

# ÉVÉNEMENTS, LOISIRS ET CULTURE

PROGRAMMATION D'HIVER 2024

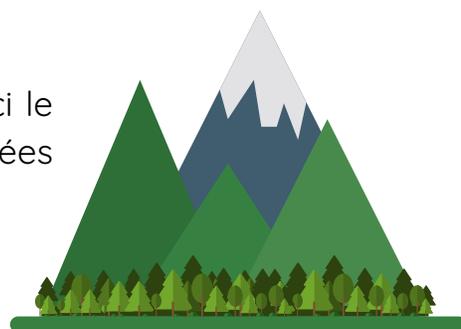
DATES D'INSCRIPTION : DU 9 au 18 JANVIER 2024



# INFORMATIONS IMPORTANTES



Certaines activités pourraient s'ajouter d'ici le début des inscriptions. Elles seront affichées sur la plateforme d'inscription QIDIGO !



TRÈS BIENTÔT



**Nouvelle plateforme d'inscription !**



Nous sommes ravis de vous présenter notre programmation de loisirs de l'hiver 2024. Notez que ce sera la dernière période où nous utiliserons la plateforme Qidigo. À partir des sessions printemps-été 2024, nous passerons sur une toute nouvelle plateforme Voilà! . Cette transition vous offrira non seulement une inscription simplifiée aux activités, mais également la possibilité de consulter/payer vos activités, taxes ainsi que de faire des demandes de permis, le tout en ligne.

Voilà! Facilitera la communication et accélérera de nombreux services. Pour anticiper ces changements, nous vous invitons à créer votre dossier sur la plateforme Voilà! dès maintenant via le lien suivant : <https://saintferreollesneiges.appvoila.com/fr/>.

Nous sommes impatients de vous offrir une expérience plus complète et pratique.

## TABLES DES MATIÈRES

- INFORMATIONS IMPORTANTES ..... 2
- RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ..... 3
- PROGRAMMES JEUNES ..... 5
- FORMATIONS PRATIQUES ..... 7
- PROGRAMMES BIEN-ÊTRE ET VIE ACTIVE ..... 9
- PROGRAMME ACCES LOISIRS CÔTE-DE-BEAUPRÉ ..... 13
- ORGANISMES PARTENAIRES ..... 14

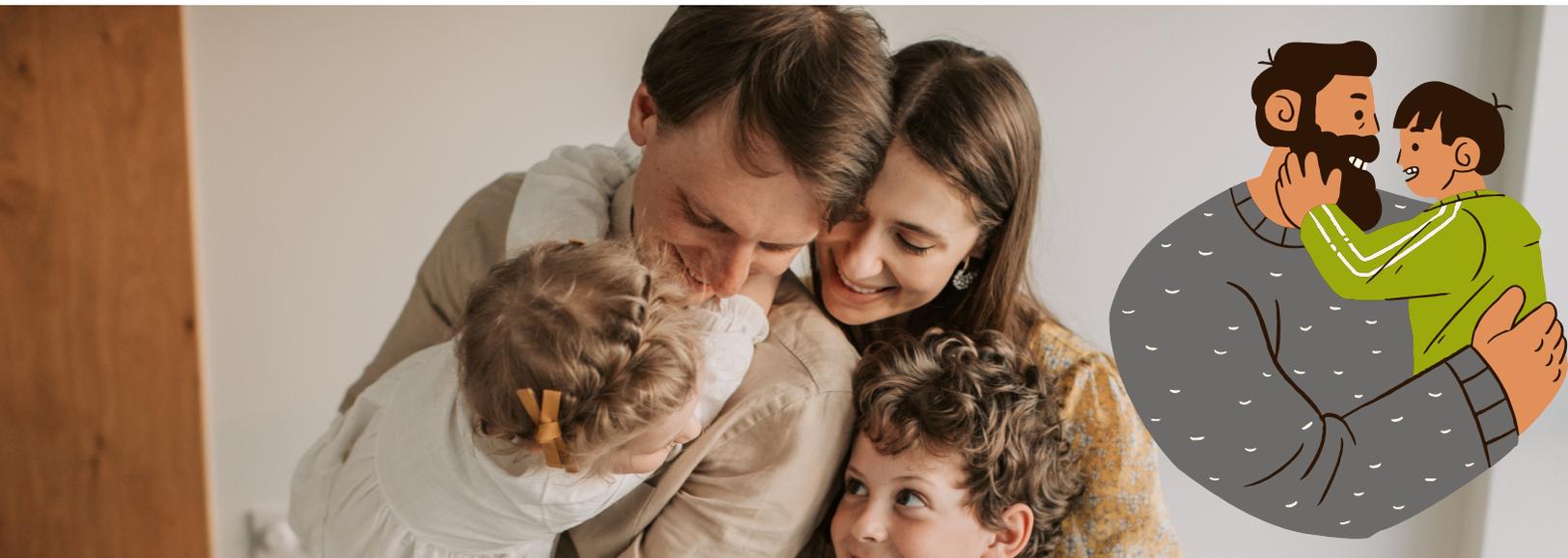
### RESPONSABILITÉ :

La Ville de Saint-Ferréol-les-Neiges et le personnel, professeurs et animateurs ne peuvent être tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de la pratique des activités.

