LE Piémontais

BULLETIN LOISIRS
Hiver 2022
Vol. 20, no 4

À L'INTÉRIEUR...

RETOUR EN BREF 3
COURS ET ENTENTE 4
ACTIVITÉS 9, 12
CAMPUCES DE PIEDMONT 25
BIBLIOTHÈQUE 29

Municipalité de PIEDMONT

LOISIRS

TABLE DES MATIÈRES

Programmation des cours 4-8

Cardio plein air, Université du 3e âge 9

Entente intermunicipale 10-11

Randonnée aux flambeaux, « Journées Citoyennes » 12

Prêt d'équipement de sports et de plein air, Mes Premiers Jeux, Programme d'Accès Loisirs des Pays-d'en-Haut 13

Plaisirs sur Neige, Cet hiver, on joue dehors au parc Gilbert-Aubin ! 14-15

Un enfant, un arbre, 100e anniversaire de Piedmont, Parc linéaire Le P'tit Train du Nord 16-17

Ligue intermunicipale de hockey, Politique des familles et des aînés 18-19

Soirée de remise des bourses d'excellence 20-21

Organismes, Club de soccer 22-23

Comité des partenaires famille 24

Campuces de Piedmont 25-28

Bibliothèque 29-30

MODALITÉS D'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.

Une preuve de résidence peut être demandée lors de votre inscription.

Pour certaines activités, l'inscription se fait à l'Hôtel de ville et pour d'autres directement auprès du professeur. Voir les spécificités dans le descriptif des activités.

Les prix des inscriptions peuvent changer sans préavis.

Pour informations, communiquez avec Mary-Ann Delcourt au Service des loisirs au 450 227-1888, poste 230 ou par courriel : techloisirs@piedmont.ca

RETOUR SUR L'HALLOWEEN À PIEDMONT

Le 31 octobre dernier, malgré la pluie, près de 125 familles sont venues faire le « Parcours d'Halloween » à la gare de Piedmont. Pour le bonheur des petits et des grands, le parcours permettait de récolter des friandises, d'admirer les décors et les personnages déguisés et de remplir un jeu-questionnaire effrayant !

Deux familles ont gagné des livres de l'auteure jeunesse Karine Lambert.

Merci à tous les participants.

KARATÉ

Session	Horaire (lundi et mercredi)	Lieu
Activité au mois : Début semaine 3 janvier	18 h à 19 h : débutant et parent-enfant 19 h à 20 h : avancé	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Christian Morin

Style : Shorinjiryu Shindo

Shorinjiryu Shindo Budo Kwai

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 pour les enfants. Le karaté enseigne le respect et la discipline. Belle activité à faire en famille ! Possibilité de faire une semaine d'essai gratuitement. Les cours sont ouverts à tous !

Coût
60 $ / mois (2 cours / sem.)

Renseignements et inscriptions :
Christian Morin : 514 248-3932

GYM DOUCE

Session	Horaire	Lieu
Début semaine du 14 mars (12 semaines)	Lundi de 9 h à 10 h Jeudi de 9 h à 10 h	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Lise Doyon

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

Coût
1 fois semaine : 100 $ résident * / 120 $ non-résident
2 fois semaine : 200 $ résident * / 220 $ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions dès le 7 mars :
Lise Doyon : 450 675-1812

MISE EN FORME (60 ANS ET MIEUX)

Session	Horaire	Lieu
Début sem. du 24 janvier (10 sem.) • Pause des cours : 8 février	Mardi de 12 h 45 à 13 h 45	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Véronique Legendre

Animé par une doula expérimentée, naturopathe, massothérapeute et professeure de yoga. Ce programme de mise en forme cardiovasculaire modéré, sans saut est adapté spécifiquement aux capacités des personnes de 60 ans et plus 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.

Inscriptions jusqu'à une semaine avant la date de l'activité.

Coût
125 $ résident * / 130 $ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :
Service des loisirs : 450 227-1888, poste 230

ÉTIREMENTS

Session	Horaire	Lieu
Début sem. du 24 janvier (10 sem.) • Pause des cours : 8 février	Mardi de 14 h à 15 h	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Véronique Legendre

Animé par une doula expérimentée, naturopathe, massothérapeute et professeure de yoga. Ce cours commence par un échauffement doux et en mouvement dans le but de passer par la suite à l'étirement des principaux groupes musculaires. Les cours se terminent par des exercices respiratoires et de relaxation afin de mieux gérer le stress. Ce cours est conçu pour toute personne désirant améliorer sa flexibilité, l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations, tout en profitant d'une période de relaxation.

Inscriptions jusqu'à une semaine avant la date de l'activité.

Coût
125 $ résident * / 130 $ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :
Service des loisirs : 450 227-1888, poste 230

TAI CHI, MÉDITATION ET ÉTIREMENTS

Session Début semaine du 24 janvier (10 sem.) Session hiver : 7 mars au 18 avril 2022 Session printemps : 25 avril au 6 juin 2022	**Horaire** Lundi de 10 h 30 à 11 h 45	**Lieu** Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Michèle Gendron, de l'École de Tai Chi libre

Lente gymnastique élégante et sophistiquée apaisant le système nerveux. Mouvements, étirements et rotations pour libérer les tensions accumulées. Ambiance recueillie.

