il est à noter que des changements peuvent être apportés à l'horaire SANS PRÉAVIS, visitez notre Facebook, notre site Web à la page d'accueil ou téléphonez au 450-532-3743 pour vérifier qu'il n'y a aucun changement avant de vous déplacer. La Ville se dégage de toute responsabilité en lien avec la pratique de ces sports.

Activités Sportives

KARATÉ

Session d'Hiver

Professeurs : Larry Foisy et Mathieu Côté

Quand : Du 21 janvier au 28 avril 2020 (15 cours)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

MARDI

18h à 19 h : Ceinture blanche

19h à 20h30 : Ceinture jaune

DIMANCHE

9h à 9h45 : 3 à 4 ans (min. 4 pers. / max. 8 pers)

9h45 à 10h30 : 5 à 6 ans (ceinture blanche) *

10h30 à 11h30 : 7 ans et + (ceinture blanche)*

11h30 à 12h30 : ceinture jaune*

13h à 14h30 : ceinture orange (min. 4 pers.)

Coût :

Ceinture blanche : 155\$ / 1 fois par semaine
235,50\$ / 2 fois par semaine

Ceinture jaune (ou +) 218,75\$ / 1 fois par semaine
328,16\$ / 2 fois par semaine

*maximum 10 personnes



Session du Printemps

Professeurs : Larry Foisy et Mathieu Côté

Quand : Du 5 mai au 16 juin 2020 (7 cours)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

MARDI

18h à 19 h : Ceinture blanche

19h à 20h30 : Ceinture jaune

DIMANCHE

9h à 9h45 : 3 à 4 ans (min. 4 pers. / max. 8 pers)

9h45 à 10h30 : 5 à 6 ans (ceinture blanche) *

10h30 à 11h30 : 7 ans et + (ceinture blanche)*

11h30 à 12h30 : ceinture jaune*

13h à 14h30 : ceinture orange (min. 4 pers.)

Coût :

Ceinture blanche : 75\$ / 1 fois par semaine
112,50\$ / 2 fois par semaine

Ceinture jaune (ou +) 104,75\$ / 1 fois par semaine
157,13\$ / 2 fois par semaine

*maximum 10 personnes

Recherche de professeurs

Nous sommes à la recherche de personnes pour des cours socioculturels, si vous avez une passion et que vous voulez la partager avec d'autres personnes, contactez-nous au 450.532.3743.

La Ville de Valcourt met à votre disposition un local pour la tenue de votre cours.



Vous pouvez consulter le site Web du Centre d'arts martiaux Karaté Larry Foisy : www.karate-sherbrooke.com

Activités Sportives

MINI-GYM

3 à 6 ans - garçons et filles

Professeur: Studio de danse Hélène Borgia

Quand: Les samedis, du 25 janvier au 9 mai
(13 cours non consécutifs)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

Heure: 9h à 10h

Coût: 155\$

Maillot de bain ou de danse, 1 pièce, pieds nus, cheveux attachés et bouteille d'eau.

Un calendrier des cours sera remis lors du premier cours.

BASE GYM

7 à 14 ans - garçons et filles

Professeur: Studio de danse Hélène Borgia

Quand: Les samedis, du 25 janvier au 9 mai
(13 cours non consécutifs)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

Heure: 10h à 11h

Coût: 155\$

Maillot de bain ou de danse, 1 pièce, pieds nus, cheveux attachés et bouteille d'eau.

Un calendrier des cours sera remis lors du premier cours.



RELAXATION PAR HYPNOSE

Minimum 8 participants

Professeur : Karine Laplante, Hypnologue

Quand : Les jeudis du 23 janvier au 9 avril 2020 (12 cours)

Heure : 10h30 à 11h30

Endroit : La Libellule, Salle Raymond-Lauzon

Coût : 125 \$

La relaxation par hypnose se rapproche très près de la méditation. L'hypnose est un état modifié de conscience, c'est naturel, efficace et sans danger. Nous venons chercher le moment entre l'éveil et le sommeil pour ensuite donner des suggestions au niveau subconscient. Dans le cas d'une relaxation par hypnose, nous venons donner des suggestions générales de mieux-être.

Vivez cette expérience et observez les biens faits sur votre corps.

COURS REMISE EN FORME

Avec Tu perds, tu gagnes en Estrie
Minimum 8 participants

Professeur : Karine Laplante

Quand : Les jeudis du 23 janvier au 9 avril 2020 (12 cours)

Heure : 9h15 à 10h15

Endroit : La Libellule, Salle Raymond-Lauzon

Coût : 125 \$

Vous aimeriez retrouver la forme, mais surtout une bonne santé? Le cours de remise en forme vous permet de vivre l'entraînement cardio/musculaire en toute simplicité avec l'aide du poids du corps et de matériaux simples. L'entraînement permet de libérer l'hormone du bonheur, transformer votre corps et de sentir un état de mieux-être.

