

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES- AUTOMNE 2018

GARDIENS AVERTIS - COURS OFFERT SUR UNE JOURNÉE

Cette formation s'adresse à tous les jeunes de 11 ans et plus, garçons et filles. Le cours fournit les compétences de base pour prendre soin des enfants, s'initier à la prévention et faire face à des situations d'urgence. Les participants reçoivent leur propre exemplaire du Manuel Gardiens averti à utiliser pendant le cours et à apporter partout où ils iront garder, une carte de compétence et une trousse de premiers soins format poche.

Professeure : Carole Gélinas

Âge : 11 ans et plus

Heure : De 8 h 15 à 16 h 30

Endroit : La Jonction, 65 rue Boardman

Coût : 45 \$

Date : 23 septembre

Minimum : 8 personnes

Maximum : 12 personnes

Matériel : Apporter un dîner froid, deux collations et prévoir papier, crayon et si possible une poupée ou un ourson en peluche d'environ 30 centimètres qui servira à titre de mannequin d'exercice.

CLUB D'ESCRIME ROUSSILLON

Le club d'escrime du Roussillon est enregistré comme organisme à but non lucratif. Le club a pour mission de promouvoir l'escrime et permettre à tous d'exercer ce sport passionnant tout en maintenant les coûts à un niveau abordable. L'escrime est un sport qui nécessite concentration, rapidité et endurance. C'est aussi un jeu de réflexion très tactique auquel on ne prend goût qu'après l'avoir pratiqué. L'escrime est un sport idéal pour l'épanouissement psychique et physique de tous de 7 à 77 ans!

Âge : À partir de 7 ans

Jour : Vendredi

Heure : 19 h à 20 h 15

Endroit : École des Cheminots/gymnase

Coût : 150 \$/session + 10 \$ frais administratifs (frais de location d'équipement, affiliation et gant en sus)

Durée : 12 semaines

(du 21 septembre au 14 décembre/relâche le 5 octobre)

INSCRIPTION PAR LE CLUB D'ESCRIME DU ROUSSILLON : Le jeudi 6 septembre 2018 de 19 h à 20 h au Centre sportif de Delson. Pour information, Luce Blouin 450 638-3304 ou escrime_roussillon@hotmail.com et www.escrimroussillon.ca (inscription en ligne disponible à partir du 28 août)

PRÊT À RESTER SEUL!

Le programme Prêt à rester seul! vise à 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, et seront ainsi Prêts à rester seuls! Cette formation s'adresse à tous les jeunes de 9 à 13 ans, garçons et filles.

Professeure : Carole Gélinas

Âge : 9 – 13 ans

Heure : De 9 h à 15 h 30

Endroit : Jonction, 65 rue Boardman

Coût : 40 \$

Date : 25 novembre

Minimum : 8 personnes

Maximum : 12 personnes

Matériel : Apporter un dîner froid, deux collations et prévoir papier, crayon et si possible une poupée ou un ourson en peluche d'environ 30 centimètres qui servira à titre de mannequin d'exercice.

TAE KWON DO

École de Tae Kwon Do Le Dragon Noir. La philosophie de cette école est le plaisir de se dépasser, le respect et la discipline. Vos capacités physiques, la concentration et le focus dont vous serez capable quelques mois après avoir commencé vous surprendront.

Responsable : Yves Rivard

Âge : 4 à 77 ans

Heure : De 18 h 30 à 19 h 30

Endroit : Gymnase Louis-Lafortune

Coût : 75 \$

Date : Les lundis et jeudis du 6 septembre au 17 décembre

Venez profiter du premier cours à l'essai gratuitement. Pour informations ou inscription, contactez M. Yves Rivard au 450 635-0461

ASSOCIATION RÉGIONALE DE KIN-BALL RIVE-SUD

Envie de faire partie d'une équipe sportive régionale qui pousse les limites de l'esprit sportif? Le Kin-Ball est fait pour toi! En plus, c'est un sport inventé ici, au Québec.