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.

Il est possible de rejoindre le groupe tout au long de la session.

Coût
120 $ résident (par session) *
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :
Michèle Gendron : 450 712-6834

Tai Chi, méditation et étirements

DANSE ORIENTALE (BALADI)

Session Début semaine du 24 janvier (10 semaines) • Pause des cours semaine du 14 mars	**Horaire** Vendredi de 10 h 30 à 11 h 45 (niveau intermédiaire *) Vendredi de 12 h à 13 h 15 (niveau 55 ans et plus/douceur)	**Lieu** Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

*** Niveau intermédiaire : Maîtriser les mouvements de base en danse orientale-baladi**

Par Hélène Sanschagrin, Membre de l'Association québécoise de la danse orientale
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. Accessoires (canne, voile, sagates, etc) seront de la partie. S'adresse aux femmes de tous âges qui veulent prendre conscience de leur corps, développer souplesse, coordination et tonicité. Un moment de grâce avec soi-même.

Tenue vestimentaire : Vêtements confortables (nul besoin de danser le ventre nu pour s'adonner à la danse du ventre !). Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus. Pour celles qui le désirent, des ceintures/foulards de danse seront disponibles au premier cours (15 $ à 25 $).

Inscriptions jusqu'à une semaine avant la date de l'activité.

Coût
135 $ résident * / 145 $ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :
Service des loisirs : 450 227-1888, poste 230

Danse orientale (baladi)

DANSES GITANES

Session
Début semaine du 24 janvier (10 semaines) • Pause des cours semaine du 14 mars

Horaire
Mercredi de 10 h 30 à 11 h 45 (niveau intermédiaire)
Mercredi de 12 h à 13 h 15 (niveau 55 ans et plus/douceur)

Lieu
Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

Par Hélène Sanschagrin, Membre de l'Association québécoise de la danse orientale
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 (tribales des Bédouins, baladi, Roms, Turcs), de l'Europe de l'Est (tziganes de Russie et des Balkans) 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. Pour un voyage harmonieux à travers soi.

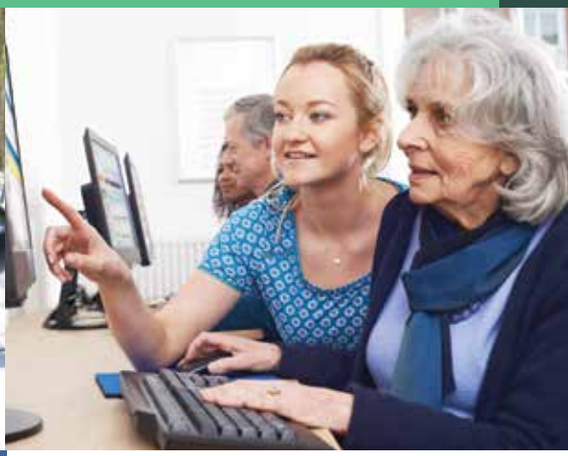
Tenue vestimentaire : Vêtements confortables et jupe (25 verges). Se pratique avec chaussons, ballerines ou pieds nus. Pour celles qui le désirent, prêt de jupe pour la durée du cours ou achat (jupe 25 verges 60 $).

Inscriptions jusqu'à une semaine avant la date de l'activité.

Coût
135 $ résident * / 145 $ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :
Service des loisirs : 450 227-1888, poste 230

Danses gitanes



CARDIO PLEIN AIR

Nouvelle saison

Venez prendre l'air avec Cardio Plein Air au parc Gilbert-Aubin !

Découvrez notre nouvel horaire pour la session d'hiver

Du 10 janvier au 27 mars 2022

Durée : 11 semaines

Inscription dès le 28 novembre 2021

Pour information, contactez Lyne Bissonnette de Cardio Plein Air Laurentides au 514 914-2858 ou au laurentides@cardiopleinair.ca

Ou allez directement sur notre site :
cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_23/

cardio plein air
Être bien, actif

UNIVERSITÉ DU 3E ÂGE

Après 50 ans... J'étudie à l'université !

Clientèle : Personnes de 50 ans et plus qui désirent poursuivre leur formation et apprendre tout au long de leur vie.

Objectifs

- Faciliter l'acquisition de connaissances
- Combattre l'isolement chez les personnes aînées
- Favoriser l'intégration des personnes aînées dans la vie culturelle et sociale
- Promouvoir les échanges
- Appuyer les personnes aînées dans leur désir d'accomplissement
- Doter la société d'une nouvelle vague de citoyennes et de citoyens aînés dynamiques et responsables

Pour consulter la programmation et procéder à l'inscription en ligne (dès le 7 janvier 2022) rendez-vous sur le site de l'UTA :
usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd/

UTA

ACTIVITÉS – ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces six municipalités de **s'inscrire aux activités offertes dans cette entente, sans aucune tarification non résidente.** Cette entente a pour but de promouvoir les cours qui n'atteignent pas le minimum de participants requis pour le démarrage du cours à l'aide des citoyens des Villes participantes et ainsi offrir un plus grand accès à une offre de service variée.