Venez bouger avec nous dans le plaisir !

Activités Sportives

YOGA

Nombre de places très limité, priorité aux résidents
Inscriptions en personne seulement

Professeur : Josianne Roussin

Quand : Les mercredis, du 22 janvier au 15 avril (11 cours)
Pas de cours les 29 janvier et 4 mars

Heure : 12h05 à 12h50

Endroit : Centre Culturel Yvonne-L.-Bombardier

Coût : 80\$

Discipline visant à la fois la détente profonde, l'étirement, le renforcement et le mouvement par le biais de posture, de respiration et de méditation.

Apportez vos tapis de yoga.



DANSE THÉRAPIE

Minimum 6 participants
Inscriptions en personne seulement

Professeur : Consuelo De La Bastida

Quand : Les mardis, du 21 janvier au 25 février (6 cours)

Heure : 9h à 10h30

Endroit : La Libellule, Salle Denise-L.-Champigny

Coût : 110\$

La danse thérapie permet la synchronisation des mouvements du cou avec le cerveau et nous apprend la créativité en développant l'élasticité musculaire, la force et l'étirement.

SESSION DU PRINTEMPS

ZUMBA

Minimum 10 participants

Professeur : Sarah Baker

Quand : Les mercredis, du 15 avril au 17 juin (10 cours)

Heure : 18h à 18h50

Endroit : La Libellule, Salle Raymond-Lauzon

Coût : 75\$

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, etc.).



SEMAINE DE RELÂCHE

Le Service des Loisirs offrira durant la Semaine de Relâche un programme d'activités pour les jeunes de 6 à 12 ans.

Pour consulter la programmation de la semaine de relâche, visitez le site Web de la Ville de Valcourt (www.valcourt.ca) à compter du 10 février 2020.

Le programme des activités sera distribué dans le courrier dans la semaine du 10 février 2020.

Inscriptions en ligne à compter du 10 février 2020.

Inscriptions en personne: le mercredi 17 février 2020 au Service des Loisirs (aréna) de 13h30 à 19 h.

Il est important de noter qu'un service de garde sera offert de 16 h 45 à 17 h (inscription obligatoire).

NOTE : Une preuve de résidence vous sera demandée lors de votre inscription soit votre permis de conduire et le certificat de naissance pour les enfants.

Un nombre minimum d'inscriptions peut être requis pour certaines activités.

Activités Socioculturelles

COURS D'ESPAGNOL

Minimum 3 participants par niveaux

Professeur : Consuelo De La Bastida

Quand : Les lundis, du 20 janvier au 23 mars (10 cours)

Heure : 9h à 11h ou 16h30 à 18h30

Endroit: La Libellule, Salle Denise-L.-Champigny

Coût : 130.00\$

5 niveaux offerts :

- Débutant
- Intermédiaire 1
- Intermédiaire 2
- Avancé
- Conversation



PEINTURE ACRYLIQUE

Minimum 2 participants

Professeur : Consuelo De La Bastida

Quand : Les vendredis, du 24 janvier au 28 février (6 cours)

Heure : 9h à 11h

Endroit: La Libellule, Salle Denise-L.-Champigny

Coût : 130.00\$

INSCRIPTIONS EN PERSONNE À L'ARÉNA SEULEMENT

Pour les amateurs souhaitant apprendre tout en créativité ou pour les artistes souhaitant parfaire certaines techniques, le cours de peinture acrylique spécialement conçu pour vous enseigner à créer votre style.



DESSIN PAR CROQUIS

Minimum 2 participants

Professeur : Consuelo De La Bastida

Quand : Les vendredis, du 24 janvier au 28 février (6 cours)

Heure : 14h à 16h

Endroit: La Libellule, Salle Denise-L.-Champigny

Coût : 130.00\$

INSCRIPTIONS EN PERSONNE À L'ARÉNA SEULEMENT

Aux personnes de tous âges, amateurs et artistes ainsi que pour personnes passionnées par le dessin. Expérimentation avec des groupes de croquis

ATELIER DE CROCHET ET TRICOT

Quand : Les mercredis, du 22 janvier au 8 avril (12 ateliers)

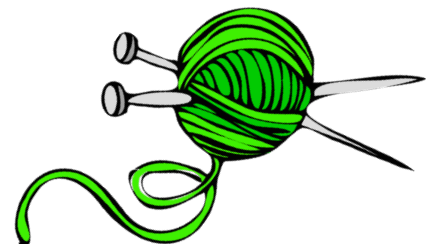
Heure : 13h30 à 15h30 ou 18h30 à 20h30

Endroit : La Libellule, Salle Raymond-Lauzon

Coût : 15\$

C'est un moment d'échange et d'entraide entre personnes qui aiment tricoter ou crocheter afin de partager leur passion de la laine. Prenez note que ces rencontres **ne sont pas des cours**, mais plutôt un temps de socialisation. Nul besoin d'être experts/es, il suffit de vouloir échanger des trucs et astuces de tricot ou de crochet. Prenez note que vous pouvez aller à l'atelier seulement une fois par jour et non aux 2 cases horaires.