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

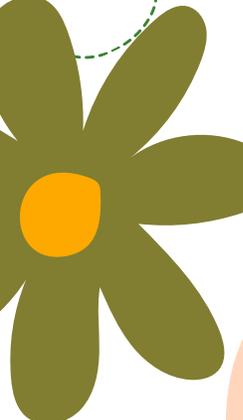
---

- **Non-résidents** : Les résidents des autres municipalités auront accès aux inscriptions dès le 15 janvier.
- **Cours reportés** : Si un ou des cours doivent être reportés, vous en serez avisés par courriel par le responsable du cours.
- **Inscription obligatoire** : Pour participer à un cours, vous devez obligatoirement vous inscrire au préalable sur QIDIGO.
- **Chèques sans provision** : Une pénalité de 20 \$ s'appliquera sur tout retour de chèque. Le paiement devra alors être fait en argent.
- **Confirmation** : Lors de votre inscription, vous recevrez un courriel de confirmation de QIDIGO. Nous communiquerons avec vous seulement s'il y a annulation de cours ou changements apportés. Sinon, présentez vous à l'endroit, à la date et à l'heure prévus tel qu'indiqué sur votre facture.
- **Retour de l'enfant** : Vous avez l'obligation de venir chercher votre enfant à l'heure précise de la fin de son activité, car le responsable n'est plus tenu d'en assumer la responsabilité.
- **Priorité des inscriptions** : Puisqu'il y a un maximum de participants dans la majorité des activités, nous prioriserons les premières inscriptions reçues.
- **Responsabilité** : Les participants (et leurs parents dans le cas des participants mineurs) acceptent les risques inhérents à la pratique de l'activité. En aucun cas la Municipalité et les professeurs seront tenus responsables des blessures ou des dommages résultant de la pratique de cette activité. Les participants (et leurs parents dans le cas des participants mineurs) sont responsables d'avoir un équipement adéquat et sécuritaire. De plus, la Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges ne se tient pas responsable des bris et des vols qui peuvent survenir pendant l'activité.
- **Prise de photo** : Veuillez prendre note que, lorsque vous participez à un cours ou un événement de la Municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges, vous êtes susceptible d'être pris en photo, ces dernières pourront être utilisées à des fins de publicité ou de promotion.
- **Important** : Un comportement convenable est primordial et nécessaire au bon fonctionnement des activités. Si une personne dérange et empêche le déroulement naturel d'une activité, un avis lui sera donné. Si elle récidive, elle sera exclue sans aucun remboursement. Nous vous demandons donc votre entière collaboration.





Les Heures du conte



# pour les enfants

Bibliothèque municipale

## Aux Sources

1.

Amitié, Amour et  
Saint-Valentin!  
Le 10 FÉVRIER

3.

Pâques, la nature  
et le printemps!  
Le 23 MARS

2.

La santé et le sport  
Le 2 MARS

4.

Poisson d'avril,  
blagues et magie!  
Le 6 AVRIL

5.

Famille et la fête des  
Mères  
Le 4 Mai



Plongez dans l'univers magique de la littérature jeunesse avec des activités éducatives ; jeux, coloriages, histoires, comptines, chansons! Lecture animée suivie d'une activité créative et d'une collation.

Âge recommandé 3 à 8 ans, mais bienvenue à tous!



## Heure du conte : Amitié, Amour et Saint-Valentin ! - 10 FÉVRIER

Les amitiés sont centrales dans la vie des enfants. Développement des habiletés sociales et de la communication, intégration progressive dans le groupe de pairs, différenciation de la notion d'amour et d'amitié.

Portez un petit quelque chose de rouge ou rose!

## Heure du conte de la relâche: La santé et le sport ! - 2 MARS

Le sport produit des effets bénéfiques sur la santé mentale des enfants. La pratique régulière de l'activité physique stabilise l'humeur, a un impact favorable sur l'image de soi, l'estime de soi, la régulation émotionnelle et la dépression. Portez votre pyjama préféré !

