

## **Activités sportives et culturelles**



**Automne 2025**

Inscriptions à partir  
du 9 septembre 2025

**Hiver 2026**

Inscriptions à partir  
du 9 décembre 2025



**Service des loisirs, culture et vie communautaire**

1109, av. Saint-Paul, Saint-Césaire, QC J0L 1T0

T. 450-469-2828

C. [complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca](mailto:complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca)



# Inscriptions

Sessions **AUTOMNE 2025** et **HIVER 2026**



## En personne

Automne 2025	9 sept. 9 déc.	10 sept. 10 déc.	10 sept. 10 déc.	11 sept / 11 déc. 8h30-16h30 12 sept / 12 déc. 8h30-12h00 15 sept / 15 déc. 8h30-16h30
Hiver 2026	8h30-17h30	8h30-17h	17h-19h	

St-Césaire, Ste-Angèle	✓	✓	✓	✓
Farnham, Rougemont, St-Jean-Baptiste, Ste-Brigide-d'Iberville	✓	✓	✓	
Autres municipalités		✓	✓	

## En ligne

### Automne 2025

**Saint-Césaire et  
Ste-Angèle:**  
Du 9 septembre à 8h30  
Au 15 septembre à 23h59

**Farnham, Rougemont,  
St-Jean Baptiste,  
Ste-Brigide-d'Iberville:**  
Du 10 septembre à 8h30  
Au 15 septembre à 23h59

**Autres municipalités:**  
Du 10 septembre à 17h00  
Au 15 septembre à 23h59

### Hiver 2026

**Saint-Césaire et  
Ste-Angèle:**  
Du 9 décembre à 8h30  
Au 15 décembre à 23h59

**Farnham, Rougemont,  
St-Jean Baptiste,  
Ste-Brigide-d'Iberville:**  
Du 10 décembre à 8h30  
Au 15 décembre à 23h59

**Autres municipalités:**  
Du 10 décembre à 17h00  
Au 15 décembre à 23h59



## Paiement

### En personne:

- Argent
- Chèque
- Interac

### En ligne:

- Carte de crédit

## Code client

### Vous avez déjà été inscrit:

Utilisez vos identifiants pour vous connecter au  
<https://loisirs.villesaintcesaire.com/ic3.website/>

### Vous n'avez pas de code client:

Rendez-vous au [www.villesaintcesaire.com/code-client/](http://www.villesaintcesaire.com/code-client/)  
et remplissez la fiche d'information.\*\*

**\*\*Demandez votre code avant le 4 septembre 2025 pour l'automne\*\*  
\*\*Demandez votre code avant le 4 décembre 2025 pour l'hiver\*\***



## Règlements

### ABSENCE

Aucun cours de groupe ne peut être repris en cas d'absence. Seuls les cours privés peuvent être repris si le complexe sportif est avisé **24H OUVRABLES** avant le cours pour un maximum de 2 cours par session.

### PASSES

Les passes de 10 entrées sont valides pour une durée d'un an à compter de la date d'achat. Les passes ne sont pas transférables d'une personne à l'autre.

### ANNULATION

Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Une fois la session commencée, il n'est pas possible de transférer une inscription à une autre session sauf avec un avis médical.

Un cours en piscine peut être annulé en tout temps s'il y a un vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau. Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut aussi être annulé sans préavis et sans reprise.

### BAINS LIBRES

Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour éviter la flânerie. **L'utilisation du cellulaire est strictement interdite sur le bord de la piscine et dans les vestiaires durant les bains libres.**

### PARENTS ACCOMPAGNATEURS

Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles pendant les cours. **La prise de photos doit se limiter à son/ses enfant/s seulement (il est interdit de prendre en photo les autres enfants et les moniteurs).**

### REMBOURSEMENTS

Les coûts d'inscription incluent des frais d'administration de 25%, lesquels sont non-remboursables en tout temps. Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale ou de déménagement seront remboursées, moins les frais d'administration. Si vous souhaitez annuler une inscription, vous devez le faire minimum 7 jours avant le début des cours sans quoi les frais de 25% seront applicables et non-remboursables.

**Un montant de 25\$ sera chargé pour tout chèque sans provision.**

# ***Table des matières***

## **Session automne et hiver**

<b>Bain libre</b>	4
<b>Cours en piscine pour adultes</b>	5
<b>Cours en piscine pour enfants</b>	8
<b>Activités aquatiques spécialisées</b>	15
<b>Cours en salle pour adultes</b>	17
<b>Activités libres</b>	19
<b>Académie de soccer</b>	20
<b>Activités culturelles pour enfants</b>	22
<b>Bibliothèque</b>	23
<b>Partage Club</b>	26

## **Partenaires culturels**

<b>Salon des exposants</b>	26
<b>Ensemble vocal Musivoix</b>	27
<b>Scouts</b>	27
<b>Ateliers créatifs: l'art de jouer</b>	28
<b>Cours de peinture acrylique</b>	28

## **Partenaires sportifs**

<b>École de skateboard et de snowskate</b>	29
<b>Tai Chi</b>	30
<b>École de danse Rythmick</b>	30
<b>Club de patinage artistique Saint-Césaire</b>	31
<b>Studio de danse À petits pas</b>	31

<b>Forfaits fêtes d'enfants</b>	32
---------------------------------	----



# Activités aquatiques

## Bains libres

Automne 2025: 21 septembre au 19 décembre 2025  
Hiver 2026: 4 janvier au 4 avril 2026

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**  
**Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

<b>Bain libre adulte</b> (16 ans et +)	Mardi	19h30-20h45
*2 couloirs de nage disponibles dans tous les bains libres adultes	Jeudi	20h30-21h45
	Samedi	7h15-8h30

<b>Bain libre familial</b> *1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres familiaux	Mercredi	10h15-11h30
	Jeudi	17h00-18h15
	Vendredi	10h15-11h30 19h45-21h00
	Samedi	15h30-17h00
	Dimanche	12h30-14h00

<b>Bain libre longueurs</b> (13 ans et +)	Mardi	12h00-13h00
--	-------	-------------

<b>Coût</b>	
<b>À LA FOIS</b>	<b>PASSE (10 ENTRÉES)</b>
<b>Bébé</b> (4 ans et moins) gratuit	<b>Bébé</b> (4 ans et moins) gratuit
<b>Enfant</b> (5 à 15 ans) 3 \$ résident / 5 \$ non-résident	<b>Enfant</b> (5 à 15 ans) 25 \$ résident / 43,75 \$ non-résident
<b>Adulte</b> (16 ans et +) 4 \$ résident / 7 \$ non-résident	<b>Adulte</b> (16 ans et +) 35 \$ résident / 61,25 \$ non-rés.
<b>Familial</b> 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 10 \$ résident/ 17,50 \$ non-résident	<b>Familial</b> 1 adulte + 3 enfants OU 2 adultes + 2 enfants 90 \$ résident/ 157,50 \$ non-résident
	<b>60 ans et +</b> **Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT 25 \$

**Wibit le premier samedi de chaque mois !**  
**Surveillez les annonces spéciales !**



# Activités aquatiques

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**  
**Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