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

- Cardio latino • Morin-Heights
- Cardio swing • Morin-Heights
- Centre de conditionnement physique • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Comment utiliser son Ipad • Sainte-Anne-des-Lacs
- Comment utiliser son Ipad intermédiaire • Sainte-Anne-Des-Lacs
- Conversation anglaise • Morin-Heights
- Danse en ligne débutant 1 • Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Adèle et Saint-Sauveur
- Danse en ligne débutant 2 • Sainte-Anne-des-Lacs
- Danses gitanes (en douceur + intermédiaire) • Piedmont
- Danse orientale (en douceur + intermédiaire) • Piedmont
- Espagnol (conversation et niveau 2) • Morin-Heights
- Espagnol (tous les niveaux) • Sainte-Adèle
- Étirements • Piedmont
- Judo • Saint-Sauveur
- Méditation • Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Mise en forme (60 ans et mieux) • Piedmont
- Peinture et créativité • Sainte-Adèle
- Qi Gong • Sainte-Adèle
- Qi Gong – Do In – Méditation • Morin-Heights
- Solo latino • Morin-Heights
- Tai Chi • Sainte-Adèle
- Yoga pour tous • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Yoga sur chaise • Sainte-Anne-des-Lacs
- Yoga 50+ • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Zumba Gold • Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

- Danse contemporaine • Sainte-Adèle
- Danse écossaise (6 ans et +) • Morin-Heights
- Danse pré hip-hop (4-6 ans) • Sainte-Adèle
- Danse hip-hop • Sainte-Adèle et Sainte-Anne-des-Lacs
- Hockey cosom • Sainte-Adèle
- Judo • Saint-Sauveur
- Sciences en folie • Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

PARENTS-ENFANTS

- Ateliers culinaires • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights
450 226-3232, poste 132 • morinheights.com

Municipalité de Piedmont
450 227-1888, poste 230 • piedmont.ca

Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs
450 224-2675, poste 262 • sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle
450 229-2921, poste 7244 • ville.sainte-adele.qc.ca

Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
450 228-2543, poste 221 • lacmasson.com

Ville de Saint-Sauveur
450 227-0000, poste 4000 • vss.ca

Programme des activités

RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX

Activité gratuite

Nous vous invitons à la première édition de la randonnée aux flambeaux de Piedmont le **samedi 22 janvier 2022.** Vous aurez l'occasion de parcourir les sentiers pédestres du parc Gilbert-Aubin à la **lueur des flambeaux** suivi d'un **feu de joie** et d'une **boisson chaude** à votre retour.

Enfilez vos raquettes ou bottes d'hiver, prévoyez une lampe frontale et des vêtements chauds et profitez de cette expérience.

Prêt de bâtons de marche et de raquettes disponibles sur place, taille enfant et adulte (nombre limité).

Départ : stationnement du parc Gilbert-Aubin, à 18 h (nous vous demandons d'arriver 15 minutes avant le départ)

Distance : 2 km

Durée : environ 1 h 15

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

L'activité peut être annulée en cas de mauvaise température ou d'un nombre insuffisant de participants. Les personnes inscrites seront contactées par téléphone en cas d'annulation.

Informations :
Service des loisirs, 450 227-1888, poste 230

« JOURNÉES CITOYENNES »

Coupons de réduction pour le Mont Habitant

Le Mont Habitant vous offre un coupon **rabais de 25 %** en tout temps. Non applicable pour les blocs de 4 heures. Les coupons sont disponibles à l'Hôtel de ville.

PRÊT D'ÉQUIPEMENT DE SPORTS ET DE PLEIN AIR

La municipalité de Piedmont a reçu une subvention dans le cadre du projet Programme d'aide financière Avec Loisirs Laurentides, on bouge !

C'est avec plaisir que nous offrons un prêt d'équipement pour les activités de plein air dans le parc Gilbert-Aubin.

Loisirs Laurentides fait la promotion de la pratique régulière d'activité physique dès le plus jeune âge et tout au long de la vie.

MES PREMIERS JEUX

Activités gratuites

En collaboration avec Loisirs Laurentides, nous vous invitons à une journée d'initiation à différents sports, le **samedi 26 février** au parc Gilbert-Aubin.

C'est l'occasion d'initier de nouveaux adeptes à un ou plusieurs sports à l'intérieur d'un cadre sécuritaire. Ce programme vise principalement les jeunes de 6 à 12 ans qui ne sont pas inscrits dans les réseaux de compétitions. **Inscriptions requises et places limitées.**

Informations et inscriptions (dès le 8 février 2022) : 450 227-1888, poste 230

PROGRAMME D'ACCÈS LOISIRS DES PAYS-D'EN-HAUT

Le programme Accès Loisirs des Pays-d'en-Haut offre aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité. Cette opportunité permet à la clientèle inscrite de briser l'isolement et de participer à la vie sociale de son quartier au même titre que tous les autres citoyens et citoyennes.