## Heure du conte : Pâques, la nature et le printemps ! 23 MARS

L'arrivée du printemps est un retour à l'équilibre entre la noirceur de la nuit et la lumière du jour. On célèbre la nature qui se réveille. C'est un moment parfait pour rendre hommage à Dame Nature et prendre conscience de toute la vie autour de soi. Portez un élément de nature préféré.

## Heure du conte : Poisson d'avril, blagues et magie ! - 6 AVRIL

Un enfant qui a le sens de l'humour est plus confiant. Cela peut l'aider à surmonter sa timidité et mieux réagir s'il se fait taquiner par d'autres enfants. Au lieu de se battre ou de se retirer dans sa bulle, l'enfant utilise l'humour pour se faire accepter et avoir des amis. Préparez une blague à la maison !

## Heure du conte : Famille et la fête des Mères ! 4 MAI

La notion de famille est rattachée pour les enfants à leur quotidien, aux échanges et aux liens qu'ils tissent autour d'eux. Faire une activité de fête des Mères et des Pères, c'est aussi aider l'enfant à exprimer ses émotions. Apportez une fleur !

Quelle Clientèle ?

3 à 8 ans

Jour et heure ?

Samedi de 10 h à 11 h

Participants ?

Minimum 6, maximum 15

Coût ?

Gratuit



# PROGRAMME JEUNES

## KARATÉ !

Initiez vos enfants aux arts martiaux tout en s'amusant! Cet art martial Japonais développe le cardio, la musculation et l'endurance.

Les cours de karaté amélioreront également son endurance, sa force, sa vitesse et sa souplesse. Respect, discipline et confiance en soi !



Quelle clientèle ?	4 à 16 ans
Jour et heure ?	Mardi, 18 h30 à 19 h30
Combien de cours ?	10 cours
Combien de temps ?	Du 23 janvier au 26 mars
Coût ?	60 \$
Responsable ?	Luc Paquette
Où ?	Gymnase de l'école Caps-des-Neiges 1

Viens poursuivre ton apprentissage de la couture en confectionnant ... Ah! c'est une surprise!

### Prérequis - avoir suivi le cours à l'automne 2023

Le Cercle de Fermières de Saint-Ferréol-les-Neiges propose aux élèves de l'école primaire d'apprendre les rudiments de la couture à travers différents projets très créatifs. Idéal pour développer créativité, précision et minutie en plus d'acquérir cette belle compétence très utile pour l'avenir!

Quelle clientèle ?	7 à 12 ans
Jour et heure ?	Jeudi, 15 h30 à 16 h45
Combien de cours ?	6 cours
Combien de temps ?	Du 25 janvier au 29 février
Coût ?	5 \$
Responsable ?	Cercle de Fermières
Où ?	Salle de conférence, 33, rue l'Église

# FORMATIONS PRATIQUES

AVRIL À MAI 2024



FORMATION PREMIERS  
SECOURS RCR / DEA  
POUR ADULTES

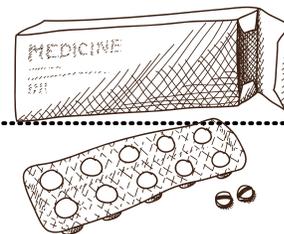


PRÊT À RESTER SEUL  
9 ANS ET +



GARDIEN AVERTI  
11 ANS ET +





## Formation Premiers Secours

Premiers soins adulte RCR DEA

Les cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permettent d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires chez les adultes, les enfants et les bébés.

Quelle clientèle ?  
 Jour et heure ?  
 Combien de cours ?  
 Combien de temps ?  
 Coût ?  
 Où ?

16 ans et plus  
 Dimanche, 8 h à 12 h  
 1 cours  
 7 avril  
 30\$  
 Salle polyvalente  
 33, rue de l'Église

## Prêt à rester seul

Doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Les participants apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios, que ce soit dans leur communauté ou à la maison, ils seront ainsi prêts à rester seuls.

Quelle clientèle ?  
 Jour et heure ?  
 Combien de cours ?  
 Combien de temps ?  
 Coût ?  
 Où ?

9 ans et plus  
 Vendredi, 9 h à 15 h  
 1 cours  
 12 avril  
 55 \$  
 Centre de loisirs de  
 Saint-Tite-des-Caps  
 (232, av. Royale)

Matériel nécessaire : cahier de notes, étui avec colle et ciseaux, chaussures d'intérieur, bouteille d'eau et un repas froid.