**13 ANS ET +**

**Automne 2025:** 22 septembre au 12 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 27 mars 2026

**12 semaines**

<b>Aquaforme peu-profound</b>	Lundi	9h00-9h55 18h00-18h55
	Mercredi	9h00-9h55 17h30-18h25
	Vendredi	9h00-9h55
<b>Aquaforme profond</b>	Mercredi	18h30-19h25
<b>Aquagym douce</b>	Mardi	9h30-10h25
	Jeudi	11h30-12h25
<b>Aqua arthrite-arthrose</b>	Mardi	8h30-9h25
	Jeudi	9h00-9h55
<b>NOUVEAUTÉ!</b> <b>Triathlon aquatique</b>	Lundi	17h00-17h55
<b>NOUVEAUTÉ!</b> <b>Aqua-circuit</b>	Mercredi	8h00-8h55

<b>Coût</b>	
<b>SESSION</b>	<b>PASSE (10 ENTRÉES)</b>
<b>1 cours/ sem</b>	<b>Résident 60 ans et + :</b> 118 \$ <b>Résident :</b> 131 \$ <b>Non-résident :</b> 229 \$
<b>2 cours/ sem</b>	<b>Résident 60 ans et + :</b> 112 \$ <b>Résident :</b> 125 \$ <b>Non-résident :</b> 217 \$
<b>Rabais de 10 %</b>	<b>À LA FOIS</b>
<b>3 cours/ sem</b>	<b>Rabais de 15 %</b> <b>Résident :</b> 14 \$ <b>Non-résident :</b> 25 \$
<b>4 cours +/ sem</b>	<b>Rabais de 20 %</b>



# Activités aquatiques

## Description des cours

### Aquaforme peu-profond, profond et aquagym douce

Programme d'entraînement (aérobic, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept utilisant les propriétés de l'eau et permet d'améliorer la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps.

### Aqua arthrite-/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux, ce cours se déroule en douceur et permet d'acquérir une meilleure flexibilité et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

### Triathlon aquatique

Venez combiner l'aquaspinning, le jogging aquatique / aquaforme et la natation dans un plan de cours diversifié qui permet de travailler la musculation, le cardio et l'endurance. Ce cours est ouvert à tous les niveaux, il faut savoir nager en longueurs

### Aqua-circuit

Ce cours combine des mouvements d'aquaforme, d'aquaspinning et de musculations. Il s'agit d'un cours ouvert à tous les niveaux qui permet de travailler différents exercices sous forme de stations. Le format du cours peut varier d'une semaine à l'autre: plusieurs stations en rotation, des stations plus longues, plus courtes, eau profonde, eau peu-profonde, etc. Il y en a pour tous les goûts !

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**  
**Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

## Aqua spinning



Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.

**Matériel requis: chaussure de piscine (plage), prévoyez arriver 5 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo**

**Automne 2025:** 22 septembre au 12 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 27 mars 2026

**12 semaines**

Aqua spinning	Lundi	8h00-8h45
	Mercredi	18h30-19h15
	Vendredi	8h00-8h45

SESSION	PASSE (10 ENTRÉES)	Coût
1 cours/ sem	Résident 60 ans et + : 143 \$ Résident : 158 \$ Non-résident : 277 \$	Résident 60 ans et + : 131 \$ Résident : 147 \$ Non-résident : 257 \$
2 cours/ sem	Rabais de 10 %	À LA FOIS
3 cours/ sem	Rabais de 15 %	Résident : 18 \$ Non-résident : 31 \$



# Activités aquatiques

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**

**Prix résident 60 ans et +: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

## Maîtres nageurs (longueurs dirigées)



Ce cours, destiné aux nageurs débutants, intermédiaires et avancés, permet de s'entraîner à son rythme à l'aide d'un plan de cours affiché et sur musique. Ce cours est destiné aux nageurs qui ont des connaissances déjà acquises en natation et veulent travailler différents aspects de l'entraînement.

**13 ans et +**

**Automne 2025:** 22 septembre au 10 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 25 mars 2026

**12 semaines**

<b>Maîtres nageurs</b>	Lundi	19h15-20h30
	Mercredi	19h30-20h45

<b>Coût</b>	
<b>SESSION</b>	<b>PASSE (10 ENTRÉES)</b>
<b>1 cours/ sem</b>	<b>Résident : 125 \$</b> <b>Non-résident : 217 \$</b>
<b>Résident : 131 \$</b> <b>Non-résident : 229 \$</b>	
<b>2 cours/ sem</b>	<b>À LA FOIS</b>
<b>Rabais de 10 %</b>	<b>Résident : 14 \$</b> <b>Non-résident : 25 \$</b>

## Natation et perfectionnement pour adulte

Ces cours, destiné aux nageurs de tous les niveaux, permettront d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Donné en petit groupe, ces cours sont adaptés aux objectifs de chacun et permettent de progresser à son rythme. Ils contiennent des notions d'aisance dans l'eau, de sauvetage et performance.

**Automne 2025:** 22 septembre au 9 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 24 mars 2026

**12 semaines**

<b>Natation adulte</b>	Lundi	10h15-11h10
	Mardi	10h45-11h40

<b>Coût</b>	
<b>SESSION</b>	
<b>Résident 60 ans et + : 106 \$</b> <b>Résident : 118 \$</b> <b>Non-résident : 207 \$</b>	



# Activités aquatiques

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**

## Plongeon

Cours donné avec le programme Plouf! en 6 niveaux. Introduction aux sauts avant et arrière, introduction aux plongeons. Cours axé sur le plaisir et adapté à l'apprentissage de chacun.

**Préalables: 5 ans ET savoir nager 10m ET être à l'aise dans l'eau profonde**

**Automne 2025 :** 24 septembre au 26 novembre 2025  
**Hiver 2026:** 7 janvier au 11 mars 2026  
**10 semaines**

Plongeon	Mercredi	17h15-18h10
----------	----------	-------------

### Coût

#### SESSION

Résident : 146 \$  
Non-résident : 255 \$

**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, Ste-Brigide**

## Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de 3 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur.

**Pour les cours privés et semi-privés, vous devez laisser un message à Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322 pour réserver votre place.**

**Automne 2025:** 22 septembre au 16 novembre 2025  
**Hiver 2026:** 5 janvier au 1er mars 2026  
**8 semaines**

**Cours privés et semi-privés**

**Selon les disponibilités de la piscine et des moniteurs (horaire personnalisé)**  
**\*Vous devez former votre propre groupe pour un semi-privé\***

### Coût

#### SESSION (8 COURS)

#### Privé 30 min

Résident : 270 \$ Non-résident : 472 \$

#### Privé 55 min

Résident : 311 \$ Non-résident : 544 \$

#### Semi-privé 30 min

Résident : 170 \$ Non-résident : 290 \$

#### Semi-privé 55 min

Résident : 207 \$ Non-résident : 363 \$

# Natation 3 mois à 3 ans



Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

## Parent-enfant

Automne 2025: 22 septembre au 30 novembre 2025

Hiver 2026: 5 janvier au 15 mars 2026

10 semaines



Parent-enfant 1	Samedi	8h45-9h15
	Dimanche	9h10-9h40

Parent-enfant 2	Samedi	9h20-9h50
	Dimanche	8h00-8h30

Parent-enfant 3	Samedi	9h55-10h25 13h35-14h05
	Dimanche	8h35-9h05

Parent-enfant combiné 1 à 3	Lundi	11h30-12h00
	Mardi	17h00-17h30
	Samedi	13h00-13h30 14h55-15h25
	Dimanche	10h30-11h00

### Coût

### SESSION

Résident : 72 \$

Non-résident : 127 \$

## Description des cours

### Parent-enfant 1

**Préalables:** être âgé entre 3 et 12 mois, être capable de se tenir la tête droite

Cours d'initiation pour les enfants en compagnie d'un parent. Ce niveau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée à l'eau et les jeux.