La période d'inscription aura lieu le mercredi 12 janvier de 17 h à 20 h à la Maison de la Famille située au 480, rue des Capucines à Sainte-Adèle.

Pour bénéficier du programme, vous devez présenter une preuve de revenu lors de votre inscription. Pour en savoir plus sur ce programme, veuillez communiquer avec le Service des loisirs au 514 227-1888, poste 230.

Ce programme est possible grâce au partenariat avec les villes de Sainte-Adèle, Saint-Sauveur, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et la Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut.

Programme des activités

PLAISIRS SUR NEIGE

ÉVÉNE-MENT

Activités familiales

Parc Gilbert-Aubin

Samedi 5 février 2022 de 10 h à 16 h

Les activités sont gratuites.

Surveillez les cartons d'invitation qui vous seront acheminés par la poste. Nous vous réservons plusieurs surprises.

Une belle journée en famille pour profiter des sports d'hiver.

Patins, luges et raquettes sont au rendez-vous !

PLAISIRS SUR neige

CET HIVER, ON JOUE DEHORS AU PARC GILBERT-AUBIN !

Le parc Gilbert-Aubin est votre lieu de rendez-vous pour vous amuser durant la saison hivernale. Venez découvrir nos nouveautés pour la saison 2021-2022.

Tout d'abord, les adeptes du patinage libre pourront s'adonner à leur sport de glisse sur le nouvel anneau de glace aménagé dans le parc. Près de 680 pi linéaires vous attendent.

Un nouveau pavillon pour les patineurs a été aménagé, afin que vous puissiez venir chausser vos patins et vous réchauffer.

Durant les week-ends, le **foyer extérieur** pourra également ajouter un brin de chaleur et pourquoi ne pas en profiter pour venir déguster une guimauve grillée !

Tout comme l'hiver dernier, la **butte à glisser** et la **patinoire de hockey** pourront amuser petits et grands.

Nous vous invitons également à profiter des **sentiers de marche et de raquettes** qui sont accessibles à tous les jours de 8 h à 21 h.

Il sera possible de bénéficier gratuitement d'un **prêt de tapis de neige, raquettes et bâtons de marche et aide à patiner,** sur réservation.

Finalement, pour votre sécurité, nos employés aux Travaux publics ont travaillé fort en octobre pour niveler la descente vers le parc.

D'autres surprises vous attendent, dont un **chariot de Flash McQueen** fait par notre talentueux Patrick aux Travaux publics.

PARC GILBERT-AUBIN

UN ENFANT, UN ARBRE

Inscriptions « Un enfant, un arbre »
Naissances de 2021

L'activité se déroulera le samedi 4 juin 2022 au parc Gilbert-Aubin

Les parents sont invités à communiquer avec le Service des loisirs et transmettre les informations afin de procéder à l'inscription pour une naissance qui a eu lieu en 2021.

Nous demandons la collaboration des citoyens afin de nous aider à aviser les nouveaux parents, amis ou voisins. Nous offrons donc à tous nos nouveau-nés un arbre qui sera planté dans un endroit commun au parc Gilbert-Aubin ainsi que des cadeaux souvenirs.

« Un enfant, un arbre » est à sa 22e édition et plus de 160 arbres ont été plantés au fil des années sur le territoire de la municipalité. Le projet découle de la politique familiale de la municipalité de Piedmont et est réalisé grâce au partenariat avec le CISSS des Pays-d'en-Haut et la Maison des familles des Pays-d'en-Haut.

Informations
Service des loisirs : techloisirs@piedmont.ca

100E ANNIVERSAIRE DE PIEDMONT – COMITÉ PATRIMOINE

Le comité Patrimoine de Piedmont vous invite à découvrir les prochaines éditions de l'infolettre **« Le Centenaire »** qui vous présente les actualités liées aux célébrations du 100e anniversaire de notre municipalité.

Nous vous donnons rendez-vous dès janvier 2022 pour apprécier nos prochaines publications qui vous en révéleront un peu plus à chaque deux mois, sur les célébrations qui débuteront dès septembre 2022.

Restez à l'affût !

100 ans Municipalité de PIEDMONT

PARC LINÉAIRE LE P'TIT TRAIN DU NORD POUR LA SAISON HIVER 2021-2022

C'est gratuit !

Le parc linéaire Le P'tit Train du Nord est heureux d'annoncer cette nouvelle puisqu'un grand nombre de personnes pourra bénéficier de ce site enchanteur pour la pratique du plein air cet hiver.