## Gardien Averti

Tu adores les enfants? Tu te sens prêt(e) à assumer des responsabilités? Tu désires obtenir un premier boulot? Sous la supervision d'un spécialiste de la Croix-Rouge, votre enfant sera préparé(e) à devenir un(e) gardien(ne) d'enfants doué(e), compétent(e) et consciencieux(se). Par le biais d'activités et de mises en situation, plusieurs sujets seront traités tels que les cas d'urgence, les soins, l'alimentation et la sécurité. À la fin du cours, un examen théorique devra être réussi.

Quelle clientèle ?  
 Jour et heure ?  
 Combien de cours ?  
 Combien de temps ?  
 Coût ?  
 Où ?

11 ans et plus  
 Vendredi, 8 h30 à 16 h30  
 1 cours  
 3 mai  
 60 \$  
 Centre de loisirs de  
 Saint-Tite-des-Caps  
 (232, av. Royale)

Matériel nécessaire : cahier de notes, crayon, toutou ou poupée de la grosseur d'un bébé, chaussures d'intérieur, bouteille d'eau et un repas froid.



Matériel à apporter :  
Vêtements confortables,  
tapis de yoga, blocs,  
sangles, bouteille d'eau.

# BIEN-ÊTRE ET VIE ACTIVE



VENEZ NOUS REJOINDRE



Le yoga est la pratique  
d'un ensemble de  
postures et d'exercices  
de respiration qui vise à  
apporter un bien-être  
physique et mental.



Du 23 janvier au 25 mars

Presbytère (1er étage)  
Salle polyvalente du 33, rue de l'Église

# PROGRAMME ADULTES (16+) ET AÎNÉS

---

## Hatha Yoga avec Laurence Girard

Le Hatha Yoga est un yoga principalement axé sur l'apprentissage de différentes postures et le contrôle de la respiration pour nous aider à maintenir le corps en bonne santé, en relâchant les tensions et en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations.

Quelle clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mercredi, 16 h30 à 17 h30  
Combien de cours ? 8 cours  
Combien de temps ? Du 24 janvier au 13 mars  
Coût ? 80 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

## Yoga sur chaise avec Laurence Girard

Le yoga se pratiquant avec le support d'une chaise permet à tous de connaître les bienfaits de la pratique. Peu importe l'âge, nos hanches et nos genoux sont parfois coincés et nous empêchent de pratiquer le yoga classique, sans douleur et en douceur.

Quelle clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mardi, 8 h30 à 9 h30  
Combien de cours ? 8 cours  
Combien de temps ? Du 23 janvier au 12 mars  
Coût ? 80 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

## Yoga doux matinal avec Caroline Gauthier

Parfait pour bien débuter la journée, le yoga doux (inspiré du Hatha yoga) mise surtout sur la douceur, l'introspection et le ressenti du corps. C'est un yoga accessible à tous qui aide à apaiser le stress, tout en travaillant les muscles en profondeur!

Quelle clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mercredi, 9 h à 10 h  
Combien de cours ? 10 cours  
Combien de temps ? Du 24 janvier au 27 mars  
Coût ? 100 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

## Yoga avec Émilie Matte

Les cours du mercredi soir avec Émilie Matte sont de retour! Un hatha yoga traditionnel, mais facile à suivre et sans prétention! Pour tous les niveaux et tous les âges!

Quelle clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mercredi, 18 h à 19 h  
Combien de cours ? 8 cours  
Combien de temps ? Du 24 janvier au 20 mars  
Coût ? 80 \$  
Où ? Salle polyvalente  
33, rue de l'Église

## Tai Chi Chuan avec Danielle Brassard

### Prérequis - avoir suivi le cours à l'automne 2023

Cette forme de Tai-Chi est une approche dynamique de 108 mouvements exécutés tout en douceur. Elle favorise la quiétude de l'esprit et le bien-être interne avec des mouvements souples et fluides, facilitant la mobilité dans la vie de tous les jours. Cours de niveau débutant.

Quelle clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mardi, 19 h à 20 h  
Combien de cours ? 6 cours  
Combien de temps ? Du 23 janvier au 27 février  
Coût ? 60 \$  
Où ? Salle polyvalente  
33, rue de l'Église



55\$

# ATELIER DE POTERIE

CRÉATION D'UN BOL AVEC L'ART ANCIEN DE LA POTERIE FABRIQUÉ À LA MAIN (LE FAÇONNAGE). ATELIER DE POTERIE DE 2 HEURES. CELA COMPREND L'ARGILE, L'UTILISATION DE TOUS LES OUTILS, LES ÉMAUX, LES CUISSONS DES PIÈCES ET LES INSTRUCTIONS.