Âge : 8 à 12 ans et 13 à 17 ans

Jour : Mardi du 4 septembre au 18 décembre inclusivement

Heure : 8 à 12 ans : 18 h 30 à 19 h 30
13 à 17 ans : 19 h 30 à 20 h 30

Endroit : Gymnase : école Louis-Lafortune

Coût : Pour 8 cours : 95 \$
Pour 16 cours : 160 \$

Inscriptions : maintenant via notre portail web www.kin-ball.qc.ca/rive-sud ou par courriel au rive-sud@kin-ball.qc.ca

Informations : rive-sud@kin-ball.qc.ca ou 450 748-1388



ATELIER BRICOLAGE

NOUVEAU

Viens bricoler avec nous! Des projets créatifs pendant 10 semaines. Au menu des différents groupes fabrication de couronnes d'automne, de costume d'Halloween, d'un hibou, de cœurs en pâte de sel, de marionnettes et leur théâtre et plus encore! Tu apprendras le recyclage et plein de trucs.

Professeur : Sandra Tremblay

Âge : 3 à 5 ans et 6 à 9 ans

Jour : Samedi

Heure : 3 à 5 ans : 8 h à 9 h
6 à 9 ans : 9 h à 10 h 30

Endroit : Centre communautaire

Coût : 55 \$

Durée : 10 semaines

Date : Du 8 septembre au 17 novembre 2018
(congé le 6 octobre)

Minimum : 10 personnes



ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE – 45 ANS ET + JOUR

Cette activité est composée de routines aérobiques d'intensité modérée, de périodes de musculation avec matériel (haltères, élastiques, etc.), de musculation au sol et d'exercices d'étirements suivis d'une période de relaxation. Le tout est agrémenté de musique entraînante et variée.

Professeur : Jean Proulx, éducateur physique

Âge : Adultes 45 ans et plus

Jour : Lundi, mercredi et vendredi

Heure : 10 h 15 à 11 h 15

Endroit : Centre sportif de Delson (salle)

Coût : 157,50 \$ + taxes

Durée : 15 semaines

Date : Du 5 septembre au 17 décembre 2018
(congé 8 octobre)

Minimum : 13 participants

Maximum : 40 participants

Tenue vestimentaire : seuls les vêtements de sport, d'entraînement ou d'échauffement (t-shirts, shorts, pantalons en molleton, etc.) sont permis. Tous les participants doivent porter des chaussures de sport (espadrilles) et avoir des poids et un élastique (détails au premier cours)

Pour ce cours, vous avez la possibilité d'acheter une carte de 10 cours que vous pourrez utiliser à votre guise, pendant la saison d'hiver au coût de 45 \$

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE – 45 ANS ET + SOIR

Professeur : Jean Proulx, éducateur physique

Âge : Adultes 45 ans et plus

Jour : Mardi et jeudi

Heure : 18 h 30 à 19 h 30

Endroit : Centre sportif de Delson (salle)

Coût : 105 \$ + taxes

Durée : 15 semaines

Date : Du 4 septembre au 13 décembre 2018

Minimum : 13 participants

Maximum : 40 participants

CUISINE COLLECTIVE

Les cuisines collectives sont des ateliers de cuisine en groupe visant la saine alimentation et permettant de concocter des repas sains et économiques que les participants rapportent à la maison. Elles sont ouvertes à toute la population!

Responsable : Complexe Le Partage, Nadia Mercier

Pour plus d'informations : 450 444-0803



DANSE EN LIGNE

Vous souhaitez être la star de la piste de danse lors de vos rassemblements familiaux? Venez apprendre les bases de la danse en ligne tout en ayant du plaisir.

Responsable : Jocelyne Kwok Choon

Jour : Vendredi

Heure : 18 h 30 à 20 h

Date : Du 7 septembre au 9 novembre

Endroit : Centre sportif de Delson

Coût : 77,50 \$ + taxes pour 10 sem.

Minimum : 10 participants

BADMINTON MIXTE

Les participants doivent réserver leur terrain à la plage horaire de leur choix pour toute la session. Le coût d'inscription comprend une (1) heure de joute en simple ou en double par semaine durant 15 semaines. Vous devez apporter votre raquette et vos volants.

- Âge :** 16 ans et plus
- Jour :** mardi – du 4 septembre au 18 décembre
- Horaire :** 1 de 18 h 30 à 19 h 30
2 de 19 h 35 à 20 h 35
3 de 20 h 40 à 21 h 40
- Endroit :** Gymnase de l'école des Cheminots
- Coût :** 180 \$ + taxes
- Durée :** 15 semaines
- Coût :** 75 \$

Pour cette activité, vous avez la possibilité d'acheter une carte de 5 heures de location de terrain que vous pourrez utiliser à votre guise, pendant la saison d'hiver.



