



**Exclusivité aux inscriptions en ligne à compter du 6 mars dès 13h.**

**Inscriptions par téléphone ou en personne à compter du 13 mars.**

**Le service des loisirs sera exceptionnellement ouvert en soirée les 13 mars, 17 avril et 1<sup>er</sup> mai de 16h30 à 19h.**



## Comment s'inscrire?

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

## AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE AVANT LE 13 MARS

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 **5 jours 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	Soccer et balle donnée	6-7
Hockey Mineur	4	Camp de Jour	8-9
Patinage artistique	5	Activités aquatiques	10-11

### Coordonnées et heures d'ouverture des loisirs:

Johanne Tétreault | [loisirs@valcourt.ca](mailto:loisirs@valcourt.ca)

Alain Martel | [alain.martel@valcourt.ca](mailto: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**

**Le service des Loisirs sera ouvert en soirée les 13 mars, 17 avril et 1 mai de 16 h 30 à 19 h.**



## **Informations importantes**

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 lesdites 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. Une preuve de résidence peut vous être demandée lors de votre inscription soit, entre autre, votre permis de conduire ou le bulletin scolaire de l'année en cours pour les enfants.

En avril 2023, le Conseil municipal de la Ville de Valcourt a amendé le règlement sur les taxes et compensations par le règlement #646-1. Cette modification prévoit notamment l'ajout d'un tarif supplémentaire de 25% (minimum 10\$) pour les inscriptions aux activités de la Ville si cette inscription est faite moins de 5 jours avant la date de début. Nous souhaitons ainsi mieux planifier les cours et réduire le nombre de retardataires.

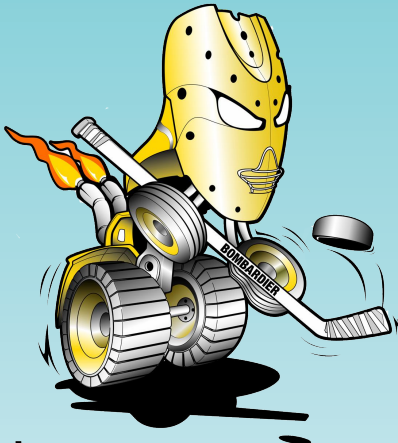




# SAISON 2024-2025

**RABAIS DE 75\$ POUR LES JOUEURS QUI N'ONT JAMAIS  
ÉTÉ INSCRITS DANS UNE ASSOCIATION DE HOCKEY**  
Inscription en personne au bureau des loisirs seulement

**POSSIBILITÉ DE LOCATION  
D'ÉQUIPEMENT À MOINDRE COÛT**



**Les**  
**BOMBARDIER**  
de Valcourt

CATÉGORIE	COÛT
M7 (Pré-Novice) 2018-2020	225\$
M9 (Novice) 2016-2017	290\$
M11 (Atome) 2014-2015	350\$
M13 (Pee-Wee) 2012-2013	350\$
M15 (Bantam) 2010-2011	350\$
M18 (Midget) 2007 à 2009	350\$
M21 (Junior) 2004 à 2006	445\$

Les taxes sont applicables pour les personnes de 15 ans et plus. Aucune inscription ne sera acceptée à compter du 15 octobre 2024, sauf sur approbation spéciale. Frais de tournois non inclus. Participation au *Festival provincial M9 du Bombardier de Valcourt* inclus en échange de bénévolat lors de l'événement. 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 5 jours avant le début de l'activité.







