

LE

Piémontais

BULLETIN LOISIRS

Automne 2018

Vol. 18, no 2



À L'INTÉRIEUR...

RETOUR SUR L'ÉTÉ	3
CULTURE	6
PROGRAMME DES ACTIVITÉS	11
TABLE DES AÎNÉS	13
BIBLIOTHÈQUE ET CACI	14
COURS	16
ENTENTE	20



Municipalité de
PIEDMONT

Loisirs

Table des matières

Retour sur la saison estivale	3
Marathon du P'tit Train du Nord.....	4
Activités	4-5
Concours de photographie	5
Journées de la Culture	6-9
Vélo à notre santé	8
Soutien à l'élite	10
Programme des activités	11
Table des aînés	13
Bibliothèque, CACI.....	16-17
Programmation des cours.....	18-19
Entente intermunicipale	20-21

INSCRIPTIONS INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

Admissibilité

Les résidents de Piedmont peuvent s'inscrire à toutes les activités décrites à l'intérieur de ce programme. Les non-résidents sont les bienvenus et devront payer des frais additionnels pour certaines activités.

Remboursement

En cas d'annulation d'une activité, les personnes inscrites seront remboursées en totalité. Par contre, toute personne annulant sa participation à une activité **ne sera remboursée sous aucune considération.**

Les prix des inscriptions peuvent changer sans préavis. Pour informations, communiquez avec Edith Proulx au Service des loisirs au 450 227-1888 poste 223 ou par courriel : loisirs@piedmont.ca

Loisirs | Retour sur l'été



CAMPUCES DE PIEDMONT RETOUR SUR LA SAISON ESTIVALE

Un été chaud, rempli de soleil et de merveilleux souvenirs vient de se terminer dans le cœur des campeurs. L'abondance d'activités organisées par une équipe d'animateurs chevronnés et passionnés ont captivé les nombreux jeunes au fil des dernières semaines. Nous tenons à souligner le passage exceptionnel d'une employée qui s'est démarquée au courant des sept derniers étés au sein de notre organisation. Bravo et merci Laurence « Nala » Côté-Aubin pour ton implication remarquable, tes qualités et ta passion envers le Campuces et les jeunes. Bon succès dans ta carrière d'enseignante, tes élèves seront choyés !

Merci à vous tous et toutes pour cette belle saison et au plaisir de vous retrouver l'été prochain. Bon retour en classe !

FÊTE DE LA FAMILLE DU 4 AOÛT 2018

Encore une fois, l'édition actuelle a été couronnée d'un véritable succès auprès des nombreux participants qui ont pris part à cette grande fête estivale. Les activités proposées ont captivé les jeunes et les moins jeunes. Merci à nos commanditaires soit le Restaurant l'Arc-en-ciel, le Groupe King et Les Sommets Gourmands de leur collaboration. Merci à tous les bénévoles et aux employés qui ont contribué à cette très belle réussite.

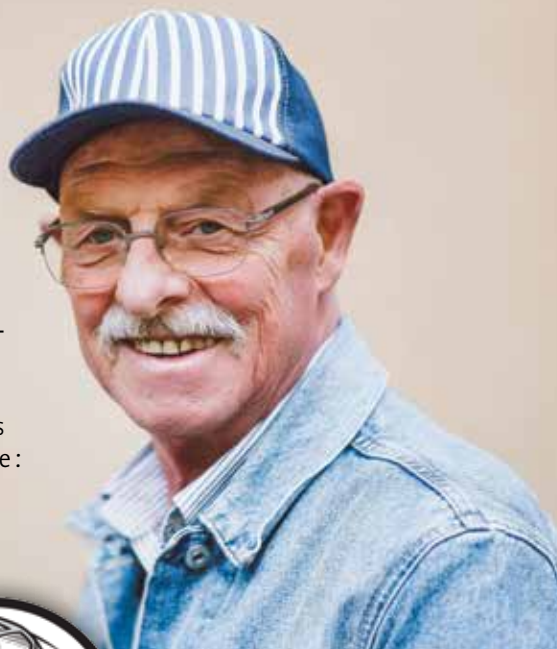


ACTIVITÉ GRATUITE LE COMITÉ DES AÎNÉS DE PIEDMONT VOUS INVITE À SA PROGRAMMATION AUTOMNALE

Jeudi 4 octobre 2018 de 10h à 11h
PROCHE AIDANT, MOI? Êtes-vous le prochain?
Salle polyvalente de la Gare, 146, chemin de la Gare

Nous sommes uniques. Nous vieillissons donc tous de façon différente et singulière. Le processus de vieillissement et nos perceptions face à celui-ci sont hétérogènes. Pourtant, serait-il possible de définir certains enjeux psychosociaux liés au vieillissement? Parmi ces enjeux, on retrouve la situation de PROCHE AIDANCE. Êtes-vous proche aidant? Savez-vous les reconnaître et les épauler? Questionnons-nous sur les repères et les changements qui peuvent accompagner la trajectoire de vie des proches aidants d'aînés. Parce que vieillir c'est apprendre et apprendre : c'est vivre!