### Parent-enfant 2

**Préalable:** être âgé entre 12 et 24 mois

Progression poursuivie pour permettre à l'enfant de développer sa flottabilité et l'assurance dans l'eau. Introduction aux réflexes de retournement du ventre vers le dos.

### Parent-enfant 3

**Préalable:** être âgé de 24 à 36 mois

Introduction aux comportements sécuritaires aux abords d'un plan d'eau et poursuite des apprentissages dans le but de nager seul.

## Informations supplémentaires

Nous acceptons les aides-flottantes venant de la maison pour les enfants à partir de parent-enfant 2 (ballon, brassards et swim-aid, ceintures hippopotames, etc.). Nous ne fournissons aucune aide-flottante, les parents doivent l'apporter s'ils souhaitent en utiliser une. L'aide-flottante n'est pas obligatoire et reste à la discrétion du parent. **Des ceintures hippopotames sont en vente directement au complexe sportif au coût de 30 \$ (taxes incluses).**

# Natation 3 à 5 ans



Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

## Préscolaire

<b>Préscolaire 1</b> <small>*1 parent doit être présent DANS L'EAU pour les 5 premiers cours</small>	Mardi	17h00-17h40 18h20-19h00
	Vendredi	17h00-17h40
	Samedi	8h45-9h25 9h45-10h25 10h30-11h10 12h15-12h55 14h10-14h50
	Dimanche	9h45-10h25 11h05-11h45

Automne 2025: 23 septembre au 30 novembre 2025  
Hiver 2026: 6 janvier au 15 mars 2026  
10 semaines

Coût
SESSION
Résident : 77 \$ Non-résident : 134 \$

<b>Préscolaire 2</b>	Mardi	17h00-17h40 17h35-18h15
	Vendredi	17h00-17h40 17h45-18h25
	Samedi	8h45-9h25 10h30-11h10 12h15-12h55 13h45-14h25
	Dimanche	8h00-8h40 9h30-10h10

<b>Préscolaire 3</b>	Mardi	17h45-18h25 18h45-19h25
	Jeudi	18h30-19h10
	Vendredi	17h45-18h25 18h30-19h10
	Samedi	9h30-10h10 10h30-11h10 13h00-13h40 14h30-15h10
	Dimanche	8h45-9h25 11h15-11h55





Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

## Préscolaire (suite)

<b>Préscolaire combiné 4 et 5</b>	Mardi	17h00-17h55 17h45-18h40
	Vendredi	17h30-18h25
	Samedi	8h45-9h40 9h45-10h40 12h15-13h10 13h15-14h10 14h15-15h10
	Dimanche	9h00-9h55

Automne 2025: 23 septembre au 30 novembre 2025  
Hiver 2026: 6 janvier au 15 mars 2026  
10 semaines

Coût
SESSION
Résident : 94 \$ Non-résident : 165 \$

## Description des cours

### Préscolaire 1

**Préalable:** être âgé entre 3 et 5 ans

Cours permettant une transition en douceur vers les cours de natation sans le parent. Permet d'apprivoiser le fonctionnement d'un cours de natation seul tout en maintenant les acquis du continuum parent-enfant. **\*\*Un parent doit être présent DANS L'EAU pour les 5 premiers cours\*\***

### Préscolaire 2

**Préalables:** être âgé entre 3 et 5 ans **et** être à l'aise de faire des activités sans accompagnateur

Cours permettant le perfectionnement des flottaisons, l'apprentissage des glissements et des battements de jambes, le tout sur une distance de 2m.

### Préscolaire 3

**Préalables:** être âgé entre 3 et 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 2

L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5m). Introduction au côté. Initiation à la partie profonde de la piscine.

### Préscolaire 4

**Préalables:** être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 3

L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos (distance de 10m). Introduction aux différentes techniques de respiration. Activités en eau profonde.

**\*\*Si 6 ans et préscolaire 4 réussi: nageur 2\*\***

**\*\*Si 6 ans et préscolaire 4 échoué: nageur 1\*\***

### Préscolaire 5

**Préalables:** être âgé de 3 à 5 ans **et** avoir réussi le niveau préscolaire 4

L'enfant perfectionnera ses nages sur une distance de 15m. Initiation au crawl et au plongeon, activités en eau profonde.

**\*\*Si 6 ans et préscolaire 5 réussi ou échoué: nageur 2\*\***



# Natation 6 à 12 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

## Nageur

Automne 2025: 23 septembre au 30 novembre 2025  
Hiver 2026: 6 janvier au 15 mars 2026  
10 semaines

Nageur 1	Mardi	18h30-19h25
	Vendredi	18h30-19h25
	Samedi	8h45-9h40 9h30-10h25 10h15-11h10 12h15-13h10 13h15-14h10
	Dimanche	8h00-8h55 10h15-11h10

Coût
SESSION
Résident : 94 \$
Non-résident : 165 \$

Nageur 2	Mardi	18h00-18h55
	Vendredi	17h30-18h25 18h30-19h25
	Samedi	9h45-10h40 12h15-13h10 13h15-14h10 14h15-15h10
	Dimanche	8h00-8h55 10h00-10h55

Nageur 3	Mardi	17h00-17h55
	Jeudi	18h30-19h25
	Vendredi	18h30-19h25
	Samedi	8h45-9h40 12h15-13h10 14h15-15h10
	Dimanche	9h00-9h55 11h00-11h55



# Natation 6 à 12 ans

Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide

## Nageur (suite)

Automne 2025: 23 septembre au 30 novembre 2025  
Hiver 2026: 6 janvier au 15 mars 2026  
10 semaines

Nageur 4	Samedi	13h15-14h10
	Dimanche	10h00-10h55

Nageur combiné 4 à 6	Mardi	18h00-18h55
	Jeudi	19h15-20h10
	Vendredi	17h00-17h55
	Samedi	14h15-15h10
	Dimanche	11h00-11h55

Nageur combiné 7 à 9	Jeudi	19h30-20h25
	Vendredi	18h00-18h55

## Coût

## SESSION

Résident : 94 \$  
Non-résident : 165 \$





**Prix résident: Saint-Césaire, Ste-Angèle, Rougemont, St-Jean Baptiste, Farnham, Ste-Brigide**

## Description des cours

### Nageur 1

**Préalables:** être âgé de 6 ans et + **et** préscolaire 4 échoué

Niveau d'entrée pour les enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau. Introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes.

