

LE Piémontais

BULLETIN LOISIRS
Hiver 2023
Vol. 21, no 3



À L'INTÉRIEUR...

COURS	4
ACTIVITÉS.....	17
CAMPUCES DE PIEDMONT.....	33
BIBLIOTHÈQUE.....	37

LOISIRS

TABLE DES MATIÈRES

Programmation des cours	4-16
Programme d'Accès-Loisirs des Pays-d'en-Haut, Université du 3 ^e âge.....	17
Entente intermunicipale.....	18-19
Randonnée aux flambeaux, Cet hiver, on joue dehors au parc Gilbert-Aubin	20-21
Plaisirs sur Neige, Ligue intermunicipale de hockey.....	22-23
Un enfant, un arbre, Popote roulante, Politique des familles et des aînés, Comité des aînés de Piedmont.....	24-25
Centre sportif Pays-d'en-Haut (bains libres et glace libre), Club de soccer	26-28
Évaluez votre niveau de nageur, Organismes.....	29
Concours de photos	30-31
Remise des bourses, Comité des partenaires famille des Pays-d'en-Haut ..	32
Campuces de Piedmont	33-36
Bibliothèque	37



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.

Les inscriptions se font à l'Hôtel de Ville et pour quelques activités directement auprès du professeur. Voir les spécificités dans le descriptif des activités.

Les prix des inscriptions peuvent changer sans préavis.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Il est possible d'annuler votre inscription pour les activités qui sont liées à la Municipalité, cependant vous devrez payer une pénalité si le cours a débuté.

Annulation avant le début de cours

Si vous annulez votre inscription avant le début des cours, le montant total de votre inscription sera remboursé.

Annulation après le début des cours

Si les cours sont commencés, vous devrez payer ces 2 montants :

- Le coût des cours déjà suivis;
- Une pénalité qui correspond au plus petit des montants suivants : 50 \$ ou 10 % du prix des cours qui n'ont pas été suivis.

Par exemple, vous êtes inscrit à une série de 10 cours et vous souhaitez annuler votre inscription après 2 cours. Puisque les cours coûtent au total 250 \$, vous devrez payer 50 \$



pour les 2 cours suivis. Vous devrez aussi payer une pénalité de 20 \$, qui correspond à 10 % du prix des cours restants. La municipalité vous rembourse donc 180 \$ sur votre inscription de 250 \$.

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

Pour les cours inscrits directement avec les professeurs, communiquer avec eux pour connaître les modalités d'annulations.

KARATÉ (Enfants de 5 ans et plus / Adultes)

Session Activité au mois : début semaine du 9 janvier	Horaire (lundi et mercredi) 18 h à 19 h : débutant 19 h à 20 h : avancé	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	--

Par Christian Morin



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 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



YOGA (Adultes)

Session Début semaine du 16 janvier (10 semaines) *	Horaire Mardi : 10 h à 11 h (Yoga doux 55+) Mercredi : 16 h 30 à 17 h 30 (Yoga pour tous) Jeudi : 19 h à 20 h (Yoga pour tous)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	--

*Congé le 14 et 28 février, 1^{er} et 2 mars.

Par Lynda Dupont, yosozen.com

Lynda est une passionnée du bien-être physique, mental et spirituel. Massothérapeute depuis plus de 23 ans, fondatrice de Yoso Zen depuis 2015.

Sa pratique du Yoga est centrée sur la respiration fluide avec le mouvement, le ressenti, l'alignement du corps, le respect de ses propres limites sans jugement avec un regard tourné vers l'intérieur de soi.

Un cours de Yoga adapté pour les 55 ans+ (cours mardi). Pour ceux qui ont des limitations physiques et/ou pour ceux qui préfèrent tout simplement bouger en conscience et en douceur.

Un cours de Yoga pour débutants et avancés (cours mercredi et jeudi). Le Yoga est une pratique d'ensemble de postures (asana) d'étirements, de respiration, d'alignement, de prise de conscience de nos propres limites... qui apporte un bien-être physique et mental. Chacune des séances est inspirée du moment présent, ce qui les rend uniques.

Coût
130 \$ résident * / 145 \$ non-résident (par cours)
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 13 janvier.
Service des loisirs : 450 227-1888



YOGA ASSIS (Adultes)

Session	Horaire	Lieu
Début le 1 ^{er} février (8 semaines) *	Mercredi : 9 h à 10 h	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

*Congé le 1^{er} mars.

NOUVEAUTÉ

Par Sophie Maranda

Cette pratique, principalement en position assise sur une chaise, vous offre une occasion de respirer profondément, de bouger votre corps en douceur et de vous poser dans le moment présent afin de vous aider à cultiver la joie de vivre.

Les classes seront accessibles à tous les participants et seront développées en fonction des habiletés, des objectifs et des besoins de chacun. Les participants avec mobilité réduite, douleurs chroniques et d'âge avancé sont les bienvenus.

Ensemble, nous allons effectuer des exercices de respiration, de mobilisation articulaire, de stabilité, de renforcement et d'assouplissement des muscles. Nous terminerons avec une relaxation guidée. Les bienfaits du yoga sont vastes - venez en faire l'expérience de mieux-être.

45 minutes de pratique + 15 minutes de temps de repos en communauté avec thé à la fin.

Coût
105 \$ résident * / 120 \$ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 27 janvier.
Service des loisirs : 450 227-1888



YOGA PARENTS ET PETITS YOGIS (2 à 5 ans, parents-enfants)

Session	Horaire	Lieu
Début le 28 janvier (8 semaines) *	Samedi : 9 h à 10 h	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

*Congé le 25 février et 4 mars.

NOUVEAUTÉ

Par Sophie Maranda, petits yogis

Venez bouger, respirer, relaxer et tisser des liens avec votre enfant pendant ce cours de yoga familial ludique !

