

programmation

Hiver 2023



Inscrivez-vous
DÈS MAINTENANT!

819 821-1995

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30
172, rue Éline-C. Poirier, Sherbrooke J1H 2C5

www.carrefouracesloisirs.com

Mot du directeur

Salutations,

Pour cette rentrée hivernale, l'équipe du Carrefour accès loisirs vous a planifié une panoplie d'activités abordables qui sauront plaire à tous. Notre programmation diversifiée est conçue en fonction des besoins des citoyens et citoyennes de Sherbrooke. Nous sommes très fiers de contribuer au développement du loisir dans notre magnifique ville. Je tiens à remercier mon équipe qui travaille très fort pour vous offrir des activités enrichissantes et je tiens aussi à remercier les professeur.e.s pour la transmission de leurs passions et pour leur dévouement.

Je vous souhaite un hiver rempli de plaisirs,

Vincent Bourbeau, Directeur général du CAL

Le loisir, c'est le bien-être à travers les sports et les arts avec le plaisir d'être ensemble!

Matériel

Le matériel est aux frais du participant, sauf indication contraire.

Nombre de participants

Afin de s'assurer d'offrir un environnement agréable et sécuritaire, le nombre de places est limité.

Nombre d'enfants

Nous avons les mêmes ratios que ceux recommandés par la santé publique pour les camps d'été.

Rabais « famille » et « accessibilité »

La ville de Sherbrooke subventionne certaines activités pour ses résidents de 14 ans et moins. Voir détails à la dernière page.

Politique de remboursement

100 % en cas d'annulation de l'activité.

100 % si vous annulez avant la date du début de l'activité (vous devez le faire au moins 24 heures avant le premier cours et pendant les jours ouvrables).

Dans le cas d'une annulation **après le début de l'activité**, vous avez droit à un remboursement partiel, calculé au prorata des activités restantes, moins des frais d'administration de 10 %, en nous avisant au moins 24h avant l'activité et pendant les jours ouvrables.

Coûts et modalités de paiement

Tous les tarifs incluent la TPS et la TVQ lorsqu'applicable.

Toutes les inscriptions doivent être payées en entier lors de l'inscription, sauf en cas d'entente téléphonique préalable.

Des frais supplémentaires de 50 % du coût régulier sont applicables pour tout enfant de 14 ans et moins non résident de la ville de Sherbrooke.

Il n'y a pas de taxe sur les activités jeunesse.

Modes de paiement



VISA



argent
comptant

Le Carrefour accès loisirs se réserve le droit de modifier les dates, heures et lieux ou d'annuler des cours en cas de manque de locaux, de plateaux ou d'inscriptions.

ADMINISTRATION

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 16h30

Carrefour accès loisirs (CAL)

172, rue Elaine-C.-Poirier
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5

819-821-1995

coordoloisirs@carrefouraccesloisirs.com

Pour plus d'information,
visitez notre site web au

www.carrefouraccesloisirs.com

et suivez-nous sur Facebook!



**STATIONNEMENT
GRATUIT**

sur tous nos sites d'activité

Jeunesse

2 à 11
ans

RABAIS

Les rabais « famille » et « accessibilité » offerts par la ville de Sherbrooke sont applicables à toutes les activités jeunesse.

Sport



Espadrilles non marquantes et vêtements confortables obligatoires.

Contribuez à LA SANTÉ de vos enfants en les faisant bouger.
Inscrivez-les à des activités sécuritaires, stimulantes et abordables!

Âge	Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
-----	------	--------	---------	------	------	------------

Développement moteur

2 à 3 ans	Dimanche	10h à 11h	Dès le 15 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	90 \$ pour 12 cours	À venir
-----------	----------	-----------	-------------------	--	------------------------	---------

Description : exploration de l'espace et de l'équilibre, apprentissage des chutes sécuritaires.

Zumba Kids



7 à 11 ans	Mardi	18h15 à 19h	Dès le 17 janvier	École Quatre-Vents 1208, rue Belvédère Sud	90 \$ pour 12 cours	Mary Lène Dallaire
------------	-------	-------------	-------------------	--	------------------------	--------------------

Description : mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale avec pas simplifiés, ajout de jeux, d'activités et d'éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.



Karaté par le jeu avec un parent*

5 à 7 ans	Samedi ou dimanche	9h à 9h45	Dès le 7 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours	Larry Foisy
-----------	--------------------	-----------	------------------	---	-------------------------	-------------

Description : développement des habiletés motrices et de la discipline à l'aide de routines amusantes.

*Présence des parents non-obligatoire (gratuite).