Inscription obligatoire à l'hôtel de ville avant le 14 septembre 2018



Marathon du P'tit Train du Nord 42.2 * 21.1

LE PARCOURS LE PLUS RAPIDE EN AMÉRIQUE * CERTIFIÉ BOSTON

21 OCTOBRE 2018

Val-David * Piedmont * Saint-Jérôme

Québec, Canada

CONCOURS DE PHOTOS PAR LES CITOYENS DE PIEDMONT « LES BELLES SAISONS DE PIEDMONT »

À la suite du succès retentissant de l'exposition de photos qui est présentement en cours et ce jusqu'en octobre prochain au Parc du chemin du Pont, la Municipalité de Piedmont est fière de lancer son concours de photos. Nous vous encourageons à prendre des clichés de notre belle communauté au fil des saisons. Les photos sélectionnées apparaîtront dans les diverses plates-formes de la municipalité.



UNIVERSITÉ DU 3^e ÂGE SESSION AUTOMNE 2018

SÉANCE D'INSCRIPTION ET D'INFORMATION – AUTOMNE 2018

DATE : Jeudi 6 septembre 2018 de 13 h 30 à 16 h

ENDROIT : **Gare de Piedmont**

- Présentation des personnes-ressources disponibles
- Inscription sur place pour les personnes intéressées

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Toute personne qui désire s'inscrire aux activités peut se présenter à la séance d'information ou s'inscrire en ligne sur le site, à compter du **13 août, dès 9h** : www.usherbrooke.ca/uta/laurentides ou remplir le formulaire d'inscription et le poster à l'adresse suivante :
UTA-Laurentides • 526, rue Castonguay
Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3N1

Inscrivez-vous rapidement. Certains cours sont contingentés. Ne pas envoyer de paiement; attendre de recevoir l'état de compte de l'Université de Sherbrooke.

POUR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS

Lorraine Clément **819 322-1262**

Micheline Pichette **450 432-4343**

NOTE : Prière de communiquer avec ces personnes bénévoles entre **9 h et 17 h**.

SITE WEB : www.usherbrooke.ca/uta

COURRIEL : info.uta.laurentides@gmail.com



ACTIVITÉS DU
28 AU 30 SEPTEMBRE 2018
SALLE POLYVALENTE ET CHAPITEAU
AU PARC GILBERT-AUBIN

LUCYL MARTEL, UNE JEUNE ARTISTE TÉMOIN DE SON ÉPOQUE

Dates : **Vendredi 28 septembre 2018 - Vernissage de 19h à 21h**
Samedi 29 septembre 2018 - Exposition de 10h à 16h
Dimanche 30 septembre 2018 - Exposition de 10h à 16h

Lieu : **Salle polyvalente de la Gare, 146, chemin de la Gare**

Rétrospectives des années 1940 - 1950

Une exposition qui nous emporte dans la vision d'une artiste au talent exceptionnel, qui a été témoin de la réalité des jeunes créateurs au temps de la guerre, l'après-guerre et durant le temps de la « grande noirceur ». Lucyl Martel a étudié et travaillé avec Alfred Pellan, de 1940 à 1949. Elle a conçu les costumes pour les premières pièces de théâtre de Félix Leclerc en 1946. Cette exposition se veut aussi la vision, côté très intimiste, de l'artiste, natures mortes représentant des objets de l'époque, la famille et les personnes de son entourage.

Cette jeune artiste, reconnue par ses pairs, a exposé avec l'Art Association of Montréal et a gagné entre autres le prix du Consulat général de France et le premier prix lors du Salon du Printemps du Musée des beaux-arts de Montréal en 1952.

Jeune sportive, Lucyl, ses frères, sœurs et ses amis prennent régulièrement le Train du Nord pour venir skier dans les Laurentides. Plus tard, tous les hivers, c'est avec ses sœurs et famille qu'elle loue un chalet à Ste-Adèle.



CAUSERIE – CONFÉRENCE SUR LUCYL MARTEL, par Johanne Martel

Date/heure : **Samedi 29 septembre 2018 de 14h à 15h30**
 Lieu : **Salle polyvalente de la Gare, 146, chemin de la Gare**

Présentation de l'artiste Lucyl Martel, mise en contexte historique et la pertinence de cette exposition. Vision de la place des femmes en art dans ces années importantes de la guerre et l'après-guerre. Aussi analyse des œuvres dans un contexte de modernité et de l'audace et les techniques utilisées.