### Nageur 2

**Préalables:** avoir réussi nageur 1 **ou** selon évaluation **ou** 6 ans **et** préscolaire 4 réussi **ou** préscolaire 5 réussi **ou** échoué

Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'une veste de flottaison individuelle. L'enfant nagera sur une distance de 10m et perfectionnera son battement de jambes. Niveau d'introduction au crawl et au dos crawlé.

### Nageur 3

**Préalables:** avoir réussi nageur 2 **ou** selon évaluation

Niveau d'introduction aux plongeons et au dos élémentaire. L'enfant perfectionnera son crawl et améliorera son dos crawlé. Nage sur une distance de 15m.

### Nageur 4

**Préalables:** avoir réussi nageur 3 **ou** selon l'évaluation

Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et du dos crawlé. L'enfant apprendra la brasse et fera le test Nager pour survivre. Développement de la sécurité nautique et au bord de l'eau. Nage sur une distance de 25m.

### Nageur 5

**Préalable:** avoir réussi nageur 4

Amélioration de l'endurance sur une distance de 50m. Amélioration des techniques de dos crawlé. Perfectionnement de la brasse en tant que nage complète.

### Nageur 6

**Préalable:** avoir réussi nageur 5

Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. Initiation au sauvetage sur glace et au lancer d'objet. Introduction de la marinière. Nage sur une distance de 75m.

### Nageur 7/ Jeune sauveteur initié:

**Préalable:** avoir réussi nageur 6

Approfondissement des techniques et de l'endurance. Introduction des techniques de sauvetage plus spécialisées. Amélioration de l'endurance sur de grandes distances. Nage sur une distance de 150m.

### Nageur 8 / Jeune sauveteur averti:

**Préalable:** avoir réussi nageur 7 / jeune sauveteur initié

Introduction aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie. Introduction aux techniques de base de traitement d'une victime. Nage sur une distance de 500m.

### Nageur 9 / Jeune sauveteur expert:

**Préalable:** avoir réussi nageur 8 / jeune sauveteur averti

Introduction à la reconnaissance des dangers et à l'autosauvetage sur glace. Initiation à la reconnaissance de victime et au traitement de premiers soins de base. Nage sur une distance de 600m.



# Activités spécialisées

## Médaille de bronze

Préparation à devenir surveillant-sauveteur. Ce brevet permet d'acquérir les compétences pour assurer la sécurité des baigneurs d'une piscine publique ou d'intervenir dans une situation d'urgence. Ce brevet met aussi l'accent sur l'importance de la sécurité aux abords des plans d'eau et sur l'auto-sauvetage. Ce brevet permet de travailler comme assistant-surveillant-sauveteur sur le bord d'une piscine si la personne est âgée de 15 ans et plus.

**Préalables:** 13 ans ET nageur 9 OU Étoile de bronze

**Automne 2025:** 28 septembre au 12 octobre 2025

**Hiver 2026:** 18 janvier au 1er février 2026

3 semaines + Examen

Médaille	Dimanche	13h00-19h00
----------	----------	-------------



**Ne manque pas  
la vague**

### Coût

### SESSION

GRATUIT

### MATÉRIEL

Masque de poche: 20 \$

## Croix de bronze

Amélioration des techniques de surveillance et d'intervention en cas d'urgence. Amélioration du travail d'équipe aux abords d'un plan d'eau. Ce cours est préalable au cours de Sauveteur national et permet de travailler sur le bord d'une piscine si la personne est âgée de 15 ans et plus.

**Préalable:** Médaille de bronze

**Automne 2025:** 19 octobre au 2 novembre 2025

**Hiver 2026:** 8 au 22 février 2026

3 semaines + Examen

Croix	Dimanche	13h00-20h00
-------	----------	-------------



**Ne manque pas  
la vague**



# Activités spécialisées

## Premiers soins général

Formation de premiers soins complète permettant d'acquérir les bases des traitements pour la majorité des situations d'urgence rencontrées au quotidien. Ce cours est préalable pour le cours de Sauveteur national et est reconnu par plusieurs organismes exigeant une formation de premiers soins.

**11 ans et plus fortement suggéré**

**Automne 2025:** 25 ET 26 octobre 2025

Premiers soins général	Samedi	9h00-17h00
	Dimanche	11h00-19h00

<b>Coût</b>
<b>SESSION</b>
<b>GRATUIT</b> *125 \$ si ce n'est pas pour devenir sauveteur

## Sauveteur national

Formation permettant le perfectionnement des techniques d'intervention en situation d'urgence et apprentissage de la gestion des relations publiques. Développement de compétences transférables dans plusieurs domaines.

**Préalables:** Croix de bronze ET Premiers soins général ET 15 ans ou plus à l'examen

**Automne 2025:** 2 au 30 novembre 2025  
5 semaines + Examen

Sauveteur national	Dimanche	11h00-19h00
--------------------	----------	-------------

## Moniteur de natation et de sauvetage

Formation permettant le développement de compétences de gestion de groupe, d'enseignement de cours pour enfants et adultes.

**Matériel:** crayons, feuilles brouillons, ordinateur ou tablette (suggéré)

**Préalables:** Croix de bronze ET 15 ans ou plus à la fin du cours

**Hiver 2026:** 18 janvier au 15 février 2026  
5 semaines + Stages (dates à déterminer)

Moniteur	Dimanche	11h00-19h00
----------	----------	-------------





# Activités sportives

## Cours en salle

13 ANS ET +

Automne 2025: 22 septembre au 12 décembre 2025

Hiver 2026: 5 janvier au 27 mars 2026

12 semaines

Pilates	Lundi	18h00-19h00
Yoga sur chaise		19h05-20h05
Remise en forme	Mardi	10h45-11h45
Cardio-poussette		12h00-13h00
Bootcamp/ Tabata		17h50-18h50
Zumba	Mercredi	17h50-18h50
Strong		19h00-20h00
20-20-20	Jeudi	10h15-11h15
Mégamix		18h00-19h00
Stretching et mobilité		19h05-20h05

SESSION	Coût PASSE (10 ENTRÉES)
1 cours/ sem	
	116 \$
2 cours/ sem	120 \$
Rabais de 10 %	À LA FOIS
3 cours/ sem	
Rabais de 15 %	
4 cours +/ sem	14 \$
Rabais de 20 %	

POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

Portez des vêtements et souliers confortables, apportez une bouteille d'eau et un tapis de yoga si vous en avez un.



# Activités sportives

## Description des cours

**Bootcamp/Tabata:** Cours d'intensité modérée à élevée sous forme d'intervalles et de répétitions où vous travaillerez votre cardiovasculaire, votre endurance et votre force musculaire selon votre niveau de condition physique. Venez dépasser vos limites avec ce cours complet et entraînant.

**Cardio-poussette:** Marche dirigée, exercices musculaires pour tout le corps suivi d'étirements où les parents font des exercices avec leur bébé. Idéal pour les mamans qui veulent retrouver la forme tout en se faisant de nouvelles amies.

**Mégamix:** Vous n'aimez pas la routine, ce cours est pour vous. C'est un cours diversifié où vous explorerez l'univers de l'entraînement de groupe que ce soit le step, le ballon suisse et beaucoup d'autres...

**Pilates:** La méthode pilates développe la force, la flexibilité, la concentration et la précision des mouvements, mais par-dessus tout, une belle posture. Il s'agit d'un cours sous forme de gymnastique douce.