Jeunesse

Âge	Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
-----	------	--------	---------	------	------	------------

Basket

5 à 7 ans	Samedi	9h à 10h	Dès le 14 janvier	École Quatre-Vents 1208, rue Belvédère Sud	90 \$ pour 12 cours	À venir
8 à 11 ans		10h15 à 11h45				

Description : apprentissage des bases du basket et jeu en équipe.

Soccer

5 à 7 ans	Samedi	9h à 10h	Dès le 14 janvier	École Jean-XXIII 875, rue Thibault	90 \$ pour 12 cours	Ali Fotouhi Académie Futsal
8 à 11 ans		10h15 à 11h45				

Description : apprentissage des bases du soccer et jeu en équipe.



Patin sur glace avec un parent*

3 à 4 ans	Samedi	10h à 10h45	Dès le 14 janvier	Patinoire Bleu-Blanc-Bouge Parc Alfred-Élie-Dufresne	60 \$ pour 6 cours	À venir
-----------	--------	-------------	-------------------	---	--------------------	---------

Description : initiation au patin sur glace pour les tout-petits.

*Présence d'un parent obligatoire (gratuite).

Patin sur glace

5 à 7 ans	Dimanche	10h à 10h45	Dès le 15 janvier	Patinoire Bleu-Blanc-Bouge Parc Alfred-Élie-Dufresne	60 \$ pour 6 cours	À venir
8 à 11 ans		11h à 12h				

Description : initiation au patin sur glace.



Pas de surprise !
**DU STATIONNEMENT
GRATUIT**
sur tous nos sites d'activités !

Jeunesse

Art et culture

Âge	Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
-----	------	--------	---------	------	------	------------

Exploration musicale

2 à 3 ans	Dimanche	13h à 13h45	Dès le 15 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	120 \$ pour 12 cours	Musique et Compagnie
-----------	----------	-------------	-------------------	--	----------------------	----------------------

Description : développement global par la musique et les comptines !

Exploration artistique

3 à 5 ans	Dimanche	14h à 14h45	Dès le 15 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	120 \$ pour 12 cours	Musique et Compagnie
-----------	----------	-------------	-------------------	--	----------------------	----------------------

Description : développement global par la musique, le conte, le théâtre et même le yoga !



Piano débutant

7 à 11 ans	Mardi	18h à 19h	Dès le 17 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	100 \$ pour 12 cours*	Gabrielle Vézina
------------	-------	-----------	-------------------	--	-----------------------	------------------

Description : exercices pour travailler l'indépendance des mains, l'apprentissage des notes et de la portée sur le piano, travail des gammes et apprentissage de morceaux faciles. Respect du rythme et du goût de chaque élève dans la découverte de la motivation intérieure (plaisir). *Le prix comprend la location du piano pour les heures de cours.

Piano intermédiaire

7 à 11 ans	Mardi	19h15 à 20h15	Dès le 17 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	100 \$ pour 12 cours*	Gabrielle Vézina
------------	-------	---------------	-------------------	--	-----------------------	------------------

Description : développement de la technique et travail d'autres tonalités de la gamme majeure, apprentissage de morceaux plus difficiles et des bases de la théorie de la musique. Respect du rythme et du goût de chaque élève dans la découverte de la motivation intérieure (plaisir). *Le prix comprend la location du piano pour les heures de cours.

Dessin de base et manga

8 à 11 ans	Mardi	18h à 19h	Dès le 17 janvier	L'œil de chat 22, rue Wellington Nord	90 \$ pour 12 cours	Sophie Viens
------------	-------	-----------	-------------------	---	---------------------	--------------

Description : apprentissage des techniques de base du dessin et exploration du style manga.

Jeunesse

Langues

Âge	Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
-----	------	--------	---------	------	------	------------

Musique en français

3 à 5 ans	Dimanche	11h à 12h	Dès le 15 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	120 \$ pour 12 cours	Musique et Compagnie
-----------	----------	-----------	-------------------	--	----------------------	----------------------

Description : proposition de comptines, chansons et jeux musicaux permettant d'aborder le vocabulaire de base. Les thèmes abordés sont, entre autres, les saisons, les couleurs, les vêtements, la famille, les animaux, les moyens de transport, etc.

Français par le jeu

5 à 7 ans	Samedi	13h à 14h	Dès le 14 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	90 \$ pour 12 cours	Gabrielle Vézina
8 à 11 ans		14h15 à 15h15				

Description : activités d'intégration et d'apprentissage pour les jeunes allophones.

Anglais par le jeu

5 à 7 ans	Samedi	9h à 10h	Dès le 14 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	90 \$ pour 12 cours	Thomas Boyce
8 à 11 ans		10h15 à 11h15				

Description : apprentissage de l'anglais tout en s'amusant.