CONFÉRENCE DE BERNARD BRAULT, PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL

Date/heure : **Samedi 29 septembre 2018 de 13h à 14h30**
 Lieu : **Chapiteau du Parc Gilbert-Aubin, 685 Boul. des Laurentides**

Photographe professionnel depuis plus de 41 ans au Québec, Bernard Brault saisit l'émotion et le mouvement à travers ses photos. Spécialiste des sports, il débute sa carrière en 1976 au journal Le Courrier du Sud sur la rive-sud de Montréal. Il est, depuis 1984, photographe pour l'un des plus grands quotidiens français d'Amérique : La Presse.

Les prix et mentions fusent depuis 1981 (plus de 300 répartis sur 5 continents). Gagnant de huit prix Antoine Désilets de la FPJQ, il a été lauréat des Photographies de l'année 2015, 2016 et 2018 en France dans les catégories « Spectacles » et « Sports ». Élu photographe de l'année section New England de la NPPA en 2017.

Il se rend à douze Jeux olympiques et a couvert tous les Grand Prix du Canada depuis 1978. Il a plusieurs expositions à son actif et quatre livres, dont « Je réussis mes photos », écrit conjointement avec Stéphane Champagne, qui est un succès. Il a publié un bouquin réunissant 250 photos de Canadiens de Montréal à l'automne 2016. Un livre relatant les 40 ans du Grand Prix du Canada est publié en mai 2018 aux Éditions Québec Amériques.

Bernard Brault est l'un des photographes de presse les plus connus et reconnus au Canada.
www.bernardbrault.com



SÉANCE DE YOGA ET HARPE

Par : Marie-Hélène Grand'Maison au Yoga (mariehelenegrandmaison.com) et M'Michèle harpiste solo



Dates : **Dimanche 30 septembre 2018 de 10h30 à midi**
Lieu : **Chapiteau Parc Gilbert-Aubin, 685, boulevard des Laurentides**



Venez nous rejoindre pour une superbe séance de yoga extérieur au son d'une harpe classique. Amoureuse du yoga, artiste dans l'âme et accro au bien-être, Marie-Hélène est surtout une femme de cœur qui partage sa passion avec dynamisme et simplicité. Sa pratique de thérapeute axée sur l'exploration de l'inconscient ainsi que plusieurs formations en Hatha Yoga et Prana Flow lui permettent une compréhension riche et profonde du Yoga. Elle habite et enseigne dans les Laurentides depuis maintenant plusieurs années et anime des retraites de Yoga pour favoriser une plus grande connexion à soi. Elle vous propose une classe tout en douceur, mouvement et musique, qui mettra l'accent sur l'ouverture du cœur et la présence à soi.

Bien qu'ayant suivi une formation de harpe classique, c'est avec un caractère contemporain électro que M'Michèle nous dévoile son instrument de prédilection. Elle a parcouru de nombreuses scènes au Québec et au Canada au cours des dernières années ainsi qu'à l'étranger. Elle sort son premier album, Magnolia, le 1^{er} novembre 2011 et en 2015 elle lance son EP « Entre les doigts », qui sont disponibles en version numérique sur Itunes.

C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer. Prévoir votre matelas de yoga.

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE 2018 VÉLO À NOTRE SANTÉ

La Municipalité de Piedmont participe à cet événement organisé par la Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme en offrant aux cyclistes de bons fruits frais lors de leur passage à la Gare. L'objectif fixé cette année par la Fondation est de rassembler 1000 cyclistes et amasser 150 000\$ pour la santé des Laurentiens. Vous pouvez acheter votre chandail directement à l'hôtel de ville (en guise de passeport à cette activité) au coût de 30\$. Pour de plus amples renseignements, visitez le www.veloanotresante.com



LE TOUR DU MONDE À 60 ANS !

Date/heure : **Dimanche 30 septembre 2018 de 13h30 à 15h30**
Lieu : **Chapiteau Parc Gilbert-Aubin, 685, boulevard des Laurentides**

À ce jour, Guy Vermette a parcouru 26 pays, dont un tour du monde d'un an en sac à dos pour souligner ses 60 ans et ses 25 ans comme travailleur autonome dans les secteurs de la dépendance, de la santé mentale et de l'itinérance, ainsi que comme chargé de cours de psychologie du vieillissement. Il nous présente son expérience de tour du monde en 2013-2014 et sous le thème des coups de cœur qu'il a vécus en lien à des lieux, des événements ou des rencontres des plus mémorables. Sa présentation, illustrée de quelques 150 photos choisies parmi des milliers, abordera également les motifs qui l'ont conduit à vivre cette expérience, les préparatifs nécessaires, les apprentissages qu'il en a faits, les leçons qu'il en a tirées et le défi d'adaptation que fut le retour.