	JUSQU'AU 30 JUIN	À COMPTER DU 1 JUILLET	HORAIRE
Patinage Plus	190\$	215\$	Samedi de 11h à 11h55
Apprentissage des bases de patinage pour les enfants à partir de 3 ans au 30 septembre. Le port du casque certifié CSA est obligatoire jusqu'à l'obtention du niveau de patinage 5. 3 cours d'essai sont inclus lors de l'inscription d'un nouveau patineur à l'activité de Patinage Plus.			
Patinage Star* (2 jours par semaine)	390\$**	415\$**	mardi 18h30 à 19h55, samedi de 8h à 12h et dimanche de 8h à 10h
Patinage adulte	160\$**		dimanche 8h à 9h

\* Tous les mardis et samedis. La séance supplémentaire (3<sup>e</sup>) du dimanche est possible selon les disponibilités de l'entraîneur et de la glace et moyennant des frais supplémentaires facturés par le Club. Des informations supplémentaires seront fournies en début de saison. L'horaire de patinage est transmis par l'entraîneur, selon le niveau du patineur, au début de la saison. Costumes et participations aux compétitions obligatoires non inclus.

\*\* Frais d'entraîneur en sus.

L'ajout de cours hors glace, selon les disponibilités, pourrait être offert aux patineurs. S'il s'avère que c'est le cas pour la saison 2024-2025, des frais supplémentaires pourraient vous être facturés.

Les prix sont pour la saison, débutant au début septembre et se terminant à la fin mars. Les taxes sont applicables pour toutes personnes de 15 ans et plus.

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 5 jours avant le début de l'activité.

Pour information : Mélanie Lahaie-Poulin au 450 532-2129 ou par courriel au [cpadevalcourt@gmail.com](mailto:cpadevalcourt@gmail.com) Vous pouvez aussi consulter notre page Facebook : CPA de Valcourt

## La campagne de financement est obligatoire



## 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 ! <https://www.fondationbondepart.ca/>

### SOCCKER MINEUR

Tarif des inscriptions:

De 4 à 18 ans	Jusqu'au 30 avril	À compter du 1 <sup>er</sup> mai
1 <sup>er</sup> enfant**	65\$	78.75\$
2 <sup>e</sup> enfant**	45\$	53.75\$
3 <sup>e</sup> enfant**	25\$	28.75\$
4 <sup>e</sup> enfant**	15\$	16.25\$
5 <sup>e</sup> 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. Les taxes doivent être ajoutées pour les enfants de 15 ans et plus.

### Horaire:

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

Les catégories d'âge pourraient être modifiées selon le nombre d'inscriptions.

## RECHERCHÉ

Nous sommes à la recherche de gérants 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](mailto:loisirs@valcourt.ca).  
Une formation sera offerte sur demande.



## BALLE DONNÉE MINEURE INTERMUNICIPALE

**TRÈS IMPORTANT:** Depuis 3 ans, la Ville tente de relancer la balle donnée mineure à Valcourt. Cette année, nous vous demandons de donner votre nom aux loisirs et vers le 15 mai, vous serez appelé pour savoir si oui ou non, il y a de la balle donnée.

	Jusqu'au 30 avril	À compter du 1 <sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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](mailto: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 275\$ plus taxes par équipe pour la saison.

Le coût du terrain de balle donnée est de 275\$ 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 4 ans 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, les inscriptions effectuées pour des enfants non-résidents, ainsi que les inscriptions effectuées à compter du 31 mai 2024, dans le but de respecter le ratio. En cas de manque de personnel, les jeunes de 12 ans pourraient être refusés, puisqu'ils sont aptes à se garder seuls. Il est à noter qu'aucun remboursement ne pourra être effectué à la suite d'une annulation à compter du 31 mai 2024, car les groupes seront formés.

Tous les parents dont l'enfant est inscrit au Camp de jour recevront vers la mi-juin un formulaire à compléter pour chaque enfant inscrit. Le fait de ne pas compléter le formulaire empêchera l'accès de votre enfant au camp de jour, tant que nous ne l'aurons pas reçu. Aucun remboursement ne sera émis si votre enfant n'a pas accès au camp de jour pour cette raison.

## 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](http://www.valcourt.ca) dans la section culture et loisirs, sous l'onglet activités, cours et inscriptions.