VOLLEYBALL – MIXTE – INTERMÉDIAIRE

Nouvelle ligue de volleyball intermédiaire. Les équipes seront faites sur place.

- Responsable :** Jordan Lecourtois
- Jour :** Mercredi
- Heure :** 19 h 30 à 21 h 30
- Date :** 10 octobre au 12 décembre (10 semaines)
- Endroit :** Gymnase de l'école des Cheminots
- Coût :** 50 \$
- Minimum :** 12 participants



ESSENTRICS

NOUVEAU

Le programme est conçu pour vous aider à retrouver votre mobilité tout en développant lentement la force et en réveillant la puissance de vos 650 muscles. Il est conçu pour ceux qui ont des raideurs, des douleurs chroniques ou qui commencent à faire de l'exercice après une période de sédentarité. Ce cours de plus en plus populaire au Québec s'adresse aux hommes et aux femmes de tous âges qui recherchent une forme d'activité physique plus douce et qui a un rythme plus lent que la majorité des groupes.

- Responsable :** Érika Oostveen
- Jour :** Jeudi
- Heure :** 10 h 30 à 11 h 30
- Date :** 20 septembre au 25 octobre (6 semaines)
- Endroit :** Centre sportif de Delson
- Coût :** 65 \$ + taxes
- Minimum :** 10 participants

LIGUE DE PICKLEBALL

NOUVEAU

Le Pickleball est un jeu de raquette simple, joué avec une balle spécialement perforée. Il faut envoyer la balle par-dessus le filet, de type tennis sur un terrain de la taille d'un terrain de badminton.

- Responsable :** Silvie Lachaine
- Jour :** Jeudi
- Heure :** 18 h à 19 h pour les 12 à 17 ans
19 h à 21 h pour les 18 ans et plus
- Date :** 20 septembre au 22 novembre (10 semaines)
- Endroit :** Gymnase de l'école des Cheminots
- Coût :** 25 \$ pour les 12-17 ans
50 \$ pour les 18 ans et plus
- Minimum :** 12 participants par groupe



COURS D'ÉDUCATION CANINE

NOUVEAU

Les cours seront basés sur la psychologie canine, le renforcement positif, le langage canin et les commandements de base.

Responsable : Hélène Fleurent

Jour : Mercredi ou samedi

Heure : Mercredi de 11 h à 12 h
Samedi de 14 h à 15 h

Date : 5 septembre au 13 octobre (6 semaines)

Endroit : Parc canin, à côté du parc de la Tortue

Si pluie, au chalet du parc

Coût : 240 \$/chien

Minimum : 5 participants

Maximum : 10 participants

Restriction : Chien avec problème de comportement

Matériel requis : Une laisse de 5' à 6' non rétractable (pas de shocker)

KANGOO JUMPS

L'entraînement sur bottes kangoo jumps trampolines procure 100% de plaisir, augmente de 20% votre dépense énergétique, et ce, tout en réduisant les impacts aux articulations de 80%. Les cours de Kangoo Jump proposent une formule en intervalles d'exercices d'aérobic entrecoupés d'exercices de musculation. Un entraînement full-body permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardio-vasculaire. Ce programme motivateur est adapté aux participants de tous âges et de tous niveaux de forme physique. Très facile d'utilisation et sécuritaire

Responsable : Julie Gaudet

Jour : Lundi

Heure : 19 h à 20 h

Date : 24 septembre au 3 décembre
(congé le 8 octobre)

Endroit : Centre sportif de Delson

Coût : 144 \$ +taxes
Avec location des bottes : 204 \$ +taxes

Minimum : 10 participants



ACTIVITÉ SPÉCIALE

ATELIER PHOTO AVEC VOTRE CELLULAIRE

Animé par la photographe de Communauté & Compagnie Amélie Picquette, cet atelier de photographie vise à apprendre diverses techniques pour améliorer la prise de vue de vos photos avec votre cellulaire. Accompagnée de son camion studio de photo, les participants seront invités à utiliser le studio mobile et à imprimer leurs meilleures photos directement à partir du camion. Les participants de cet atelier seront conviés à une partie théorique ainsi qu'à une partie pratique à l'extérieur.

