

LE Piémontais

BULLETIN LOISIRS
Printemps-Été 2023
Vol. 22, no 4



À l'intérieur...

Campuses
de Piedmont
3-4

Programmation
des cours
5-19

Entente
intermunicipale
20-21

Activités
Événements
22-27

Bibliothèque
30-31



Table des matières



Campuces de Piedmont.....	3-4
Modalités d'inscriptions.....	5
Programmation des cours.....	6-19
Entente intermunicipale.....	20
Programme Accès-Loisirs.....	21
Centre sportif des Pays-d'en-Haut.....	22
Programme des activités.....	23-25
Événements à venir.....	26-27
Concours de photos.....	28-29
Bibliothèque.....	30-31



INSCRIPTIONS En ligne SEULEMENT

À NOTER

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



**Camp de jour accrédité par l'Association
des Camps du Québec Au MONT-HABITANT**
(12, ch. 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

	1 ^{er} enfant	2 ^e enfant	3 ^e enfant
4-5 ans — Par semaine (4 ans avant le 30 septembre 2023)			
Lundi au vendredi			
Résidents Piedmont et Morin-Heights	150 \$	145 \$	140 \$
Non-résidents	250 \$	250 \$	250 \$
5-12 ans — Été complet (8 semaines) (5 ans avant le 30 septembre 2023)			
26 juin au 18 août 2023			
Résidents Piedmont et Morin-Heights	800 \$	775 \$	750 \$
Non-résidents	1500 \$	1500 \$	1500 \$
5-12 ans — Par semaine (5 ans avant le 30 septembre 2023)			
Lundi au vendredi			
Résidents Piedmont et Morin-Heights	125 \$	120 \$	115 \$
Non-résidents	225 \$	225 \$	225 \$
12-14 ans — Par semaine (12 ans avant le 30 septembre 2023)			
Mardi, mercredi, jeudi			
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

5-12 ans — 8 semaines			
26 juin au 18 août 2023			
Résidents Piedmont et Morin-Heights	230 \$	220 \$	220 \$
Non-résidents	275 \$	275 \$	275 \$
5-12 ans — Par semaine			
26 juin au 18 août 2023			
Résidents Piedmont et Morin-Heights	35 \$	30 \$	30 \$
Non-résidents	50 \$	50 \$	50 \$

AUTRES FRAIS : Chandail : 15 \$ • Retardataire après le 1^{er} juin (frais supplémentaires pour l'inscription) : 25 \$

Notes : Preuve de résidence obligatoire (permis de conduire, compte de taxes, compte d'utilité publique (câbles, téléphone)). **Modalité de remboursement en cas d'annulation :** Aucun remboursement ne sera possible à partir du lundi 12 juin 2023, sauf sur présentation d'une preuve médicale et des frais administratifs de 20 % vous seront facturés. **Retard service de garde :** Après 18 h, des frais de 1 \$ la minute de retard par enfant vous seront facturés.

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 (inclusivement, en semaine) et pour la formation d'équipe les **fin 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 à rhoisirs@piedmont.ca**



Programme d'aspirant-moniteur (PAM)

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 : www.piedmont.ca

Coût

Gratuit



INFORMATIONS

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

Modalités D'INSCRIPTION

À NOTER

La période d'inscription est du 20 mars au 14 avril.

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 des 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 aux plus petits 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. Vous souhaitez annuler votre inscription après 2 cours. Comme 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 : techloisirs@piedmont.ca

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



Yoga

Adultes

SPORT

Session Début semaine du 11 avril (10 semaines)	Horaire Mardi : 10 h à 11 h 30 (Yoga doux 55+) Jeudi : 13 h 30 à 15 h (Yoga doux 55+) Jeudi : 19 h à 20 h (Yoga pour expérimentés)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	---

Session Du 18 mai au 22 juin (6 semaines)	Horaire Jeudi : 17 h 45 à 18 h 45 (Yoga débutant apprendre les bases)	Lieu Salle polyvalente de la Gare de Piedmont
--	--	---

Coût

Cours 1 h Résident : 130 \$/non-résident : 145 \$ (Yoga pour expérimentés)