## Cours de natation

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.



# CAMP DE JOUR ÉTÉ 2024

Du 25 juin au 16 août 2024, 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)	475\$	593.75\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	75\$	93.75\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT (8 semaines)	718\$	897.50\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	135\$	168.75\$

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

**Les jours de camp 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	12\$/jour	12\$/jour
TARIF ESTIVAL RÉSIDENT (8 semaines)	235\$	293.75\$
TARIF SEMAINE RÉSIDENT	37\$	46.25\$
TARIF ESTIVAL NON-RÉSIDENT (8 semaines)	270\$	337.50\$
TARIF SEMAINE NON-RÉSIDENT	55\$	68.75\$

Tous les forfaits sont payables lors de l'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 doit être daté du 25 mai 2024 au plus tard.**

Si vous omettez d'aller chercher votre enfant à 16h et qu'il n'est pas inscrit au service de garde, le tarif journalier vous sera automatiquement facturé. Ces frais devront être acquittés en entier, au plus tard, le lundi suivant la semaine où le service a été donné. Si nous n'avons pas reçu le paiement, la Ville se réserve le droit de refuser l'accès au Camp de Jour aux enfants concernés, jusqu'au paiement complet des sommes dues. Il est à noter que si vous n'inscrivez pas votre enfant au service de garde, le tarif journalier vous sera facturé même si votre enfant fréquente le service de garde toute la semaine (60\$ VS 37\$).



# COURS DE NATATION

CATÉGORIE	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI
Parent-enfant et Préscolaire	55\$	68.75\$
Jeune nageur 1 <sup>er</sup> enfant**	75\$	93.75\$
Jeune nageur 2 <sup>e</sup> enfant**	66\$	82.50\$
Jeune nageur 3 <sup>e</sup> enfant**	60\$	75\$
Jeune nageur 4 <sup>e</sup> 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<sup>ère</sup> inscription et ainsi de suite). Les taxes sont à ajouter à ces montants pour les personnes de 15 ans et plus.

**Début des cours: semaine du 25 juin | Fin des cours: semaine du 16 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.

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.

## Camp de Jour

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.

# COURS DE NATATION ADULTES

NIVEAU	OBJECTIF	JUSQU'AU 30 MAI	À COMPTER DU 31 MAI	HORAIRE (SUJET À CHANGEMENT)
Nageur adulte (2 x semaine)	Développement des styles de nage selon vos objectifs. Être à l'aise en eau profonde. Possibilité d'ajuster le cours à vos objectifs personnels.	95\$	118.75\$	Mardi et jeudi de 19h à 20h
Aquaforme (2 x semaine)	Entraînement de mouvements aérobiques et musculaires, exécutés en eau peu profonde.	95\$	118.75\$	Mardi et jeudi de 19h à 20h
Nageur adulte ou aquaforme (1 x semaine)	Vous devez choisir la journée de votre cours lors de l'inscription. Il n'est pas possible de changer de journée une fois l'inscription faite.	75\$	93.75\$	Mardi <b>OU</b> jeudi de 19h à 20h

minimum 8 participants requis par cours, faute de quoi, il sera annulé.



