

Programme d'activités socioculturelles et sportives

Hiver 2023

**Exclusivité aux inscriptions en ligne à
compter du 3 janvier 2023**

**Inscriptions à l'aréna, en personne, à
compter du 11 janvier 2023**



Valcourt
VIVRE D'INGENIOSITE

INFORMATIONS TRÈS IMPORTANTES POUR LES INSCRIPTIONS

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 ». Veuillez vous assurer que votre numéro de carte d'accès est valide avant la date des inscriptions afin d'éviter les délais de traitement et pour pouvoir procéder de façon prioritaire aux inscriptions en ligne. Dans les meilleures conditions, un délai de 48 heures ouvrables est nécessaire au traitement d'une demandes de renouvellement.

Il est à noter que les bureaux des loisirs de la Ville de Valcourt fermeront le 22 décembre à midi et ce, jusqu'au 4 janvier à 8h30.

Le nombre de places pour certaines activités étant limité, les premiers arrivés seront les premiers inscrits. 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 parties à l'entente des Loisirs de la Ville de Valcourt ont accès aux tarifs « résident » lors de l'inscription. Une preuve de résidence peut vous être demandée lors de votre inscription soit, entre autre, votre permis de conduire ou le bulletin scolaire pour les enfants.

Les personnes dont la résidence principale ne se trouve pas dans l'une de ces municipalités 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.

**AUCUNE INSCRIPTION EN PERSONNE OU PAR TÉLÉPHONE
AVANT LE 11 JANVIER 2023**



COMMENT S'INSCRIRE

- En ligne au www.valcourt.ca (Visa ou Mastercard)
- En personne, à l'aréna (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.

**AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA ACCORDÉ
UNE FOIS L'ACTIVITÉ DÉBUTÉE**

Table des matières

Inscriptions en ligne	2	Activités offertes par la Ville	6
Coordonnées	3	Activités offertes par des tiers	12
Aréna	4	Musée et bibliothèque	14

Coordonnées et heures d'ouverture des loisirs:

Johanne Tétreault | loisirs@valcourt.ca

Alain Martel | alain.martel@valcourt.ca

**Ouvert du lundi au jeudi : 8h30 à 12h et de 13h à 16h30
ainsi que le vendredi de 8h30 à 12h**

1111, boulevard des Cyprès, Valcourt

450 532-3313 poste 1342

**Les services des Loisirs (Aréna) seront ouverts en
soirée le mercredi 11 janvier de 16 h 30 à 19 h.**



ARÉNA

Le conseil municipal offre gratuitement les activités de patinage et hockey libres.

Patinage libre

- Mardi et jeudi : 13 h 30 à 15 h 30
- Vendredi : 9 h 30 à 11 h 30
- Samedi : 15 h à 17 h

Hockey libre

- Lundi et mercredi : 13 h 30 à 15 h 30
- Samedi : 17 h à 19 h

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

Lors des journées pédagogiques, les plages suivantes sont ajoutées:

- Patinage libre de 9 h 30 à 11 h 30
- Hockey libre de 13 h 30 à 15 h 30 (sauf les vendredis)

Il est à noter que des changements peuvent être apportés à l'horaire SANS PRÉAVIS, visitez notre page Facebook 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.



LOCATIONS

Location de la patinoire

Le Service des loisirs met à votre disposition la patinoire pour pratiquer avec vos amis, votre sport préféré.

Location de gymnase

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 et le hockey balle. Le port d'espadrilles à semelles blanches et non manquantes est obligatoire.

- 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

Pour informations et réservation, contactez Johanne Tétreault au 450 532-3313 poste 1342.



COURS DE DANSE COUNTRY POP

Vous aimez la danse en ligne et la musique Country ? Vous avez envie de bouger ? Une danse différente de niveau débutant vous sera enseignée à chaque semaine. Vous n'avez pas besoin de connaître des pas de danse pour vous inscrire.

Apportez vos bottes de cowboy ou des souliers confortables pour danser !

Professeur :	Aurélié B. Leclair
Quand :	Les mercredis, du 1 ^{er} février au 5 avril (8 cours, pas de cours le 15 février et le 1 ^{er} mars) De 19h à 20h
Coût :	85\$
Endroit :	Salle J.A. Bombardier, Centre communautaire

SESSION DE PRINTEMPS

Quand :	Les mercredis du 12 avril au 17 mai (6 cours) De 19h à 20h
Coût :	65\$

ZUMBA

Un programme d'entraînement qui offre un mélange de danse et de fitness au rythme endiablé de musiques latines. Un cours où vous n'avez pas l'impression de vous entraîner, mais plutôt de vous amuser.

