

pour la famille et pour tous

HORAIRE DE LA PATINOIRE DU VILLAGE

Patinage libre
Lundi 18 h à 19 h
Mardi 18 h à 19 h
Jeudi 18 h à 19 h
Vendredi 18 h à 19 h 30
Samedi 13 h à 14 h 30
Dimanche 13 h à 14 h 30



Hockey libre
Lundi 19 h à 20 h
Mercredi 19 h à 20 h
Jeudi 19 h à 20 h
Vendredi 19 h 30 à 22 h
Samedi 14 h 30 à 16 h
Dimanche 14 h 30 à 16 h

Hockey organisé pour les adultes
Mardi 19 h à 20 h 30

Information: 418 520-1810

PÉRIODE DES FÊTES:

La patinoire du village sera ouverte tous les jours durant la période des fêtes, à l'exception des 24 et 31 décembre 2012 en soirée et des 25 décembre 2012 et 1^{er} janvier 2013 toute la journée.

JOURNÉES PÉDAGOGIQUES:

La patinoire sera ouverte en après-midi, de 13 h à 16 h, lors des journées pédagogiques.

AIRE DE GLACE DU LAC DU FAUBOURG

L'aire de glace du Lac du Faubourg sera praticable à partir de la mi-décembre et sera entretenue tant et aussi longtemps que dame nature nous le permettra. Il est bien important que les utilisateurs de cet équipement respectent la signalisation placée aux abords du lac. Un panneau placé en évidence vous indique l'épaisseur de la glace. Un minimum de 7" est nécessaire à l'ouverture de la patinoire. De plus, nous demandons aux utilisateurs de ne laisser aucun déchet aux abords de la patinoire.

BONNE SAISON À TOUS ET À TOUTES !

UTILISATION DU GYMNASE ET TARIFICATION

Le gymnase de l'école Caps-des-Neiges 1 est accessible à l'ensemble des citoyens. Pour la session d'hiver 2013, plusieurs activités organisées par la municipalité s'y dérouleront.

Par contre, quelques périodes d'utilisation demeurent disponibles soit pour une réservation sporadique ou saisonnière. La plupart des sports sont réalisables à l'intérieur du gymnase.

Les tarifs de location sont établis en fonction du type d'activité et de la durée de celle-ci. Voici la grille de tarification générale qui a été établie:

- Groupe ou individu non-résident 27 \$/h
- Groupe ou individu résident 20,25 \$/h
- Individu, groupe ou organismes de loisirs ou communautaires, composés majoritairement de personnes âgées de moins de 18 ans ou plus de 65 ans 13,50 \$/h

Je demeure disponible à toute suggestion ou information Martin Pouliot : 418 826-2253

SEMAINE DE RELÂCHE SCOLAIRE 2013

Surveillez, à la fin du mois de janvier, la programmation de la semaine de relâche scolaire qui se déroulera du 4 au 8 mars 2013. Au menu, activités sportives, culturelles et de plein air pour les jeunes de 5 à 12 ans. C'est un rendez-vous!!!

Programmation loisirs hiver 2013

ST-FERRÉOL-LES-NEIGES

INSCRIPTIONS

LE JOUR

Mardi et mercredi 8 et 9 janvier 2013
de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

LE SOIR

Mercredi, le 9 janvier 2013 de 18 h 30 à 20 h
OÙ

À l'Hôtel de ville de St-Ferréol-les-Neiges
33, rue de l'Église

Bonne saison à tous et à toutes !

INFORMATION

Martin Pouliot
Tél.: 418 826-2253

jeunes

MULTI-SPORTS (Ça bouge après l'école)

Tu es sportif(ve) dans l'âme? Tu aimes bouger et jouer avec tes amis? Viens donc pratiquer des jeux et des sports trippants comme tu les adores. Que ce soit le soccer, le hockey, le basket-ball ou les jeux coopératifs (ballon prisonnier, drapeau, kick ball, ballon chinois, etc.), notre dynamique animateur mettra en place des activités originales et variées qui sauront te satisfaire tout en développant tes habiletés motrices. Les activités seront choisies en fonction du matériel disponible à l'école. **Important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires.**