# COURS DE NATATION ENFANTS

NIVEAU	SI VOTRE ENFANT...	HORAIRE
Parent-enfant	Est âgé de 15 mois à 5 ans et qu'il est prêt à être initié à la piscine avec un parent dans l'eau	Lun. 18h à 18h30 ou jeu. 11h à 11h30
Préscolaire	Est âgé de 5 ans ou plus et est prêt à avoir du plaisir dans l'eau sans un parent à ses côtés.	Mar. 11h à 11h30 ou mer. 18h à 18h30
Nageur 1	Est âgé de 5 à 12 ans et il débute la natation.	Mardi et jeudi de 10h30 à 11h
Nageur 2	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage. Il est capable d'ouvrir les yeux dans l'eau, de retenir son souffle et d'expirer dans l'eau. Il peut flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos.	Lundi et mercredi de 11h30 à 12h
Nageur 3	Peut sauter en eau profonde et il peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage. Il est capable de se maintenir à la surface pendant 15 secondes, d'effectuer un coup de pied fouetté en position verticale, de nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos.	Lundi et mercredi de 11h à 11h30
Nageur 4	Peut nager sur place pendant 30 secondes, effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant, nager 10 mètres avec coup de pied fouetté sur le dos, nager 15 mètres au crawl et au dos crawlé.	Lundi et mercredi de 10h30 à 11h
Nageur 5	Peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre, rouler en eau profonde / Nager sur place (1 min) / Nager (50 mètres), plonger, nager sous l'eau, nager sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer les bras de la brasse avec la respiration, nager le crawl et le dos crawlé sur 25 mètres.	Mardi et jeudi de 10h à 10h30
Nageur 6	Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux, nager sur 50 mètres au crawl et au dos crawlé, nager la brasse sur 25 mètres, sprinter sur 25 mètres, effectuer un entraînement par intervalles de 4 X 50 mètres.	Lundi et mercredi de 10h à 10h30
Nageur 1-2	Voir conditions ci-haut	Lundi et mercredi de 18h30 à 19h
Nageur 3-4	Voir conditions ci-haut	Mardi et jeudi de 18h à 18h30
Nageur 5-6	Voir conditions ci-haut	mardi et jeudi de 18h30 à 19h





# NOUVEAU: PICKLEBALL INTÉRIEUR

Durant l'été, du 15 mai au 15 août, des terrains de pickleball seront aménagés à l'aréna afin d'offrir cet espace aux gens désireux de s'initier à ce sport mariant le ping-pong, le badminton, le raquetball et le tennis!

Vous devez apporter vos raquettes et vos balles, aucune réservation, premier arrivé, premier servi!



Les règles suivantes s'appliquent à la surface de pickleball à l'aréna:

- Le port d'espadrilles **propres** est obligatoire.
- Il est interdit de jouer torse nu.
- Il est défendu de manger sur le terrain.
- En cas de fort achalandage, nous demandons aux gens de limiter leur partie à 1 heure.
- Les personnes de 14 ans et moins doivent obligatoirement être accompagnées d'un adulte, **en tout temps**.
- Il est interdit de circuler à vélo, en planche à roulette ou en patin à roues alignées sur les terrains.
- Il est interdit de crier ou de nuire de quelque façon que ce soit au bon déroulement des parties.
- Il est interdit de modifier la hauteur du filet.

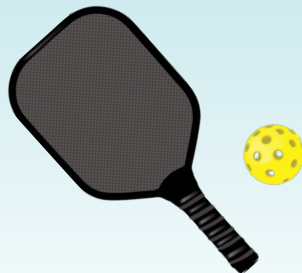
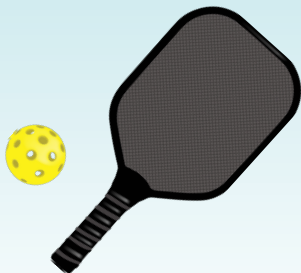
La ville se réserve le droit d'expulser toutes personnes qui contrevient aux règles.

**Quand :** Les lundis et mercredi de 13h à 15h  
Les mardis et jeudis de 9h à 11h

**Coût :** Gratuit

**Endroit :** Aréna de Valcourt

Horaire sujet à changement sans préavis. Il est à noter que l'aréna sera fermé lors des journées fériés ainsi que durant les 3 semaines de vacances estivales de la Ville de Valcourt (dates à déterminer).