Formation

Je me garde seul

9 à 10 ans	Samedi	13h à 16h	Voir site web	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	40 \$ pour l'après-midi	Annie Simard
------------	--------	-----------	---------------	--	-------------------------	--------------

Description : « Je me garde seul » enseigne aux enfants à demeurer en sécurité à la maison. Les thèmes abordés sont : secourisme, incendie, quoi faire pour se protéger des inconnus (porte, téléphone, parc)... À la réussite de la formation, une attestation ainsi qu'une mini-trousse seront remises.

Semaine de relâche pour les 6 à 12 ans

Une semaine d'activités variées pour profiter de l'hiver!

Du 27 février au 3 mars 2023
9h à 15h30

Programmation complète à venir
sur notre site web et sur Facebook!

Réservez votre semaine
de 5 jours pour 100 \$!

Service de garde
de 7h30 à 17h30
(25 \$ de plus pour la semaine)

Ado

12 à 17
ans

RABAIS

Les rabais « famille » et « accessibilité » offerts par la ville de Sherbrooke sont applicables à toutes les activités ado jusqu'à 14 ans.

Sport



Espadrilles non marquantes et vêtements confortables obligatoires.

Viens chiller au chaud dans le gym de l'école LaRocque, basket et soccer libre avec un coach/arbitre ! AMÈNE TES AMIS !

Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
------	--------	---------	------	------	------------

Soccer

Gratuit !

Mardi	18h30 à 20h30	Dès le 17 janvier	École LaRocque 910, rue LaRocque	Gratuit	À venir
-------	---------------	-------------------	-------------------------------------	---------	---------

Description : occasion de jeu libre avec coach et arbitre.

Basket

Gratuit !

Jeudi	18h30 à 20h30	Dès le 19 janvier	École LaRocque 910, rue LaRocque	Gratuit	À venir
-------	---------------	-------------------	-------------------------------------	---------	---------

Description : occasion de jeu libre avec coach et arbitre.

Art et culture

Cours de dessin Manga

Mercredi	18h à 19h	Dès le 18 janvier	L'œil de chat 22, rue Wellington Nord	90 \$ pour 12 cours	Sophie Viens
----------	-----------	-------------------	--	---------------------	--------------

Description : apprentissage des bases et techniques du dessin manga.

Improvisation théâtrale

À venir	À venir	À venir	Maison des arts de la parole 138, rue Wellington Nord	110 \$ pour 8 cours	Corps bruyants
---------	---------	---------	--	---------------------	----------------

Description : tu as envie de te dépasser et de te surprendre ? L'improvisation théâtrale, c'est ludique et créatif ! Viens découvrir les différentes manières d'improviser, que ce soit avec tes mouvements ou tes mots. Ici, c'est ton imagination qui mène !

Ado

Formations



Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
------	--------	---------	------	------	------------

Deviens animateur

À venir	10h à 16h	À venir	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	50 \$	Sophie Grondin
---------	-----------	---------	---	-------	-------------------

Description : dans cette formation, vous comprendrez le rôle d'aide animateur qui pourra ensuite vous amener plus facilement à un poste d'animateur dans le futur. Vous apprendrez, des techniques d'animation, le fonctionnement du camp de jour au Carrefour accès loisirs (clientèle, enjeux, etc.) et les aspects de sécurité et responsabilité légale.

Sécurité gardiennage

À venir	9h à 16h	À venir	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	50 \$	Annie Simard
---------	----------	---------	---	-------	-----------------

Description : pour ceux qui devront se garder seuls après l'école ou encore devront garder un membre de leur famille. Voici les thèmes abordés: droits et responsabilités, résolution de conflits, soins du bébé et de l'enfant, secourisme de base. Suite à la réussite de la formation, une mini-trousse de premiers soins et une attestation seront remises.

Gratuit!



**Après-midi geek au Spot,
le deuxième samedi de chaque mois!**

Jeux de table, tournois de jeux vidéo, games de Among Us irl,
snacks, pool, musique et plus encore!

Écris-nous pour de l'info:
coordojeunesse@carrefouraccesloisirs.com



Adulte

Sport

18 ans
et +



Espadrilles non marquantes et vêtements confortables obligatoires.

Jour	Heures	Période	Lieu	Coût
------	--------	---------	------	------

Aquaforme

Lundi	19h à 20h	Dès le 16 janvier	Piscine de l'école du Phare 405, rue Sara	125 \$ 12 cours (1x/semaine)	240 \$ 24 cours (2x/semaine)
Mercredi		Dès le 18 janvier			

Description : exercices en eau peu profonde et à votre rythme, parfaits pour se maintenir ou se mettre en forme sans heurter les articulations avec un sport à très faible impact.

