


**Programme d'activités
socioculturelles et sportives
Camp de Jour
PRINTEMPS-ÉTÉ
2022**

**EXCLUSIVITÉ AUX INSCRIPTIONS EN LIGNE À
COMPTER DU 16 MARS DÈS 13H.
INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE À COMPTER DU
23 MARS.**



Le service des Loisirs sera exceptionnellement ouvert en soirée les mercredis 20 avril et 4 mai de 16h30 à 19h, si les conditions sanitaires le permettent.

Comment s'inscrire?

- En ligne au www.valcourt.ca (Visa ou Mastercard)
- Par téléphone, à l'aréna (crédit, chèque ou comptant dans la chute à paiement)

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.

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ UNE FOIS L'ACTIVITÉ DÉBUTÉE

Table des matières

Coordonnées	2	Camp de Jour	6-7
Hockey Mineur	3	Activités aquatiques	8-10
Soccer et balle molle	4-5	Entraînements	9-11

Coordonnées et heures d'ouverture des loisirs:

Johanne Tétreault | loisirs@valcourt.ca

Alain Martel | alain.martel@valcourt.ca

Prenez note que les bureaux de l'aréna sont fermés au public. Vous pouvez communiquer avec nous par téléphone au 450 532-3313 poste 1342 selon l'horaire suivant:

Du lundi au jeudi : 8h30 à 12h et de 13h à 16h30 ainsi que le vendredi de 8h30 à 13h.

La ligne téléphonique des Loisirs sera ouverte en soirée les 20 avril et 4 mai de 16 h 30 à 19 h.

Voir les informations importantes pour les inscriptions à la page 2 du Programme hiver-printemps 2022.





ASSOCIATION HOCKEY MINEUR
VALCOURT

SAISON 2022-2023

CATÉGORIE	JUSQU'AU 30 AOÛT	À COMPTER DU 31 AOÛT
M7 (Pré-Novice) 2014-2015	205\$*	225\$*
M9 (Novice) 2012-2013	270\$*	290\$*
M11 (Atome) 2010-2011	330\$*	350\$*
M13 (Pee-Wee) 2008-2009	330\$*	350\$*
M15 (Bantam) 2006-2007	330\$*	350\$*
M18 (Midget) 2003 à 2005	330\$*	350\$*
M21 (Junior) 2001 à 2003	425\$*	445\$*

Les taxes sont applicables pour les personnes de 15 ans et plus. Pour déterminer les catégories d'âge, la date du 1er janvier est établie comme date limite d'anniversaire. Aucune inscription ne sera acceptée à compter du 15 octobre 2022.



*Frais de tournois non inclus.

BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

La Fondation Bon Départ de Canadian Tire offre de l'aide financière aux familles à faible revenu pour l'inscription à des activités sportives. La demande doit être faite en ligne plusieurs semaines avant l'inscription.

Ne tardez pas !

www.fondationbondepart.ca/programme-daide/soutine-aux-activites-sportives

SOCCER MINEUR

Tarif des inscriptions:

De 4 à 18 ans	jusqu'au 30 avril	À compter du 1 ^{er} mai
1 ^{er} enfant**	55\$	68.75\$
2 ^e enfant**	35\$	43.75\$
3 ^e enfant**	15\$	18.75\$
4 ^e enfant**	5\$	6.25\$
5 ^e enfant et +**	Gratuit*	Gratuit*

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

**Inscription d'une même famille (l'enfant le plus âgé est celui de la 1^{ère} inscription et ainsi de suite).

Horaire:

7-8 ans	Lundi
14-18 ans	Mardi
4-6 ans et 9-10 ans	Mercredi
11-13 ans	Jeudi

Les catégories d'âge pourraient être modifiées selon le nombre d'inscriptions. Les taxes TPS et TVQ sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

RECHERCHÉ

Nous sommes à la recherche de gérant de catégories, d'arbitres et d'entraîneurs. Si vous êtes intéressé, veuillez contacter Johanne aux Loisirs au 450 532-3313 poste 1342 ou loisirs@valcourt.ca. Une formation sera offerte sur demande.



BALLE DONNÉE MINEURE INTERMUNICIPALE

TRÈS IMPORTANT: Nous avons besoin d'un responsable, sinon il ne pourra pas y avoir de balle donnée cet été.

