

## Session de cours

### CRÉATION DE COMPTE ET CONFIRMATION DES INFORMATIONS DE CONNEXION

Préparez-vous pour 2025!

Créez votre compte ou confirmez vos informations de connexion AVANT la période d'inscription.

Pour vous inscrire à la session de cours, aux activités spéciales de notre programmation et au camp de jour, créez dès maintenant votre compte en ligne ou confirmez vos informations de connexion.

Les places sont souvent limitées donc la connexion rapide à votre compte en ligne est primordiale au moment de votre inscription.

### NOUVEL UTILISATEUR (RÉSIDENT ET NON-RÉSIDENT)

Vous devez OBLIGATOIREMENT créer votre compte en remplissant le formulaire d'ouverture de compte Sport-Plus disponible en ligne.

### UTILISATEUR EXISTANT

Confirmez vos informations de connexion en vous connectant à Sport-Plus. Si vos informations sont incorrectes, cliquez sur ► Code d'utilisateur / Mot de passe oublié?

Pour plus d'informations, communiquez avec nous par courriel à [loisirs@saint-hippolyte.ca](mailto:loisirs@saint-hippolyte.ca) ou par téléphone au 450 563-2505, poste 2231.



## Inscription

**Période d'inscription: 10 décembre 2024 au 15 janvier 2025 inclusivement.**

### PAR TÉLÉPHONE

Au 450 563-2505, poste 2231

### EN PERSONNE

Au Centre des loisirs et de la vie communautaire

### EN LIGNE

Au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca)



### NOUVEAUTÉ! CARTE DE PRATIQUE LIBRE

Vous êtes incapable de faire un choix parmi les offres de notre programmation ou craignez être indisponible pour un cours donné durant toute la session? Optez pour des activités à la carte! En vous procurant la carte de pratique libre, vous pourrez choisir des activités sportives et récréatives parmi celles identifiées dans la grille de notre programmation.

**Résident – 80\$ | Non-résident – 120\$**

La carte donne droit à 8 participations libres de votre choix.  
Vente en ligne, par téléphone et en personne.



# Session hiver 2025



Inscription obligatoire et places limitées.

Une description plus détaillée de chaque activité est disponible sur le site d'inscription **Sport-Plus**.

Activité destinée aux aînés.

Activité disponible à la carte.