LES FAUCONS DE PIEDMONT PRÉ-CAMP DE HOCKEY EN VUE DE LA SAISON HIVERNALE 2019 7 À 10 ANS - 11 À 13 ANS - 14 ANS À 16 ANS

Les jeunes sont invités à un pré-camp de hockey avec l'entraîneur en chef Roberto. Trois séances en prévision de la saison hiver 2019 :

Mardi 18 septembre 2018 de 18h à 19h15 avec les Atomes et de 19h15 à 20h30 avec les Pee wee et Bantam

Endroit : Patinoire de la Gare de Piedmont

Prévoir : linge de rechange, espadrille, hockey et équipement de protection. L'activité se déroule beau temps mauvais temps.

Mardi 16 octobre 2018 de 18h à 19h15 avec les Atomes et de 19h15 à 20h30 avec les Pee wee et Bantam

Endroit : Patinoire de Piedmont

Prévoir : linge de rechange, espadrille, hockey et équipement de protection. L'activité se déroule beau temps mauvais temps.

Samedi 17 novembre 2018 de 13h à 16h avec les Atomes, Pee wee et Bantam

Endroit : Aréna de Saint-Donat **Prévoir :** équipement complet de hockey

Inscription obligatoire au Service des loisirs : **450-227-1888**

L'activité est gratuite. Bienvenue à tous !



SAISON HIVERNALE 2019

POLITIQUE DE SOUTIEN À L'ÉLITE POUR LES JEUNES PIEDMONTAIS

Cette politique a pour mission de reconnaître la participation, ainsi que les performances de jeunes citoyens de Piedmont à différentes disciplines sportives reconnues sur la scène régionale, provinciale et internationale.

Critères d'éligibilité

- Être résident de la Municipalité de Piedmont (résidence principale à Piedmont).
- Les bourses s'adressent uniquement aux individus. Ne sont pas éligibles, les groupes, les organismes, les équipes sportives.
- Être inscrit à temps plein dans un programme reconnu par le ministère de l'Éducation du Québec.
- L'âge minimum d'éligibilité à cette politique est fixé à 12 ans (avoir 12 ans au 31 décembre de l'année en cours). L'âge maximum est fixé à 25 ans. Par contre, le comité se réserve le droit d'analyser une demande à la pièce dans un cas exceptionnel.
- Les demandes devront être conformes à la liste des disciplines sportives. Pour prendre connaissance de cette liste vous pourrez consulter tous les détails de cette politique sur notre site internet.

Remise du dossier de candidature

Pour être admissible, le candidat devra fournir ce qui suit avant la date limite :

- Le formulaire de demande complété et signé.
- Une lettre ou confirmation de l'entraîneur ou du répondant de l'athlète.
- Photos ou coupures de journaux s'il y a lieu.
- Une lettre du candidat démontrant ses perspectives, ses motivations et ses objectifs.
- Une copie du bulletin scolaire.

- Une copie de la preuve de résidence.

La date limite pour remettre une demande est le dernier vendredi du mois de septembre de chaque année. Donc la date de remise sera le vendredi 28 septembre 2018 à 12 h.

Cheminement d'une demande

- Remise de la demande au Service des loisirs de la Municipalité de Piedmont, ensuite la demande sera acheminée au comité.
- Analyse du dossier du candidat par le comité.
- Recommandation du comité de sélection au conseil municipal.

Analyse du dossier et suivi de la demande

Important : La demande sera analysée en présence de tous les documents requis. Dans le cas contraire, la demande sera automatiquement rejetée.

Une fausse information ou déclaration entraînera l'annulation du dossier. La Municipalité de Piedmont s'engage à mettre fin à ce programme en tout temps. La Municipalité de Piedmont via son comité de sélection a le mandat et pouvoir de faire l'analyse des dossiers et de déterminer les montants des bourses qui seront accordées selon la sélection des gagnants. Il se peut qu'une demande de candidature soit refusée ou ne reçoive aucune bourse.

LIGUE INTERMUNICIPALE DE HOCKEY

3 ÉQUIPES (SELON LES INSCRIPTIONS)

ATOME (7 À 10 ANS) PEE WEE (11 À 13 ANS) BANTAM (14 À 16 ANS)

PROGRAMME DE HOCKEY RÉCRÉATIF

LES FAUCONS DE PIEDMONT (7 ANS À 16 ANS)

Horaire

Tous les mardis en soirée, de janvier 2019 à début mars 2019.
(selon la température et les conditions de la glace)

Heures

En soirée variable selon les catégories
Heures à confirmer pour les parties

Endroit

Patinoire de la Gare de Piedmont

Équipement

Équipement complet obligatoire (Info au Service des loisirs)

Inscriptions

Service des loisirs
Jusqu'au 14 décembre 2018
Advenant un nombre considérable d'inscriptions, la priorité sera accordée aux jeunes de Piedmont.
25\$ pour les résidents • 35\$ pour les non-résidents

Entraîneur

Roberto

Les équipes des Faucons joueront des parties contre des équipes des autres villes et participeront à deux événements qui se dérouleront la fin de semaine au cours de la saison.