Les matchs ont lieu **les lundis et les mercredis**. L'heure sera confirmée plus tard, lorsque nous aurons le nombre total d'inscriptions.

	jusqu'au 30 avril	À compter du 1 ^{er} mai
5 à 8 ans	GRATUIT*	GRATUIT*
9 à 12 ans	35\$	43.75\$
13 à 16 ans	35\$	43.75\$

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

Pour déterminer les catégories d'âge, la date du 1^{er} octobre est établie comme date limite d'anniversaire. (Dans la catégorie 13 – 16 ans, les filles sont acceptées jusqu'à 17 ans). Les taxes TPS et TVQ sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

RECHERCHÉ

Nous sommes à la recherche d'entraîneurs, d'assistants-entraîneurs, de membres désirant faire partie du comité et d'arbitres (\$). L'expérience n'est pas requise pour les postes affichés. Vous pouvez donner votre nom à l'inscription de votre enfant ou communiquer avec Johanne au 450 532-3313 poste 1342 ou par courriel au loisirs@valcourt.ca.

SOCCER OU BALLE DONNÉE ADULTE

Si vous souhaitez former une équipe de soccer ou de balle donnée, veuillez réserver vos terrains à Johanne au 450 532-3313 poste 1342.

Le coût du terrain de soccer adulte à 11 joueurs est de 245\$ plus taxes par équipe pour la saison.

Le coût du terrain de balle donnée est de 245\$ plus taxes par équipe pour la saison.





Camp de jour de Valcourt

L'été approche à grands pas et la Ville de Valcourt offre aux familles de la région des activités estivales encadrées sur nos terrains de jeux, pour les enfants de 5 ans (maternelle complétée) à 12 ans inclusivement.

Suite aux inscriptions, notre équipe travaillera à former les groupes.

Un ratio enfants/animateur doit être respecté selon les groupes d'âge.

Au besoin, la Ville de Valcourt se réserve le droit de refuser les inscriptions effectuées à la semaine, ainsi que les inscriptions effectuées à compter du 31 mai 2022, dans le but de respecter le ratio.

Il est à noter qu'aucun remboursement ne pourra être effectué à compter du 31 mai 2022, car les groupes seront formés.

Tous les parents dont l'enfant est inscrit au Camp de jour seront contactés vers la mi-juin pour une rencontre.

Postulez en ligne!

Plusieurs postes sont disponibles à la piscine et au camp de jour pour cet été. Postulez dès maintenant, en ligne, au www.valcourt.ca dans la section culture et loisirs, sous l'onglet activités, cours et inscriptions.

FÊTE CHAMPÊTRE

Pour le moment, nous ne sommes pas en mesure de vous diffuser la date de la Fête Champêtre puisque nous ne savons pas si les mesures sanitaires nous permettront de tenir l'événement, ni quelles activités nous pourrions organiser. Suivez-nous sur Facebook pour connaître les détails.



CAMP DE JOUR ÉTÉ 2022

Du 27 juin au 19 août 2022, du lundi au vendredi de 9h à 16h

CAMP DE JOUR	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
TARIF ESTIVAL RÉSIDENT (8 semaines)	376,75\$	470,94\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	73\$	91,25\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT (8 semaines)	621\$	776,25\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	123\$	153,75\$

À noter que le coût du service de garde pour la période du midi est inclus.

Les jours de camps de jour, du lundi au vendredi de 6h45 à 9h et de 16h à 17h. L'enfant doit être inscrit au Camp de Jour pour pouvoir fréquenter le service de garde.

SERVICE DE GARDE	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
TARIF JOURNALIER	10\$/jour	10\$/jour
TARIF ESTIVAL RÉSIDENT (7 semaines)	190\$	237.50\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	34\$	42.50\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT (7 semaines)	215\$	268.75\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	45\$	56.25\$

Tous les forfaits sont payables lors de l'inscription. Un chèque post-daté peut être remis, s'il est daté du 30 mai, au plus tard.



COURS DE NATATION

CATÉGORIE	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
Préscolaire	48\$	60\$
Junior 1 ^{er} enfant**	68\$	85\$
Junior 2 ^e enfant**	60\$	75\$
Junior 3 ^e enfant**	55\$	68.75\$
Junior 4 ^e enfant ou +**	GRATUIT*	GRATUIT*

* Même si c'est gratuit, l'enfant doit obligatoirement être inscrit pour participer à l'activité.

