

LE

Piémontais

BULLETIN LOISIRS
Printemps-été 2022
Vol. 21, no 1

À L'INTÉRIEUR...

ENTENTE	4
ACTIVITÉS	6
BIBLIOTHÈQUE	14

TABLE DES MATIÈRES

La Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR).....	3
Entente intermunicipale.....	4
On joue dehors au parc Gilbert-Aubin.....	6
Organismes.....	7
Club de soccer FC Boréal, Cardio Plein Air.....	8
Parcours de Pâques, Un enfant, un arbre.....	9
Programme aspirant moniteur du Campuces, Place aux 50 ans et mieux.....	10
Le Marathon P'tit Train du Nord, Défi de la Corniche.....	11
Semaine de l'action bénévole.....	12
Bibliothèque.....	14

MODALITÉS D'INSCRIPTION

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.

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



SOCIÉTÉ DE PLEIN AIR DES PAYS-D'EN-HAUT

Le saviez-vous ? La Société de plein air des Pays-d'en-Haut (SOPAIR) est un organisme de consultation et de concertation qui veut assurer la conservation, la pérennité, l'accès et le développement des sentiers de plein air et autres espaces récréatifs sur le territoire de la MRC des Pays-d'en-Haut. Depuis sa relance, fin 2014, SOPAIR s'est bâtie des partenariats forts avec les gestionnaires locaux et les élu(es) sur le territoire de la MRC. Au fil des années, l'équipe s'est agrandie pour mieux piloter les projets de connexion récréative intermunicipale et apporter une expertise aux municipalités comme la nôtre qui œuvre à la conservation et au développement durable de son territoire.

Ainsi, à Piedmont, de nombreux projets sont sur la table à dessin et viseront entre autres, l'aménagement de sentiers au Havre des Falaises, la bonification de la Réserve naturelle Alfred-Kelly et des terrains environnants. D'autres projets se déploieront dans un proche avenir !



ACTIVITÉS – ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre sept municipalités soit Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Saint-Adolphe-d'Howard et Saint-Sauveur permet aux citoyens de celles-ci de **s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification 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

Cardio latino • Morin-Heights	Essentrics • Morin-Heights
Cardio swing • Morin-Heights	Étirements • Piedmont
Centre de conditionnement physique • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson	Force et flexibilité • Morin-Heights
Combo 55+ • Morin-Heights	Hatha Yoga • Morin-Heights
Comment utiliser son iPad • Sainte-Anne-des-Lacs	Méditation • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Comment utiliser son iPad intermédiaire • Sainte-Anne-Des-Lacs	Improvisation musicale guidée (intermédiaire/avancé) • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Conversation anglaise • Morin-Heights	Introduction à la musique (débutant) • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse en ligne débutant 1 • Saint-Sauveur, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Adèle	Mise en forme (60 ans et mieux) • Piedmont
Danse en ligne débutant 2 • Sainte-Anne-des-Lacs	Peinture et créativité • Sainte-Adèle
Danses gitanes (en douceur + intermédiaire) • Piedmont	Qi Gong • Sainte-Adèle et Morin-Heights
Danse orientale (en douceur + intermédiaire) • Piedmont	Solo latino • Morin-Heights
Espagnol (tous les niveaux) • Sainte-Adèle et Morin-Heights	Souplesse, force et mobilité • Saint-Adolphe-d'Howard
	Tai Ji • Sainte-Adèle
	Théâtre • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
	Yogalates • Morin-Heights



ADULTES (SUITE)

Yoga pour tous • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
 Yoga sur chaise • Sainte-Anne-des-Lacs
 Yoga 50+ • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
 Yoga • Saint-Adolphe-d'Howard
 Yoga régénérateur • Morin-Heights
 Zumba Gold • Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