Cours 1 h 30 Résident : 195 \$/non-résident : 210 \$ (par cours de Yoga doux)

Cours 1 h Résident : 80 \$/non-résident : 95 \$ (Yoga débutant)

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Par Lynda Dupont
yosozen.comLynda 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 et +
(cours mardi et jeudi)**Pour ceux qui ont des limitations physiques et/
ou pour ceux qui préfèrent tout simplement
bouger en conscience et doucement.**Un cours de Yoga pour les débutants et les
expérimentés (cours jeudi)**Le Yoga est une pratique d'ensemble de
postures (asana) d'étirement, 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.

Yoga assis

Adultes

SPORT

SessionDébut le 12 avril
(10 semaines) ***Horaire**Mercredi :
14 h 30 à 15 h 30**Lieu**Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

* Pas de cours le 3 mai.

Coût

Résident : 130 \$/non-résident : 145 \$

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

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.

Yoga parents et petits yogis (2 à 5 ans)

Activité parents-enfants

SPORT

SessionDébut le 12 avril
(10 semaines) ***Horaire**Mercredi :
16 h à 17 h**Lieu**Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

* Pas de cours le 3 mai.

Coût

130 \$ résident/145 \$ non-résident (prix par duo)

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

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 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 de l'eau.

Pickleball

Adultes

NOUVEAUTÉ!**SPORT****Mardi**

9 h à 11 h (Initiation)*
 2 mai, 9 mai, 16 mai, 23 mai,
 30 mai, 6 juin et 13 juin

Jeudi

9 h à 11 h (Intermédiaire)*
 4 mai, 11 mai, 18 mai, 25 mai,
 1^{er} juin, 8 juin et 15 juin

Lieu

Parc Gilbert-Aubin
 (Terrains de
 Pickleball)

*Un seul cours est nécessaire par niveau, pour apprendre les notions.

Coût

5 \$ résident/10 \$ non-résident par jour

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Par Robert Desmeules

Le pickleball, un sport pour tous et toutes.

Il s'agit d'un mélange de plusieurs sports dont :

- Le tennis, par ses mouvements.
- Le badminton, pour les dimensions du terrain (20' x 44'), le tennis de table, pour la raquette à surface rigide et le racketball, pour la dimension de la raquette.

Il se joue en double et en simple, à l'intérieur (automne, hiver) comme à l'extérieur (saison estivale), sur une surface dure.

Comme pour la plupart des sports de raquette, le but du jeu est d'envoyer la balle dans l'aire de jeu de l'adversaire sans que ce dernier puisse vous la retourner, de manière à compter le plus de points possible.

Le filet est fixé à une hauteur de 34 pouces au centre et de 36 pouces aux lignes extérieures, soit deux pouces de plus bas qu'au tennis.

Les règlements font en sorte de favoriser les échanges et ressemblent beaucoup à ceux du tennis. La balle est en plastique trouée, un peu comme celle utilisée pour le hockey cosom.

Le pickleball comporte de nombreux avantages. Il est beaucoup plus facile d'y jouer et est surtout moins exigeant pour les muscles et les articulations que d'autres sports de raquette.

Le pickleball peut être pratiqué par des personnes de tous les âges et est considéré par certains adeptes comme une fontaine de jouvence.



Mini Tennis

(Enfants 6 à 12 ans)

NOUVEAUTÉ!**SPORT****Session**Début le 7 juin
(7 semaines)**Horaire**Mercredi
16 h à 17 h (Enfants 6 à 9 ans)
17 h à 18 h (Enfants 10 à 12 ans)**Lieu**Parc Gilbert-Aubin
(Terrains de
Pickleball)**Coût**

85 \$ résident/100 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Tout est inclus dans le prix, y compris
le prêt de la raquette au besoin!
Les inscriptions sont limitées!Par Benjamin Cayuela
laplacetennis.com

La Place Tennis vous propose des cours de mini tennis pour les enfants de 6 à 12 ans. L'objectif est d'apprendre les bases du tennis au travers d'un enseignement fun et professionnel dispensé par un professionnel de club niveau 2 certifié par Tennis Québec et Tennis Canada! Un cours pour les 6-9 ans et 10-12 ans.