Les classes sont basées sur les pratiques du yoga, et peuvent aussi inclure de la lecture, du bricolage, de la danse, des jeux et des exercices en duo. Vous en repartirez plus calme avec des outils et des techniques vous permettant de continuer la pratique à la maison où toute la famille pourra profiter de cet environnement plus harmonieux. S'il vous plaît, apportez vos tapis de yoga et votre bouteille d'eau.

Coût
105 \$ résident * / 120 \$ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 24 janvier.
Service des loisirs : 450 227-1888

DANSE EN LIGNE (Adultes)

Session	Horaire	Lieu
Début le 9 janvier (12 semaines) *	Lundi : 14 h 15 à 15 h 45 (niveau débutant 1)	Salle polyvalente de la Gare de Piedmont

*Congé le lundi 27 février.

NOUVEAUTÉ

Par Marjolaine Cyr, professeur de danse en ligne depuis plus de 10 ans.

Cours de danse en ligne de niveau débutant 1. Vous apprendrez les bases, la terminologie et des figures codifiées de la danse en ligne. Dans un esprit de convivialité, venez danser sur différents types de musique : continental, *electrique slide*, *shame*, mambo sourire, rumba, valse et bien plus.

Coût
160 \$ résident * / 175 \$ non-résident
* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 6 janvier.
Service des loisirs : 450 227-1888

BOUGER EN SANTÉ (Adultes)

Session

Début le 17 janvier
(10 semaines) *

Horaire

Mardi : 13 h à 14 h

Lieu

Salle polyvalente de la Gare
de Piedmont

*Congé le 28 février.

NOUVEAUTÉ

Par Hélène Lemyre, thérapeute en neurodéveloppement, baccalauréat en ergothérapie

L'activité vise à maintenir et favoriser un meilleur fonctionnement de votre système nerveux. La base de notre développement humain passe par les sens et les réflexes. Les réflexes sont des réponses involontaires, stéréotypées et automatiques à des stimulations telles que tactiles, kinesthésiques et en lien avec l'équilibre. L'intégration et le développement des réflexes sont souvent à la base des difficultés que nous retrouvons chez des enfants et des adultes. Pour grandir et se développer, le bébé a des réflexes primitifs qui avec ses sens lui permettent de faire des mouvements et des gestes qui vont l'amener à se mettre debout et aussi à développer qui il est : sa personnalité, ses émotions et sa conscience. En vieillissant, l'enfant et l'adulte peuvent subir des stress, des chocs qui ramènent des patrons automatiques autrefois maîtrisés et qui interfèrent avec le quotidien.

Par nos connaissances de la neuroplasticité, il est toujours possible d'améliorer les connexions de notre système nerveux et en revisitant des exercices reliés à nos réflexes primitifs, nous amener dans des états de calme et d'équilibre, de maintenir ou de développer de la mobilité et de l'aisance, de renforcer notre immunité et notre résilience au stress.

Un atelier d'exercices de réflexes qui peuvent aider à améliorer votre système immunitaire, améliorer votre état de santé global ainsi que votre bien être émotionnel et cognitif, vous est proposé. Les exercices vous seront enseignés et pratiqués en groupe dans le cadre de 10 rencontres.

Coût

130 \$ résident * / 145 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 12 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888



TAI CHI (Adultes)

Session

20 mars au 1^{er} mai
(7 semaines)

Horaire

Lundi : 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

140 \$ *

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions :

Michèle Gendron : 450 712-6834



DANSE ORIENTALE (BALADI) (Adultes)

Session Début le 20 janvier (10 semaines) *	Horaire Vendredi : 10 h 15 à 11 h 30 (niveau intermédiaire) ** Vendredi : 11 h 45 à 13 h (niveau débutant)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	---	--

*Congé le vendredi 24 février, 3 mars et 17 mars.

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

Par Hélène Sanschagrín, 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 (cane, 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.

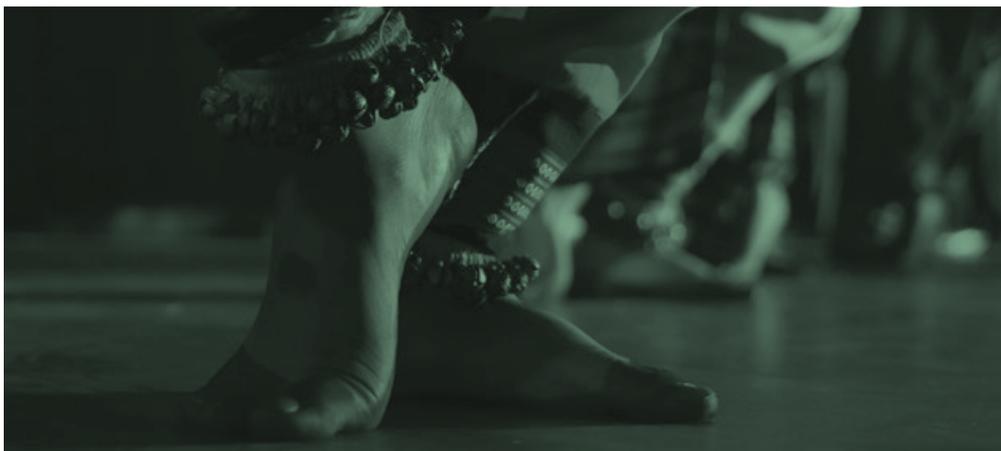
Coût

130 \$ résident * / 145 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 17 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888



DANSES GITANES (Adultes)

Session Début le 18 janvier (10 semaines) *	Horaire Mercredi : 10 h 15 à 11 h 30 (niveau intermédiaire) Mercredi : 11 h 45 à 13 h (niveau débutant)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	--

*Congé le mercredi 1^{er} mars et 15 mars.

Par Hélène Sanschagrín, 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 auprès du professeur.