ACTIVITÉ DE NOËL

SAMEDI 1^{er} DÉCEMBRE 2018 DE 9H À 12H30
AU CLUB DE GOLF DE PIEDMONT
 (201 CHEMIN DE LA MONTAGNE)

Le Père Noël, la Mère Noël ainsi que toute leur équipe sont heureux de vous inviter, parents, enfants, grands-parents et petits enfants à venir célébrer la grande fête de Noël avec eux. Les lutins travaillent fort pour vous offrir **une activité totalement nouvelle et exaltante** : spectacle musical, sculptures de ballons, dépouillement de l'arbre de Noël, maquillage, collation spéciale et autres surprises vous attendent.

Autres informations à venir, surveillez notre site internet.

Inscription obligatoire au Service des loisirs au (450) 227-1888, poste 230 ou par courriel à techloisirs@piedmont.ca. Les places sont limitées. Date limite pour s'inscrire : 26 novembre 2018.

LA MAISON DE LA FAMILLE DES PAYS-D'EN-HAUT À DÉCOUVRIR!



Parents d'enfants de 0 à 12 ans, découvrez ou redécouvrez la Maison de la famille des Pays-d'en-Haut. Établie à Ste-Adèle depuis 1994, elle offre un milieu de vie mis à la disposition des familles. Une halte-répit pour les enfants de 1 à 5 ans, le club des 6-12 ans, les soupers entre familles et les activités découvertes pour futurs et nouveaux parents ne sont que quelques-unes des nombreuses activités.

Réservez la date du samedi 15 septembre à votre agenda pour notre journée porte ouverte annuelle ! Profitez de cette journée pour venir visiter la Maison de la Famille, découvrir la programmation d'automne et participer à une journée d'animation pour toute la famille.

Consultez notre site web au www.maisondelafamille.com, téléphonez-nous au 450-229-3354 ou visitez nos locaux au 480, rue des Capucines à Sainte-Adèle. Découvrez tout ce dont votre Maison de la famille a à offrir !

LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE NOUS CONCERNE TOUS!

En cette saison d'abondance, on se demande pourquoi, encore aujourd'hui, les poubelles et les bacs des épicereries et des restaurants débordent. Même si ces derniers transforment les aliments défraîchis, ils en jettent encore trop. Par contre, les commerçants sont de plus en plus généreux en quantité et en qualité pour les comptoirs alimentaires. Ils les utilisent pour les repas communautaires, les cuisines collectives, les popotes roulantes, etc. Quant aux municipalités, en plus d'offrir une aide financière aux organismes locaux, elles créent des jardins communautaires. Malheureusement, ces jardins sont victimes de l'avidité de certains individus qui les vident et ne laissent rien aux démunis. À la maison, nous devons prendre conscience que le gaspillage alimentaire n'est pas seulement un enjeu environnemental mais aussi une question d'économie sociale et de créativité collective.

On ne peut terminer sans parler des bacs bruns. Votre implication est essentielle car, en diminuant les sacs verts et en réutilisant les restes pour engraisser la terre, nous retournons aux sources et nous bouclons le cercle écologique.

Si vous avez le goût de « popoter » avec des gens bien sympathiques, essayez les cuisines collectives. Cette activité est offerte à Piedmont, Sainte-Adèle, Ste-Marguerite, Saint-Sauveur et Wentworth-Nord.

Pour toute autre information vous pouvez consulter le bottin des ressources en alimentation disponible en ligne au <http://lespaysdenhaut.com/services-aux-citoyens/familles-aines/table-des-aines/> sous l'onglet « Informations diverses ».

Bon appétit!

Comité de communication
de la Table des Aînés



Table des aînés
de la MRC des Pays-d'en-Haut



BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

450 227-2669, poste 425
bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca

Heures d'ouverture

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Fermé	10 h 30 à 17 h 30	15 h à 20 h 30	10 h 30 à 17 h 30	15 h à 20 h 30	10 h à 14 h	10 h à 14 h

Abonnement à la bibliothèque de Saint-Sauveur

Résident : Gratuit

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Pour susciter l'éveil à la lecture et le goût des livres de votre enfant de moins d'un an, inscrivez-le à la bibliothèque et votre bébé recevra **gratuitement** un ensemble-cadeau comprenant un livre.

HEURE DU CONTE

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans les lundis à 9 h 15 ou 10 h 30 à la bibliothèque aux dates suivantes : 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre, 10 décembre. **Réservation obligatoire : 450 227-2669, poste 425**

DONS DE LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque reçoit avec plaisir des dons de livres, romans ou documentaires, en français ou en anglais, pour adultes ou enfants. La date de parution ne doit cependant pas excéder 10 ans. Nous vous invitons à téléphoner à la bibliothèque avant de vous présenter, afin de vérifier si nous acceptons vos livres.