SCANNEZ-MOI

**Touch Tennis**

Adultes

NOUVEAUTÉ!**SPORT****Session**Début le 7 juin
(7 semaines)**Horaire**Mercredi
14 h à 16 h**Lieu**Parc Gilbert-Aubin
(Terrains de
Pickleball)**Coût**

Adulte : 165 \$ résident/180 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Matériel disponible au besoin.
Places limitées.Par Benjamin Cayuela
laplacetennis.com

Des cours de touch Tennis vous seront proposés cette année! Le touch tennis se joue sur un terrain réduit (compact) à l'aide de raquette mesurant 21 pouces et des balles en mousse. Cette discipline est le cousin le « plus » rapproché du tennis. Il est possible d'échanger et de jouer des points quasi immédiatement. Il y aura une heure d'apprentissage et une heure de points entre les joueurs. Cette prestation est réservée aux adultes (14 ans min).

Karaté Enfants de 5 ans et plus/Adultes

Style : Shorinjiryu Shindo

SPORT

Session

Activité au mois
Début semaine du 10 avril

Horaire

Lundi et mercredi
18 h à 19 h débutant
19 h à 20 h avancé

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

60 \$/mois (2 cours/sem.)

**Renseignements
et inscriptions**

Christian Morin 514-248-3932



Par Christian Morin

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!



Tai Chi

Adultes

SPORT

Blocs de 7 semaines

Bloc 1 — 20 mars au 1^{er} mai

Bloc 2 — 8 mai au 19 juin

Horaire

Lundi

10 h 30 à 11 h 45

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

140 \$/par bloc

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Renseignements et inscriptions

Michèle Gendron 450-712-6834

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.



Danse gitane

Adultes

DANSE

Session

Début le 19 avril
(10 semaines)

Horaire

Mercredi
10 h 15 à 11 h 30 (niveau intermédiaire)
11 h 45 à 13 h (niveau débutant)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

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

Coût

125 \$ résident/140 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

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.

Par Hélène Sanschagrin

Membre de l'Association québécoise de la danse orientale | raksbohemia.com

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 amènent 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.

Danse orientale (Baladi)

Adultes

DANSE

Session

Début le 5 mai
(8 semaines)

Horaire

Vendredi
10 h 15 à 11 h 30 (niveau intermédiaire)*
11 h 45 à 13 h (niveau débutant)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

100 \$ résident/115 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale

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.

Par Hélène Sanschagrin

Membre de l'Association québécoise de la danse orientale | raksbohemia.com

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.

Danse en ligne

Adultes

DANSE

Session

Début le 18 avril
(10 semaines)

Horaire

Mardi
14 h 30 à 16 h
(niveau débutant 1)

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

135 \$ résident/150 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

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, *electric slide*, shame, mambo sourire, rumba, valse et bien plus.



Peinture acrylique

Adultes

ART

Blocs de 5 semaines

Bloc 1 — Exploration : 17 avril au 15 mai

Bloc 2 — Confection de l'œuvre :
22 mai au 19 juin

Horaire

Lundi
14 h 30 à 16 h 30

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

115 \$ résident / 130 \$ non-résident par bloc
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

Par Hélène Lemyre

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, telles que : les 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 pouces (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 un panneau de merisier Apollon selon la grandeur de l'œuvre sélectionnée.
- Le médium de finition sera inclus.



Vitrail

Adultes

ART

Session

Début le 18 avril
(6 semaines)

Horaire

Mardi
18 h à 21 h

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

* Demande de la force dans les mains.

Coût

165 \$ résident/180 \$ non-résident
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

L'outillage est fourni. Vous devez acheter votre matériel périssable, environ 100 \$; petite boutique à Saint-Sauveur ou via le web.

Par Catherine Allard

Ce cours est offert aux débutants et 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



Photographies créatives avec cellulaire

Adultes

ART

SessionDébut le 18 avril
(5 semaines)**Horaire**Mardi
12 h 30 à 14 h**Lieu**Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont**Coût**

115 \$ résident/130 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

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 simple, léger et pratique! Avec cet enseignement, vous apprendrez les bases essentielles de la photographie avec cellulaire.