| NOM DE L'ACTIVITÉ   | ÂGE      | HORAIRE  | LIEU  | COÛT RÉSIDENT   | COÛT NON-RÉSIDENT                |
|---|----------|--|---|---|----------------------------------|
| <b>ACTIVITÉS POUR TOUS</b>  |          |  |   |   |                                  |
| <b>ATELIERS DE PÂTISSERIE – NIVEAU 1</b><br>Apprentissage des techniques de glaçage des cupcakes et des gâteaux.  | 16 ans + | <b>Jeudi, 18 h à 19 h 30</b><br>23 janvier au 13 février<br>4 semaines   | Parc du Grand-Héron                           | <b>270 \$</b>   | 300 \$                           |
| <b>ATELIERS DE DÉCORATION DE BISCUITS AVEC GLAÇAGE ROYAL</b><br>Apprentissage des techniques pour développer ses habiletés dans ce type d'art sucré.  | 16 ans + | <b>Jeudi, 18 h à 19 h 30</b><br>20 février au 20 mars*<br>4 semaines   | Parc du Grand-Héron                           | <b>230 \$</b>   | 260 \$                           |
| <b>ABC DU JARDINAGE</b><br>De la théorie à la pratique, vous parcourrez les principaux éléments de l'horticulture.  | 14 ans + | <b>Samedi, 12 h 30 à 14 h 30</b><br>5 avril au 24 mai<br>8 semaines  | Bibliothèque                                  | <b>85 \$</b>  | 95 \$                            |
| <b>BADMINTON LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b><br>Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses volants.  | 14 ans + | <b>Lundi, 19 h à 21 h</b><br>20 janvier au 7 avril<br><b>Mercredi, 19 h à 21 h</b><br>22 janvier au 9 avril<br>12 semaines   | École des Hauteurs                            | <b>54 \$</b>  | 84 \$                            |
| <b>CLUB DE KARATÉ</b><br>Acquisition et développement des techniques et des mouvements de cette discipline.   | 6 ans +  | <b>Lundi et mercredi</b><br><b>18 h 30 à 20 h</b><br>20 janvier au 11 juin<br>21 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | <b>Enfant: 120 \$</b><br><b>Adulte: 150 \$</b>        | Enfant: 150 \$<br>Adulte: 190 \$ |
| <b>MÉDITATION ET YOGA SUR CHAISE</b><br>Séance de méditation combinée avec des exercices de yoga sur chaise.  | 16 ans + | <b>Lundi, 10 h 30 à 11 h 30</b><br>20 janvier au 7 avril<br>12 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | <b>90 \$</b>  | 102 \$                           |
| <b>MISE EN FORME GÉNÉRALE</b><br>Séance de mise en forme combinant des exercices de musculation, d'endurance et de cardio.  | 16 ans + | <b>Mardi, 11 h à 12 h</b><br><b>OU Mardi, 12 h à 13 h</b><br>21 janvier au 8 avril<br>12 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | <b>90 \$</b>  | 102 \$                           |
| <b>MISE EN FORME GÉNÉRALE</b><br>Séance de mise en forme combinant des exercices de musculation, d'endurance et de cardio.  | 16 ans + | <b>Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30</b><br><b>OU Jeudi, 12 h à 13 h</b><br>23 janvier au 10 avril<br>12 semaines   | Centre des loisirs et de la vie communautaire | <b>90 \$</b>  | 102 \$                           |
| <b>PICKLEBALL LIBRE (AVEC INSCRIPTION)</b><br>Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles.<br><b>Une inscription par soirée par participant.</b><br>Durée: 1 h 30<br>12 semaines  | 14 ans + | <b>Mardi, 18 h 45 OU 20 h 15</b><br>21 janvier au 8 avril<br><b>Mercredi, 18 h 45 OU 20 h 15</b><br>22 janvier au 9 avril<br><b>Jeudi, 18 h 45 OU 20 h 15</b><br>23 janvier au 10 avril<br><b>Dimanche, 8 h 45</b><br><b>OU 10 h 15 OU 11 h 45</b><br>26 janvier au 13 avril | École du Grand-Rocher                         | <b>54 \$</b>  | 84 \$                            |
| <b>PICKLEBALL: LOCATION DE TERRAIN (AVEC INSCRIPTION)</b><br>Jeu libre. Le participant doit apporter sa raquette et ses balles.<br>(3 terrains sont disponibles. Maximum d'un terrain par inscription.) | 14 ans + | <b>Dimanche, 13 h 15 à 14 h 45</b><br>26 janvier au 13 avril<br>12 semaines  | École du Grand-Rocher                         | <b>180 \$</b>   | 240 \$                           |
| <b>PICKLEBALL: PRATIQUE LIBRE À LA CARTE</b><br>Aucune inscription requise, jeu libre, sous une formule de rotation selon le nombre de participants. (3 terrains sont disponibles.)                     | 14 ans + | <b>Dimanche, 14 h 45 à 16 h 15</b><br>26 janvier au 13 avril<br>12 semaines  | École du Grand-Rocher                         | <b>Sur présentation de la carte de pratique libre</b> |                                  |

