

MESURES PARTICULIÈRES COVID-19

Le passeport vaccinal COVID-19 sera exigé pour toutes les personnes de 13 ans et plus désirant prendre part aux activités offertes à la session de cours de l'hiver 2022 (excepté les cours à la bibliothèque).

- 1) Tous les participants doivent se désinfecter les mains et signaler leur présence au professeur.
- 2) Le port du couvre-visage est obligatoire en tout temps à l'intérieur du bâtiment, excepté lors de la pratique d'une activité physique.
- 3) Pour les cours nécessitant de s'étendre au sol (stretching, yoga, gymnastique douce), le participant doit apporter son propre tapis. Aucun matériel ne sera prêté par la Municipalité.






 Activité destinée aux aînés.

INSCRIPTION | SESSION D'HIVER 2022

ACTIVITÉS POUR TOUS

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<b>BADMINTON</b> Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	14 ans +	12 sem.	Lundi 19 h	2 h 30	17 janvier au 4 avril	École du Grand-Rocher	35 \$	60 \$
<b>BADMINTON</b> Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.	14 ans +	12 sem.	Mercredi 19 h	2 h 30	19 janvier au 6 avril	École des Hauteurs	35 \$	60 \$
<b>CLUB DE KARATÉ</b> Acquisition et développement des techniques et mouvements de cette discipline.	6 ans +	12 sem.	Lundi et mercredi 18 h 30	1 h 30	17 janvier au 6 avril	Centre des loisirs et de la vie communautaire	Enfant : 87,50 \$ Adulte : 100 \$	Enfant : 102,50 \$ Adulte : 118,75 \$
<b>ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT</b> Séance de musculation complète via des stations d'exercices variés.	18 ans +	8 sem.	Jeudi 19 h 30	1 h	20 janvier au 10 mars	Centre des loisirs et de la vie communautaire	52 \$	60 \$
<b>RANDONNÉE MÉDITATION ET YOGA</b> Marche en raquettes suivie d'une séance de yoga.	16 ans +	8 sem.	Mercredi 10 h 30	1 h 30	19 janvier au 9 mars	Centre des loisirs et de la vie communautaire	80 \$	108 \$
<b>MÉDITATION ET TECHNIQUE DE RESPIRATION</b> Exploration et pratique de différents types de méditations accompagnées d'exercices de respiration.	16 ans +	8 sem.	Mercredi 14 h 15	45 min	19 janvier au 9 mars	Centre des loisirs et de la vie communautaire	40 \$	45 \$
<b>YOGA POUR TOUS</b> Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	16 ans +	8 sem.	Jeudi 18 h 15	1 h	20 janvier au 10 mars	Centre des loisirs et de la vie communautaire	52 \$	60 \$
<b>ATELIER DE DÉGUSTATION DE VINS</b> Découverte et dégustation de six vins différents à chaque cours avec Jérémie Lévesque, sommelier des activités Vins et Musiques du monde.	18 ans +	10 sem.	Mercredi 19 h	1 h 30	19 janvier au 23 mars	Bibliothèque	250 \$	290 \$

ACTIVITÉS 50 +

 <b>DANSE EN LIGNE - DÉBUTANT</b> Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	12 sem.	Lundi 13 h	1 h 15	17 janvier au 4 avril	Centre des loisirs et de la vie communautaire	80 \$	90 \$
 <b>DANSE EN LIGNE - INTERMÉDIAIRE</b> Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.	50 ans +	12 sem.	Lundi 14 h 15	1 h 15	17 janvier au 4 avril	Centre des loisirs et de la vie communautaire	80 \$	90 \$
 <b>PICKLEBALL POUR DÉBUTANT</b> Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball. Initiation au jeu.	50 ans +	4 sem.	Samedi 9 h	2 h	19 février au 12 mars	École du Grand-Rocher	45 \$	50 \$
 <b>YOGA POUR AÎNÉS</b> Discipline du corps et de l'esprit via une variété de postures et de pratiques respiratoires.	50 ans +	8 sem.	Mercredi 13 h	1 h	19 janvier au 9 mars	Centre des loisirs et de la vie communautaire	52 \$	60 \$
 <b>CLINIQUES DE DÉPANNAGE INFORMATIQUE</b> Pour toute demande de dépannage informatique, vous pouvez communiquer avec la bibliothèque pour un soutien téléphonique.	50 ans +	Sur demande	Sur demande	3 blocs de 20 min/1 h	Informez-vous à la bibliothèque	Bibliothèque	Gratuit avec carte de bibliothèque	Gratuit avec carte de bibliothèque