L'artiste-animatrice, Noémie Forget, vous expliquera toutes les fonctionnalités de votre cellulaire pour le côté technique et vous dévoilera ses trucs créatifs pour des photos de qualité avec cellulaire (peu importe le modèle). Il y aura plusieurs moments de pratique et d'édition de photos (toujours avec votre cellulaire).

Pour voir le travail de Noémie Forget : noemieforget.com



Apprendre à méditer

Adultes

ATELIER

Session

Début le 13 avril
(5 semaines)

Horaire

Jeudi
18 h à 18 h 45

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

65 \$ résident/80 \$ non-résident

Par Lynda Dupont
yosozen.com

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.



Atelier d'introduction au jardinage écologique : la permaculture | Adultes

NOUVEAUTÉ!

ATELIER

Mercredi
3 mai

Horaire
13 h 30 à 16 h

Lieu
Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

35 \$ résident/50 \$ non-résident

Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.



Par Jardin Humani-Terre

Les participants pourront comprendre les grands principes du jardinage écologique-permaculture dans le but d'appliquer cette agriculture qui respecte et met en œuvre les forces de la nature. La permaculture s'offre comme développement de culture durable.

Thèmes abordés :

- Biodiversité
- Écosystème au jardin
- Caractéristiques du jardin
- Alliés au jardin et plus



Ateliers culinaires

Adultes

NOUVEAUTÉ!

ATELIER

Les recettes végétariennes au-delà des salades

Dimanche 16 avril
10 h à 12 h

Les pâtisseries véganes

Dimanche 23 avril
10 h à 12 h

Lieu

Salle polyvalente
de la Gare
de Piedmont

Coût

20 \$ résident/25 \$ non-résident (par atelier)
Ce cours fait partie de l'entente intermunicipale.

À noter : les cours sont théoriques seulement
et non dans une cuisine.

Par Sophie Maranda

Les recettes végétariennes au-delà des salades

La cuisine végétarienne n'est pas toujours facile, pour vous aider dans vos menus, je vais partager des recettes pour des repas typiques, mais modifiés sans viande (ex : burgers, sauce bolognaise, pâté chinois, tacos, lasagne, etc.) également je viendrai mettre en valeur des aliments \ saveurs de bases (comme des légumineuses, champignons, aubergines, légumes moins connus, saveur umami, etc.). De plus, je partagerais des ressources clés (chefs, livres de cuisine, podcasts, sites internet, restaurants, etc.). Venez redécouvrir la cuisine végétarienne!

Les pâtisseries véganes

Pour vous aider dans votre préparation de desserts, je vais partager des recettes pour des somptueux gâteaux, biscuits et muffins (mais modifiées sans produits d'origine animale (ex : sans œuf ni beurre)).

Je mettrai également en valeur des aliments et saveurs de bases (comme l'huile de coco, les graines de lin et de chia, les beurres à base de noix, etc.). De plus, je partagerai des ressources clés (chefs, livres de cuisine, podcasts, sites internet, restaurants, etc.). Venez redécouvrir les délices végan!



Une 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.

Activités offertes dans l'entente

– PRINTEMPS 2023

Plus d'une soixantaine d'activités sont disponibles, voir notre site internet pour les consulter :

pedmont.ca

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.

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

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.

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 mercredi 5 avril de 9 h 30 à 11 h 30 au Garde-Manger des Pays-d'en-Haut de Saint-Sauveur, situé au 205 rue principale, à Saint-Sauveur.

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.





INSCRIPTIONS

À NOTER

Les périodes d'inscriptions sont :

Du 19 au 25 mars 2023,

pour les résidents des villes et municipalités partenaires au Centre sportif Pays-d'en-Haut (Estérel, Lac-des-Seizes-îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson)

Du 26 mars au 1^{er} avril 2023, pour tous.