## CARDIO BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les mardis, du 7 mai au 18 juin (6 cours) de 17h30 à 18h30  
Pas de cours le 28 mai

**Coût :** 60\$

**Endroit :** Centre Communautaire

## 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.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les jeudis, du 9 mai au 13 juin (6 cours) de 9h à 10h  
Les mercredis, du 8 mai au 12 juin (6 cours) de 17h45 à 18h30

**Coût :** Jour (1 h) 60\$ ou soir (45 minutes) 50\$

**Endroit :** Centre Communautaire

## BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les vendredis, du 10 mai au 14 juin (6 cours) de 9h à 10h

**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

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

### Horaire bains libres

Lundi au vendredi 13h à 17h30  
Samedi et dimanche horaire à confirmer



# COURS DE SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE

## 11 ANS ET PLUS

Maximum 25 participants

<b>Professeur :</b>	SOS Secours
<b>Quand :</b>	Le samedi 13 avril
<b>Heure :</b>	9 À 16h
<b>Endroit:</b>	Au Ciboulot
<b>Coût :</b>	45\$

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 25 participants

**Professeur :** SOS Secours  
**Quand :** Le samedi 20 avril  
**Heure :** 9 À 12h  
**Endroit:** Au Ciboulot  
**Coût :** 37.00\$

Les enfants qui suivent les cours du programme apprennent comment demeurer en sécurité à la maison, à l'école, dans le quartier et en jouant, bref peu importe leurs activités. Ces 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 ami.

4. Incendie (plan d'évacuation de leur résidence, sur la cuisinière...)
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.



## SESSION D'ÉTÉ

### CARDIO BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les mardis, du 25 juin au 10 septembre (10 cours) de 17h30 à 18h30  
Pas de cours les 23 et 30 juillet

**Coût :** 100\$

**Endroit :** Centre Communautaire

### 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.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les jeudis, du 27 juin au 12 septembre (10 cours) de 9h à 10h  
Pas de cours le 25 juillet et 1<sup>er</sup> août

Les mercredis, du 26 juin au 11 septembre (10 cours) de 17h45 à 18h30  
Pas de cours les 24 et 31 juillet

**Coût :** Jour (1h) 100\$ ou Soir (80\$)

**Endroit :** Centre Communautaire

### BODY SCULPT

Entraînement varié axé principalement sur l'endurance musculaire.

Apportez vos poids et tapis de sol.

**Professeurs :** Marie-Maude Lebel

**Quand :** Les vendredis, du 28 juin au 13 septembre (10 cours) de 9h à 10h  
Pas de cours les 28 juillet et 2 août

**Coût :** 100\$

**Endroit :** Centre Communautaire



# DANSE HIP-HOP POUR ENFANT

**Professeurs :** Juste Passion Studio

**3 à 5 ans :** Les dimanches, du 7 avril au 16 juin (11 cours) de 8h30 à 9h30

**6 à 9 ans :** Les dimanches, du 7 avril au 16 juin (11 cours) de 9h45 à 10h45

**Coût :** 150,25\$

**Endroit :** Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

Le cours de hip-hop est ouvert à tous les niveaux. Votre enfant pourra évoluer avec son groupe. Ils apprendront 1-2 danses durant l'année. Il apprendra le rythme et plus encore.

## KARATÉ

**Professeurs :** Isabelle Pelletier

**Quand :** Les mardis, du 23 avril au 11 juin (8 cours)

**Endroit :** Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

17h à 18h : Ceinture blanche 5 ans et +

18h à 19h : Ceinture jaune

19h à 20h : 2<sup>e</sup> jaune et +

**Coût :** 90\$

Vous pouvez consulter le site Web du Centre d'arts martiaux Karaté Larry Foisy :  
[www.karate-sherbrooke.com](http://www.karate-sherbrooke.com)

## YOGA

**Professeur :** Guylaine Bombardier

**Quand :** Les mercredis, du 10 avril au 19 juin (8 cours)

(pas de cours les 15-22 et 29 mai)

De 10h à 11h30

**Coût :** 146\$

**Endroit :** Salle Raymond-Lauzon, La Libellule

Minimum 8 participants requis.