Camp de la relâche scolaire

28 FÉVRIER AU 4 MARS

Service de garde

Activités de plein air

Animation

Inscription

DU 24 JANVIER AU 14 FÉVRIER

- En ligne (Sports Plus)
- En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231

Tarifification

90 \$ par enfant résident  
135 \$ par enfant non résident

Faites vite, places limitées!



ACTIVITÉS JEUNESSE

NOM DE L'ACTIVITÉ	ÂGE	SESSION	HORAIRE	DURÉE	DATE	LIEU	COÛT RÉSIDENT	COÛT NON-RÉSIDENT
<b>DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU – STADE 1</b> Activités sous forme de jeu développant la coordination et les habiletés motrices de base.	<b>3-5 ans</b>	8 sem.	<b>Samedi 9 h 30</b>	50 min	22 janvier au 12 mars	<b>École des Hauteurs</b>	<b>48 \$</b>	55 \$
<b>DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU – STADE 2</b> Activités sous forme de jeu développant les habiletés sportives de base telles que lancer, sauter, botter ou frapper.	<b>6-8 ans</b>	8 sem.	<b>Samedi 10 h 30</b>	50 min	22 janvier au 12 mars	<b>École des Hauteurs</b>	<b>48 \$</b>	55 \$
<b>DANSE CRÉATIVE</b> Développement des habiletés motrices, sociales et expressives par l'exploration de l'espace, du rythme et de la musicalité par le biais du jeu et de la création.	<b>3-6 ans</b>	8 sem.	<b>Dimanche 9 h</b>	1 h	23 janvier au 13 mars	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>48 \$</b>	55 \$
<b>ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE</b>								
<b>INITIATION AU PICKLEBALL</b> Atelier d'initiation au pickleball. Le participant doit apporter sa propre raquette de pickleball.	<b>14 ans et plus</b>	1 séance	<b>Mardi 19 h</b>	2 h	Mardi 18 janvier	<b>École du Grand-Rocher</b>	<b>15 \$</b>	18 \$
<b>INITIATION AU PICKLEBALL</b> Atelier d'initiation au pickleball. Le participant doit apporter sa propre raquette de pickleball.	<b>14 ans et plus</b>	1 séance	<b>Samedi 9 h</b>	2 h	Samedi 5 février	<b>École du Grand-Rocher</b>	<b>15 \$</b>	18 \$
<b>YOGA SUR NEIGE</b> Pour profiter du plein air et du décor enchanteur de l'hiver en faisant du yoga.	<b>Pour tous</b>	1 séance	<b>Dimanche 11 h</b>	45 min	Dimanche 30 janvier	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>5 \$</b>	7 \$
<b>YOGA FAMILLE</b> Duos parent-enfant. Initiation aux postures de yoga adaptées pour tous dans un cadre ludique et sans compétition..	<b>Pour tous</b>	1 séance	<b>Dimanche 11 h</b>	1 h	Dimanche 20 février	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>5 \$</b>	7 \$
<b>INITIATION À LA SURVIE EN FORÊT</b> Destiné aux adolescents. Atelier d'introduction aux bases de la survie en forêt tel que les techniques pour faire un feu en hiver, savoir s'abriter efficacement et repérer les comestibles forestiers hivernaux.	<b>7 - 11 ans</b>	1 séance	<b>Samedi 10 h</b>	2 h 30	Samedi 26 février	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>35 \$</b>	40 \$
<b>INTRODUCTION À LA SURVIE EN FORÊT</b> Destiné aux adolescents. Atelier d'introduction aux bases de la survie en forêt tel que les techniques pour faire un feu en hiver, savoir s'abriter efficacement et repérer les comestibles forestiers hivernaux.	<b>12 - 15 ans</b>	1 séance	<b>Samedi 13 h</b>	2 h 30	Samedi 26 février	<b>Centre des loisirs et de la vie communautaire</b>	<b>35 \$</b>	40 \$