Clientèle : Préscolaire à 2^e année
Participants : min. 12 max. 18
Jour et heure : Mercredi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I

Début : 16 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 45 \$
Clientèle : 3^e à 6^e année
Participants : min. 12 max. 20
Jour et heure : Jeudi, 16 h 30 à 17 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : 17 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 45 \$

HOCKEY INTÉRIEUR

Ce sport est excellent pour te garder en forme et pour t'aider à améliorer tes techniques au hockey. L'enseignement sera axé sur les aspects techniques du hockey intérieur et l'application des règlements. Votre enfant développera son esprit d'équipe lors des parties amicales et il pourra se surpasser et s'épanouir dans la pratique de notre sport national. Viens réveiller le Sidney Crosby en toi! **Important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires.**

Clientèle : 3^e à 6^e année
Participants : min. 10 max. 16
Jour et heure : Mardi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : 15 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 40 \$



KARATÉ YOSEKAN

Conditionnement physique pour les 4 ans et plus, avec discipline personnelle à l'intérieur d'un art de combat. Les cours se donnent une fois par semaine. Le professeur est monsieur Luc Paquette.

Clientèle : 5 ans et plus
Participants : minimum 10
Jour et heure : Mardi, 18 h 30 à 19 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : le 15 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 50 \$

KARATÉ KENPO

Le Kenpo karaté est un art martial et un système d'auto-défense qui peut se pratiquer à la fois comme un sport (développant souplesse, endurance, agilité, force et contrôle de soi) et comme un art de vivre mettant en pratique le respect, la discipline, la concentration et la patience visant l'équilibre du « soi physique et psychique ». Ce cours est donné par les Studios Unis d'Auto-Défense. Veuillez prendre note qu'il sera possible, au 1^{er} cours, d'acheter un Kimono (facultatif) au coût de 50 \$. Important de prévoir une tenue sportive.

Clientèle : 1^{re} à 6^e année
Participants : min. 8 max. 12
Jour et heure : Jeudi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Salle polyvalente du gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : 17 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 45 \$



ATELIER DE DESSIN POUR ENFANT

Apprentissage des différentes techniques de dessin. L'apprentissage se fait dans un climat de détente et de jeux tout en respectant la créativité des enfants. Ce sont eux qui décident des sujets étudiés lors des ateliers.

Clientèle : Préscolaire à 6^e année
Participants : min. 8 max. 14
Jours et heure : Mercredi ou jeudi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Salle polyvalente du gymnase de

Début : 16 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 60 \$ avec une partie du matériel fournis.

ATELIER DE PEINTURE POUR ENFANT

Apprentissage des différentes techniques de dessin. L'apprentissage se fait dans un climat de détente et de jeux tout en respectant la créativité des enfants.

Clientèle : 1^{re} à 6^e année (7 ans et plus)
Participants : min. 6 max. 12
Jour et heure : Lundi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Salle polyvalente du gymnase de l'école Caps-des-Neiges I



Début : 14 janvier 2013
Durée : 10 semaines

Coût : 60 \$ avec une partie du matériel fournis.

SAFARI DÉCOUVERTE

Embarque avec notre naturaliste pour un super safari au royaume des animaux. Tu pourras y découvrir le magnifique monde des mammifères, des reptiles, des plantes, des insectes, des oiseaux de proie et des dinosaures! Au menu: manipulation de spécimens vivants et conservés, observation de véritables fossiles et une foule d'expériences.

Clientèle : Préscolaire à 3^e année
Participants : min. 12 max. 18
Jour et heure : Mardi, 15h15 à 16h30
Lieu : Salle polyvalente du gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : 15 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 70 \$

DANSE HIP-HOP ET FUNKY

Tu aimes bouger au rythme de tes chansons dance et hip-hop préférés? Tu as envie de participer à l'élaboration d'une chorégraphie rythmée? Voilà une bonne façon de te mettre en forme, te défouler et te perfectionner sur des rythmes envoûtants. Notre spécialiste te donnera le goût de danser tout le temps et te supervisera dans ton évolution. À la fin de la session, tu auras l'occasion de présenter la chorégraphie lors d'un petit spectacle. Il est probable que, à la fin de la session, votre enfant soit invité à participer à un spectacle qui se déroulerait un soir de semaine ou la fin de semaine. Un coût d'entrée (de 8 \$ à 10 \$) pourrait alors requis pour y assister, et ce afin de défrayer les dépenses encourues pour l'organisation d'un tel événement. **Important de prévoir une tenue sportive et des espadrilles sécuritaires.**