La gratuité des activités hivernales est possible grâce aux contributions financières supplémentaires de la MRC des Pays-d'en-Haut, la MRC de La Rivière-du-Nord ainsi que les municipalités de Val-Morin et Val-David de la MRC des Laurentides. Tous ont accepté de compenser les revenus provenant de la vente de droits d'accès saisonniers et journaliers.

Cette décision a été prise afin d'assurer une équité et accessibilité pour tous, été comme hiver. **Le P'tit Train du Nord est un lieu exceptionnel situé au cœur des municipalités de la région des Laurentides où l'on peut s'adonner à la marche, au vélo, au ski de fond et au vélo sur neige *(fatbike)*.**

La patrouille sera présente dès les premières neiges pour informer les usagers des règles à suivre et encourager les bons comportements.

La piste continuera à être entretenue de la même manière que les hivers précédents.

En ces temps difficiles, il est important de promouvoir la bienveillance entre nous tous.

Bonne saison !

P'TIT TRAIN DU NORD

LIGUE INTERMUNICIPALE DE HOCKEY

Atome (7 à 10 ans) • Pee Wee (11 à 13 ans) • Bantam (14 à 16 ans)
Programme de hockey récréatif, saison hiver 2022

Inscription dès maintenant.

LES FAUCONS DE PIEDMONT	
Horaire	Du mardi 11 janvier 2022 jusqu'au 15 mars 2022 (selon la température et les conditions de la glace)
Heures	Pratiques • 18 h 30 à 20 h 30 (variable selon les équipes) Heures à confirmer pour les parties
Inscriptions obligatoires	25 $ pour un résident
Endroit	Patinoire du Parc Gilbert-Aubin
Équipement	Équipement complet obligatoire
Entraîneur	Roberto

Chaque catégorie des Faucons jouera des parties contre des équipes des autres villes.

Catégories (âge au 30 septembre 2021) :

- **Novices :** 5-6 ans
- **Atome :** 7 à 10 ans
- **Pee-Wee :** 11 à 13 ans (13 ans et + passeport vaccinal obligatoire)
- **Bantam :** 14 ans à 16 ans (passeport vaccinal obligatoire)

Pour renseignements supplémentaires et inscriptions :
Service des loisirs : 450 227-1888, poste 230

POLITIQUE DES FAMILLES ET DES AÎNÉS DE LA MRC DES PAYS-D'EN-HAUT

Plan d'action Piedmont

En 2019, la municipalité de Piedmont a adopté le plan d'action de la politique MADA (Municipalité Amie des Aînés) et la politique familiale pour les années 2020 à 2022.

En raison de la pandémie, certaines actions ont été reportées, d'autres ont été réalisées. La municipalité souhaite relancer son comité de citoyens pour aller de l'avant avec les différents engagements qui découlent des consultations citoyennes qui ont été réalisées en 2018 car les familles et les aînés font partie intégrante de la vitalité de notre territoire, de nos communautés.

Si vous souhaitez vous impliquer, nous vous invitons à communiquer avec le Service des loisirs auprès de Cathy Durocher, Directrice des loisirs par courriel au rhloisirs@piedmont.ca, d'ici le 7 janvier 2022. Une première rencontre du comité aura lieu en début d'année 2022.

Par le plan d'action 2020-2022, la Municipalité souhaite :

- Développer des lieux publics où la communauté pourra se rassembler, notamment au parc Gilbert-Aubin;
- Mettre sur pied différents moyens pour inciter les citoyens à développer un intérêt pour la vie municipale et participer davantage aux activités.

Le plan d'action prévoit :

- Entreprendre les démarches pour édifier un centre communautaire avec des espaces adéquats;
- Aller de l'avant en créant de façon concrète des occasions et des expériences afin de développer le volet de la vie communautaire;
- Élaborer un projet d'art public avec les citoyens en lien avec la planification du centenaire de Piedmont;
- Instaurer un budget participatif permettant le dépôt de projets de tous genres.

SOIRÉE DE REMISE DES BOURSES D'EXCELLENCE À SEPT JEUNES ATHLÈTES CITOYENS DE PIEDMONT !

Madame Nathalie Rochon, mairesse de Piedmont, ainsi que les membres du conseil municipal ont souligné lors de la séance du 15 novembre dernier, **l'excellent parcours de sept athlètes piedmontais.** Ces jeunes récipiendaires ont reçu des bourses totalisant 2 000 $.

Des athlètes de haut niveau à l'honneur

Il s'agit de :

Jérémy Sauvageau
Âgé de 15 ans et athlète en ski acrobatique. Jérémy pratique deux disciplines soient les « Bosses » et le Saut à ski « Aerials ».

Alexandre Cormier
Âgé de 16 ans et athlète en ski de fond.

Laurence Desrosiers
Âgée de 17 ans et athlète en ski alpin.

Jacob Legault
Âgé de 17 ans, il est athlète en snowboard slopestyle.

Charles Savard
Âgé de 12 ans, il est athlète en ski alpin.

Philippe Savard
Âgé de 14 ans, il est athlète en ski alpin.