Professeur :	Lise Lambert
Quand :	Les mercredis, du 25 janvier au 12 avril (12 cours) De 14h30 à 15h30
Coût :	135\$
Endroit :	Salle Raymond-Lauzon, La Libellule



NOUVEAU: PARKOUR

Techniques de passage, roulades, types de sauts et réceptions de toutes sortes : les participants exploreront des techniques de déplacement fluides leur permettant de devenir de vrais ninjas des parcs!

Professeur : Tonus – Intervention en activité physique

Quand : Les samedis, du 21 janvier au 25 mars (10 cours)
5 à 9 ans de 10h45 à 11h45

Coût : 115\$

Endroit : Gymnase de la Chanterelle
www.equipetonus.com



RELAXATION PAR HYPNOSE

À certains moments et pour plusieurs personnes à tous les jours, nous pouvons vivre du stress, des douleurs, un manque de confiance, des craintes, insomnie et plus encore. L'hypnose peut vous aider à améliorer votre quotidien.

Nous travaillerons le lâcher prise, le sommeil, la gestion du stress, la confiance, le bien-être ainsi que d'autres points en donnant des suggestions positives à votre subconscient. Une séance d'hypnose équivaut entre 4h à 6h de sommeil. Voyez les bienfaits. Apportez tapis de yoga, oreiller et couverture.

Professeur : Karine Laplante

Quand : Les mardis, du 24 janvier au 14 mars (8 cours)
De 10h30 à 11h30

Coût : 160\$

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule



DANCE2FIT

Viens suer en bonne compagnie avec de la musique super entraînante et des fous rires ! Tu veux quelque chose de nouveau, différent et VRAIMENT COOL ? C'est simple... Inscris-toi maintenant !

Professeur : Cristina Palma de CrisXfit

Quand : Les mardis, 24 janvier au 11 avril (12 cours)

De 18h45 à 19h45

et/ou

Les jeudis, 2 février au 27 avril (12 cours)

(pas de cours le 9 mars)

De 18h30 à 19h30

Coût : 145\$ / 1 fois par semaine -- 240\$ / 2 fois par semaine

Endroit : Salle J.A. Bombardier, Centre communautaire

Un minimum de 12 participants par cours est requis. Âge minimum 16 ans.

COURS DE DANSE POUR ENFANTS

Le cours se veut un mélange de plusieurs styles de danse et de mouvements amusants, adapté aux tout petits et aux plus grands. Une chorégraphie sera enseignée aux enfants ainsi que des étirements de base pour un entraînement sécuritaire. Ils apprendront aussi à écouter la musique et à suivre le rythme !

Le cours est adapté autant aux filles qu'aux garçons.

Professeur : Marie Sophie Blanchard

Quand : 26 janvier au 16 mars (8 cours)

Jeudi 17h30 à 18h30 – 5 à 8 ans 70 \$ (max 20 participants)

Jeudi 18h45 à 19h45 – 9 à 12 ans 80 \$ (max 15 participants)

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

Votre enfant devra se présenter pieds nus et les cheveux longs devront être attachés. Prévoyez une bouteille d'eau et un petit tapis de relaxation ou une serviette pour se coucher au sol.



KARATÉ

Professeur :

Isabelle Pelletier

Quand :

Du 24 janvier au 11 avril (12 cours)

MARDI

17h à 18h : 4-6 ans / Ceinture blanche

18h à 19h : Ceinture jaune

19h à 20h : Adulte débutant

DIMANCHE

9h à 10h : Ceinture blanche 7 ans et +

10h à 11h : Ceinture jaune

Endroit :

La Libellule, Salle Raymond-Lauzon

Coût :

127\$ / 1 fois par semaine

195\$ / 2 fois par semaine



SESSION DE PRINTEMPS

Quand :

Du 18 avril au 20 juin (10 cours)

MARDI

17h à 18h : Ceinture blanche

18h à 19h : Ceinture jaune

Coût :

107\$

NOUVEAU: CARDIO-MUSCU

Entraînement principalement axé sur le renforcement musculaire dans le but de maximiser vos résultats. Des exercices simples et dynamiques sur une musique entraînante. Pour tous ceux et celles qui aiment la variété.