Zumba Fitness



Lundi	18h30 à 19h30	Dès le 16 janvier	École Quatre-Vents 1208, rue Belvédère Sud	95 \$ pour 12 cours (1x/semaine)	180 \$ pour 24 cours (2x/semaine)
Mardi	19h15 à 20h15	Dès le 17 janvier			
Mercredi	18h30 à 19h30	Dès le 18 janvier			

Avec Gabriel Ernesto ou Mary Lène Dallaire, prof. certifié(e)s

Description : ce cours vous permet de bouger sur une variété de rythmes du monde afin de vous garder en forme et surtout d'avoir du plaisir !



Soccer marché

Samedi	10h à 11h	Dès le 14 janvier	École LaRocque 910, rue LaRocque	75 \$ pour 12 cours	Gilbert Vachon
--------	-----------	-------------------	-------------------------------------	------------------------	----------------

Description : le soccer marché cible surtout des gens qui veulent développer une vie active ou la maintenir, peu importe leur âge ou leur forme physique. Cela permet un retour au jeu malgré l'âge, les handicaps, les douleurs ou les blessures.

Patin sur glace débutant

Samedi	11h à 12h	Dès le 14 janvier	Patinoire Bleu-Blanc-Bouge Parc Alfred-Élie-Dufresne	60 \$ pour 6 cours	À venir
--------	-----------	-------------------	---	-----------------------	---------

Description : initiation au patin sur glace et patin libre.

Adulte

Mieux être



Espadrilles non marquantes et vêtements confortables obligatoires.

RABAIS MIEUX-ÊTRE: Un rabais de 10\$ sera appliqué à l'achat de 2 cours parmi Tai Chi, Yoga Hatha et Méditation pleine conscience.

Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
------	--------	---------	------	------	------------

Yoga Hatha

Mardi	19h à 20h	Dès le 17 janvier	École Quatre-Vents 510, rue de l'Union	95 \$ pour 12 cours	Geneviève Grenier
-------	-----------	-------------------	---	---------------------	-------------------

Description: le Hatha a pour but de dissiper la tension musculaire et de calmer l'esprit en maintenant des postures soutenues par des respirations conscientes. Un style doux, vivifiant et adapté pour tous!

Tai Chi, 24 postures de l'Art du Chi

Mercredi	19h à 20h	Dès le 18 janvier	École Quatre-Vents 510, rue de l'Union	95 \$ pour 12 cours	Julie Shaffer
----------	-----------	-------------------	---	---------------------	---------------

Description: par la méthode Stévanovitch, l'apprentissage des 24 postures permet d'améliorer la souplesse, la respiration, le calme mental et développe la sensibilité des mains au Chi, l'énergie vitale. La démarche alterne des exercices au sol et debout. Un tapis de sol et un petit banc ou coussin sont requis.

Méditation pleine conscience

Jeudi	19h à 20h30	Dès le 19 janvier	École Quatre-Vents 510, rue de l'Union	95 \$ pour 12 cours	Diane de Coetlogon
-------	-------------	-------------------	---	---------------------	--------------------

Description: le *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » est un programme de méditation soutenu par les études et la science. Une approche effective pour réduire le stress associé à nos rythmes de vie effrénés!

Art et artisanat

Crochet

Jeudi	18h30 à 20h	Dès le 19 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Éléonore-C. Poirier	95 \$ pour 12 cours	Sophie Lemelin
-------	-------------	-------------------	---	---------------------	----------------

Description: venez vous initier ou vous perfectionner aux techniques de crochet!

Les arts qui font du bien

Dimanche	14h à 16h	Dès le 15 janvier	Carrefour accès loisirs 172, rue Éléonore-C. Poirier	135 \$ pour 12 cours de 2h	Irène Brouillette
----------	-----------	-------------------	---	----------------------------	-------------------

Description: venez découvrir une variété de techniques artistiques dans le but de vous faire du bien, sans pression de performance.

Djembé

Jeudi	19h30 à 20h30	Dès le 19 janvier	Sankofa 54, rue Wellington Nord	75 \$ pour 12 cours*	Robert Daignault
-------	---------------	-------------------	------------------------------------	----------------------	------------------

Description: le djembé est la base de la percussion africaine. Apprenez des rythmes traditionnels, les techniques de frappe et de jeu avec un professeur d'expérience, membre de la troupe Sankofa. *Instrument à louer durant les cours: 30 \$ pour la session, payable au professeur.