Arielle Desrosiers
Âgée de 12 ans, elle suit les traces de sa grande sœur en ski alpin.

« Tous ces jeunes athlètes de chez nous sont inspirants et très importants pour nous. Malgré une pandémie, ils ont persévéré et trouvé d'autres moyens pour s'entraîner, afin de revenir en force dans la compétition. Il ne faut pas oublier qu'ils arrivent à jumeler entraînement et constance académique. Vous êtes des modèles d'espoir pour nos jeunes et de fierté pour l'ensemble de notre communauté. Bravo et bonne continuité à vous. » a souligné madame Rochon.

À propos de la Politique de soutien à l'excellence de Piedmont

Il est important de noter que depuis 2012, la municipalité de Piedmont a instauré la Politique de soutien à l'excellence et a remis depuis près de 10 000 $ à différents athlètes piedmontaises et piedmontais.

Athlètes présents sur la photo : 2e et 3e à partir de la gauche, Alexandre Cormier et Jérémy Sauvageau. Les autres athlètes n'ont pu assister à la remise des bourses et étaient représentés par un parent.

ORGANISMES

Maison de la famille

La Maison de la famille des Pays-d'en-Haut développe des activités et services dans toutes les villes de la MRC des Pays-d'en-Haut. **Découvrez ou redécouvrez nos services toujours plus près des familles de notre région.**

- Halte-Garderie
- Ateliers pour les parents
- Activitiés parent-enfants (nouveau à Piedmont)
- Activités pour futurs et nouveaux-parents
- Cuisines collectives
- Aide aux devoirs et capsules vidéos pour parents.

Appelez-nous au 450 229-3354 pour vous informer sur nos différents services ou découvrez notre programmation en temps réel en scannant le code QR ci-dessous.

La Table des aînés

La Table des aînés renaît !

Depuis 1998, la Table des aînés des Pays-d'en-Haut est un lieu de concertation où ses membres identifient les problématiques concernant la qualité de vie des aînés.

Elle est composée de citoyens dynamiques et volontaires, d'organismes provenant des services aux aînés, du bénévolat, de défense des droits, de sécurité alimentaire et de la santé et des services sociaux.

La Table est soutenue par une coordonnatrice, une organisatrice communautaire, des représentants d'organismes communautaires et des citoyens aînés qui participent aux différents comités de la Table; le comité communication, le comité des proches aidants et le comité de prévention de la maltraitance.

La Table des aînés réalise sa mission par des consultations, des projets collectifs ponctuels et d'autres à plus long terme ainsi que par des représentations auprès des instances municipales, provinciales et fédérales afin de les sensibiliser aux besoins des aînés. Cet engagement communautaire en fait un acteur dynamique dans les 10 municipalités de la MRC des Pays-d'en-Haut. Son objectif est de trouver des solutions et de coordonner ses actions pour répondre aux besoins de tous les aînés sur notre territoire.

Le contexte de la pandémie a obligé la Table à se réorganiser et à réévaluer son mode de gouvernance. À la suite d'un processus de réflexion et de consultation qui s'est étalé sur 6 mois, le 22 septembre 2021, la Table a obtenu ses lettres patentes et est devenue un organisme incorporé.

Déjà près du tiers de la population de la MRC des Pays-d'en-Haut, soit 28,9 % est composée de personnes de 65 et plus, les projections démographiques laissent entrevoir une augmentation importante des 65 ans et plus dans la MRC, soit près de 10 000 aînés de plus d'ici les 10 prochaines années. Plus que jamais il est nécessaire de rassembler les partenaires et de travailler en étroite collaboration. Les projets collectifs de la Table des aînés permettront la mise en commun des forces des acteurs déjà engagés dans l'amélioration de la qualité de vie des aînés.

En tant que citoyen, vous pouvez être membre de la Table des aînés; contactez-nous : tableainesPDH@gmail.com .

Club Optimiste Vallée de Saint-Sauveur

Plusieurs activités pour les jeunes !

Pour information, consultez notre page facebook : facebook.com/cluboptimistevss

C.P. 4, Saint-Sauveur J0R 1R0
cluboptimistedesaintsauveur@gmail.com

CLUB DE SOCCER FC BORÉAL

Inscriptions jeunes et adultes – été 2022

Du 24 janvier au 15 avril 2022

Rabais de 25 $ applicable pour les inscriptions faites entre le 24 janvier et le 13 février 2022.

Inscriptions :

- **Au bureau du club de soccer FC Boréal**
  296, rue des Genévriers à Prévost
  450 592-2282
  Heures d'ouverture disponibles sur le site web et sur le Facebook FC Boréal
- **En ligne au fcboreal.ca**
  info@fcboreal.ca

Catégories (selon l'année de naissance)
- Minifoot U4-U5-U6 (2018 à 2016)
- Local U7-U8 (2015 et 2014)
- CDC U9-U10-U11-U12 (2013 à 2010)
- A-AA-AAA U13 et + (2009 et moins)

COMITÉ DES
PARTENAIRES FAMILLE
des Pays-d'en-Haut

Vous êtes une famille nouvellement arrivée dans la MRC des Pays-d'en-Haut ?