Danse contemporaine • Sainte-Adèle
 Danse créative (3-4 ans) • Saint-Adolphe-d'Howard
 Danse écossaise (6 ans et +) • Morin-Heights
 Danse pré hip-hop (4-6 ans) • Sainte-Adèle
 Danse pré-hip-hop (5-8 ans) • Saint-Adolphe-d'Howard
 Danse hip-hop • Sainte-Adèle
 Danse Hip-Hop/Contemporain (9-12 ans) • Saint-Adolphe-d'Howard
 Hockey cosom • Sainte-Adèle
 Sciences en folie • Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
 Théâtre • 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 Saint-Adolphe D'Howard
 819 327-2626 • stadolphedhoward.qc.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



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

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

Que vous soyez adepte de la randonnée, du pickleball, du basketball ou encore que vous aimiez relaxer près du lac, le Parc Gilbert-Aubin a tout pour vous plaire!

L'an dernier, nous avons aménagé 4 terrains de pickleball sur la surface asphaltée de la patinoire. Un regroupement de citoyens ont d'ailleurs initié plusieurs nouveaux joueurs tout au long de la saison. La municipalité a acheté des raquettes et des balles pour favoriser votre apprentissage de ce sport qui est très en vogue!

Pour ceux qui préfèrent « dribbler » avec un ballon, le terrain de basketball a aussi eu une

cure de rajeunissement l'été dernier. Nous vous invitons à venir pratiquer vos « lay up » et vos « dunk » sur le terrain situé derrière le stationnement.

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

Pour les adeptes de kayak et du canot, sachiez-vous que nous avons deux débarcadères sur le territoire de Piedmont? Il y en a un au parc du Chemin du Pont et un au parc Gilbert-Aubin. La Rivière est magnifique, n'hésitez pas à profiter de cette expérience!

Vous pouvez aussi venir vous détendre autour du lac ou sous l'ombrière et profiter du magnifique paysage. À noter que plusieurs arbres ont été plantés à l'automne et d'autres le seront en 2022.

Pour 2022, nous avons encore plusieurs projets en développement. Éventuellement, des allées de pétanques viendront compléter les équipements

sportifs du parc, le transfert du jardin communautaire et l'aménagement du parc canin sont également prévus.

Un coffre à jouer sera également disponible pour favoriser la pratique libre dans le parc, notamment des balles et des raquettes pour jouer au tennis de table, divers ballons, etc. Si vous avez des suggestions d'équipements, communiquez avec le Service des loisirs pour nous transmettre vos idées.

Informations

Service des loisirs : techloisirs@piedmont.ca

ORGANISMES

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



La Maison de la famille des Pays-d'en-Haut

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
- Activités parents-enfants
- Activités pour futurs et nouveaux parents
- Sorties de plein air en famille
- 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-dessus.

Nos bureaux sont situés au 480, rue des Capucines à Sainte-Adèle.



CLUB DE SOCCER FC BORÉAL

Inscriptions jeunes et adultes · été 2022

Du 24 janvier au 15 avril 2022

Au bureau du club de soccer FC Boréal
296, rue des Genévriers à Prévost
450 592-2282

Heures d'ouverture disponibles sur le site Internet et sur le Facebook FC Boréal

En ligne au fcboreal.ca

Catégories (selon l'année de naissance)

- Mini foot 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)



CARDIO PLEIN AIR

Venez prendre l'air avec Cardio Plein Air!

Nouvel horaire pour la session du printemps

Du 28 mars au 26 juin 2022

Durée : 13 semaines

Inscription dès le 13 mars

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

Ou consultez leur site Internet à : cardiopleinair.ca/cpa_franchise/franchise_23/#horaires



ACTIVITÉ PARCOURS DE PÂQUES

POUR LES ENFANTS ET PETITS
ENFANTS DE PIEDMONT

Samedi 16 avril de 9 h à 12 h

Rendez-vous à la gare de Piedmont

Aucune inscription requise. Jusqu'à épuisement des surprises.

Pour plus d'informations :
techloisirs@piedmont.ca • 450 227-1888, poste 230



UN ENFANT, UN ARBRE

Inscriptions « Un enfant, un arbre »
Naissances de 2021

Date limite d'inscription : 1^{er} mai 2022

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 22^e 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

PROGRAMME ASPIRANT MONITEUR DU CAMPUCES

Si tu as 14 ou 15 ans et que le monde des camps de jour te fascine, **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 ?