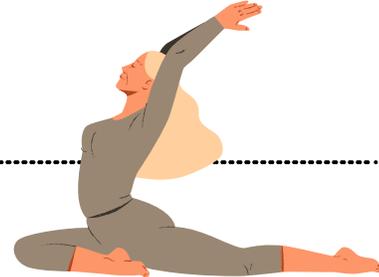


15 PARTICIPANTS  
avec Poterie de  
la rivière



MARDI 26 MARS 2024 : De 18 H 30 à 20 H 30  
Salle polyvalente 33, rue de l'Église

# PROGRAMME ADULTES (16+) ET AÎNÉS



## Le Pilates avec Jade Parent

Le pilates a pour objectifs de développer les muscles profonds, améliorer la posture, l'équilibrage musculaire ainsi que l'assouplissement articulaire. La pratique du pilates permet aux gens d'améliorer ou restaurer les fonctions physiques. Approche essentiellement centrée sur « un esprit sain dans un corps sain ». Cours pour offrir aux citoyens un moment de bien être, 1h dans leur semaine où ils peuvent déconnecter de la routine, du travail et de leur téléphone. Ce cours est donc ouvert à tous les niveaux.

Matériel à apporter : Vêtements confortables, tapis de yoga, blocs, sangles et bouteille d'eau.

## 4 HORAIRES DE COURS VOUS SONT PROPOSÉS :

Quelle Clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mardi, 18h à 19h  
Combien de cours ? 6 cours  
Combien de temps ? Du 23 janvier au 27 février  
Coût ? 90 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

Quelle Clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Mardi, 19h30 à 20h30  
Combien de cours ? 6 cours  
Combien de temps ? Du 23 janvier au 27 février  
Coût ? 90 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

Quelle Clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Jeudi, 19h30 à 20h30  
Combien de cours ? 6 cours  
Combien de temps ? Du 25 janvier au 29 février  
Coût ? 90 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

Quelle Clientèle ? 16 ans et plus  
Jour et heure ? Jeudi, 18h à 19h  
Combien de cours ? 6 cours  
Combien de temps ? Du 25 janvier au 29 février  
Coût ? 90 \$  
Où ? Presbytère, 1er étage  
3432, av. Royale

## Viactive avec Dorothé Côté et Gaétanne Roussel

VIACTIVE encourage les aînés à bouger plus régulièrement. Ce programme offre des séances d'exercices de groupe exécutés au son d'une musique entraînante. Aucun prérequis, sinon le goût de bouger tout en s'amusant! Plusieurs accessoires sont fournis sur place.

Quelle Clientèle ? 60 ans et plus  
Jour et heure ? Mercredi, 13h30 à 14h30  
Combien de cours ? 10 cours  
Combien de temps ? Du 24 janvier au 27 mars  
Coût ? Gratuit  
Où ? Salle polyvalente  
33, rue de l'Église

# PROGRAMME **Accès-Loisirs Côte-de-Beaupré**

---

Vous vivez seul ou en famille? Vous êtes en situation de faible revenu et vous désirez participer à des activités de loisirs ? Les villes et municipalités de la Côte-de-Beaupré rendent disponibles gratuitement certaines activités\* de leur programmation de loisirs pour vous !

Libre-Espace Côte-de-Beaupré (9694, boulevard Sainte-Anne, Sainte-Anne-de-Beaupré) est l'intermédiaire pour l'inscription à ces activités de loisirs.

**Pour plus d'informations concernant l'inscription (dates et fonctionnement), communiquez directement avec Libre Espace au 418 827-1551. \*Ententes particulières possibles**

## **TABLEAU DE SEUIL DE FAIBLE REVENU AVANT IMPÔT SELON STATISTIQUES CANADA**

Taille de la famille	Revenu familial
1 personne .....	27 514 \$
2 personnes .....	34 254 \$
3 personnes .....	42 111 \$
4 personnes .....	51 128 \$
5 personnes .....	57 989 \$
6 personnes .....	65 401 \$
7 personnes ou + .....	72 814 \$



Preuves de revenus et de résidence EXIGÉES à l'inscription.

**Pour plus d'informations sur le programme Accès-Loisirs : 418 657-4821**



De nombreux organismes offrent des activités de loisirs pour les citoyens de notre municipalité.

# ALLEZ VOIR LEUR PROGRAMMATION !



Votre organisme offre des activités de loisirs aux citoyens de notre Municipalité ou vous aimeriez offrir des cours ou des ateliers lors de notre prochaine session?

Contactez-nous!

Courriel : [gabrielle.leclerc@sflneiges.com](mailto:gabrielle.leclerc@sflneiges.com)

Téléphone : 418 826-2253 poste 112