Clientèle : Préscolaire à 3^e année
Participants : min. 12 max. 24
Jour et heure : Lundi, 15 h 15 à 16 h 30
Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I
Début : 14 janvier 2013
Durée : 10 semaines
Coût : 50 \$



SUBVENTION POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES
Dans le cadre d'un programme initié par Dimension Sportive et Culturelle dans le but de favoriser la pratique de l'activité physique et le développement de saine habitude de vie, les enfants de votre école bénéficient d'une subvention de 30 \$ par inscription offerte par la Fondation Place au Sport, de Canadian Tire. Normalement vous devriez ajouter 30 \$ au prix indiqué pour avoir accès à ces activités. Veuillez prendre note qu'il n'est pas garanti que nous pourrions reconduire ce programme de subvention à la prochaine session.

LES SAINES HABITUDES DE VIE

À l'intérieur de ce cours, les jeunes auront la chance de s'amuser tout en apprenant beaucoup de choses qui leur permettront d'être davantage sensibilisés (es) à l'importance d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires et de pratiquer

régulièrement des activités physiques.

Au menu :

- Cuisine collective
- Dégustation
- Quiz et plus encore



Clientèle : 2^e année à 6^e année
 Participants : min. 6 max. 8
 Jour et heure : Mercredi, 15 h 20 à 16 h 30
 Durée : 5 semaines
 Session A : 16 janvier 2013
 Session B : 20 février 2013
 Coût : 20 \$ par session de 5 cours
 Lieu : Hôtel de ville

ATELIERS THÉMATIQUES DE BRICOLAGE

La municipalité de Saint-Ferréol-les-Neiges propose aux jeunes de 4 à 8 ans, 8 ateliers thématiques de bricolage animés par Abracadabra Sonia.

Clientèle : 4 ans et plus
 Jours : Le cirque samedi, 19 janvier
 La Saint-Valentin samedi, 9 février
 L'espace samedi, 16 mars
 Pâques samedi, 13 avril
 Heure : 15 h à 16 h
 Coût : 4 \$ par enfant
 Lieu : Hôtel de ville



adultes

ATELIER DE PEINTURE À L'HUILE OU À L'ACRYLIQUE POUR ADULTE

Venez approfondir ou découvrir les différentes techniques de peinture et de dessin tout en vous exprimant par l'art. Enseignement respectant le style et la personnalité de chacun. Pour information : madame Marie Tardif, (418) 826-0548 ou par courriel à tardif.m@videotron.ca

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : minimum 6
 Jours et heures : Jeudi, 12 h 45 à 15 h 15
 ou vendredi, 19 h à 21 h 30
 Durée : 12 semaines
 Début : 17 janvier 2013
 Coût : 144 \$
 Lieu : Hôtel de Ville



BADMINTON

Groupes de badminton organisés pour les débutants, intermédiaires et avancés. Cette activité sportive et sociale s'adresse aux femmes et aux hommes de 16 ans et plus. Volants fournis et raquettes disponibles au besoin. Un maximum de 12 personnes par séance. Faites vite, places limitées.

Intermédiaire (niveau 2)

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.6 max. 12
 Jour et heure : Mardi, 19 h 45 à 21 h
 Durée : 12 semaines
 Début : 15 janvier 2013
 Coût : 40 \$
 Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I



COURS DE LANGUE ESPAGNOLE DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE

Hola ! Vous voulez apprendre à parler l'espagnol ? Si vous êtes intéressé à apprendre la langue, soit pour connaître la culture

de Mexique, la musique, pour faire un voyage ou juste pour le plaisir, venez vous inscrire. Professeur : Aurelia Morales. Pour information : 418 992-0533 (soir)