Vous désirez connaître les services et activités offerts pour les familles dans votre communauté ?

Vous avez un nouveau bébé à la maison ?

2 FAÇONS DE VOUS INFORMER !

Bénéficiez gratuitement d'une Visite importante pour les parents (VIP)

L'agente de liaison vous accueille chaleureusement en vous offrant de l'information pour vous et vos enfants. Un sac de bienvenue vous sera gracieusement offert!

Inscrivez-vous au Bulletin Info-Famille

Le bulletin Info-Famille des Pays-d'en-Haut envoyé deux fois par mois vous permet d'être à l'affût des activités offertes pour les familles dans votre communauté.

Contactez-nous pour vous inscrire !
450 275-9894
visitesvip.pdh@gmail.com

MRC des Pays-d'en-Haut
Projet financé par la MRC des Pays-d'en-Haut

Suivez-nous sur Facebook

CAMPUCES PIEDMONT

PROGRAMME ASPIRANT MONITEUR (PAM)

Tu as 15 ans et tu aspires à devenir animateur ?

Ce programme est pour toi !
Nous te proposons de développer tes talents d'animation avec l'équipe du Campuces. Dans cette formation, tu découvriras les techniques d'animation pour les enfants de tous âges, la gestion de groupe en camp de jour, les jeux et chansons, le travail d'équipe et la communication.

De plus, le PAM comprend un stage pratique. Ça te permet de mettre en application tes nouvelles compétences en camp de jour, avec la supervision d'un animateur du Campuces.

Pourquoi faire le PAM ?
Chaque été, nous recherchons des animateurs de qualité pour joindre l'équipe du Campuces. En complétant ton PAM, tu auras de bonnes chances d'obtenir un poste avec nous. Cette formation t'intéresse ? Tu as des questions ? Communique avec nous au 450 227-1888, techloisirs@piedmont.ca

PROGRAMME
DAFA
DIPLÔME D'APTITUDES AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR

Certification obligatoire (33h) pour travailler dans les camps de jour municipaux de la MRC des Pays-d'en-Haut

FORMATION:	ENDROIT:	INSCRIPTIONS:
8, 9, 10 AVRIL 2022 ET 22, 23, 24 AVRIL 2022	SALLE POLYVALENTE DE PIEDMONT 146, CHEMIN DE LA GARE	1ER MARS AU 7 AVRIL 2022 COÛT : 90$

Pour informations et inscriptions: 450-227-1888 poste 230 - techloisirs@piedmont.ca

Ville de Saint-Sauveur · Piedmont · Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson · Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs · Morin-Heights 1855

CAMPUCES DE PIEDMONT - ÉDITION 2022

Camp de jour accrédité par l'Association des Camps du Québec
Au Mont-Habitant (12, chemin des Skieurs, St-Sauveur)

POUR LES 5 À 11 ANS **Du 27 juin au 12 août 2022**

Horaire régulier du lundi au vendredi de 9 h à 16 h

PROGRAMME ÉTÉ COMPLET : **7 semaines**

27 juin au 12 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	650 $	625 $	600 $
Non-résidents	700 $	700 $	700 $

BLOC 1 : **4 semaines**

27 juin au 22 juillet 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	450 $	430 $	415 $
Non-résidents	500 $	500 $	500 $

BLOC 2 : **3 semaines**

25 juillet au 12 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	350 $	335 $	320 $
Non-résidents	400 $	400 $	400 $

SEMAINE SUPPLÉMENTAIRE

Du 15 au 19 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	115 $	110 $	105 $
Non-résidents	150 $	150 $	150 $

SERVICE DE GARDE : DE 7 H 30 À 9 H ET DE 16 H À 17 H 30

CAMP DE JOUR MUNICIPAL CONFORME ACQ 2022

SERVICE DE GARDE : ÉTÉ COMPLET

27 juin au 12 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	175 $	170 $	170 $
Non-résidents	200 $	200 $	200 $

SERVICE DE GARDE : BLOC 1

27 juin au 22 juillet 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	120 $	115 $	115 $
Non-résidents	160 $	160 $	160 $

SERVICE DE GARDE : BLOC 2

25 juillet au 12 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	90 $	85 $	85 $
Non-résidents	120 $	120 $	120 $

SERVICE DE GARDE : SEMAINE SUPPLÉMENTAIRE

15 août au 19 août 2022	1er enfant	2e enfant	3e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	30 $	30 $	30 $
Non-résidents	50 $	50 $	50 $

INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

Consultez le site Internet de la municipalité pour suivre la procédure, disponible sous peu : **piedmont.ca**

Résidents de Piedmont : À partir du 14 mars 2022
Résidents de Morin-Heights : À partir du 21 mars 2022
Non-résidents (selon les places disponibles) : À partir du 19 avril 2022

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Mary-Ann Delcourt
Technicienne en loisirs

450 227-1888, poste 230
techloisirs@piedmont.ca

OFFRES D'EMPLOI ÉTÉ 2022

Passionnés de l'animation recherchés !