Visitez notre plateforme numérique www.mabibliotheque.ca et découvrez toutes les ressources qui vous sont offertes gratuitement :

- Livres numériques en français et anglais;
- Revues dont le protégez-vous;
- Cours;
- Généalogie;
- Encyclopédie;
- Ressources carrière/emploi;
- Ressources pour les proches aidants.



EN OCTOBRE, ON LIVRE! MOIS DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES



Conférence avec LE NUTRITIONNISTE URBAIN, Bernard Lavallée

N'avez pas tout ce qu'on vous dit

Date/heure : **Vendredi 12 octobre à 13 h**

Lieu : **grande salle du Chalet Pauline-Vanier • Entrée libre**



Benoit Lavallée est nutritionniste, membre de l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec, il a fait son baccalauréat et sa maîtrise en nutrition à l'Université de Montréal.

« Les sujets qui m'intéressent le plus sont l'alimentation durable, l'agriculture urbaine, le marketing alimentaire, l'environnement et les comportements alimentaires. Je déteste parler de calories et de perte de poids et je me tiens loin des discours culpabilisants »

Crédit photo : Katya Konioukhova

AMNISTIE

Du 13 au 20 octobre, une amnistie générale pour tous les retards de livres et soldes dus sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

INTERNET Tous les membres du CACI pourront naviguer gratuitement sur Internet **du 14 au 21 octobre** aux heures d'ouverture de la bibliothèque.



VENTE DE LIVRES

Une vente de livres usagés aura lieu aux heures d'ouverture de la bibliothèque **du 12 au 26 octobre**.

CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATION SAINT-SAUVEUR (CACI)

Devenez membre et joignez-vous au Centre d'accès communautaire informatique Saint-Sauveur (CACI). Vous pourrez profiter des services offerts : conférences, cours, réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs, etc.

Ateliers

Rencontres, discussions, échanges libres et conseils pratiques sur différents sujets. Rendez-vous à la salle de jeux du Chalet Pauline-Vanier à 10 h aux dates suivantes : 2 octobre, 6 novembre et 4 décembre. Entrée libre pour les membres. Pour connaître le contenu des ateliers, consultez le site Internet du CACI.

Coût annuel : Résident : 5 \$ • Non-résident : 25 \$

Location d'ordinateur : Membre : 1 \$/heure • Non-membre : 3 \$/heure

Spécial étudiant

J'effectue mes recherches à l'aide de l'ordinateur tous les samedis entre 10 h et 14 h. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour cette activité. Coût : 1 \$/heure

Information : 450 227-2669, poste 425 • www.caci.saint-sauveur.qc.ca

PROGRAMMATION DES COURS AUTOMNE 2018 SERVICE DES LOISIRS DE PIEDMONT

GYM DOUCE

Session †	Horaire	Lieu
17 septembre au 6 décembre 2018 (12 sem.)	Lundi et Jeudi de 9h à 10h	Salle communautaire de l'hôtel de ville

Par Lise Doyon

Pour se muscler en douceur! Entraînement sans effort violent. Travaille les abdos, jambes et l'équilibre. Tonification complète. Augmente l'endurance et la souplesse.

Coût

1 fois semaine (100 \$ résident • 110 \$ non rés.) *
2 fois semaine (200 \$ résident • 210 \$ non rés.) *

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :

Lise Doyon (450) 675-1812

† les gens peuvent s'inscrire en tout temps pendant la session.

TAI CHI, méditation et étirements

Coût	Débutants et intermédiaires	Débutants
120 \$ par session de 7 semaines	Mardi de 19h à 20h15 Session 1 • 4 sept. au 16 oct. 2018 Session 2 • 23 oct. au 4 déc. 2018	Jeudi de 12h40 à 13h55 Session 1 • 6 sept. au 18 oct. 2018 Session 2 • 25 oct. au 6 déc. 2018

Par Michèle Gendron de l'École de Tai Chi libre

L'École de Tai Chi libre se spécialise dans la pratique d'un tai chi thérapeutique visant essentiellement la compréhension du phénomène des stress accumulés dans l'organisme et l'apprentissage de différents moyens pour s'en délivrer. Mouvements doux et apaisants équilibrant le système nerveux. Mouvements lents dans une ambiance de méditation pour ralentir son rythme et mieux respirer. Étirements spécifiques pour l'hygiène du dos. L'ensemble de ces trois techniques procure un mieux-être physique, mental et émotionnel.

Vous pouvez intégrer le groupe en tout temps durant les sessions.