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.8 max. 20
 Jour et heure : Mardi, 19 h à 20 h 15 (intermédiaire)
 Durée : 12 semaines
 Début : 15 janvier 2013
 Coût : 50 \$
 Lieu : Salle polyvalente de l'école Caps-des-Neiges I

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min. 8 max. 20
 Jour et heure : Mercredi, 19 h à 20 h 15 (débutant)
 Durée : 12 semaines
 Début : 16 janvier 2013
 Coût : 50 \$
 Lieu : Salle polyvalente de l'école Caps-des-Neiges I

COURS DE YOGA

Le yoga tire son origine de l'Inde où l'on retrouve sa trace depuis la nuit des temps. C'est une philosophie qui aide chaque personne à trouver le centre ou l'équilibre entre son esprit et son corps. À trouver la sérénité à l'intérieur de ces deux éléments qui la composent.

Pour la recherche de cet équilibre entre l'esprit et le corps, des postures physiques et des respirations contrôlées aident la personne à atteindre cet objectif. Le yoga vise également à amener la personne à agir en pleine conscience des choses, avec attention et rigueur.

Les cours sont adaptés à chaque personne en tenant compte de ses forces et de ses limites, sans compétition avec soi et les autres.

Un tapis de sol et une tenue sportive sont requis. Cours donné par mesdames Marcelle Rioux et Karine Husson (mercredi soir)

Clientèle : Personnes de 50 ans et plus
 Participants : min. 8 max. 12
 Jour et heure : Lundi, 14 h à 15 h
 Durée : 12 semaines
 Début : Début le 14 janvier 2013
 Coût : 80 \$
 Lieu : Salle polyvalente du garage municipal

Clientèle : 16 ans et plus (intermédiaire et avancé)
 Participants : min. 8 max. 12
 Jour et heure : Mercredi, 14 h à 15 h
 Durée : 12 semaines
 Début : Début le 16 janvier 2013
 Coût : 80 \$
 Lieu : Hôtel de ville

Clientèle : 16 ans et plus (débutant)
 Participants : min. 8 max. 10
 Jour et heure : Mercredi, 18 h 45 à 19 h 45
 Durée : 12 semaines
 Début : Début le 16 janvier 2013
 Coût : 80 \$
 Lieu : à déterminer



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Cours de mise en forme, à l'intérieur, combinant divers déplacements et mouvements. Les cours sont constitués comme suit : échauffement, aérobie, étirement musculaire et retour au calme. Les séances sont entraînantes et se réalisent à l'aide de musique rythmée et variée. Matériel requis : espadrille, bouteille d'eau et serviette. Les séances sont données par madame Caroline Dubord, enseignante en éducation physique.

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.10 max. 24

Jour et heure : Lundi, 19 h à 20 h 15 (débutant)
 Durée : 12 semaines
 Début : 14 janvier 2013
 Coût : 50 \$
 Lieu : Gymnase de l'école Caps-des-Neiges I

INTERNET 1 INITIATION ET EXPLORATION

Venez découvrir des trucs et astuces pour mieux profiter d'Internet.

Comment faire une recherche efficace sur Internet.

Écouter de la musique en ligne gratuitement et légalement.

Apprenez à reconnaître les canulars, ces faux messages qui vous arrivent par courriel.

Google : tirer profit de ses multiples fonctions gratuites: les définitions, la calculatrice, les conversions, les cartes et itinéraires, etc.

Internet Explorer : modifier la page de démarrage, gérer les favoris, utiliser l'affichage par onglets.

Courriel électronique : connaître les règles du courriel, les fonctions de base des logiciels de messagerie, le CCI, classer ses messages dans des dossiers.

Pourquoi faire des achats sur Internet?

Prérequis : avoir une adresse courriel, être à l'aise à l'ordinateur (clavier, souris, etc.) Avoir un ordinateur portable.