Professeur :

Lise Lambert

Quand :

Les mercredis, 25 janvier au 12 avril (12 cours)

De 13h30 à 14h30

Coût :

135\$

Endroit :

Salle Raymond-Lauzon, La Libellule



CARDIO BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.
Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeur :	Marie-Maude Lebel
Quand :	Les mardis, du 24 janvier au 11 avril (12 cours) De 17h30 à 18h30
Coût :	110\$
Endroit :	Centre Communautaire - Salle J.-A.-Bombardier

BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.
Apportez vos poids et tapis de sol.

Professeur :	Marie-Maude Lebel
Quand :	Les vendredis, du 27 janvier au 14 avril (12 cours) De 9h à 10h
Coût :	110\$
Endroit :	Centre Communautaire - Salle J.-A.-Bombardier

PILATES

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.

Professeur :	Marie-Maude Lebel
Quand :	Les jeudis, du 2 février au 20 avril (12 cours) De 9h à 10h
Coût :	110\$
Endroit :	Centre Communautaire - Salle J.-A.-Bombardier



Enchaînement chorégraphique soutenu d'exercices de musculation (planche, squat, push up, etc.) et de mouvements inspirés du yoga et du pilates. Inclut également une partie cardio-vasculaire.

Apportez votre tapis de yoga

Professeur : Marie-Maude Lebel

Quand : Les mercredis, du 25 janvier au 19 avril (12 cours)
(pas de cours le 15 février)
De 17h30 à 18h30

Coût : 110\$

Endroit : Centre Communautaire - Salle J.-A.-Bombardier

FITNESS POUR ADOS

Adapté pour les ados de 8 à 12 ans, ces sessions d'entraînement physique sont destinées aux jeunes afin de les aider à maintenir de saines habitudes de vie et à les intégrer dans leur mode de vie.

Professeur : Misa Laverdure

Quand : Les vendredis, du 20 janvier au 31 mars (10 cours)
(pas de cours le 3 mars)
De 18h00 à 19h00

Coût : 130\$

Endroit : Salle Raymond-Lauzon, La Libellule





Maison CoopTel

VIACTIVE

- Quand :** À compter du 9 janvier 2023
Lundi et mercredi de 9h30 à 10h30
- Coût :** 25\$ par session
- Endroit :** Centre Communautaire - Salle J.-A.-Bombardier

CLUB DE MARCHÉ

- Quand :** À compter du 10 janvier
- Coût :** Gratuit
- Endroit :** Départ du Centre Communautaire
- Pour informations ou inscriptions communiquez avec madame Colette Fontaine au CAVER: 450 532-2255 poste 1

CENTRE MIEUX-ÊTRE



Tarifs

- 1 mois = 26\$+tx
3 mois = 65\$+tx
12 mois = 175\$+tx

Ouvert à tous Lundi au vendredi : 5h30 à 19h

Cours de groupe

5\$ par cours + tx

Session de 12 semaines

Bootcamp

Spinning

Yoga



Services professionnels

Kinésiologie
Physiothérapie
Kinésithérapie
Ergothérapie
Massothérapie
Acupuncture

CLUB DE SKI DE FOND

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 informations, contactez monsieur Stéphane Bernier au 819 588-2702 ou par courriel skidefond@valcourt.ca. Visitez le site web skidefond.valcourt.ca et suivez-nous sur Facebook!



CADETS DE LA MARINE

Gratuit pour les 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 annuelle !

Tout ceci est offert par l'entremise des Cadets de la Marine, CCMRC 247 Les Timoniers de Valcourt. Tous les vendredis soir, au Centre communautaire de Valcourt de 18 h 30 à 21 h 30.

Pour information, contactez Nadia Beauregard par courriel au valcourt@liguenaaveducanada.qc.ca



ENSEMBLE DE JAZZ

Tu as déjà joué d'un instrument de musique ? Tu aimerais t'y remettre et jouer en groupe ? Voici une belle occasion pour toi !

Professeur :	Roxane Côté
Quand :	Les vendredis de janvier à mai 2023
Coût :	À déterminer
Endroit :	École secondaire de l'Odyssée
Âge :	18 ans et plus



Tu dois posséder ton propre instrument de musique.