Un nombre minimum d'inscriptions et un responsable par case horaire sont nécessaires pour que l'activité ait lieu.



Activités Socioculturelles

COURS DE SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE - 11 ANS ET PLUS

Maximum 30 participants

Professeur : SOS Secours

Quand : Le samedi 16 mai 2020

Heure : 9 À 16h

Endroit: Au Ciboulot

Coût : 37.00\$

Pendant l'année scolaire, certains élèves devront se garder seuls après l'école ou encore devront garder un membre de leur famille. Pour d'autres, ce sera un excellent moyen d'amasser de l'argent de poche. Ils devront assumer une grande responsabilité, c'est pourquoi nous encourageons fortement la réussite du cours de sécurité et gardiennage pour leur permettre de bien réagir face à une situation de crise.

Voici les thèmes abordés :

1. Droits et responsabilités ;
2. Les soins de l'enfant et du bébé ;
3. Secourisme de base : massage cardiaque, hémorragie, étouffement ;
4. Résolution de conflits ;
5. Sécurité.

Apportez :

- Un toutou ou une poupée de grosseur moyenne ;
- Un lunch froid et collation ;
- Un crayon.

Chaque élève recevra un document, une mini trousse de premiers soins et une attestation du cours de gardiennage.



JE ME GARDE SEUL - 9 ET 10 ANS

Maximum 30 participants

Professeur : SOS Secours

Quand : Le samedi 2 mai 2020

Heure : 9 À 12h

Endroit: Au Ciboulot

Coût : 30.00\$

S'adressant aux enfants de 9 et 10 ans, le cours « Je me garde seul » enseigne aux enfants à demeurer en sécurité à la maison, à l'école, dans le quartier et en jouant, bref peu importe leurs activités. Ces apprentis secouristes inciteront les membres de leur entourage à se montrer prudents et seront ainsi capables de prévenir des traumatismes.

Contenu du cours:

1. Vérifier s'il n'y a aucun danger ;
2. Obtenir de l'aide (9-1-1) ;
3. Préserver la vie humaine

Coupures et éraflures, empoisonnement, allergies sévères, brûlures, hémorragie externe, étouffement seul ou en présence d'un(e) ami(e).

4. Incendie (plan d'évacuation de leur résidence, sur la cuisine...)
5. Les inconnus (quoi faire pour se protéger et/ou se défendre?)

Au téléphone, à la porte, à l'extérieur, au parc, en marchant vers l'école, à la maison.

Apportez :

- Un crayon ;
- Une collation.

Chaque élève recevra un document et une attestation.

Activités Non organisées par la Ville

CADETS DE LA MARINE

Gratuit pour les jeunes de 12 à 18 ans

Vaste gamme d'activités sur l'eau et à terre navigation à voile, canot, le matelotage, les communications navales, l'opération d'embarcation à moteur, musique et festival, biathlon, tir à air comprimé, sport d'équipe et défis sportifs, secourisme, cérémonies, activités de civisme, visites culturelles, camps d'été...



Certains cadets seniors ont la chance de participer à des échanges internationaux, de naviguer à bord d'un grand voilier ou de participer à des stages en mer sur des navires de la Marine canadienne ou de la Garde côtière. De plus, les cadets de la Marine peuvent avoir la chance de prendre part à des régates à voile annuelles!

Tout ceci est offert par l'entremise des Cadets de la Marine, CCMRC 247 Les Timoniers de Valcourt. Tous les vendredis soirs, au Centre communautaire de Valcourt de 18h30 à 21h30.

Pour information, contactez Ltv Rudy Côté, commandant au 819-943-9252



Ouvert à tous

Horaire:

Lundi au mercredi: 5h30 à 21h
Jeudi & vendredi : 5h30 à 19h
Samedi: 9h à 13h

Tarifs

12 mois = 175 \$
3 mois = 65 \$

Services professionnels

Physiothérapie
Kinésithérapie
Massothérapie
Nutritionniste
Kinésiologue

993, rue St-Joseph
450.532.5490



Suivez-nous sur Facebook



Programme d'exercices physique Viactive et du Club de marche

Le Centre d'action bénévole Valcourt et Région invite les personnes retraitées à participer au programme

VIACTIVE

Vous avez 50, 70 ou 80 ans ? Vous avez le goût de bouger, d'améliorer votre condition physique, de faire de l'exercice en groupe ?