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.6 max. 12
 Jour et heure : Mercredi, 18 h 45 à 20 h 45
 Durée : 4 semaines
 Début : 13 février 2013
 Coût : 60 \$
 Lieu : Hôtel de ville



INITIATION À L'ORDINATEUR 1

Vous vous demandez pourquoi votre souris a 2 boutons. À qui peut bien servir ce 2^e bouton ? Comment fait-on pour écrire l'arobase : @ ? Qu'est-ce qu'une icône ? C'est quoi un disque dur ? Quelle différence y a-t-il entre un dossier et un fichier ? Qu'est-ce que le système d'exploitation ? À quoi sert-il ? Votre nouvel ordinateur est là ! On vous a dit que vous pourriez faire plein de choses. Mais quoi au juste ? Et surtout comment ?

Ce cours fait le tour des notions de base de l'ordinateur : souris, clavier, environnement Windows, les logiciels de base. Vous découvrirez les multiples fonctions du clavier (il y a plus de 90 touches), les menus contextuels et bien plus encore. Vous apprendrez également le vocabulaire de base de l'informatique. Vous êtes débutant ? C'est l'occasion d'apprivoiser l'ordinateur. Vous vous y connaissez ? C'est aussi une excellente façon de mieux comprendre et mieux profiter de votre ordinateur.

Note : Ce cours est basé sur Windows Vista et Windows 7. Les participants ayant un ordinateur avec Windows XP auront droit à une documentation appropriée.

Avoir un ordinateur portable sera un atout.

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.6 max. 12
 Jour et heure : Mercredi, 18 h 45 à 20 h 45
 Durée : 4 semaines
 Début : 16 janvier 2013
 Coût : 60 \$
 Lieu : Hôtel de ville



LA PHOTO NUMÉRIQUE 1

Ces photos que nous trouvons belles ont toutes une chose en commun : elles s'adressent à nous directement, elles nous interpellent. Mélange d'art et de technique, la photo

numérique nous touche lorsque la technique s'efface derrière l'image.

Comment améliorer sa prise de vue

Connaître la dimension artistique :

La règle d'or de la composition. Photographier des sujets différents dans des environnements différents.

Mieux connaître son appareil photo :

Ses différents modes de prise de vue ; à quoi servent-ils ? Les participants sont invités à apporter leur appareil photo et le manuel d'instructions.

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.6 max. 12
 Jour et heures : Mardi, 13 h 30 à 15 h 30 ou de 18 h 45 à 20 h 45
 Durée : 3 semaines
 Début : 15 janvier 2013
 Coût : 75 \$
 Lieu : Hôtel de ville



LA PHOTO NUMÉRIQUE 2

LA RETOUCHE PHOTO

Comment améliorer vos photos? En les traitant à l'ordinateur.

Recadrage, ajustement des couleurs, du contraste, corrections des yeux rouges, toutes ces étapes vont mettre en valeur vos photos.

Vous apprendrez les règles de base du traitement photo.

Tout ceci avec des logiciels gratuits.

Les participants sont invités à apporter leur ordinateur portable.

Clientèle : 16 ans et plus
 Participants : min.6 max. 12
 Jour et heures : Mardi, 13 h 30 à 15 h 30 ou de 18 h 45 à 20 h 45
 Durée : 3 semaines
 Début : 5 février 2013
 Coût : 75 \$
 Lieu : Hôtel de ville



ATELIER DE COURTEPOINTE

Atelier d'initiation de courtepoinTE.

Participants : minimum 5 maximum 7
 Jours et heures : Mardi et jeudi de 19 h à 22 h
 samedi de 13 h à 16 h
 Durée : 5 semaines
 Début : 15 janvier 2013
 Coût : 65 \$ (matériel non fournis)
 Lieu : Salle de l'Âge d'Or

IMPORTANT : Inscription obligatoire. Matériel complémentaire à acheter.

Voici la liste des cours offerts.

- Les appliqués :
- 1) Couronne de Pennsylvanie
 - 2) Petit ange ou tulipes de Pâques
 - 3) Celtique
 - 4) Paysage
 - 5) Bordures et piquage
- Patchwork 1 :
- 1) Virevent
 - 2) Étoile de Charlevoix
 - 3) Les girandoles
 - 4) Panier
 - 5) Étoile de Lemoyne
- Patchwork 2 :
- 1) Éventail de grand-mère
 - 2) Cœurs et gésiers
 - 3) Quartiers d'orange
 - 4) Double anneau de mariage
 - 5) Baby bunting