**Remise en forme:** S'adresse à tous, plus particulièrement à ceux qui désirent prévenir les blessures musculo-squelettiques. Les exercices auront pour but de faciliter les mouvements de la vie quotidienne et de se remettre en forme.

**Stretching et mobilité:** Nouveauté ! Venez détendre vos muscles, soulager vos douleurs et bouger avec aisance. Ce cours contient des étirements ciblés, des mouvements doux au sol, des mouvements debout pour réduire l'inflammation et retrouver votre liberté de mouvement. Ce cours est adapté à tous les niveaux.

**Strong:** Ce cours est un entraînement à intervalle rythmé par la musique. Elle est soigneusement orchestrée pour stimuler la progression et l'intensité de l'entraînement. Il s'agit d'un cours vous permettant de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires. La fin du cours comprend une période de stretching.

**Yoga sur chaise:** En utilisant une chaise pour des postures assises ou des postures d'équilibre, vous pouvez profiter des nombreux avantages du yoga, tels qu'une meilleure circulation, une sensation de bien-être et une diminution de la pression artérielle, de l'anxiété, de l'inflammation et de la douleur chronique tout en évitant d'aller sur le tapis.

**Zumba:** Il s'agit d'un cours en groupe qui fusionne plusieurs styles de rythmes latins. C'est une heure de réel party qui vous fait oublier que vous vous entraînez. Il s'adresse à tous puisqu'il s'adapte très bien à tous les niveaux de condition physique.

**20-20-20:** Ce cours équilibré comprend trois périodes de 20 minutes: une période cardiovasculaire, une période de musculation et une autre période d'étirements. Une combinaison parfaite pour travailler toutes les parties de votre corps. Ce cours est adapté à tous les niveaux de condition physique.

## Air yoga

Le Air yoga rend accessible toutes inversions grâce au support du hamac, en plus d'étirer et renforcer le corps de façon ludique. Ce cours est accessible aux débutants et des variantes pour les intermédiaires et les avancés sont offertes.

**Matériel requis: tapis de yoga, bouteille d'eau, pantalon long et chandail à manches longues.** **Automne 2025:** 22 septembre au 8 décembre 2025  
\*\*pas de cours du 3 au 24 novembre 2025 inclus

**Âge: 13 ans et +** **Hiver 2026:** 5 janvier au 23 février 2026  
8 semaines

Initiation	Lundi 15 septembre 2025 (1 fois)	18h00-19h30	À la fois: 30 \$
Athlétique	Lundi	17h50-19h20	Session: 240 \$
Stretching	Lundi	19h30-20h30	Session: 160 \$



# Activités sportives

## Bungee fitness

Le *bungee fitness* consiste à s'amuser tout en faisant un effort physique de façon différente. L'absorption de l'élastique réduit l'impact sur les articulations du corps. Pour ceux et celles qui cherchent un défi supplémentaire, le *bungee fitness* ouvre la porte sur l'endurance, le cardio et le renforcement musculaire.

**Poids minimum: 100lbs (45kg), Poids maximum: 220lbs (100kg). Âge: 13 ans et +**

<b>Initiation</b> *Arrivez 15 min avant, mangez un repas léger et apportez un cuissard de vélo si vous en avez un	<b>Mardi</b>	<b>9 septembre 2025</b> (1 fois)	<b>19h00-20h30</b>	<b>À la fois:</b> 30 \$
	<b>Mercredi</b>	<b>17 septembre 2025</b> (1 fois)	<b>17h30-19h00</b> <b>19h00-20h30</b>	<b>À la fois:</b> 30 \$

**Automne 2025:** 23 septembre au 13 novembre 2025

**Hiver 2026:** 6 janvier au 26 février 2026

8 semaines

<b>Débutant</b>	<b>Mardi</b>	<b>19h00-20h00</b>
<b>Intermédiaire</b>	<b>Mardi</b>	<b>20h05-21h05</b>
	<b>Jeudi</b>	<b>19h00-20h00</b>
<b>Avancé</b>	<b>Jeudi</b>	<b>17h45-18h45</b>

<b>Coût</b>
<b>SESSION</b>
<b>1 cours / semaine</b>
<b>160 \$</b>

**Prix résident: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

## Badminton libre

6 terrains ouverts pour la pratique libre au complexe sportif. Les volants ne sont pas inclus. Vous devez monter et démonter vos terrains

**13 ans et +**

**AUCUN prêt ni location de matériel sur place.**

**Automne 2025:** 22 septembre au 18 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 2 avril 2026

<b>Ouvert à tous</b>	<b>Lundi</b>	<b>19h30-21h00</b>
	<b>Jeudi</b>	<b>20h15-21h45</b>

<b>Coût</b>	
<b>À LA FOIS</b>	<b>PASSE (10 ENTRÉES)</b>
Résident : 6 \$ Non-résident : 10 \$	Résident : 50 \$ Non-résident : 90 \$



# Activités sportives

## Pickleball libre

Ce sport qui est en pleine croissance au Québec est un amalgame entre le tennis, le badminton, le tennis sur table et le racquetball. Un filet est fixé à 34-36 pouces du sol et les règlements font en sorte de favoriser les échanges. L'avantage de ce jeu est qu'il est moins dur pour les muscles et les articulations. Il se pratique en double ou en simple, pour tous les âges. Les balles et raquettes ne sont pas incluses.

**13 ans et +**

**AUCUN prêt ni location de matériel sur place.**

<b>Débutant</b>	<b>Lundi</b>	<b>17h00-19h15</b>
<b>Ouvert à tous</b>	<b>Lundi</b>	<b>13h15-15h45</b>
	<b>Mardi</b>	<b>13h15-15h45 18h00-20h00</b>
	<b>Mercredi</b>	<b>13h15-15h45</b>
	<b>Jeudi</b>	<b>9h00-11h30</b>
	<b>Vendredi</b>	<b>9h00-11h30 19h00-21h00</b>

**Automne 2025:** 22 septembre au 19 décembre 2025

**Hiver 2026:** 5 janvier au 3 avril 2026

<b>Coût</b>	
<b>À LA FOIS</b>	<b>PASSE (10 ENTRÉES)</b>
<b>Résident : 6 \$ Non-résident : 10 \$</b>	<b>Résident : 50 \$ Non-résident : 90 \$</b>

## Académie de soccer

**Instructeurs:** Antoine Poulin et Olivier Boucher

**Description du cours (varie selon les âges):** coordination, motricité, différents jeux, techniques de base du soccer, perfectionnement. L'enfant doit avoir l'âge requis à l'inscription.

**Matériel requis:** protège-tibias OBLIGATOIRES et bouteille d'eau, aucun soulier à crampons.

<b>5-6 ans</b>	<b>Samedi</b>	<b>9h00-10h00</b>
<b>7-8 ans</b>		<b>10h15-11h15</b>
<b>9-10 ans</b>		<b>11h30-12h30</b>
<b>11-14 ans</b>		<b>13h00-14h00</b>

**Automne 2025:** 27 septembre au 29 novembre 2025

**Hiver 2026:** 10 janvier au 14 mars 2026

**10 semaines**

<b>Coût</b>	
<b>SESSION</b>	
<b>Résident : 81 \$ Non-résident : 142 \$</b>	

# Nos moniteurs



Julien



Charles



Antoine



Laurence



Christina



Élea



Laurie



Henrik



Tristan



Saské



Maia



Juliette



Floriane



Dominique



Léa



Heidi



Maude



Valérie



Éliane



Roxanne



Catherine L.