Pour plus d'informations ou inscription, appelle Caroline Paquette au 450 532-3163 ou Roxane Côté au 450 532-3219 ou écris au famille.purcell.paquette@gmail.com

BIBLIOTHÈQUE

Mardi et jeudi	:	10h à 17h
Mercredi	:	13h à 20h
Vendredi	:	10h à 20h
Samedi	:	10h à 15h
Dimanche et lundi	:	Fermé



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

Gratuit pour les gens de Valcourt!

CENTRE D'EXPOSITION

Mardi, jeudi et samedi	:	10h à 17h
Mercredi et vendredi	:	10h à 20h
Dimanche	:	13h à 17h
Lundi	:	Fermé

Venez découvrir notre exposition et participez en famille à notre activité Recherche et trouve. [Entrée libre!](#)

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





Ouvert du jeudi au dimanche de 10h à 17h
Pour connaître toutes les activités, consultez le
site Web:

www.museebombardier.com

FAB LAB DU MUSÉE DE L'INGÉNIOSITÉ

Vous avez un projet, désirez inventer ou modifiez un objet, mais vous ne savez pas par où commencer et ne disposez pas des outils nécessaires? Le Fab Lab du Musée de l'ingéniosité J. Armand Bombardier vous offre l'encadrement, l'espace, les outils et les ressources pour réaliser vos projets les plus fous! Que votre idée soit de nature électronique, informatique, artistique, relevant de la robotique ou écologique, un animateur vous encadre à toutes les étapes.

UN VOLET NUMÉRIQUE POUR LES JEUNES

Le Musée a lancé une série des capsules éducatives intitulées Apprendre à inventer parfaites pour divertir vos petits ingénieurs. Ils y apprendront à installer leur propre atelier de fabrication chez eux et par la suite, à faire toutes sortes d'expériences.

De plus, les jeunes peuvent se divertir avec le jeu en ligne instructif À toute allure pour la nature! Ils pourront poursuivre le méchant D. Tritus et faire une course exaltante à travers le Canada en améliorant leur bolide en utilisant les principes du biomimétisme au museebombardier.com/touteallure.

UN PODCAST SUR J.-A. BOMBARDIER

Le Musée a lancé un podcast de quatre épisodes intitulés Joseph-Armand Bombardier, au-delà de l'inventeur! Découvrez son histoire en explorant sa vie, ses intentions, l'expansion de sa compagnie à travers le monde et l'impact qu'il a eu sur sa communauté. Apprenez-en plus grâce à des extraits d'Archives et la participation de l'historien Jean-François Nadeau, de l'archiviste Raphaël Bourgeois et de membres de la famille Bombardier.

Le podcast est disponible sur toutes les grandes plateformes d'écoute.



LES LOISIRS PASSENT AU VERT!

Prenez note que ce programme d'activité sera le dernier programme distribué en version papier. Dorénavant, le programme d'activité sera distribué en version numérique seulement, via l'Infolettre de la Ville de Valcourt. Une version imprimée pourra vous être remise, sur demande, au bureau de votre municipalité.

Inscrivez-vous à l'infolettre de la Ville de Valcourt au www.valcourt.ca pour être avisé en priorité de la sortie du programme d'activités et pouvoir bénéficier de la priorité d'inscriptions!

Si vous avez besoin d'aide pour vous inscrire à l'infolettre, veuillez contacter Jacinthe à la Ville de Valcourt au 450 532-3313 poste 1338. Vous pouvez également nous contacter par courriel au ville.valcourt@valcourt.ca.

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 internet de la Ville de Valcourt, www.valcourt.ca, vers la fin janvier 2023.

Le programme d'activités sera également distribué par courriel dans la semaine du 29 janvier.

Les inscriptions en ligne auront lieu à compter du 8 février 2023 et en personne, mercredi 15 février 2023 au Service des Loisirs (aréna) de 13 h 30 à 19 h.

Un service de garde sera offert de 16 h à 17 h. L'inscription est obligatoire et le service de garde n'est offert qu'aux enfants inscrits aux activités de la relâche.

Une preuve de résidence pour votre enfant sera demandée lors de votre inscription soit, notamment, le bulletin scolaire.

Un nombre minimum d'inscriptions peut être requis pour certaines activités. Premier arrivé, premier inscrit. Paiement total exigé lors de l'inscription. Aucun remboursement.