Lieu : Salle communautaire de l'hôtel de ville

Renseignements et inscriptions :
Michèle Gendron (450) 712-6834

KARATÉ pour enfants et adultes

Karaté Piedmont

Une semaine d'essai gratuit

- * Auto-défense
- * Cours débutants/avancés
- * Cours parents/enfants
- * Discipline
- * Confiance en soi

Contactez-nous

Reinshi Christian Morin / 514-248-3932
670 rue Principale, Piedmont (Hôtel de ville)

Session	5 septembre au 19 décembre 2018
Horaire	Lundi et mercredi 18h à 19h • Débutants 19h à 20h • Avancés
Lieu	Salle communautaire de l'hôtel de ville

Style : Shorinjiryu Shindo

L'apprentissage du karaté est un excellent moyen de s'assurer d'une bonne mise en forme tout en développant la confiance en soi, la maîtrise du corps et de l'esprit. Activité recommandée autant pour les adultes que les enfants, le karaté enseigne le respect et la discipline. Belle activité à faire en famille! **Possibilité de faire une semaine d'essai gratuitement.**

Coût 45 \$/mois (1 cours semaine)
60 \$/mois (2 cours semaine)

Renseignements et inscriptions :
Reinshi Christian Morin (514) 248-3932

VITA-FORME SANTÉ - pour les 60 ans et mieux !

Session	Horaire	Lieu
18 septembre au 11 déc. 2018 (12 cours) *	Mardi de 10h à 11h15	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

* Pas de cours le 9 octobre 2018

Animé par Madame Lyne Picard, éducatrice physique

Ce programme de mise en forme cardiovasculaire modéré, sans saut est adapté spécifiquement aux capacités des personnes de 60 ans et plus et est accompagné d'exercices de renforcement ayant pour effet de donner du tonus aux muscles tout en améliorant la posture. Les séances sont ponctuées de mouvements d'étirements, de coordination et d'équilibre qui servent à accroître la souplesse et éviter les chutes et les blessures. Les cours se terminent par des exercices respiratoires et de relaxation afin de mieux gérer le stress.

Coût: 86 \$ résident * 112 \$ non résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :

Hôtel de ville,
avant le 11 septembre 2018

DANSES GITANES

Session	Horaire	Lieu
19 septembre au 21 novembre 2018	Mercredi de 10h30 à 11h45	Salle communautaire de l'hôtel de ville

Par Héléne Sanschagrin, Membre de l'Association québécoise de la danse orientale
www.raksbohemia.ca

Voyagez par la danse et découvrez la bohémienne en vous! Les danses gitanes s'inspirent des cultures de l'Inde, du Moyen-Orient, l'Europe de l'Est et du flamenco andalou. Le corps et l'esprit sont mis à contribution pour exprimer un éventail d'expressions (liberté, fluidité, douceur, sensualité, fougue) et amène conscience corporelle, souplesse, force, coordination et équilibre, libération du stress et des tensions, confiance en soi. Dans un esprit de camaraderie et de bonne humeur, ce cours vous permet d'apprendre à votre rythme tout en vous amusant.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables. Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus. Pour celles qui le désirent, prêt de jupe pour la durée du cours ou achat (jupe 25 \$, verge 60 \$)

Coût: 120 \$ résident * 136 \$ non résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Inscriptions :

Hôtel de ville,
avant le 10 septembre 2018

DANSE ORIENTALE-BALADI

Débutant - 10 semaines	Intermédiaire - 10 semaines	Lieu
19 sept. au 21 nov. 2018 Mercredi de 13h à 14h15	21 sept. au 23 nov. 2018 Vendredi de 10h30 à 11h45	Salle communautaire de l'hôtel de ville

Par Héléne Sanschagrin, Membre de l'Association québécoise de la danse orientale
www.raksbohemia.ca

La féminité dans toute sa splendeur ! Offrez-vous un moment d'exploration et d'évasion digne des Mille et Une Nuits dans une atmosphère de confiance aux rythmes des mélodies voluptueuses du Moyen-Orient. Développez votre capacité à isoler et à rendre fluides les différents groupes musculaires. Adoptez une meilleure posture et exprimez l'élégance dans le mouvement. S'adresse aux femmes de tous âges qui veulent prendre conscience de leur corps, développer souplesse, coordination et tonicité.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables. Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus. Pour celles qui le désirent, des foulards de danse seront disponibles au premier cours (15 \$ à 25 \$).

Coût: 120 \$ résident * 136 \$ non résident

* Ces cours font partie de l'entente intermunicipale

Inscriptions :

Hôtel de ville,
avant le 10 septembre 2018

ENTRAÎNEMENT CIRCUIT EN PLEIN AIR

Les mardis de 9h à 10h	Les jeudis de 9h à 10h	Lieu
11 sept. au 11 déc. 2018	13 sept. au 13 déc. 2018	Session à l'extérieur

Cours offert par Cardio Plein Air

Sauvez du temps ! Chaque entraînement est une bonne bouffée d'énergie naturelle vous permettant à la fois de vous mettre en forme, de passer du temps à l'extérieur et de socialiser !

Composé d'un entraînement par intervalles structurés, le programme comprend un échauffement, une période d'effort cardiovasculaire et de la musculation avec bande élastique et matelas d'exercice. Une période de relaxation inspirée du tai-chi clôture chaque entraînement.