Coût

130 \$ résident * / 145 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 13 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888



PEINTURE SUR CÉRAMIQUE INTERGÉNÉRATION (5 à 99 ans)

Session Début le 29 janvier ou le 12 mars	Horaire (dimanche : 10 h à 12 h) Bloc 1 : 29 janvier au 19 février (4 sem.) Bloc 2 : 12 mars au 2 avril (4 sem.)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	---	--

Par Nina Peyron

Venez découvrir différentes techniques de peinture sur céramique. Les ateliers sont d'une durée d'une heure trente à deux heures chacun. Tout l'équipement nécessaire est inclus. La peinture utilisée est non toxique et ne tâche pas, idéale pour les enfants. Une fois peintes, les céramiques nécessitent une cuisson à température élevée dans un four spécifique. Les cuissons seront effectuées d'une semaine à l'autre, les artistes auront donc le plaisir de commencer chaque cours avec la surprise de découvrir leur céramique de la semaine précédente.

Bloc 1 :

- Tasse ciel étoilé
- Réalisation d'un bol pastèque
- Technique du *tape*
- Création libre accompagnée

Bloc 2 :

- *Splatch* et coulures
- Technique du grattage
- Assiette mandala
- Création libre accompagnée



Coût

100 \$ par bloc, résident * / 115 \$ par bloc, non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 24 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888

VITRAIL (Adultes)

Session Début le 24 janvier (6 semaines) *	Horaire Mardi : 18 h à 21 h	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
---	---------------------------------------	--

*Congé le 28 février.

Par Catherine Allard

Ce cours est offert aux débutants et aux avancés. Nous y travaillons la méthode traditionnelle du vitrail, dont la coupe du verre, le sablage, le cuivrage et l'assemblage à l'étain et plomb.

Débutants : vous y ferez une petite pièce.

Avancés : vous y peaufinerez votre art avec les trucs de la spécialiste.

L'outillage est fourni. Vous devez acheter votre matériel périssable, environ 100 \$ (petite boutique à Saint-Sauveur) ou sur le Web. **Demande de la force dans les mains.**

Coût

165 \$ résident * / 180 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 19 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888



PEINTURE À L'ACRYLIQUE (Adultes)

Session Début le 17 janvier ou le 7 mars *	Horaire (mardi : 14 h 30 à 16 h 30) Bloc 1 : 17 janvier au 21 février (6 sem.) Bloc 2 : 7 mars au 11 avril (6 sem.)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	---

Par Hélène Lemyre

NOUVEAUTÉ

Venez vous amuser, découvrir votre créativité, en vous laissant aller sur le papier cartonné à l'aide de rouleaux, pinceaux, peinture et autres outils pour créer des textures.

L'atelier comporte une exploration de la gestuelle d'application de la couleur et de ces différentes tonalités. De la compréhension de diverses techniques, tel que : contrastes, valeurs, grandeurs, espacement, arrangement sur la feuille, opacité, transparence, texturé, lisse, etc.

Vous ferez de la création de textures visuelles et la création d'une petite œuvre à partir du travail d'exploration réalisé.

Matériel suggéré :

- Plusieurs cartons blancs de 22" x 28" chez Dollarama;
- Rouleau *speedball* (dur) de 2" (chez Hachem, Omer de Serre ou autre);
- Peinture : peut être de qualité étudiante soit Pébéo ou Basic, ou autre (sachez que la couleur professionnelle peut être utilisée et mélangée avec du médium gloss en telle quantité que cela devient économique et de meilleure qualité;
- Couleurs de base : blanc de titane (couvrant), noir peut être noir de carbone ou noir de mars, jaune, bleu phtalocyanine, vert phtalocyanine, rouge (rouge cadmium dark ou autre) magenta;
- Couleurs fluides ou peut être faites à partir des couleurs de base; quinacridone nickel gold azo, magenta quinacridone;
- Pour l'œuvre finale, l'achat d'un cadre de bois soit panneau de merisier Apollon de 6" x 6".
- **Le médium de finition sera inclus.**

Coût

105 \$ par bloc, résident * / 120 \$ par bloc, non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale



Renseignements et inscriptions avant le 12 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888

APPRENDRE À MÉDITER (Adultes)

Session Début le 19 janvier (5 semaines) *	Horaire Jeudi : 17 h 15 à 18 h	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	---

Par Lynda Dupont, yosozen.com

NOUVEAUTÉ

Cet atelier de 5 séances vous permettra d'acquérir une base solide pour vos futures méditations. Que vous soyez débutant ou expérimenté, cet atelier de groupe vous sera bénéfique.

Certains bienfaits de la méditation :

Prendre soin de soi, se connecter à son moi profond. Calmer le mental, réduit le stress et l'anxiété. Prendre de meilleure décision, ralentir. Être au moment présent tout simplement.

Coût

65 \$ résident / 80 \$ non-résident

Renseignements et inscriptions avant le 13 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888

LIGUE DE HOCKEY DU BON VIEUX TEMPS (50 ans et plus)

Session Du 9 janvier au 24 février (7 semaines) *	Horaire Lundi : 13 h à 14 h Jeudi : 13 h à 14 h	Lieu : Patinoire, parc Gilbert-Aubin, 685, boul. des Laurentides, Piedmont
---	--	---

Nouvelle ligue intermunicipale de hockey pour les 50 ans et plus. Parties amicales et sans contact.

NOUVEAUTÉ

Équipements obligatoires : casque protecteur avec protecteur facial complet et protège-cou. Cependant, l'équipement complet est recommandé.

Recherche d'arbitre de hockey

Nous sommes à la recherche d'un arbitre de hockey pour nos parties amicales extérieures. Pour déposer votre candidature contacter : Mélissa Paquette, techloisirs@piedmont.ca ou 450 227-1888, poste 230.

Coût

60 \$ résident * / 75 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 6 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888

PHOTOGRAPHIES CRÉATIVES AVEC CELLULAIRE (Adultes)

Session

Début le 17 janvier
(6 semaines) *

Horaire

Mardi : 11 h 15 à 12 h 15

Lieu

Salle polyvalente de la Gare
de Piedmont

*Congé le 31 janvier et le 28 février.