| NOM DE L'ACTIVITÉ  | ÂGE      | HORAIRE  | LIEU  | COÛT RÉSIDENT  | COÛT NON-RÉSIDENT |
|--|----------|--|---|--|-------------------|
| <b>CARDIO-MUSCULATION</b><br>Une expérience dynamique alliant endurance cardiovasculaire et musculaire.  | 16 ans + | <b>Mercredi, 18 h à 19 h</b><br>8 janvier au 19 mars<br>11 semaines  | Centre de plein air Roger-Cabana              | Inscription <b>dès maintenant</b> à <a href="http://cardiopleinair.ca">cardiopleinair.ca</a> ou au <b>514 914-2858</b> |                   |
| <b>CARDIO-RAQUETTE</b><br>Exercices d'endurance cardiovasculaire et musculaire grâce à des déplacements en raquettes.  | 16 ans + | <b>Mercredi, 18 h à 19 h</b><br>8 janvier au 19 mars<br><b>Samedi, 9 h 30 à 10 h 30</b><br>11 janvier au 22 mars<br>11 semaines  | Centre de plein air Roger-Cabana              | Inscription <b>dès maintenant</b> à <a href="http://cardiopleinair.ca">cardiopleinair.ca</a> ou au <b>514 914-2858</b> |                   |
| ✓ <b>TONUS, STRETCHING ET MOBILITÉ</b><br>Exercices d'étirement permettant à la fois l'assouplissement et le renforcement musculaires et articulaires.   | 16 ans + | <b>Mercredi, 10 h 30 à 11 h 45</b><br>22 janvier au 9 avril<br>12 semaines   | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 105\$  | 117\$             |
| ✓ <b>YOGA POUR TOUS</b><br>Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires.  | 16 ans + | <b>Mercredi, 9 h 15 à 10 h 15</b><br>22 janvier au 9 avril<br>12 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| ✓ <b>YOGA FLOW POUR TOUS</b><br>Enchaînement de postures de manière dynamique et fluide, synchronisé avec la respiration.  | 16 ans + | <b>Jedi, 18 h à 19 h</b><br>23 janvier au 10 avril<br>12 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| ✓ <b>PILATES</b><br>Alignement du corps joint à la respiration sollicitant chaque groupe musculaire.   | 16 ans + | <b>Mercredi, 12 h à 13 h</b><br>22 janvier au 9 avril<br><b>Jedi, 16 h 45 à 17 h 45</b><br>23 janvier au 10 avril<br>12 semaines | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| ✓ <b>TONUS ET SOUPLESSE</b><br>Inspiré des techniques de danse et de la méthode Pilates, ce cours profitera autant à votre corps qu'à votre esprit.  | 16 ans + | <b>Jedi, 9 h à 10 h</b><br>23 janvier au 10 avril<br>12 semaines   | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| <b>ZUMBA</b><br>Aérobic et fitness sur des rythmes et des chorégraphies issus de danses latines.   | 16 ans + | <b>Jedi, 19 h 15 à 20 h 15</b><br>23 janvier au 10 avril<br>12 semaines  | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| <b>ACTIVITÉS 50+</b>   |          |  |   |  |                   |
| ✿ <b>PICKLEBALL POUR DÉBUTANTS ET INITIÉS</b><br>Apprentissage des règles de jeu et des techniques de base du pickleball avec un professeur. Initiation au jeu.  | 50 ans + | <b>Lundi, 19 h à 21 h</b><br>20 janvier au 7 avril<br><b>Samedi, 9 h à 11 h</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines         | École du Grand-Rocher                         | 108\$  | 126\$             |
| ✿ <b>SOLIDAIRES ENTRE AÎNÉS: ÊTES-VOUS PLUS LOUP OU COYOTE?</b><br>Cette conférence s'adresse à tous ceux et celles qui désirent bâtir leur boîte à outils pour prévenir, comprendre et contrer l'intimidation (et la cyberintimidation), peu importe le milieu. | 50 ans + | <b>Mardi, 13 h 30 à 15 h 15</b><br>17 décembre 2024<br>1 atelier   | Bibliothèque                                  | <b>Gratuit</b>   |                   |
| ✿ <b>CERVEAUX ACTIFS</b><br>Les ateliers permettent de conserver une saine activité cognitive ainsi que d'augmenter l'estime et la confiance en soi dans une atmosphère ludique, conviviale et divertissante.  | 50 ans + | <b>Mercredi, 9 h 30 à 12 h</b><br>22 janvier au 26 mars<br>10 semaines   | Bibliothèque                                  | 35\$   | 45\$              |
| ✿ <b>DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT</b><br>Apprentissage des danses populaires et des mouvements de base, suivi d'enchaînements de mouvements chorégraphiés.  | 50 ans + | <b>Lundi, 13 h à 14 h 15</b><br>20 janvier au 7 avril<br><b>Lundi, 14 h 15 à 15 h 30</b><br>20 janvier au 7 avril<br>12 semaines | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| <b>DANSE EN LIGNE – DÉBUTANT 2 – INTERMÉDIAIRE</b>   |          |  |   |  |                   |
| ✿ ✓ <b>YOGA SUR CHAISE</b><br>Discipline du corps et de l'esprit au moyen d'une variété de postures et de pratiques respiratoires effectuées sur une chaise.   | 50 ans + | <b>Mercredi, 13 h 15 à 14 h 15</b><br>22 janvier au 9 avril<br>12 semaines   | Centre des loisirs et de la vie communautaire | 90\$   | 102\$             |
| ✿ <b>TABLETTES ET TÉLÉPHONES APPLE**</b><br>Membres FADOQ. Cours personnalisé basé sur l'utilisation efficace de votre tablette ou de votre téléphone APPLE**.   | 50 ans + | <b>Jedi, 9 h à 12 h</b><br>23 janvier au 27 février<br>6 semaines  | Bibliothèque                                  | 100\$  | 100\$             |

\* L'ateliers de décoration de biscuits avec glaçage royal fera relâche le 6 mars, mais aucune activité n'est interrompue pour la relâche scolaire.  
\*\* Tous les participants doivent avoir un téléphone ou une tablette Apple et être membres de la FADOQ.