Programmation printemps 2023

SESSION PRINTEMPS 2023

- Programme
Nager pour la vie
Du 17 avril au 11 juin 2023 (8 semaines)
- Programme
Mise en forme aquatique
Du 17 avril au 11 juin 2023 (8 semaines)
- Programme
Mise en forme en salle
Du 17 avril au 25 juin 2023 (10 semaines)

Le public est invité à se rendre à www.centresportifpaysdenhaut.com, pour connaître la programmation complète qui sera offerte.



INFOLETTRE

Abonnez-vous à l'infolettre du Centre sportif Pays-d'en-Haut, pour être informé des dernières nouvelles.

NOS COORDONNÉES

Centre sportif Pays-d'en-Haut

252, boulevard de Sainte-Adèle

Sainte-Adèle, QC J8B 0K6

info@cspdh.com

579 202-1722

centresportifpaysdenhaut.com

MODE D'INSCRIPTION

- **En ligne**
centresportifpaysdenhaut.com
du 19 mars au 1^{er} avril 2023, de 9 h à 20 h
- **En personne**
au Centre sportif,
du 19 mars au 1^{er} avril 2023, de 9 h à 20 h
du lundi au vendredi; de 9 h à 17 h
le samedi et dimanche.

ÉVALUATION GRATUITE DE NIVEAU

Lors de l'inscription à un cours de natation, vous ne savez pas quel cours correspond au niveau du nageur à inscrire ni 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 les experts du Centre se feront un plaisir d'évaluer le niveau du nageur et lui recommander le niveau approprié, selon son âge et ses habiletés.

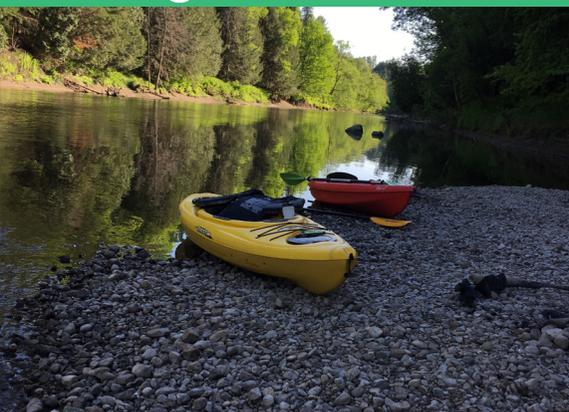
Ce **service d'évaluation gratuit** et sans rendez-vous sera offert selon les plages horaires suivantes :

Judis 9 et 16 mars de 17 h 30 à 19 h ;

Vendredis 10 et 17 mars de 17 h 30 à 19 h ;

Samedi 11 mars de 14 h à 18 h

*(Maillot et bonnet de bain requis)



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 2023.

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

- 4 terrains de pickleball sur la surface asphaltée de la patinoire attendent les adeptes dès l'arrivée du printemps.
- Pour ceux qui préfèrent « dribbler » avec un ballon, nous vous invitons à venir pratiquer vos « lay up » et vos « dunk » sur le terrain situé derrière le stationnement.
- Plusieurs sentiers de randonnée sont aménagés et accessibles. Nous avons d'ailleurs travaillé mécaniquement le sentier autour du lac à l'automne dernier.
- Pour les adeptes de kayak et du canot, saviez-vous que nous avons deux quais 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 relaxer autour du lac, 2 chaises longues ont été installées l'été dernier pour vous permettre de profiter du paysage. Et s'il fait très chaud, reposez-vous sous l'ombrière. À noter que plusieurs arbres ont été plantés à l'automne et d'autres le seront en 2023, ce qui va permettre d'ajouter des zones avec de l'ombre.

Pour 2023, nous avons encore plusieurs projets en développement. Éventuellement, des allées de pétanques et l'aménagement d'une piste d'hébertisme viendront compléter les équipements sportifs du parc. Au printemps, nous allons inaugurer le nouveau jardin communautaire.