NOUVEAUTÉ

Par Noémie Forget

Aujourd'hui, tout le monde a un cellulaire sur soi. On prend des portraits, des photos de voyage, de son animal, c'est pratique ! Mais avec cet enseignement, vous irez plus loin en découvrant que vous pouvez l'utiliser pour créer des œuvres précises et créatives. L'artiste-animatrice, Noémie Forget, a plusieurs expositions photos à son actif et elle a animé des ateliers créatifs pour tous les âges à Montréal et dans les environs. Elle vous montrera son travail coloré et minimaliste, vous donnera des informations techniques concrètes sur la photo et expliquera ses modes de fonctionnement pour des clichés de qualité avec cellulaire (peu importe le modèle). Il y aura plusieurs moments de pratique, d'édition de photos (toujours avec votre cellulaire) et de visionnement des images prises.

Connaissez-vous à fond toutes les fonctionnalités de votre cellulaire ? Il pourrait vous surprendre !

Pour voir le travail de Noémie Forget : noemieforget.com.

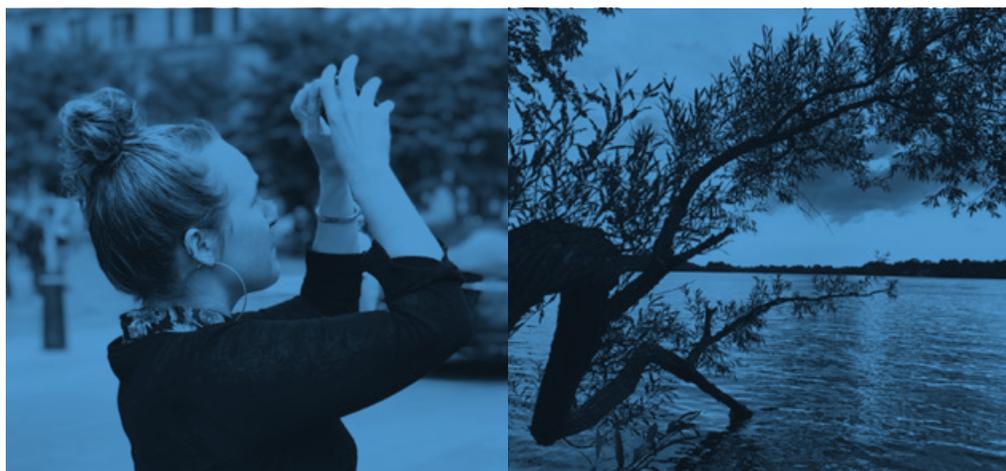
Coût

90 \$ résident * / 105 \$ non-résident

* Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

Renseignements et inscriptions avant le 13 janvier.

Service des loisirs : 450 227-1888



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

Places gratuites pour des activités sportives, culturelles et de plein air !

En partenariat avec les villes de Sainte-Adèle, Saint-Sauveur, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut, le programme Accès-Loisirs Québec est en vigueur cet hiver. Ce programme 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 lundi 16 janvier de 13 h à 16 h au Garde-Manger des Pays-d'en-Haut, situé au 100, rue Morin, 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 450 227-1888, poste 230.

UNIVERSITÉ DU 3^E 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 âgées;
- Favoriser l'intégration des personnes âgées dans la vie culturelle et sociale;
- Promouvoir les échanges;
- Appuyer les personnes âgées dans leur désir d'accomplissement;
- Doter la société d'une nouvelle vague de citoyennes et de citoyens âgés dynamiques et responsables.

Pour consulter la programmation et procéder à l'inscription en ligne (vers la mi-décembre), rendez-vous sur le site de l'UTA : usherbrooke.ca/uta/prog/laurentides/ltd/



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

20 cardios, 20 musculations, 20 abdos et étirements • Piedmont	Espagnol (tous les niveaux) • Morin-Heights
À fleur de terre (conception de sculpture en céramique) • Saint-Adolphe-d'Howard	Étirements (50 ans et mieux) • Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier : Bibliothèque • Saint-Adolphe-d'Howard	Flexi-Danse • Morin-Heights
Atelier : Comment utiliser son iPad débutant • Sainte-Anne-des-Lacs	Gym douce • Saint-Sauveur
Atelier : Comment utiliser son iPad intermédiaire • Sainte-Anne-des-Lacs	Ligue de hockey du bon vieux temps (50 ans et mieux) • Piedmont
Atelier : Peinture sur céramique • Morin-Heights	Mise en forme (50 ans et mieux) • Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier : Le goût du vin « L'art italien dans son verre » • Saint-Adolphe-d'Howard	Peinture • Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle
Badminton libre • Saint-Adolphe-d'Howard	Peinture sur céramique (intergénération) • Piedmont
Cardio latino • Morin-Heights	Pickleball libre • Saint-Adolphe-d'Howard
Cardio swing • Morin-Heights	Pickleball perfectionnement • Saint-Sauveur
Cardio tonus • Sainte-Anne-des-Lacs	Pilates • Saint-Sauveur
Cardio tonus et étirements sur chaise • Sainte-Adèle	Qi-Gong-do-in • Morin-Heights et Saint-Adolphe-d'Howard
Conversation anglaise débutant et intermédiaire • Morin-Heights	Raquette active (50 ans et mieux) • Sainte-Anne-des-Lacs
Danse baladi • Piedmont	Solo latino • Morin-Heights
Danse en ligne - Débutant 1 • Saint-Sauveur	Sophrologie • Morin-Heights
Danse gitane • Piedmont	Sorties de groupe (musée, spectacle, casino, etc.) • Piedmont
	Tai-Chi • Piedmont, Sainte-Adèle
	Vitrail • Piedmont
	Yoga • Piedmont



ADULTES (SUITE)