## Session hiver 2025 – Suite

| NOM DE L'ACTIVITÉ  | ÂGE                | HORAIRE   | LIEU  | COÛT RÉSIDENT | COÛT NON-RÉSIDENT |
|--|--------------------|---|---|---------------|-------------------|
| <b>ACTIVITÉS JEUNESSE</b>  |                    |   |   |               |                   |
|  <b>FUTSAL MIXTE U13 À U15</b><br>Séances récréatives permettant d'approfondir des techniques et tactiques du futsal. Pour se développer et apprendre à l'aide de jeux, d'exercices et de mini-matches. | <b>13 à 15 ans</b> | <b>Samedi, 11 h 15 à 12 h 45</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines | École du Grand-Rocher                         | <b>72\$</b>   | 84\$              |
|  <b>FUTSAL MIXTE U7 À U9</b>  | <b>7 à 9 ans</b>   | <b>Samedi, 13 h à 14 h 30</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines    | École du Grand-Rocher                         | <b>72\$</b>   | 84\$              |
|  <b>FUTSAL MIXTE U10 À U12</b>  | <b>10 à 12 ans</b> | <b>Samedi, 14 h 45 à 16 h 15</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines | École du Grand-Rocher                         | <b>72\$</b>   | 84\$              |
|  <b>1, 2, 3, ON BOUGE!</b><br>Activités motrices parents-enfants: parcours, ateliers et défis permettant d'apprivoiser graduellement le monde du sport et de l'activité physique.                       | <b>3-4 ans</b>     | <b>Samedi, 9 h à 9 h 45</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines      | École des Hauteurs                            | <b>60\$</b>   | 72\$              |
|  <b>SUPERSPORTIF.VE</b><br>Développement des habiletés motrices par des entraînements dynamiques, des parcours, des courses et des jeux coopératifs.  | <b>5-6 ans</b>     | <b>Samedi, 10 h à 11 h</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines       | École des Hauteurs                            | <b>60\$</b>   | 72\$              |
|  <b>SPORT AU MAX</b><br>Éventail d'activités sportives et ludiques mettant au défi leurs habiletés, leur agilité et leur endurance.   | <b>7 à 12 ans</b>  | <b>Samedi, 11 h 15 à 12 h 15</b><br>25 janvier au 12 avril<br>12 semaines | École des Hauteurs                            | <b>60\$</b>   | 72\$              |
| <b>ACTIVITÉS D'UNE JOURNÉE</b>   |                    |   |   |               |                   |
| <b>ATELIER DE PÂTISSERIE PARENT-ENFANT</b><br>Le duo parent-enfant testera les techniques à la douille et comment travailler le fondant en décorant 6 cupcakes selon le thème du moment.   | <b>5 ans +</b>     | <b>Dimanche, 10 h à 11 h</b><br>26 janvier 2025<br>1 atelier              | Parc du Grand-Héron                           | <b>35\$</b>   | 40\$              |
| <b>ATELIER DE SEMIS</b><br>Apprenez les techniques pour bien démarrer vos semis, du matériel au calendrier de plantation.  | <b>14 ans +</b>    | <b>Samedi, 9 h 30 à 11 h 30</b><br>5 avril 2025<br>1 atelier              | Centre des loisirs et de la vie communautaire | <b>18\$</b>   | 20\$              |



### FESTIVAL D'HIVER

**Samedi 15 février 2025**  
**Parc du Grand-Héron (55, 380<sup>e</sup> Avenue)**

De 10 h 30 à 15 h, profitez des festivités organisées dans le cadre du Festival d'hiver de Saint-Hippolyte! Au programme: jeux gonflables, fermette, contes et légendes, chasse aux trésors et plus encore!

#### Navette gratuite

Les stationnements de l'école des Hauteurs et de l'hôtel de ville seront disponibles et desservis par la navette pour cet événement.