Noura



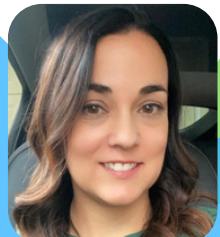
Suzie



Mona



Catherine N.



Nadia



## Cours de mise en beauté

Nouvelle saison ! Tu as aimé la dernière session ? Tu avais envie mais tu hésitais ? Cette session-ci, tu vas adorer. Le programme revient amélioré, plus complet, plus trippant ! Au menu : - Soin de la peau et des cheveux selon leurs besoins et la saison - Exploration des tendances actuelles - Reproduction de looks iconiques (comme le hollywood-glam de Marilyn Monroe ou le soft-goth de Mercredi Addams) Et j'en passe ! Ce cours est ouvert aux 9 ans et plus et à tous les types de peau.

**9 ans et + (9 à 12 ans accompagné d'un adulte)**

**Apportez votre bouteille d'eau et une débarbouillette (autre matériel fourni)**

**Maquilleuse certifiée en cosmétologie: Stéphanie Bernier**

**Automne 2025:** 25 septembre au 27 novembre 2025

**Hiver 2026:** 8 janvier au 12 mars 2026

**10 semaines**

9 ans et +	Lundi	18h00-19h00	Coût
			125 \$

**Prix résident: Saint-Césaire et Ste-Angèle SEULEMENT**

## Prêt à rester seul et Gardien averti



<b>Prêt à rester seul</b> (9 à 11 ans)	Samedi	9h00-15h00	<b>18 octobre 2025</b> (inscriptions session automne)	<b>Résident : 45 \$</b> <b>Non-résident : 78 \$</b>
<b>Gardien averti</b> (11 ans et +)	Samedi	8h00-16h00	<b>24 janvier 2026</b> (inscriptions session hiver)	<b>Résident : 53 \$</b> <b>Non-résident : 93 \$</b>

## Description des cours

### Prêt à rester seul

Ce cours s'adresse aux jeunes de 9 à 11 ans. Ils apprendront à réagir à différentes situations.

**À apporter:** papier, crayon, lunch avec 2 collations (aviser si allergie aux noix lors de l'inscription)

### Gardien averti

Ce cours présente des techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans.

**À apporter:** papier, crayon, poupée ou toutou (12 pouces), lunch avec 2 collations (aviser si allergie aux noix lors de l'inscription)

## Bibliothèque municipale

1881 avenue Saint-Paul (école P.G. Ostiguy)

Téléphone: 450 469-3187 poste 4573

Courriel : [bibliotheque@ville.saint-cesaire.qc.ca](mailto:bibliotheque@ville.saint-cesaire.qc.ca)



### Carte de bibliothèque

**La carte de membre est gratuite pour les résidents de Saint-Césaire et Ste-Angèle.** Lors de votre inscription, vous devez présenter une preuve de résidence ainsi qu'une preuve d'identité.

Une carte de membre est également disponible pour les non-résidents de la Ville de Saint-Césaire avec frais d'abonnement.

Pour informations, contactez la responsable de la bibliothèque.

### Catalogue en ligne

Veuillez consulter votre dossier en ligne pour faire vos recherches, vos renouvellements, vos réservations à l'adresse suivante:

<http://regard.csdhr.qc.ca/ostiguy/>

Il nous fera plaisir de vous guider pour vous familiariser avec cet outils.

### Boîte de retour de livres

Une boîte de retour est disponible au Complexe sportif. Vous pouvez y déposer vos livres durant les heures d'ouverture du complexe.



Pour suivre nos activités,  
abonnez-vous à la page  
Facebook du Service des  
loisirs ou surveillez  
l'infolettre



### Heures d'ouverture

En vigueur à partir du 25 août 2025

Dimanche	FERMÉ
Lundi	FERMÉ
Mardi	13h00-19h00
Mercredi	13h00-19h00
Jeudi	13h00-20h00
Vendredi	13h00-20h00
Samedi	10h00-14h00

\*\*Veuillez noter que nos heures d'ouverture peuvent être modifiées sans préavis.

### Club de lecture



Si vous aimez lire et que vous souhaitez partager votre passion, il s'agit d'une belle activité sociale pour vous. Le club de lecture se réunit le deuxième mercredi de chaque mois pour faire un résumé des lectures et les faire connaître aux autres membres. Sachez que vous pouvez joindre le club de lecture «Au cœur du livre» en communiquant avec la bibliothèque par courriel ou par téléphone. Consultez leurs coups de cœur à la bibliothèque !





# Activités culturelles

## Bibliothèque municipale (suite)

**Suite à notre réaménagement, voici quelques changements...**

### **Revues jeunesse**

Quoi de plus agréable que de découvrir des revues jeunesse ! Stimuler la lecture de vos enfants en explorant le fascinant monde des magazines. Fini l'ennui !



### **Revue naître et grandir**

Venez chercher la revue des tout-petits «naître et grandir». Une source d'information fiable et validée par des professionnels de la santé. La référence des parents depuis 15 ans!



### **Armoire «Coquin/Malin»**

Notre nouvelle armoire pour public averti saura vous plaire ! Laissez exprimer votre côté sensuel avec un livre « coquin » et découvrez votre côté obscur avec les romans « malins » !



### **Présentoir à périodiques**

Que vous souhaitiez les feuilleter ou les emprunter, notre présentoir à périodiques saura vous charmer avec des sujets de tous horizons: cuisine, jardin, actualité, mode, voyage, science, plein air, nature...





# Activités culturelles

## Bibliothèque municipale (suite)

### Sacs à dos thématiques

Les sacs à dos thématiques sont de retour ! Ils sauront comblés vos soirées détentes ! Ils contiennent 10 livres en lien avec la thématique choisie et des coloriages.



### Apprentissage de lecture

La littératie de vos tout-petits est importante, ainsi une section du coin jeunesse est dédiée au développement de leur littérature.



### Prêt de jeux d'apprentissage

Des jeux d'apprentissage sont disponibles pour emprunt à la bibliothèque. Nous avons également des jeux familiaux.



### Salon jeunesse

Bienvenue aux familles dans le salon jeunesse ! Il s'agit d'un espace ludique et convivial où les enfants peuvent découvrir les livres, faire du coloriage et apprivoiser l'environnement de la bibliothèque.



