



CAMP DE JOUR 10 POSTES À COMBLER

Nous sommes actuellement à la recherche de moniteurs dynamiques pour compléter l'équipe d'animation de notre camp de jour.

- Si tu veux vivre un été mémorable et riche en expériences de toutes sortes.
- Si tu aimes la vie d'équipe, partager la joie de vivre des enfants, être actif et faire de nombreuses activités.
- Si tu désires un emploi intéressant, stimulant et gratifiant.

Alors être moniteur de camp de jour c'est pour toi !

Pour soumettre ta candidature, tu dois faire parvenir ton CV par courriel à mjpaquet@ville.sthonore.qc.ca avant le 30 mars, 16 h 30. Le tout doit être envoyé à l'attention de MARIE-JOSÉE PAQUET, directrice du Service des sports et loisirs.

Note : La formation DAFA sera considérée comme un atout pour les candidats qui en sont qualifiés. Les personnes embauchées ne possédant pas cette formation devront se rendre disponible pour suivre la formation. Il s'agit d'un prérequis pour l'emploi. Les frais de formation seront assurés par la ville de Saint-Honoré.

RESTEZ EN FORME AVEC LE *Circuit Allez Hop!*

Depuis l'automne 2016, *À vos marques, Santé* et le Service des sports et loisirs de Saint-Honoré, ont lancé un projet, de circuit d'entraînement extérieur : le *Circuit Allez Hop!* qui vous permet de bouger seul ou en famille en parcourant certains parcs de la ville pour effectuer un entraînement selon votre disponibilité et ce, tout à fait gratuitement. Un beau projet santé à découvrir et à adopter dans votre routine ! Ce circuit d'entraînement vous propose des panneaux distincts accessibles aux non-initiés dans les cinq parcs suivants :

- rue Brassard
- rue Bergeron
- rue Tremblay
- rue Pellerin
- Centre récréatif, entrée porte 3

En parcourant chaque parcs à la marche ou à la course, vous découvrirez un panneau d'exercices pour faire travailler un groupe musculaire différent. Vous pouvez les faire progressivement selon vos capacités, en vous fixant comme objectif de tous les exécuter lors d'une même sortie. Vous réaliserez ainsi une séance d'entraînement des plus complètes. Et consultez nos capsules vidéo de référence sur le site internet de la Ville afin de parfaire vos entraînements du Circuit Allez hop ! qui montrent l'exécution des mouvements à réaliser pour ainsi en maximiser les bienfaits.

station #3

Squat

- 1) Debout, dos droit en haut
- 2) Pousse à la largeur de bassin
- 3) Fléchir lentement les genoux jusqu'à 90 degrés
- 4) Allonger lentement les jambes pour revenir en position initiale
- 5) Répéter l'exercice

Renforcement du bassin

- 1) Étendu sur le dos, un seul ou sur un banc
- 2) Plats à la largeur de bassin
- 3) Contracter les abdominaux
- 4) Lever lentement le bassin en alignant les oreilles avec le coude
- 5) Déposer lentement les fesses sur le banc, pour revenir en position initiale
- 6) Répéter l'exercice

Introduction de la marche debout

- 1) Debout dos droit en haut
- 2) Lever une jambe en orientant les orteils vers le sol, et la redresser
- 3) Répéter l'exercice

BOUGE AVEC RATATAM!

Le flamant rose

- 1) Place-toi en position debout, les bras le long de corps
- 2) Baisse ton menton et fixe un point devant toi
- 3) Tends-toi en diagonale sur une jambe, en pliant l'autre à angle droit
- 4) Sois de nouveau dans cette position le plus longtemps possible

La grenouille

- 1) Place-toi en position accroupi, les genoux écartés et connecte avec l'orteiller
- 2) Dépose tes mains au sol
- 3) Déplace-toi en bondissant et en imitant la grenouille

Circuit Allez Hop!

Consignes de départ

- Faire un échauffement de 5 à 10 minutes en marchant (vous pouvez utiliser le circuit Allez Hop proposé sur la carte)
- Réaliser les exercices illustrés à l'endos sans pause, l'un après l'autre, chacun pendant 30 ou 60 secondes
- Réaliser l'ensemble d'exercices de 1 à 3 fois selon vos capacités
- Prendre une pause d'une minute entre chaque ensemble d'exercices
- Respecter votre rythme et vos capacités
- Réaliser le Circuit Allez Hop à la marche, à bicyclette, à la course ou même en poussette!

Vous êtes ici

Prochaine station #4 : Parc de la rue Tremblay

À vos marques SANTÉ **CENTRE RÉCRÉATIF Saint-Honoré**

Pour plus de renseignements sur ce projet, veuillez communiquer avec **MARIE-JOSÉE PAQUET**, directrice du Service des sports et loisirs au 418 673-340 poste 2140.