#### Tarifification

Résidents sans service de garde: 100 \$  
 Résidents avec service de garde: 120 \$  
 Non-résidents sans service de garde: 150 \$  
 Non-résidents avec service de garde: 170 \$

### CAMP DE LA RELÂCHE

**Du 3 au 7 mars 2025**  
**Parc du Grand-Héron**

Au programme: activités sur neige et activités thématiques!

Faites vite, les places sont limitées!

#### Inscription dès le 21 janvier 2025

- En ligne, au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca)
- En personne, au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone, au 450 563-2505, poste 2231

## Ouverture du Centre de plein air Roger-Cabana en mode hivernal

Le réseau de sentiers passera en mode hivernal dès que la température le permettra. D'ici là, préparez votre matériel pour la première neige! La salle sport du Centre des loisirs et de la vie communautaire sera accessible du lundi au dimanche, de 8 h 30 à 16 h, dès l'ouverture de la saison.

### SENTIER DE GLACE

Nous avons aussi hâte que vous d'en profiter, mais avant tout, il faut que dame Nature nous offre une température d'environ -10 °C pendant 4 nuits afin de pouvoir construire la base du sentier de façon optimale. Il faut aussi pouvoir arroser suffisamment la surface avec une eau qui gèlera rapidement pour obtenir une belle et solide surface.

### SENTIERS DE SKI DE FOND

Un nouveau traceur sera à l'œuvre cet hiver! Informez-vous à l'accueil pour connaître les conditions de neige et choisir le meilleur fart de glisse.

**PSST! Nous avons de l'équipement en location (\$) pour petits et grands.**

## Fondeurs Laurentides

**Faites vite! Inscription jusqu'au 20 décembre en ligne (Sport-Plus) ou par téléphone.**

- Cours Jeannot Lapin (4-5 ans), Jackrabbit (6 à 12 ans), niveaux 1 à 4, les samedis matin, du 11 janvier au 1<sup>er</sup> mars 2025.
- Cours récréosportif pour adultes, les dimanches, de 9 h à 10 h 30, du 12 janvier au 2 mars 2025.

Pour vous informer et vous inscrire:

[Fondeurs Laurentides à Saint-Hippolyte](#)

### FC BORÉAL ÉTÉ 2025

Ne tardez pas! Pour profiter d'un rabais de 25\$, inscrivez-vous au courant du mois de février!

Pour ne rien manquer, suivez le FC Boréal sur Facebook ou Instagram. Pour obtenir toutes les informations nécessaires, visitez le [fcboreal.ca](#).



### SENTIERS DE RAQUETTE/CRAMPONS ET VÉLO SUR NEIGE

La température et les conditions hivernales guideront votre choix entre le port de raquettes ou de crampons. En vélo, surveillez la pression d'air dans vos pneus. Pour le plaisir de tous les usagers, rappelez-vous simplement que lorsque ça défonce... on renonce!

On rappelle que les chiens sont acceptés, en laisse en tout temps, uniquement dans les sentiers de raquette. N'oubliez pas vos sacs pour les selles.

### AVIS ET RECOMMANDATIONS : NOS SENTIERS NE SONT PAS PATROUILLÉS

- Les sentiers de ski de fond comportent plusieurs côtes et virages abrupts. Le niveau de difficulté technique est relativement élevé.
- Sachez que nos sentiers ne sont pas patrouillés.
- Il est recommandé de ne pas vous aventurer seul(e).
- Il est recommandé d'avoir un téléphone cellulaire.
- En cas d'urgence, composez le 911.

Pour obtenir plus d'information et connaître les conditions des sentiers et des patinoires: [saint-hippolyte.ca/centre-de-plein-air-roger-cabana](http://saint-hippolyte.ca/centre-de-plein-air-roger-cabana)

## Randonnée nocturne en raquettes

**Samedi 25 janvier 2025**

**Résident – 15\$ | Non-résident – 25\$**

Les amateurs de plein air sont invités à explorer en raquettes différents parcours sous le ciel étoilé du Centre de plein air Roger-Cabana. L'activité sera suivie d'un goûter et d'un verre de vin chaud à l'intérieur ou à l'extérieur, près du feu.

#### Horaire

17 h 30 à 18 h – Accueil des participants

18 h à 19 h 30 – Randonnée

19 h 30 – 21 h 30 – Goûter et vin chaud

#### Inscription du 7 janvier au 22 janvier, à midi

- En ligne, au [saint-hippolyte.ca](http://saint-hippolyte.ca)
- En personne, au Centre des loisirs et de la vie communautaire
- Par téléphone, au 450 563-2505, poste 2231