**Inscription d'une même famille (l'enfant le plus âgé est celui de la 1^{ère} inscription et ainsi de suite). Les taxes sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

NIVEAU	OBJECTIF	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI	HORAIRE (SUJET À CHANGEMENT)
Aquadulte	Développement des styles de nage selon vos objectifs. Être à l'aise en eau profonde.	80\$	100\$	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Aquaforme	Entraînement de mouvements aérobiques et musculaires, exécutés en eau peu profonde.	80\$	100\$	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30
Compétition	Un programme conçu pour perfectionner les quatre styles de nage. Développement de l'endurance, offert aux gens qui désirent exploiter leur potentiel à différents niveaux de compétition.	114\$	142.50\$	Lundi, mercredi et vendredi 12h à 13h









Début des cours: semaine du 27 juin | Fin des cours: semaine du 15 août

Soyez certain d'inscrire votre enfant dans le bon niveau, vérifiez le niveau complété dans son carnet ou auprès de Johanne au 450 532-3313 poste 1342.

La Ville de Valcourt se réserve le droit de refuser toute inscription effectuée après le 31 mai 2022, en fonction du ratio enfant/moniteur ou si l'enfant n'est pas inscrit dans le bon niveau. Si vous inscrivez votre enfant et que le cours est annulé, faute d'inscriptions suffisantes, votre enfant sera automatiquement inscrit sur une liste de réserve. Si vous souhaitez inscrire votre enfant à un niveau qui est déjà complet, il sera possible d'inscrire votre nom sur une liste de réserve et les Loisirs feront leur possible pour former un nouveau groupe, dans la mesure du possible et selon la disponibilité de la piscine et des moniteurs.



NATATION PRÉSCOLAIRE (DE 15 MOIS À 5 ANS)

NIVEAU	CONDITIONS	PARTICULARITÉS	HORAIRE
Étoile de mer 	15 mois au premier cours	Participation d'un parent. Ce programme montre aux parents comment initier leur enfant au plaisir de l'eau. Découverte de la flottabilité sur le ventre et sur le dos, des déplacements en position verticale et apprentissage des entrées et sorties en eau peu profonde.	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Canard 	18 mois au premier cours	Participation d'un parent. Perfectionnement des positions de flottaison. Apprentissage des respirations rythmées, des déplacements vers l'avant et vers l'arrière. Acquisition des entrées et sorties en eau peu profonde.	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Tortue de mer 	2 ans au premier cours	Participation d'un parent. Début de l'évaluation technique : battement de jambes, immersion du visage. Introduction des notions de sécurité aquatique à l'enfant.	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Loutre de mer 	3 ans au premier cours	L'immersion volontaire de la tête doit être acquise. Le parent quitte graduellement l'enfant. Endurance 1 mètre.	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Salamandre 	3 ans au premier cours	L'enfant n'est plus accompagné (sans parent). L'aide flottante sera éliminée. Les enfants pratiquent l'ouverture des yeux sous l'eau, les respirations rythmées et le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Endurance 2 mètres.	Mar. 11h à 11h30 ou mer. 18h à 18h30
Poisson-Lune 	4 ans au premier cours	L'ouverture des yeux sous l'eau doit être acquise. L'enfant est autonome. (Sans aide flottante). Les enfants travaillent les respirations rythmées, le transfert de poids, le maintien à la surface et 5 mètres de nage continue.	Mar. 11h à 11h30 ou Mer. 18h à 18h30
Crocodile 	4 ans au premier cours	L'enfant est autonome (Sans aide flottante). Les enfants améliorent le maintien à la surface, le saut en eau profonde, la technique sur le dos avec les oreilles dans l'eau, sans retenir son souffle. Endurance 2 X 5 mètres (ventre et dos).	Mar. 11h à 11h30 ou mer. 18h à 18h30
Baleine 	5 ans au premier cours	L'enfant est seul dans l'eau. Aisance en eau profonde requise. Les enfants ont l'endurance et l'habileté pour reproduire les techniques de nage : expirer sous l'eau, ramener les bras au-dessus de l'eau, inspirer sur le côté en gardant l'oreille sous l'eau.	Mar. 11h à 11h30 ou mer. 18h à 18h30



NATATION JUNIOR* (DÈS L'ÂGE DE 6 ANS)

*Si votre enfant fréquente le camp de jour, il est possible de l'inscrire aux cours de natation durant le jour. Un moniteur l'accompagnera à son cours.