# CLUB GYMNASTIQUE VALCOURT

Session printemps 2024 | Du 20 avril au 1<sup>er</sup> juillet 2024 | 5000, rue Robichaud  
(10 semaines)

Catégorie	Conditions	Durée	Coût	Horaire
Circuit actif	Cours destiné aux enfants de 3-4 ans. Accompagnement d'un parent requis.	1h / semaine	95\$*	Samedi de 10h à 11h
Initiation	Cours destiné aux enfants de 5 ans et plus. Aucune expérience requise.	1h30 / semaine	125\$*	Samedi de 10h30 à 12h
Fondement gymnique	L'admission à ce cours est conditionnelle à une évaluation. Une bonne condition physique générale est requise.	3h par semaine (2 x 1h30)	185\$*	Samedi de 14h30 à 16h et Lundi de 16h30 à 18h

\*Frais d'affiliation gymnastique Québec en sus. Des frais de 35 \$ par année sont exigibles pour l'affiliation avec la Fédération de gymnastique du Québec (FGQ) et payable directement au Club de Gymnastique. Ces frais ne sont pas obligatoires pour les personnes inscrites lors de la session d'hiver 2024 et ayant payé les frais d'affiliation FGQ.

Catégorie	Description
Circuit actif	À travers des jeux et des ateliers spécifiques, ce cours vise à stimuler la croissance et le développement global de la condition physique et de la coordination.
Initiation	Ce cours vise l'apprentissage des mouvements fondamentaux de base en gymnastique, le développement d'une bonne forme physique, la croissance de la coordination, la prise de conscience de son corps et la familiarisation avec l'orientation spatiale.
Fondement gymnique	Dans un contexte récréatif avancé, ce cours vise à développer des habiletés gymniques globales avec une orientation vers le développement de la condition musculaire, de la souplesse et de la maîtrise de certains mouvements gymniques de base.

Rabais familles nombreuses (les inscriptions doivent être faites dans la même transaction) : Rabais de 17\$ pour le 2<sup>e</sup> enfant d'une même famille (même adresse) et rabais de 23\$ pour le 3<sup>e</sup> enfant d'une même famille (même adresse).

Aucun remboursement une fois l'activité débutée.

Pour plus d'informations écrivez-nous au [infogymval@gmail.com](mailto:infogymval@gmail.com)





Deuxième édition du

# FESTIVAL SHOW

Le 24 août 2024

À l'aréna de Valcourt!

Réservez cette date à votre agenda, vous  
ne le regretterez pas!!



## Tarifs

1 mois = 35\$+tx

3 mois = 90\$+tx

12 mois = 240\$+tx

993, rue St-Joseph 450 532-5490

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

## Cours de groupe

7.50\$ par cours + tx

Session de 8 à 12 semaines

Bootcamp

Spinning

Yoga



## Services professionnels

Kinésiologie

Physiothérapie

Kinésithérapie

Ergothérapie

Massothérapie

Acupuncture

cme@brp.com

# RENTABILISE TA PASSION, DEVIENS SAUVETEUR À LA PISCINE DE VALCOURT!

Dès la certification Médaille de Bronze, tu peux travailler à la piscine!  
Tu n'as pas encore ta Médaille de Bronze, mais ça t'intéresse? Tu as encore le temps de suivre ta formation pour travailler cet été et la Ville rembourse les frais de cours pour ses sauveteurs et moniteurs, informe toi auprès de Johanne au [loisirs@valcourt.ca](mailto:loisirs@valcourt.ca).

## Salaires à partir de 16.91\$/h



### SAUVETEUR NATIONAL

- Avoir 15 ans



### PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL



### CROIX DE BRONZE



### MÉDAILLE DE BRONZE

- Avoir 13 ans ou détenir le brevet Étoile de bronze



### ÉTOILE DE BRONZE (10)



### JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)



### JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)



### JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)