Matériel requis : Matelas d'exercice, élastique

Coût 1 fois semaine (96 \$ résident • 108 \$ non rés.) *
2 fois semaine (168 \$ résident • 192 \$ non rés.) *

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Inscriptions : Hôtel de ville,
avant le 7 septembre 2018.
Minimum d'inscriptions requis
pour partir le cours.

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux **activités offertes dans cette entente**, sans aucune tarification non résidente.

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

ADULTES

- | | |
|--|---|
| Atelier culinaire • Sainte-Adèle | Espagnol débutant niveau 1 • Morin-Heights |
| Atelier d'écriture (tous les niveaux) • Sainte-Adèle | Essentrics en douceur • Saint-Adolphe-d'Howard |
| Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson | Gym Douce • Piedmont |
| Cardio boxe • Saint-Sauveur | Introduction au yoga adapté sur chaise • Morin-Heights |
| Centre de conditionnement physique • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson | La vie Ô fit HIIT • Sainte-Anne-des-Lacs |
| Chant (leçon individuelle) • Saint-Sauveur | Méditation • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |
| Danse contemporaine (17 ans et +) • Morin-Heights | Mise en forme et mieux-être • Piedmont |
| Danse gitane • Morin-Heights et Piedmont | Musclez vos méninges • Sainte-Adèle |
| Danse orientale baladi • Morin-Heights et Piedmont | Peinture et créativité • Morin-Heights et Sainte-Adèle |
| Développer votre potentiel créateur • Morin-Heights | Piano (leçon individuelle) • Saint-Sauveur |
| Entraînement Circuit en plein air • Piedmont | Pleine conscience • Saint-Sauveur |
| Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2) • Sainte-Adèle | Qi Gong • Sainte-Adèle et Saint-Adolphe-d'Howard |
| | Raffermissement express • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson |

ADULTES (SUITE)

- Stretching méditatif • Saint-Adolphe-d'Howard
- Tai Chi (style Yang et style Wu) • Sainte-Adèle
- Taijifit (flow) • Saint-Adolphe-d'Howard
- Tap Clap Cardio • Saint-Adolphe-d'Howard
- Vinyasa yoga • Morin-Heights
- Yoga doux • Sainte-Anne-des-Lacs
- Yoga et méditation • Morin-Heights
- Yoga Kundalini • Saint-Adolphe-d'Howard
- Yoga pour tous • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Yoga thérapeutique • Saint-Sauveur
- Yoga vini • Saint-Adolphe-d'Howard
- Yoga 50+ • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Zumba • Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

- ABC du sport (4-6 ans) • Saint-Sauveur
- Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Auto-défense • Sainte-Adèle
- Cardio boxe • Saint-Sauveur
- Chant (leçon individuelle) • Saint-Sauveur
- Danse Contemporaine • Sainte-Adèle
- Danse créative (3-5 ans) • Sainte-Adèle
- Danse écossaise (6 ans et +) • Morin-Heights
- Danse Hip-Hop (9-13 ans) • Sainte-Adèle
- Escrime (8-16 ans) • Saint-Sauveur
- Gardiens avertis bilingue (11-15 ans) • Morin-Heights
- Hockey cosom • Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Judo (6-15 ans) • Saint-Sauveur
- Karaté • Sainte-Adèle
- Piano (leçon individuelle) • Saint-Sauveur
- Prêts à rester seuls bilingue (9-13 ans) • Morin-Heights
- Univers Sheltoon - activité éclair (5 à 15 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs



Formation de super héros
Sainte-Adèle

PARENTS-ENFANTS

- Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Décoration de citrouille • Sainte-Adèle
- Découverte du terroir par atelier #16 - activité éclair (14-99 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs
- Formation de super héros • Sainte-Adèle
- Fabrication d'un calendrier de l'avent (familial 4 ans+) • Saint-Sauveur
- Maquillage d'Halloween (familial 4 ans+) • Saint-Sauveur
- Sociaux jeux - activité éclair (3 à 99 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs
- Atelier culinaire spécial Halloween (2-8 ans) • Sainte-Adèle
- ABC du sport (2-3 ans et 3-4 ans) • Saint-Sauveur
- Formation « je me garde seul » (8-12 ans) • Sainte-Adèle

POUR INFORMATION

- Municipalité de Morin-Heights**
450 226-3232, poste 111 • morinheights.com
- Municipalité de Piedmont**
450 227-1888, poste 223 • piedmont.ca
- Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard**
819 327-2626, poste 222 • stadolphedhoward.qc.ca
- Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs**
450 224-2675, poste 225 • sadl.qc.ca
- Ville de Sainte-Adèle**
450 229-2921, poste 244 • ville.sainte-adele.qc.ca
- Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson**
450 228-2543, poste 221 • lacmasson.com
- Ville de Saint-Sauveur**
450 227-2669, poste 420 • ville.saint-sauveur.qc.ca



Danse orientale baladi
Morin-Heights et Piedmont