NIVEAU	CONDITIONS	OBJECTIF DU NIVEAU	HORAIRE
Junior 1	6 ans au premier cours	Aucune expérience aquatique n'est requise. Les enfants se familiarisent avec les déplacements dans l'eau peu profonde, à submerger la tête, à flotter et à effectuer des glissements.	Mardi et jeudi de 10h30 à 11h
Junior 2	Junior 1	Les glissements avec battement de jambes se perfectionnent même en position latérale! Ce niveau peut se donner en partie profonde. Endurance: 10 mètres	Lundi et mercredi de 11h30 à 12h
Junior 3	Junior 2	L'aisance en eau profonde doit être acquise. Nage sur le ventre incluant le mouvement alternatif des bras (retour au-dessus de l'eau) SANS interrompre le battement de jambes. Endurance: 15 mètres.	Lundi et mercredi de 11h à 11h30
Junior 4	Junior 3 (min. 7 ans)	Plongeon, départ à genoux. Maintien à la surface. Introduction au crawl. Nage d'endurance sur 25 mètres.	Lundi et mercredi de 10h30 à 11h
Junior 5	Junior 4	Nage debout, godille tête première sur le dos, technique de roulis du corps au crawl et au dos crawlé. Coup de pied fouetté sur le dos. Nage sur 50 m.	Mardi et jeudi de 10h à 10h30
Junior 6	Junior 5 (min. 8 ans)	Combiner la respiration avec le recouvrement des bras au crawl ; préciser le mouvement des bras au dos crawlé. Introduction au dos élémentaire. Endurance: 75 m.	Lundi et mercredi de 10h à 10h30
Junior 7	Junior 6	Reconnaissance d'obstruction des voies respiratoires; pratique du saut d'arrêt et introduction de jambes à la brasse. Nage d'endurance sur 150 m.	Lundi et mercredi de 9h30 à 10h
Junior 8	Junior 7	Comment administrer la respiration artificielle. Plongeon de surface, pieds premiers et à fleur d'eau. Nage sur place 3 min. Introduction à la brasse. Endurance 300 m.	Mardi et jeudi de 8h30 à 9h15
Junior 9	Junior 8 (min. 9 ans)	Sensibiliser les jeunes à faire des choix aquatiques sensés. Pratique de diverses habiletés telles que plongeon de surface. Introduction de jambes à la marinière. Endurance 400 m.	Mardi et jeudi de 9h15 à 10h
Junior 10	Junior 9	Battement de dauphin à la verticale, plongeurs de surface suivis de 2 m. de nage sous l'eau. Nage continue sur 500 m. Ce niveau est un préalable pour les programmes de formation.	Mardi et jeudi de 9h15 à 10h
Junior 1-2-3 en soirée	Voir conditions ci-haut	Voir ce qui sera vu dans ce niveau ci-haut	Lundi et mercredi de 18h30 à 19h
Junior 4-5-6 en soirée			Mardi et jeudi de 18h à 18h30



CARDIO BODY SCULPT (ÉTÉ)

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les mardis, du 5 juillet au 30 août, (7 cours) de 17h30 à 18h30
Pas de cours les 26 juillet et 2 août, Max 25 personnes

Coût : 60\$

Endroit : Centre Communautaire

PILATES (ÉTÉ)

Entraînement en douceur comportant des exercices d'étirement et de musculation spécifiques au renforcement des muscles posturaux, stabilisateurs de la colonne et d'équilibre. Apportez votre tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les lundis, du 4 juillet au 29 août (7 cours) de 10h à 11h
Pas de cours les 25 juillet et 1^{er} août, Maximum 15 personnes

Coût : 60\$

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

BODY SCULPT (ÉTÉ)

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeurs : Marie-Maude Lebel

Quand : Les vendredis, du 8 juillet au 2 septembre (7 cours) de 9h à 10h
Pas de cours les 29 juillet et 5 août, Max 25 personnes

Coût : 60\$

Endroit : Centre Communautaire

PISCINE PUBLIQUE

Bain libre à la journée

2 \$ par enfant de moins de 14 ans

4 \$ par adulte

Les enfants de 14 ans et moins doivent être accompagné d'un adulte en tout temps.

Bain libre – carte de saison

32 \$ par personne (taxable pour les personnes de 15 ans et plus)

Horaire baignades libres

Lundi au vendredi 13h à 18h
Samedi et dimanche 13h à 19h