En plus de l'expérience incroyable, le programme aspirant moniteur te donnera un fort avantage lors des entrevues d'embauche du Campuces de Piedmont.

Chaque participant recevra un chandail de camp en plus de participer aux sorties hebdomadaires. Notre site enchanteur te permettra de vivre un été formidable, au bord du lac et au pied du mont Habitant.

Le Campuces de Piedmont est fier d'encourager la relève, c'est pourquoi nous embauchons nos aspirants moniteurs dès 16 ans et les aides-animateurs formés dès 15 ans.

Horaire

Lundi au vendredi de 9 h à 16 h
(choix de 3-4 jours par semaine).
4 juillet au 12 août 2022

Pour bénéficier des avantages du programme, tu dois être présent au Campuces pour un minimum de 3 semaines.

Prérequis

Avoir 14 ans au plus tard le 30 septembre 2022



Inscriptions

Dès le 15 mars 2022 en ligne

Informations

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

PLACE AUX 50 ANS ET MIEUX

Le lundi 2 mai 2022 de 9 h à 16 h
Hôtel et Spa Mont-Gabriel

**Sous le thème : En mode techno!
Conférence de Marthe Laverdière :
Son succès sur les réseaux sociaux!**

20,00 \$ par personne
(billet en vente à l'Hôtel de Ville)
du 4 avril au 29 avril 2022.

Achat de billet obligatoire. Faites vite, quantité de billets limitée.

Informations

Service des loisirs :
techloisirs@piedmont.ca ou
450 227-1888, poste 230



LE MARATHON P'TIT TRAIN DU NORD

**On s'implique dans notre communauté.
Financez vos activités en participant comme bénévoles. Fonds disponible : 25 000 \$.**

Le Marathon P'tit Train du Nord est à la recherche de clubs sportifs, d'associations sportives ou de loisirs, d'entreprises et autres qui voudraient vivre une expérience de bénévolat festive. Participez comme bénévoles et amassez des fonds pour votre club ou association.

Les sommes seront remises au prorata du nombre de bénévoles fourni par chaque association. Pour participer, c'est simple! Formez une équipe de 12 à 15 personnes et joignez-vous aux bénévoles, les **29, 30 septembre et 1^{er} et 2 octobre 2022** entre Val-David et Saint-Jérôme. **Faites vivre à tous nos participants un accueil unique et chaleureux en joignant l'équipe des bénévoles du Marathon P'tit Train du Nord.** Tous les bénévoles auront droit à la préinscription pour l'édition 2023.

Pour l'inscription des équipes de bénévoles, consultez : benevole1@marathontrainnord.com



DÉFI DE LA CORNICHE

Pour cette troisième édition, l'événement cycliste, au profit de la Fondation Tel-jeunes, se déroulera sur le chemin de la Corniche, un circuit de 2,2 km reconnu par sa beauté tant au niveau de la route que par son parcours varié, il représente une des plus belles montées de la région.

Date

Dimanche 28 août 2022 de 9 h à 12 h

Inscriptions

À partir du 15 mars prochain sur le site : sylvainmiron.com/defi-de-la-corniche



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

Déclaration de la Fédération des centres d'action bénévole du Québec (FCABQ) dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole 2022

Bénévolat change la vie!

L'action bénévole est un cercle vertueux. Étant l'essence même du bon fonctionnement de notre société, cette cause touche toutes les causes et bien au-delà. Elle change la vie de celles et ceux qui la pratiquent : les bénévoles eux-mêmes. Faire don de soi c'est tout d'abord se faire don à soi-même d'un moment de plaisir et de bien-être.

Par passion ou compassion, bénévolat change la vie. La vie des bénévoles avant tout! En plus d'être une source de plaisir et un facteur de joie, cela peut avoir un véritable impact sur notre bien-être physique et psychologique. Bénévolat permet de sortir de l'isolement, de rencontrer de nouvelles personnes et de se faire du bien. C'est un geste simple qui permet de soigner et anticiper plusieurs maux.