Exercice viactive à compter du 6 janvier

Tous les lundis et mercredis de 9 h 30 à 10 h 30
au Centre communautaire de Valcourt

Coût : 25 \$ par session

Club de marche

Tous les mardis à 9 h 30 à compter du 7 janvier

Lieu de départ : Centre communautaire de Valcourt

Activité gratuite

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec Colette Fontaine au 450-532-2255



Mardi au dimanche : 10 h à 17 h

Pour toutes les activités, consultez leur site Internet:

www.museebombardier.com

Activités Non organisées par la Ville

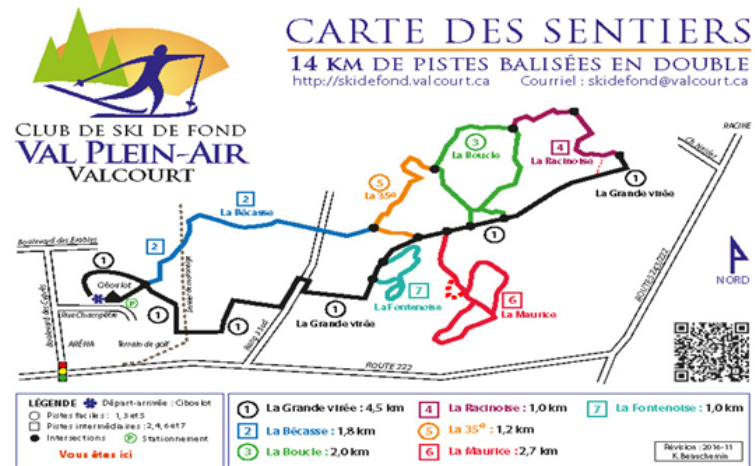
SKI DE FOND

«CLUB VAL PLEIN-AIR»

Le Club de ski de fond Val Plein-Air permet à tous un accès gratuit à ses pistes.

Venez profiter des paysages hivernaux en explorant nos sentiers balisés.

Pour information, contactez monsieur Stéphane Bernier au 450-532-2922 ou par courriel skidefond@valcourt.ca et visitez le site www.skidefond.valcourt.ca



Club de ski de fond jeunesse

Programme récréatif		
Programme d'apprentissage du ski de fond par le jeu, élaboré par Ski de fond Canada et affilié à la Fédération québécoise de ski de fond.		
Programme Jack Rabbit (Primaire)	9 semaines (Janvier à mars)	120 \$
Programme piste (Secondaire)		
Programme compétitif		
Programme d'entraînement pour les jeunes de la 3 ^e année du primaire jusqu'à la 5 ^e année du secondaire qui désirent participer au réseau de compétition.		
Session hiver	9 semaines 1 entraînement/semaine (Janvier à mars)	150 \$

Pour plus d'information ou pour vous inscrire, consultez la page Facebook du club:

www.facebook.com/CSFJ-VALCOURT/

ou

communiquez avec nous par courriel :

csfjvalcourt@gmail.com



Bibliothèque

Mardi et jeudi : 10 h à 17 h

Mercredi et vendredi : 13 h à 20 h

Vendredi : 10 h à 20 h

Samedi : 10 h à 15 h

Dimanche et lundi : Fermé

Gratuit pour les gens de Valcourt!

Pour toutes les activités au Centre Culturel et à la bibliothèque, consultez leur site Internet :

www.centreculturelbombardier.com



**CENTRE CULTUREL
ET BIBLIOTHÈQUE**
YVONNE L.
BOMBARDIER

Centre d'exposition

Mardi, jeudi et samedi : 10 h à 17 h

Mercredi et vendredi : 10 h à 20 h

Dimanche : 13h à 17 h

Lundi : Fermé

51e ÉDITION | TOURNOI PROVINCIAL PBM DE VALCOURT

9 AU 19 JANVIER 2020

Venez encourager les participants du 51^e Tournoi provincial de hockey Pee-Wee, Bantam, Midget de Valcourt du 9 au 19 janvier 2020 à l'Aréna de Valcourt.

Depuis plus de 51 ans, le tournoi de Valcourt a acquis toute la notoriété qui fait maintenant sa renommée. Le comité organisateur vous souhaite la bienvenue !

Entrée gratuite pour tous, venez encourager nos hockeyeurs !

Pour consulter l'horaire des parties, visitez le site internet du Tournoi PBM de Valcourt :

www.tournoihockeyvalcourt.com



HIVER 2020