Aîné

Jour	Heures	Période	Lieu	Coût	Professeur
------	--------	---------	------	------	------------

Programme de prévention des chutes (P.I.E.D.), 65 ans et +

sercovie

Mercredi de 14h à 15h et vendredi de 10h à 11h30	Dès le 18 janv.	Carrefour accès loisirs 172, rue Élaine-C.-Poirier	20 \$ pour 12 semaines (2x/semaine)*	Avec un kinésio- logue
---	--------------------	---	--	------------------------------

Description : un programme adapté pour les 65 ans et plus qui vise à améliorer l'équilibre, la flexibilité et la force physique, à garder les os en santé et à prendre confiance en ses moyens. *Le prix inclut la carte de membre de Sercovie qui donne accès à une panoplie de services et d'activités!

ARTS MARTIAUX

multi-âges

Karaté, 8 ans et +

Samedi ou dimanche*	10h à 11h	Dès le 7 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours**	Larry Foisy
------------------------	-----------	---------------------	---	---------------------------	-------------

Description : développer les habiletés motrices et la discipline à l'aide de routines amusantes.

*Au choix. **Prix pour une première inscription chez Larry Foisy.

Ninjutsu, 10 ans et +

Dimanche	18h à 19h30	Dès le 8 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours*	Larry Foisy
----------	-------------	---------------------	---	--------------------------	-------------

Description : le Ninjutsu est un art martial japonais, la science de la survie et du combat créée pour devancer le danger et se protéger de celui-ci. En d'autre mots, l'art du Ninja. *Prix pour une première inscription chez Larry Foisy.

Autodéfense débutant, 12 ans et +

Mardi	18h à 19h15	Dès le 10 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours*	Larry Foisy
-------	-------------	----------------------	---	--------------------------	-------------

Description : SAN SOO est un système de combat conçu pour aider toute personne à répondre efficacement aux attaques et aux menaces dangereuses d'une confrontation physique. *Prix pour une première inscription chez Larry Foisy.

Aïkido, 14 ans et +

Jeudi	20h30 à 21h45	Dès le 5 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours*	Larry Foisy
-------	---------------	---------------------	---	--------------------------	-------------

Description : l'objectif de l'Aïkido est entre autres d'apprendre un ensemble de technique pour se défendre. Cet art martial est considéré comme un engagement sur une voie (« DO » en japonais) qui suppose une recherche permanente et un souci constant de perfectionnement tant sur le plan technique, physique que mental ou relationnel. *Prix pour une première inscription chez Larry Foisy.

Karaté, 14 ans et +

Lundi	20h à 21h	Dès le 9 janvier	École de karaté Larry Foisy 167, rue Aberdeen	120 \$ pour 12 cours*	Larry Foisy
-------	-----------	---------------------	---	--------------------------	-------------

Description : cours débutant pour l'apprentissage des techniques de Karaté. *Prix pour une première inscription chez Larry Foisy.

Rabais

Rabais « famille »

Nombre d'enfants	1	2	3	4	5	6
Rabais	0 %	5 %	10 %	15 %	20 %	25 %

Rabais « accessibilité »

En fonction de votre revenu, un rabais de 5 % à 80 % peut vous être accordé. Pour plus de détails, consultez notre site web ou contactez-nous au 819 821-1995.

Crédit d'impôt pour la santé des enfants

Le gouvernement du Québec fait la promotion de l'activité physique et artistique chez les enfants de moins de 16 ans.

Ces activités sont admissibles à un crédit d'impôt.

Conservez votre reçu lors de l'inscription.

Location de salles

Pour tous vos besoins de locaux (réunions, activités, formations, réceptions, cours de cuisine, etc.) de courte ou longue durée, nous vous offrons en location de belles salles lumineuses de différentes tailles, ainsi qu'une cuisine répondant aux normes du MAPAQ.

Nouvelle cuisine entièrement
renovée selon les normes
du MAPAQ

- ✓ Réseau wifi gratuit
- ✓ Équipements audio-visuels disponibles
- ✓ Grand stationnement gratuit
- ✓ Tarifs réduits pour OBNL ou locations à long terme

Pour informations et réservations

robertdagnault@carrefouraccsloisirs.com
ou 819 821-1995 #226



SHERBROOKE

KINZO
SHERBROOKE

Regroupement des Bingos de la Région de Sherbrooke

4201, rue Bertrand-Fabi, Sherbrooke
873 200-2299



172, rue Élane-C.-Poirier
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
819 821-1995

www.carrefouraccsloisirs.com

[f carrefouraccsloisirs.cal](https://www.facebook.com/carrefouraccsloisirs)