Yoga doux (50 ans et mieux) • Piedmont
 Yagalates • Morin-Heights
 Yoga régénérateur • Saint-Adolphe-d'Howard
 Yoga sur chaise • Saint-Adolphe-d'Howard
 Zumba (50 ans et mieux) • Sainte-Anne-des-Lacs

JEUNES

Abracadabra magie • Saint-Adolphe-d'Howard
 À Fleur de terre (conception de sculpture en céramique) • Saint-Adolphe-d'Howard
 Atelier : Peinture sur céramique • Morin-Heights
 Atelier scientifique • Sainte-Adèle
 Danse contemporaine • Sainte-Adèle
 Danse écossaise (6 ans et +) • Morin-Heights
 Danse hip-hop contemporaine (9-12 ans) • Saint-Adolphe-d'Howard
 Danse hip-hop (5-8 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs
 Danse hip-hop (9-12 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs
 Danse pré hip-hop • Sainte-Adèle, Saint-Adolphe-d'Howard
 Gymnastique (7-9 ans) • Saint-Sauveur
 Gymnastique (10 ans et plus) • Saint-Sauveur
 Peinture sur céramique (intergénération) • Piedmont
 Yoga enfant (5-12 ans) • Sainte-Anne-des-Lacs

PARENTS-ENFANTS

Formation je me garde seule (8-12 ans) • Sainte-Adèle
 Yoga et détente • Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs

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

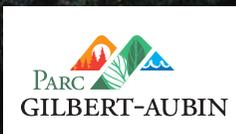
450 229-2921, poste 7244 • ville.sainte-adele.qc.ca

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



RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX



L'activité peut être annulée ou reportée en cas de mauvaise température.

Informations

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

20 janvier 2023

Nous vous invitons à la randonnée aux flambeaux le vendredi 20 janvier 2023. 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 vos bottes d'hiver, prévoyez une lampe frontale et des vêtements chauds et profitez de cette expérience.

Prêts de bâtons de marche et de raquettes disponibles sur place, tailles enfant et adulte (quantité limitée).

Départ : stationnement du parc Gilbert-Aubin, à partir de 18 h

Distance : 2 km

Durée : environ 1 h 15

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.



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 en profiter!

Les adeptes du **patinage libre** pourront s'adonner à leur sport de glisse sur l'**anneau de glace** aménagé dans le parc. Près de 680 pieds linéaires vous attendent.

Le 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!

La **butte à glisser** et la **patinoire de hockey** pourront amuser petits et grands.

Nous vous invitons également à profiter des **sentiers de marches 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, de raquettes, de bâtons de marche et d'aide à patiner les fins de semaine.





PLAISIRS SUR NEIGE

ÉVÈNEMENT

Activités familiales

Parc Gilbert-Aubin

Samedi, 4 février 2023 de 12 h à 16 h

Les activités sont gratuites.

Surveillez le carton d'invitation qui vous sera acheminé par la poste.

Nous vous réservons plusieurs surprises.

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

Tours de traîneaux à chiens, tournoi de hockey, patins, luges et raquettes seront au rendez-vous !

LIGUE INTERMUNICIPALE DE HOCKEY (5 à 16 ans)

Programme de hockey récréatif saison hiver 2023
Les Faucons de Piedmont

Novice (5-6 ans) • Atome (7 à 10 ans)
Pee Wee (11 à 13 ans) • Bantam (14 à 16 ans)

Horaire : Du samedi 7 janvier 2023 au dimanche 26 février 2023 (selon la température et les conditions de la glace).

Heures : Pratiques de 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

Un événement est prévu le samedi 11 mars 2023.

Catégories (âge au 30 septembre 2022)

- Novices : 5-6 ans
- Atome : 7 à 10 ans
- Pee-Wee : 11 à 13 ans
- Bantam : 14 ans à 16 ans

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



HOCKEY RÉCRÉATIF,
PARTICIPATIF ET
AMUSANT!!!

Ligue de HOCKEY

INTERMUNICIPALE
RÉCRÉATIVE
MIXTE DE 5 À 16 ANS

À PARTIR DU
7 JANVIER
JUSQU'AU
26 FÉVRIER
2023

MUNICIPALITÉS

- MORIN-HEIGHTS
- PIEDMONT
- SAINTE-ADÈLE
- SAINTE-ANNE-DES-LACS
- SAINTE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON
- SAINTE-SAUVEUR
- VAL-DAVID

\$ Frais d'inscription
ABORDABLES
*différents pour chaque municipalité

! **IMPORTANT**

- Équipement complet obligatoire
- L'enfant doit savoir patiner

1 MATCH intermunicipal
PRATIQUE
par semaine

f Pour plus de détails, visiter notre
page facebook ou le site web
de votre municipalité.



UN ENFANT, UN ARBRE

Inscriptions « Un enfant, un arbre »
Naissances de 2022

**L'activité se déroulera le samedi 27 mai 2023
au parc Gilbert-Aubin.**

Les parents sont invités à communiquer avec le Service des loisirs et à transmettre les informations afin de procéder à l'inscription pour une naissance qui a eu lieu en 2022.

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 » en est à sa 22^e édition et près de 170 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
Inscription au plus tard le 1^{er} mai 2023.

AVEZ-VOUS BESOIN DE POPOTE ROULANTE ?

Vous êtes un aîné en perte d'autonomie, vous venez de sortir de l'hôpital et vous êtes faibles, vous êtes déprimés, vous êtes en traitement, comme proche aidant, vous êtes épuisés... même réchauffée une soupe vous semble une montagne...

Le service de la popote roulante peut vous être utile en vous offrant un bon repas chaud, préparé avec amour, comprenant une soupe, une assiette équilibrée et un dessert pour la modique somme de 8,50 \$ et il vous sera livré à la maison une ou deux fois par semaine. Des repas congelés peuvent vous être offerts également.