## Programmes offerts

### La bibliothèque mobile



La bibliothèque est facilement accessible pour les personnes à mobilité réduite grâce à un ascenseur. Il existe également un service de bibliothèque sur roues. **Si vous ne pouvez venir jusqu'à nous, nous irons vous porter de la lecture à domicile.**

### Une naissance, un livre



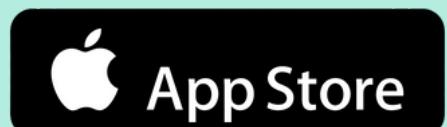
**Ce programme est offert aux parents ayant un enfant de moins d'un an** sur présentation de la carte d'assurance-maladie. En inscrivant gratuitement votre enfant à la bibliothèque, **vous recevrez un livre pour tout-petits des éditions Dominique et compagnie, le magazine enfants-Québec, des choix de lecture.**



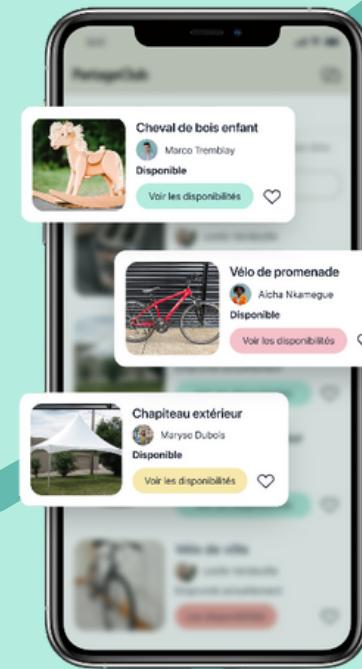
## Le Partage Club

L'application de partage entre voisins qui t'aide à dépenser moins.

Télécharge l'appli



**150**  
ABONNEMENTS  
GRATUITS!



## Salon Clin d'oeil au Marché de Noël

Plus de 30 exposants

Entrée gratuite

Samedi et dimanche  
29 et 30 novembre 2025  
De 10h00 à 16h00  
1372 rue Notre-Dame  
Saint-Césaire

**Louise Beauregard**  
514-973-3838  
beauregardlouise@hotmail.com



# Partenaires culturels

## Ensemble vocal MusiVoix

Vous voulez chanter autrement? Joignez-vous à l'Ensemble Vocal MusiVoix pour le plaisir de chanter. Notre cheffe de chœur, **Cécile Allemand**, possède une maitrise en direction chorale de l'Université de Sherbrooke. Son expérience de plus de 30 ans offre une approche différente du travail vocal. Nous avons la chance d'avoir un musicien professionnel chevronné pour l'accompagnement au piano : **Jean-Philippe Bouffard**.

### Faites-vous plaisir, venez explorer votre voix !

Notre répertoire est varié et divertissant et il n'est pas nécessaire d'avoir des bases musicales pour s'inscrire. Le matériel audio est fourni avec les pièces pour l'écoute à la maison. La durée des répétitions est de 90 minutes.

**\*Possibilité d'un cours d'essai le 10 septembre 2025 au coût de 20 \$\***

**Automne 2025:** 10 septembre à novembre 2025

**Hiver 2026:** 11 mars à mai 2026

**Inscriptions directement auprès de Cécile Allemand**

**Lieu des pratiques:** Sous-sol de l'église de Saint-Césaire

**Courriel:** allemand.cecile@yahoo.ca

**Cellulaire (à partir du 27 août):** 450-447-5992



Chorale	Mercredi	13h15-14h45
---------	----------	-------------

Coût
SESSION
<b>230 \$</b> (le prix et le nombre de pratiques pourraient varier)

## Scout

### Viens vivre l'aventure avec les scouts!

Les modalités d'inscription seront disponibles en ligne dès le mois d'août.

Les groupes mixtes commencent en septembre et acceptent les nouveaux scouts jusqu'à la fin décembre (la saison se termine en juin).

**Surveillez aussi notre page Facebook pour nous suivre dans nos activités !**

**Site web:** [www.45-scout-lvdm.com](http://www.45-scout-lvdm.com)

**Courriel:** [scout.lvdm@gmail.com](mailto:scout.lvdm@gmail.com)

**Facebook :** @scoutlvdm



<b>Les Castors</b> (7-8 ans)	Les Castors découvrent le scoutisme par le jeu, c'est la première étape dans leur apprentissage.
---------------------------------	--



<b>Les Louveteaux</b> (9-11 ans)	Les Louveteaux contribuent aux activités avec leur imagination. Le programme est ponctué de jeux de groupe, alliant sport, technique et activités de plein air.
-------------------------------------	---

<b>Les Aventuriers</b> (12-17 ans)	Les Aventuriers apprennent à planifier leurs activités (plein air, sport, sorties éducatives) par le travail d'équipe.
---------------------------------------	--





# Partenaires culturels

## Ateliers créatifs: L'art de jouer

Ce cours initie l'enfant au monde des arts visuels contemporains. Il sera guidé tout au long de son processus créatif et explorera différents médiums en les superposant, ce qui créera des images uniques à sa couleur selon le style exploré. Le thème abordé varie à chaque session. Les jeunes apprendront à développer leur créativité, affiner leur motricité fine, aiguiser leur sens de l'observation, s'exprimer autrement, apprendre à mieux se connaître et rehausser leur confiance en eux.

**Matériel:** acrylique, gouache, glacis, fusain, crayons, pastels à l'huile, fusain, encre, crayons de bois de couleur, feutres, pinceaux, brosses et instruments pour texture, toile et papier.

**Un grand merci à la Fondation des enfants de l'Opéra qui ont généreusement offert le matériel que nous utiliserons.**

**Inscriptions directement auprès de Jocelyne**

**Jodoin**

**450-775-4816**

**besace@me.com**

**Automne 2025:** 24 septembre au 26 novembre 2025

**10 semaines**

**Hiver 2026:** 7 janvier au 15 avril 2026

\*\*pas de cours durant la relâche

**15 semaines**

**7 à 12 ans**

**Mercredi**

**18h00-19h00**

### Coût

#### SESSION AUTOMNE

**200 \$**

#### SESSION HIVER

**300 \$**

## Cours de peinture acrylique

Maîtrisez les outils comme les pinceaux, les couleurs primaires ainsi que leurs mélanges. Vous devrez reproduire une toile sélectionnée par votre professeure en lien avec le thème du jour. Vous repartez avec votre œuvre à la fin du cours.

**Matériel fourni:** Le canevas blanc, la peinture, les pinceaux, les mini chevalets et les tabliers (Vous pouvez également utiliser votre matériel au besoin.)

**Automne 2025:** 24 septembre au 23 novembre 2025  
**10 semaines**

**\*\*possibilité de réserver à la session ou au cours**

**Adulte**  
(16 ans et +)

**Mercredi**

**9h00-12h00**



**Cours offerts par Kathrine Plouffe**  
**Inscriptions directement sur le site web:**  
<https://kathomecreations.com/>

### Coût

#### À LA FOIS

**50 \$/cours**



# Partenaires sportifs

## Skateboard

**Lieu du cours:** skatepark de Saint-Césaire (École P.G. Ostiguy)

Apprentissage des techniques de base, utilisation progressive du skatepark, perfectionnement des techniques et initiation au «Ollie» (saut) pour les plus avancés.