Les techniques abordées seront :

- Connaissance des techniques de base de la photographie
- Survol des fonctions de votre cellulaire
- Accessoires à utiliser pour améliorer vos photos
- Techniques de créativité
- Retouches et améliorations photos à partir d'une application
- Alimentation du compte Instagram

Responsable : Communauté & Compagnie
Amélie Picquette

Jour : Dimanche

Heure : 13 h à 15 h 30

Date : 16 septembre

Endroit : La Jonction

Coût : 30 \$

Minimum : 10 personnes

Matériel requis : Le cellulaire doit être actuel avec une bonne caméra photo (les cellulaires de type flip ne sont pas acceptés pour cette activité). Vous devez avoir un accès Wi-Fi indépendant de style LTE. Votre cellulaire doit avoir un mode Bluetooth.

PÉRIODE D'INSCRIPTION À PARTIR DU 27 AOÛT

MODALITÉS D'INSCRIPTION

POUR INFORMATION : 450 632-1050, poste 3100

1. INSCRIPTION EN LIGNE

Vous rendre sur le site www.delson.quebec et cliquer sur le lien « Services en ligne » — Activités loisirs.

2. PAIEMENT

Inscription en ligne : carte de crédit Visa et MasterCard

Pour une inscription en ligne à un cours dont les frais sont de 150 \$ et plus, il y a possibilité de répartir le montant en plusieurs versements.

3. POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Lorsqu'une activité est annulée par la Ville de Delson, le participant est remboursé intégralement;
- Le participant qui annule son inscription dix (10) jours avant le début de l'activité est remboursé intégralement;
- Le participant qui annule son inscription moins de dix (10) jours avant le début de l'activité se voit retenir 15 \$ sur le coût de l'activité (frais administratifs);
- Aucun remboursement n'est possible à compter du 3^e cours sans preuve médicale.

- Aucun remboursement n'est possible pour les cours non utilisés sur la carte.

4. COURS À LA CARTE

Cours à la carte valide seulement pour la session visée. Aucun transfert n'est possible.

La priorité est donnée à ceux qui s'inscrivent pour la session complète.

5. ANNULATION

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler l'une ou l'autre des activités si le nombre d'inscriptions est insuffisant ou par manque de professeur. Si tel était le cas, le Service des loisirs vous contacterait.

6. NOMBRE DE PLACES

Un nombre minimal de participants est requis pour que l'activité se réalise. De plus, le nombre d'inscriptions est limité pour le bon déroulement des activités.

7. CHÈQUE SANS PROVISION

La Ville de Delson exigera des frais de 15 \$ pour tout chèque émis sans provision.



Musée d'archéologie de Roussillon

archeoroussillon.ca | 214, rue Saint-Ignace, La Prairie | 450 984-1066

LE MUSÉE FÊTE SES 5 ANS!

L'équipe du Musée vous réserve une multitude de surprises tout au long de l'année pour souligner les 5 ans du Musée! Visitez le Musée gratuitement lors des Journées de la culture, les 29 et 30 septembre prochains et participez à nos activités spéciales! Le Musée y dévoilera également sa programmation anniversaire ainsi que la nouvelle exposition *Marius Barbeau, un géant à découvrir*.

LE CLUB DES APPRENTIS ARCHÉOLOGUES

Adhérer au club, c'est découvrir des civilisations millénaires d'ici et d'ailleurs grâce à la taille de pierre, la fabrication d'outils anciens et l'analyse de véritables artefacts. Une expérience inoubliable pour tous les jeunes curieux!

Âge : 9 à 12 ans

Dates : 13 octobre au 1^{er} décembre 2018

Horaire : les samedis de 10 h à 11 h 30

Coût : 90 \$ (taxes en sus)

Pour en savoir plus ou pour t'inscrire, visite le archeoroussillon.ca.

LA GRANDE MARCHÉ DU GRAND DÉFI PIERRE LAVOIE

Le dimanche 21 octobre 2018

Départ du parc de la Tortue à 13 h 30

Le Grand Défi Pierre Lavoie passe pour la première fois à Delson. Les membres du conseil municipal vous invitent à participer en grand nombre à la Grande marche en famille et ainsi, à garder la forme! Delsonniennes et delsonniens, montrez qu'à Delson, les citoyens s'impliquent pour leur santé à travers le sport. Bienvenue à tous!