## Le retour du Festival d'hiver!

12 FÉVRIER, DE 10 H 30 À 15 H

Site du Camp de l'Armée du Salut

- Jeux gonflables et animation
- Fermette
- Coin feu de joie et conte
- Et plus encore!

Navette gratuite disponible. Les stationnements de l'école des Hauteurs et de l'hôtel de ville seront réservés aux citoyens désirant participer à l'événement. Conformément aux exigences du gouvernement du Québec, le passeport vaccinal sera obligatoire pour tous les participants âgés de 13 ans et plus.

## Randonnée nocturne en raquettes

22 JANVIER, DE 17 H 30 À 21 H 30

Les amateurs de plein air sont invités à parcourir en raquettes certains sentiers du Centre de plein air Roger-Cabana. L'activité sera suivie d'un goûter et d'un verre de vin, gracieusement offerts par la Municipalité.

Choix de parcours : 3 km ou 5 km

### Horaire

- 17 h 30** Arrivée des participants
- 18 h** Début de la randonnée
- 19 h 30** Fin de la randonnée
- 19 h 45** Goûter à l'intérieur du Centre des loisirs et de la vie communautaire
- 21 h 30** Fin de l'activité

### Tarification

- 15 \$ résident
- 25 \$ non-résident

### Inscription

DU 3 AU 19 JANVIER

- En ligne (Sports Plus)
- En personne au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone au 450 563-2505, poste 2231

Conformément aux exigences du gouvernement du Québec, le passeport vaccinal sera obligatoire pour tous les participants âgés de 13 ans et plus.

## Développement du Mont Tyrol

C'est en 2022 que le Mont Tyrol retrouvera sa vocation de plein air en accueillant à nouveau des skieurs. En effet, la Municipalité aménagera le site pour la pratique du ski de randonnée, de la raquette, du fatbike et de la marche. Au cours de l'automne dernier, certains sentiers ont été aménagés afin de permettre aux amateurs de plein air de pratiquer une activité très prisée, la randonnée alpine, qui consiste à gravir la montagne avec des skis munis de peaux synthétiques, pour ensuite redescendre via deux pistes qui ont été aménagées en sous-bois.

### LIAISON AVEC LE CENTRE DE PLEIN AIR

Un sentier destiné au fatbike et à la raquette a également été aménagé et offre deux options aux randonneurs : gravir le sommet du Mont Tyrol (représentant un parcours de 750 mètres) ou se diriger vers le réseau existant du Centre de plein air Roger-Cabana (distance de 1,5 kilomètre).

### AMÉNAGEMENTS D'ACCUEIL

Il est désormais possible de se stationner au Mont Tyrol, puisque le stationnement sera dorénavant entretenu. Les amateurs de ski hors-piste pourront ainsi s'amuser à gravir et à descendre la montagne à leur guise à proximité de leur nouveau terrain de jeu. Aussi, un sentier destiné à la raquette et au fatbike relie désormais la base du Mont Tyrol au Centre des loisirs et de la vie communautaire.

### GRATUITÉ D'ACCÈS POUR LES CITOYENS

Comme c'est le cas depuis 2018, l'accès aux sentiers est gratuit pour les citoyennes et citoyens de Saint-Hippolyte, alors qu'une tarification est applicable pour les non-citoyens. On demande toutefois aux résidents de produire leur laissez-passer.