Le programme de camp de jour, le Campuces de Piedmont, est à la recherche de personnes dynamiques et créatives pour se joindre à son équipe d'animation.

Tu rêves de passer ton été sur un site enchanteur en plus d'animer des groupes d'enfants. Tu aimes le travail d'équipe et tu as le sens de l'initiative ?

Tu es disponible du **27 juin au 19 août (inclusivement, en semaine)** et pour la formation d'équipe les **4, 5 et 11, 12 juin 2022 ?**

Nous voulons te rencontrer !

Postes offerts
- Animateurs et animatrices au programme de camp de jour pour les 5 à 11 ans;
- Accompagnateurs et accompagnatrices pour enfants à besoins particuliers;

Exigences
- Être âgé d'au minimum 16 ans;
- Détenir ou réussir la formation DAFA (8, 9, 10 et 22, 23, 24 avril 2022);
- Posséder une certification de premiers soins et RCR ou suivre la formation prévue en mai (date à confirmer).

Fonctions
- Assurer le bien-être et la sécurité des jeunes;
- Animer et encadrer des activités sportives, culturelles, éducatives, artistiques et de plein air;
- Participer à l'organisation des activités spéciales;
- Planifier les activités quotidiennes en équipe;
- Administrer les premiers soins dans le cas de blessures;

Conditions
Nous offrons des salaires concurrentiels, un environnement de travail dynamique et chaleureux, une équipe hors pair, le tout pour que tu puisses vivre un été mémorable.

Les personnes intéressées à déposer leur candidature sont invitées à faire parvenir leur curriculum vitae ainsi qu'une lettre de motivation à Mary-Ann Delcourt **avant le 28 février 2022 à techloisirs@piedmont.ca**

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

Consultez le site Internet de la Ville pour connaître les heures d'ouverture pour la période des fêtes.

450 227-0000, poste 4121
bibliotheque@vss.ca

ABONNEMENT

Résidents de Saint-Sauveur et Piedmont : Gratuit
Non-résidents : 125 $ pour les 14 ans et moins
150 $ pour les adultes

HEURE DU CONTE

Les lundis 29 novembre, 31 janvier et 28 février à 9 h 15 ou 10 h 30 à la bibliothèque.

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans.

Réservation téléphonique obligatoire.

HEURES D'OUVERTURE

Mardi : 11 h à 18 h
Mercredi : 11 h à 18 h
Jeudi : 11 h à 18 h
Vendredi : 11 h à 18 h
Samedi : 10 h à 15 h
Dimanche et lundi : Fermé

ACCÈS AU POSTE INFORMATIQUE

Un poste informatique et des tables de travail sont à votre disposition. Il est préférable de procéder à une réservation téléphonique.

Membres : Gratuit
Non-membres : 3 $ / heure

UNE NAISSANCE, UN LIVRE

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

MA BIBLIO À MOI

Visitez le site mabiblioamoi.ca et découvrez tous les services et activités qui y sont proposés.

CONFÉRENCE DE SYLVIE FRÉCHETTE

Jeudi 24 février à 19 h

À chacun son podium

Le dépassement de soi dans nos vies personnelles et professionnelles

Aujourd'hui forte de ses expériences personnelles et professionnelles, à travers son vécu, elle invite chacun à réfléchir au cœur de ce qu'il est, car il est à la portée de tous de vibrer en soi pour ainsi avoir un impact autour de soi sur le cœur de ce que l'on fait. Sylvie invite ainsi les gens qu'elle rencontre à faire face aux défis de la vie et à ne jamais lâcher afin d'atteindre leurs propres objectifs. Il dépend de notre propre leadership pour atteindre nos sommets, notre propre podium et que le succès d'une équipe, de notre vie professionnelle et personnelle réside dans la force intérieure de chacun des individus.

Inscription en ligne dès le 17 janvier.

BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT !

Jeudi 3 février

De 15 h à 17 h au Chalet Pauline-Vanier

C'est gratuit !

ATELIER POUR LES 16 À 25 ANS

Tu as des projets plein la tête et aimerais savoir comment les réaliser ?

Cet atelier te permettra de mieux connaître :

- Les étapes pour réaliser ton budget.
- L'utilisation du budget pour réaliser tes projets et objectifs de vie.
- Plusieurs trucs pour épargner.
- Comment organiser et planifier ta vie financière.

Le Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut est fier partenaire du programme d'éducation financière Mes finances, mes choix de Desjardins (rendu possible grâce à une collaboration avec la Caisse Desjardins de La Vallée).

ATELIER DE PEINTURE EN CHOCOLAT POUR LA SAINT-VALENTIN

Atelier chocolaté pour toute la famille le 12 février à 13 h 30.

Inscription en ligne dès le 16 janvier.