Bénévolat change également la vie de celles et ceux à qui on tend la main. Cela contribue à poser un geste précieux et surtout essentiel auprès de ceux qui en ont le plus besoin. Chaque acte bénévole, quel que soit le geste, a un impact bénéfique auprès des bénéficiaires.

Enfin, bénévolat change la vie d'une société. En effet, l'action bénévole est une puissante source de richesse collective. Bien qu'inestimable, elle offre à notre communauté l'opportunité de se développer dans un contexte de bienveillance et d'entraide basées sur la solidarité.

N'oubliez pas, changer une vie, c'est changer le monde!

**BÉNÉVOLER
CHANGE
LA VIE!**

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE
24 au 30 avril 2022

48^e
ÉDITION

Présentée par
Hydro Québec

fca 50 q
Fédération des Centres d'action bénévole du Québec

fcabq.org

Je BÉNÉVOLE.ca

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

HEURES D'OUVERTURE ET ABONNEMENT

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

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

HEURE DU CONTE

Les lundis 28 mars, 25 avril et 30 mai, à
9 h 15 ou 10 h 30, à la bibliothèque. Lecture
et animation d'un conte. Pour les enfants de
3 à 5 ans. Réservation téléphonique requise
au 450 227-0000, poste 4121.

HEURE DU CONTE EN LIGNE DE GROS-RAGOÛT ET MONSIEUR GUILLAUME

Saviez-vous que l'heure du conte en ligne de
Gros-Ragoût et Monsieur Guillaume est mainte-
nant offerte en continu ? Un nouveau conte est
disponible à partir du 20 de chaque mois.

Pour visionner le conte :
mabiblioamoi.ca/fr/livres-et-ressources-
numeriques/heure-du-conte



L'ESPACE LIVROVORE

Communication-Jeunesse lance un nouvel
espace web dédié aux enfants de 0 à 12 ans.
Cet espace de découvertes livresques a été
conçu afin de développer ou d'améliorer les
compétences en lecture des jeunes. L'objectif est
de faire découvrir la production littéraire d'ici et
ses créateurs par le jeu, en plus de faire vivre une
expérience collective autour du livre.

Pour visiter l'Espace Livrovore :
espacelivrovore.com/



BUDGET : DES CHIFFRES QUI PARLENT !

Cet atelier vous permettra de mieux connaître :

- Les étapes pour réaliser un budget;
- L'utilisation du budget pour réaliser projets et objectifs de vie;
- Plusieurs trucs pour épargner;
- Comment organiser et planifier notre vie financière.

Quand : Le jeudi 20 avril, de 18 h 30 à 20 h 30, à la
Grande salle de la bibliothèque.

Atelier pour les 16 à 35 ans. Entrée libre et gratuite.

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 des Pays-d'en-Haut).



Photo : Julien Faugère

CONFÉRENCE DE FRANCINE RUEL

Le jeudi 21 avril, 19 h • Grande salle

Inscription en ligne, dès le 21 mars,
au vss.ca.

Parcours de vie

Il est tellement important de savoir d'où l'on vient
pour comprendre où l'on va. Francine Ruel raconte
son milieu de naissance, sa famille, le jour où elle
eut envie d'écrire et les découvertes qu'elle a faites.
Elle relate aussi les moments importants de sa
carrière de comédienne, d'autrice et d'enseignante.



JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR

Distribution de roses

Le samedi 23 avril, de 10 h à 15 h, à la bibliothèque
Entrée libre et gratuite

En octobre 1995, l'UNESCO proclamait le 23 avril
« Journée mondiale du livre et du droit d'auteur ».
Pour souligner cette tradition, qui naquit en
Espagne en 1926, il y aura distribution de roses
lors de cette journée.

Amnistie

Pour souligner la Journée mondiale du livre,
une amnistie générale, pour les frais de retard
de livres et soldes dus, sera accordée à tous les
abonnés qui se présenteront à la bibliothèque
entre le 16 et le 23 avril.