Vous êtes tentés, informez-vous auprès des organismes suivants qui vous expliqueront leur service et leurs critères d'admissibilité :

- Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut : 450 229-9020;
- La Rencontre de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson : 450 228-8606;
- Ressources communautaires Sophie à Wentworth-Nord et Lac-des-Seize-Iles : 450 226-1304.

Comité de communication de la Table des aînés,
pour info : tableainesPDH@gmail.com

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

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.

Le nouveau plan d'action est à refaire.

Pour y arriver, la municipalité a relancé son comité d'aînés pour aller de l'avant avec les différents engagements qui découlent des consultations citoyennes qui ont été réalisées en 2018.

Un comité famille sera formé au début de l'année 2023, afin de travailler également les actions découlant de la politique familiale.

Les familles et les aînés font partie intégrante de la vitalité de notre territoire et de notre communauté. Si vous souhaitez vous impliquer, nous vous invitons à communiquer avec le Service des loisirs auprès de Mélissa Paquette, technicienne en loisirs par courriel au techloisirs@piedmont.ca.

COMITÉ DES AÎNÉS DE PIEDMONT

« En se dotant d'une politique et un plan d'action MADA (Municipalité amie des aînés), la Municipalité de Piedmont souhaite offrir aux aînés une qualité de vie sécuritaire, créer des environnements favorables, accueillants et soucieux de développer auprès de cette population un vieillissement en santé » - Plan d'action MADA.

Cet esprit est toujours d'actualité à Piedmont.

Soucieux d'actualiser cet esprit, à la suite de rencontres avec quelques citoyens aînés, le conseil municipal a mis en place le comité des aînés de Piedmont. Par ce mécanisme, la municipalité donne une voix et un regard aux aînés.

Jean-Paul Déom



CENTRE SPORTIF PAYS-D'EN-HAUT

Horaires des baignades du 9 janvier au 9 avril 2023 (horaire sujet à changement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h à 8 h Bassin sportif Bain longueurs (8 c)	9 h à 11 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	6 h à 8 h Bassin sportif Bain longueurs (8 c)	9 h à 11 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	6 h à 8 h Bassin sportif Bain longueurs (8 c)	7 h à 9 h Bassin sportif Bain longueurs (8 c)	7 h à 9 h Bassin sportif Bain longueurs (8 c)
9 h à 11 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	11 h 30 à 13 h Bassin sportif Bain longueurs (6c) 11 h 30 à 13 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	9 h à 11 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	11 h 30 à 13 h Bassin sportif Bain longueurs (6c) 11 h 30 à 13 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	9 h à 11 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	7 h à 9 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	7 h à 9 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation
11 h 30 à 13 h 30 Bassin sportif Bain longueurs (8c)	13 h à 15 h Bassin sportif Bain longueurs (8c)	11 h 30 à 13 h 30 Bassin sportif Bain longueurs (8c)	13 h à 15 h Bassin sportif Bain longueurs (8c)	11 h 30 à 13 h 30 Bassin sportif Bain longueurs (8c)	9 h à 12 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	9 h à 12 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous
13 h 30 à 15 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous		13 h 30 à 15 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous		13 h 30 à 15 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous	12 h à 13 h 30 Bassin sportif Bain longueurs (5c)	12 h à 13 h 30 Bassin sportif Bain longueurs (8c)
17 h 30 à 21 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	17 h 30 à 21 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	17 h 30 à 21 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	17 h 30 à 21 h Bassin sportif Bain longueurs (4c)	17 h 30 à 20 h 30 Bassin sportif Bain libre pour tous + Tremplin	14 h à 17 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous & Tremplin*	14 h à 17 h Bassin sportif Bain longueurs (4c) & Bain libre pour tous & Tremplin*
17 h 30 à 20 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	17 h 30 à 20 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	17 h 30 à 20 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	17 h 30 à 20 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	17 h 30 à 20 h 30 Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	*SPÉCIAL WIBIT : Le dernier samedi du mois ! Dates : 28 janvier, 25 février et 25 mars 2023	14 h à 18 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation
					14 h à 18 h Bassin récréatif Bain libre pour tous, avec matériel d'animation	

* Le Wibit est une structure gonflable installée dans le bassin sportif. Les participants désirant une aide flottante doivent utiliser la veste de flottaison.

Lors de cette activité, prendre note que le tremplin sera fermé.



Horaire glace libre du 9 janvier au 9 avril 2023 (horaire sujet à changement)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	12 h à 13 h Patin libre		12 h à 13 h Patin libre	16 h à 17 h Bâton rondelle - 15 ans et moins
				17 h à 18 h Patin libre
Samedi		Dimanche		
12 h à 13 h Bâton rondelle - 15 ans et moins		12 h à 13 h Patin libre		
13 h à 14 h Patin libre		13 h à 14 h Bâton rondelle - 15 ans et moins		
14 h à 15 h Bâton rondelle - 16 ans et plus		15 h à 16 h Hockey libre - 16 ans et plus		
16 h à 17 h Hockey libre - 16 ans et plus				

Secteur aréna

Pour toute demande d'informations, en ce qui concerne nos horaires de patinage libre, hockey libre et bâton-rondelle, veuillez vous informer auprès de la réception en appelant au 579 202-1722 ou par courriel à info@cspdh.com.

Pour toute demande en lien avec les réservations de glace, merci de communiquer avec notre responsable Aréna, Sylvain Descoteaux au : sdescoteaux@cspdh.com

Informations générales

Centre sportif Pays-d'en-Haut
252, boulevard de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle QC J8B 0K6
info@cspdh.com • 579 202-1722
centresportifpaysdenhaut.com

CLUB DE SOCCER FC BORÉAL

Inscriptions jeunes et adultes - Été 2023

Du 13 février au 5 mars 2023, comprenant le **rabais hâtif de 25 %**.

En ligne au : fcboreal.ca



ÉVALUEZ VOTRE NIVEAU DE NAGEUR !