**Casque obligatoire, autres protections fortement suggérées, skateboard fourni gratuitement au besoin**

Débutant (6 ans et +)	Lundi	17h00-18h00
Intermédiaire / avancé (8 ans et +)	Lundi	18h05-19h05

**Inscription directement sur le site de l'école de Skateboard**

**Naomie Mariné: 450-502-3836**

**[www.ecoledeskateboard.com](http://www.ecoledeskateboard.com)**

**Automne 2025:** 15 septembre au 6 octobre 2025

**4 semaines**

\*Reprises en cas de pluie: 13 et 20 octobre

### Coût

### SESSION

80 \$

## Snowskate

Skate sur neige, viens apprendre des figures et te perfectionner.

**Lieu du cours:** Parc à neige à la halte routière de Saint-Césaire

Casque obligatoire, snowskate fourni gratuitement au besoin

**Naomie Mariné: 450-502-3836**  
**[www.ecoledeskateboard.com](http://www.ecoledeskateboard.com)**

~~Hiver 2026: 12 janvier au 9 février 2026~~

~~5 semaines~~

~~\*Reprise en cas de tempête: 16 février~~



### ERRATUM !

Session hiver: 19 janvier au 16 février 2025  
Reprise en cas de tempête: 23 février

### Coût

### SESSION

100 \$ +tx

6 à 9 ans	Lundi	17h00-18h00
10 ans et +	Lundi	18h05-19h05



# Partenaire sportifs

## Tai-Chi Chuan Style Yang

Venez faire des mouvements anti-stress, mise en forme par le stretching, la méditation en mouvements par la petite forme de Pékin. Le tai-chi Ogi et les pa-tuan-chin (8 trésors) pour une meilleure santé générale. Les chi-kung, mouvements par excellence pour le regain d'énergie vous aideront à retrouver une bonne forme physique.

**Lieu des cours:** Salle de la FADOQ

**Roger Lagacé:** 450-372-4741

**13 ans et +**

**Automne 2025:** 9 septembre au 11 novembre 2025  
(10 semaines)



Tai-Chi	Mardi	19h30-20h30
---------	-------	-------------

**Coût**

**SESSION**

85 \$

## École de danse Rythmick



### École de danse Rythmick

Notre équipe passionnée vous attend pour la saison 2025-2026!

**Inscription dès le 1er Août!**

*Sur notre site web*

Venez vous former en plusieurs styles de danse avec nos cours multidanse!

Apprenez les bases du **hip-hop**, du **jazz**, du **ballet** et du **contemporain**.

Nous offrons aussi des cours de **claquette!**

**Contact:** Maude Barsalou

**Téléphone:** 579-488-2396

**Courriel:** [danserythmick@hotmail.com](mailto:danserythmick@hotmail.com)

**Pour d'autres renseignements:**

**Inscription** site web : [danserythmick.com](http://danserythmick.com)

**facebook:** école de danse Rythmick



# Partenaires sportifs

## Club de patinage artistique de Saint-Césaire

Le CPA Saint-Césaire t'offre la chance de participer à la saison du Mini-glace, du patinage plus, du Semi-privé ou du patinage STAR et du cours aux adultes ! Viens apprendre en t'amusant et faire des cours thématiques. Ce sera une saison inoubliable !

**Début de la session :** 2 septembre 2025

**Modalités d'inscriptions sur la page Facebook:** CPA ST-CÉSAIRE

**Site web:** <https://cpastcesaire.com/>

<b>Mini-glace</b> samedi 10h05-10h50	3 à 5 ans	Programme patinage plus pour les tous-petits. Apprentissage des habiletés fondamentales basé sur le jeu.
<b>Patinage plus</b> Samedi 9h15-10h05		Programme national de perfectionnement des habiletés de base du patinage: déplacement avant et arrière, virage, pirouette, arrêt et saut. Apprentissage progressif et logique en groupe sous les directives d'un entraîneur professionnel.
<b>Patinage STAR</b> Mardi, Samedi, Dimanche		Le programme Patinage STAR se compose d'habiletés de patinage dans 4 disciplines: habiletés de patinage, danse sur glace, style libre et interprétation
<b>Cours aux adultes</b> Mardi 17h55-18h50 + 1h de STAR		<b>Cours semi-privés</b> Dimanche 10h00-10h50 + 1h de STAR

**Pour informations:** [cpastcesaire@gmail.com](mailto:cpastcesaire@gmail.com)

**Sophie Robert:** 450-775-1216

**Marie-Josée Langlois:** 514-949-4016

**Rachelle Mailloux:** 450-531-3587



## Studio de danse À petits pas

**Vous êtes invités pour les inscriptions le  
21 août prochain  
De 18h00 à 20h00**

**Directement au studio: 1315, Terrasse Fortin, Saint-Césaire**

**Pour plus d'informations, veuillez contacter Marilyn Normandin  
Courriel du studio: [studiodedanseapetitspas@gmail.com](mailto:studiodedanseapetitspas@gmail.com) ou  
sur le Facebook du studio.**

**Au plaisir de danser avec vous.  
Marilyn Normandin**



# Forfaits fêtes d'enfants

Des réservations sont possibles pour les fêtes d'enfants et bien plus !  
Informez-vous auprès de l'administration du complexe sportif !

Les réservations sont faites selon les disponibilités des salles et de la piscine et doivent être approuvées par un membre de l'administration. Aucune réservation n'est possible entre la mi-juin et la fin du mois de septembre.

Les forfaits fêtes d'enfants sont disponibles pour les enfants de 12 ans et moins.  
Tous les détails sont disponibles dans le dépliant que vous pouvez retrouver sur le site internet de la ville de Saint-Césaire ou sur la page Facebook du Service des loisirs.

## À LA CARTE

Location	Tarif résident	Tarif non-résident
Piscine régulière (2 sauveteurs inclus)	145 \$/h	181 \$/h
Piscine avec WIBIT (2 sauveteurs inclus)	265 \$/h	331 \$/h
Gymnase*	75 \$/h	94 \$/h
Salle régulière simple (max 25 personnes)	27 \$/h	34 \$/h
Salle récréative**	55 \$/h	69 \$/h

\*La location de gymnase inclut ballons de soccer, ballons de basket, ballons mous, paniers de basket, buts de hockey/soccer, bâtons de hockey, balles, filets de badminton, matelas de sol

\*\*La location de salle récréative inclut le air hockey, le ping-pong, le billard, etc.

## POUR RÉSERVER

450-469-2828 poste 321



## FORFAITS

1

Salle régulière d'une durée de 3h  
OU  
Salle récréative d'une durée de 2h

Résident: 64 \$  
Non-résident: 80 \$

2

Salle régulière d'une durée de 2h  
ET  
Gymnase d'une durée de 2h

Résident: 173 \$  
Non-résident: 216 \$

3

Salle régulière d'une durée de 2h  
ET  
Piscine régulière d'une durée de 1h

Résident: 169 \$  
Non-résident: 211 \$

4

Salle récréative d'une durée de 2h  
Gymnase d'une durée de 1h  
Piscine d'une durée de 1h

Résident: 281 \$  
Non-résident: 351 \$

5

Salle régulière d'une durée de 2h  
Piscine WIBIT d'une durée de 1h

Résident: 271 \$  
Non-résident: 339 \$

6

Salle régulière d'une durée de 2h  
Piscine WIBIT d'une durée de 1h  
Gymnase d'une durée de 1h

Résident: 335 \$  
Non-résident: 419 \$