Centre sportif Pays-d'en-Haut

Vous souhaitez vous inscrire ou inscrire votre enfant à un cours offert dans le cadre du Programme Nager pour la vie? Nos experts sont là pour vous aider à faire le bon choix !

Lors de l'inscription à un cours de natation, vous ne savez pas quel cours correspond au niveau du nageur à inscrire, à ses aptitudes? Pas de soucis, le Centre sportif Pays-d'en-Haut offre une évaluation gratuite du niveau des nageurs.

Pour cela, présentez-vous au Centre sportif Pays-d'en-Haut situé au 252, boulevard Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle, où nos experts seront disponibles pour évaluer le niveau du nageur et lui recommander le niveau approprié, selon son âge et ses habiletés.

Ce service d'évaluation gratuit et sans rendez-vous sera offert selon les plages horaires suivantes :

- Jeudis 17 et 24 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Vendredis 18 et 25 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Samedi 19 novembre de 14 h à 18 h.

Prenez note que ce service est offert afin que chaque nageur puisse choisir le cours qui correspond à son niveau au moment de l'inscription. Sachez que les transferts d'un cours à un autre ne seront pas garantis après le début de la session.



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
- Activités parent-enfant
- Activités pour futurs et nouveaux parents
- Cuisines collectives
- Aide aux devoirs et capsules vidéos pour parents
- Club 6-12 ans

Appelez-nous au 450 229-3354 pour vous informer sur nos différents services ou consulter notre page Facebook : facebook.com/mdfph/



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 JOR 1R0
cluboptimistedesaintsauveur@gmail.com





CONCOURS DE PHOTOS

4^e édition • « Piedmont au fil des saisons »

À la suite du succès obtenu lors des trois premières éditions du concours de photos, la Municipalité de Piedmont a décidé de poursuivre pour une quatrième. Sous le thème « Piedmont au fil des saisons » celui-ci vise à mettre en valeur les activités, les moments rassembleurs et la qualité de vie de notre belle communauté piedmontaise. Parmi les photographies soumises, un jury sélectionnera les clichés qui seront utilisés sur les différentes plateformes promotionnelles de la Municipalité et sur les panneaux d'exposition.

Règlements du concours

- Le concours est réservé aux résidents de la Municipalité de Piedmont uniquement;
- Un participant peut soumettre un maximum de cinq (5) photos;
- Seul le format horizontal des photos sera accepté;
- Les photos soumises doivent être claires, de bonne qualité et respecter le thème;
- Les photos doivent être prises sur le territoire de la Municipalité de Piedmont;
- Aucune photo ni CD-ROM ne sera retourné aux participants;
- La Municipalité de Piedmont ne sera pas responsable en cas de perte ou de détérioration des photos et/ou des CD en sa possession ou en transit;
- Chaque photo doit porter une brève description de l'endroit où elle a été prise ainsi que la date de la prise de photo;
- Le jury se réserve le droit de refuser toutes photos considérées comme ayant été trop modifiées à l'aide, entre autres exemples, d'un logiciel tel que Photoshop.

La date limite pour participer au concours est le lundi 15 mai 2023 à 16 h 30.

Comment participer ?

Pour être éligible au concours, chaque photo soumise doit être accompagnée du formulaire d'inscription en ligne sur notre site Internet à piedmont.ca et disponible également à l'hôtel de ville.

De plus, vous devez :

- Fournir vos photos dans le format suivant :
Version numérique format « JPEG » avec une résolution d'image minimum de 300 DPI et un poids supérieur à 1 MO. Les photos peuvent être soumises par courriel, disque optique ou sur une clé USB. Si vos photos sont trop lourdes, nous vous suggérons d'utiliser Wetransfer, un site très facile d'utilisation qui vous permet d'envoyer jusqu'à 2 Go, et ce, tout à fait gratuitement. Aucun abonnement nécessaire.
- Faire parvenir le tout au plus tard le lundi 15 mai 2023 à 16 h 30 :
Par courriel à : techloisirs@piedmont.ca ou via Wetransfer ou en main propre à l'hôtel de ville : 670, rue Principale à Piedmont.

Droits d'auteur et obligations

Le participant atteste être l'auteur des photos soumises et reconnaît en avoir tous les droits et libertés de publication, incluant le consentement des personnes apparaissant sur les photos. Le participant accorde à la Municipalité de Piedmont le droit d'utiliser les photos envoyées et que son nom apparaîtra. Le participant accorde également à la Municipalité de Piedmont, le droit de diffuser et de reproduire les photos soumises dans le cadre du concours et consent à ce qu'elles soient utilisées sous toutes les plateformes et pour toutes fins (publicitaires, promotionnelles et commerciales), et ce pour une durée indéterminée, sans restriction territoriale et sans compensation à son égard ainsi qu'à toutes les personnes qui y apparaissent. En conséquence, le participant dégage la Municipalité de Piedmont de toute responsabilité concernant une violation des droits d'auteur pouvant survenir et des litiges pouvant en résulter.

Jury

Le jury choisira les photos finalistes selon les critères de sélection et déterminera ensuite les photos gagnantes. Les finalistes seront avisés par écrit.

Critères de sélection

Le jury sélectionnera les gagnants en fonction des critères suivants :

- Respect du thème;
- Caractère exclusif et originalité;
- Clarté et qualité de l'image;
- Respect des règlements.

Informations

Mélissa Paquette, Technicienne en loisirs
techloisirs@piedmont.ca
450 227-1888, poste 230

Toutes les photos reçues dans le cadre du concours seront conservées par le Service des loisirs pour une utilisation ultérieure dans les outils de communication de la Municipalité visant la promotion et la mise en valeur du territoire.





REMISE DES BOURSES ÉLITE SPORTIVE

Lors de l'assemblée du 7 novembre 2022, des bourses d'excellence ont été attribuées à de jeunes citoyens qui se sont démarqués tant par leurs résultats sportifs et académiques que par la rigueur et l'assiduité aux nombreux entraînements. La municipalité de Piedmont est fière de supporter et d'encourager ces jeunes dans la poursuite de leurs activités. Ils sont de beaux exemples de détermination, de courage et de persévérance! Les récipiendaires 2022 sont :

- Jérémy Sauvageau (relève) | Ski acrobatique
- Jacob Legault (élite) | Planche à neige
- Alexandre Cormier (élite) | Ski de fond
- Arielle Desrosiers (espoir) | Ski alpin
- Laurence Desrosiers (espoir) | Ski alpin
- Philippe Savard (espoir) | Ski alpin
- Charles Savard (espoir) | Ski alpin

Félicitations!

Accompagnés par les membres du Conseil, les récipiendaires, de gauche à droite, sont : Charles Savard, Philippe Savard, Arielle Desrosiers, Laurence Desrosiers, Alexandre Cormier et Jacob Legault. Jérémy Sauvageau était absent lors de la remise des prix, étant en Suède pour une compétition d'envergure.



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 offerts pour les familles? Vous avez un nouveau bébé à la maison?

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

L'agente de liaison vous accueillera 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, envoyé deux fois par mois, vous permet d'être à l'affût des activités offertes pour les familles dans votre communauté.

Information et inscription

visitesvip.pdh@gmail.com • 450 275-9894
Suivez-nous sur Facebook.



PROGRAMME D'ASPIRANT-MONITEUR

Si tu as 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, 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 engageons nos aspirants-moniteurs dès 16 ans et les aides-animateurs formés dès 15 ans.

Date

26 juin au 18 août 2023
Mardi au vendredi de 9 h à 16 h



Prérequis

Avoir 15 ans au plus tard le 30 septembre 2023

Inscriptions

Dès le 13 mars 2023, sur notre site Web : piedmont.ca

Coût

Gratuit

Informations

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

CAMPUCES DE PIEDMONT - ÉDITION 2023

Camp de jour accrédité par l'Association des Camps du Québec

Au Mont-Habitant (12, chemin des Skieurs, Saint-Sauveur)

CAMP DE JOUR 4 À 14 ANS

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



TARIFICATION

CAMP DE JOUR 4-5 ANS par semaine (4 ans avant le 30 septembre 2022)

Lundi au vendredi	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	150 \$	145 \$	140 \$
Non-résidents	250 \$	250 \$	250 \$

CAMP DE JOUR 5-12 ANS : ÉTÉ COMPLET 8 semaines (5 ans avant le 30 septembre 2022)

26 juin au 18 août 2023	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	800 \$	775 \$	750 \$
Non-résidents	1500 \$	1500 \$	1500 \$

CAMP DE JOUR 5-12 ANS par semaine (5 ans avant le 30 septembre 2022)

Lundi au vendredi	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	125 \$	120 \$	115 \$
Non-résidents	225 \$	225 \$	225 \$

CAMP DE JOUR 12 À 14 ANS par semaine (12 ans avant le 30 septembre 2022)

Mardi, mercredi, jeudi	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	150 \$	145 \$	140 \$
Non-résidents	250 \$	250 \$	250 \$

SERVICE DE GARDE : DE 7 H À 9 H ET DE 16 H À 18 H



SERVICE DE GARDE 5 À 12 ANS 8 semaines

26 juin au 18 août 2023	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	230 \$	220 \$	220 \$
Non-résidents	275 \$	275 \$	275 \$

SERVICE DE GARDE par semaine

26 juin au 18 août 2023	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
Résidents Piedmont et Morin-Heights	35 \$	30 \$	30 \$
Non-résidents	50 \$	50 \$	50 \$

AUTRES FRAIS

Chandails	15 \$
Retardataire après le 1 ^{er} juin (frais supplémentaires pour l'inscription)	25 \$

INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

Résidents de Piedmont : 13 mars 2023, 10 h · Résidents de Morin-Heights : 20 mars 2023, 10 h

Non-résidents (selon les places disponibles) : 24 avril 2023, 10 h

piedmont.ca





OFFRES D'EMPLOI - ÉTÉ 2023

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 **26 juin au 18 août 2023 (inclusivement, en semaine)** et pour la formation d'équipe les **fins de semaine de juin**?

Nous voulons te rencontrer!

Postes offerts

- Animateurs et animatrices au programme de camp de jour pour les 4 à 14 ans;
- Accompagnateurs et accompagnatrices pour enfants à besoins particuliers.

Exigences

- Être âgé d'au minimum 16 ans;
- Détenir ou réussir la formation DAFA;
- 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 Cathy Durocher **avant le 28 février 2023** à rhloisirs@piedmont.ca.



BIBLIOTHÈQUE

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

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

ABONNEMENT

Résidents de Saint-Sauveur et de Piedmont :

- Gratuit

Non-résidents :

- 150 \$ pour les 14 ans et moins
- 175 \$ pour les adultes

HEURE DU CONTE

Lundi 30 janvier et 27 février, 9 h 15 ou 10 h 30

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 5 ans.

Réservation téléphonique requise.

SAINT-VALENTIN

Mardi 14 février • Bibliothèque

Surprises chocolatées, petites pensées et livres mystères vous attendent!

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.

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 quatre tables de travail sont à votre disposition. Tous les abonnés de la bibliothèque peuvent utiliser le poste informatique et naviguer gratuitement sur Internet. Il est préférable de procéder à une réservation téléphonique.

Non-abonnés : 3 \$/heure

ATELIER

Apprendre à se découvrir à travers une relation de couple.

Vendredi 10 février, 13 h • Chalet Pauline-Vanier

Désirez-vous comprendre pourquoi les mêmes problèmes ont tendance à se répéter dans vos relations? Que vous soyez en couple ou non, vous pouvez apprendre à vous connaître à travers vos partenaires. Atelier d'une durée de 3 heures.

Inscription requise au vss.ca du lundi 28 novembre au lundi 6 février 2023.

Places limités.