Un coffre à jouer est 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, communiquer avec le Service des loisirs pour nous transmettre vos idées :



INFORMATIONS

Service des loisirs : techloisirs@piedmont.ca



Club Optimiste Vallée de Saint-Sauveur PLUSIEURS ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Pour informations consultez notre page Facebook :

[facebook.com/cluboptimistevs](https://www.facebook.com/cluboptimistevs)

C.P. 4 Saint-Sauveur J0R1R0

cluboptimistedesaintsauveur@gmail.com

Comité des aînés de Piedmont

Le Comité des aînés a pour but d'identifier la population aînée de Piedmont, de connaître leurs besoins ainsi que leurs préoccupations afin de leur offrir des services adaptés pour eux ainsi que des activités telles que Club de marche, atelier de jardinage et café-causerie sur différents sujets d'intérêt pour eux, leur permettant ainsi d'avoir de belles opportunités de participer à la vie de Piedmont.

Les personnes intéressées à avoir plus d'informations sur ce Comité peuvent s'inscrire **par téléphone au 450 227-1888** ou fournir leur adresse internet à la Municipalité pour recevoir les infos-lettre des activités du Comité des aînés.

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 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, rendez-vous sur le site de l'UTA : usherbrooke.ca



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 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, 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



VENDREDI 5 MAI
PLACE DES CITOYENS
Sainte-Adèle

PLACE

AUX 50 ANS
et MIEUX

RÉSERVEZ
VOTRE
MATINÉE

PARTICIPEZ à cette populaire activité réservée aux 50 ans et mieux.

AU PROGRAMME :

- Café et viennoiseries
- Conférence
- Ateliers
- Cadeaux de présence

La programmation complète, ainsi que le prix et la date de mise en vente des billets, seront dévoilés sous peu.

Soyez à l'affût pour connaître tous les détails concernant ce chaleureux rassemblement annuel!



Politique de soutien à l'excellence pour la jeunesse piémontaise

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

La municipalité est fière de supporter, d'appuyer et de mettre en lumière les performances des jeunes athlètes. Le niveau d'excellence et le degré atteint reflètent un bel exemple de persévérance, de courage et de beaux exemples pour notre futur.

OBJECTIFS

Les bourses seront attribuées aux citoyens qui se seront démarqués dans le milieu sportif de deux façons :

- La réalisation de performances sportives
- La participation à des événements sportifs reconnus et de haut niveau

La reconnaissance des efforts entrepris tout au long du processus d'entraînement et la poursuite de l'excellence.

Supporter ces jeunes dans la continuité à se démarquer et mettre en place des actions pour la reconnaissance de leur cheminement.

Favoriser un sentiment d'appartenance à la communauté et créer des exemples pour la collectivité.

IMPORTANT

Les bourses remises sont destinées à reconnaître l'excellence sportive.

CRITÈRES D'ÉLIGIBILITÉ

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

REMISE DU DOSSIER DE CANDIDATURE

Pour être admissible, le candidat devra fournir ce qui suit :

- Le formulaire de demande complété et signé devra être déposé avant la date limite avec les pièces jointes suivantes :
- Le formulaire de demande complété et signé ;
- Une lettre ou confirmation de l'entraîneur ou du répondant de l'athlète ;
- Photos ou découpures de journaux s'il y a lieu ;
- Une lettre du candidat démontrant ses perspectives, ses motivations et ses objectifs ;
- Une copie du bulletin scolaire ;
- Une copie de la preuve de résidence.

La date limite pour remettre une demande est le 22 septembre 2023

REMISE DES BOURSES

Les candidats seront avisés par lettre à la suite de l'analyse de leur dossier par le comité et pourront selon le cas être convoqués à une remise officielle des bourses.



INFORMATIONS

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



Semaine de l'action bénévole

Du 16 au 22 avril

La municipalité est reconnaissante envers les nombreux bénévoles qui s'impliquent dans les divers comités et événements tout au long de l'année. C'est pourquoi, Piedmont souhaite lever son verre et remercier ses bénévoles lors d'un événement le 22 avril prochain. Les bénévoles seront invités prochainement. Vous souhaitez vous impliquer dans les événements ou dans un des comités consultatifs, n'hésitez pas à communiquer avec nous!

Saint-Jean-Baptiste

24 juin à la Gare de Piedmont

Sortez vos drapeaux et vos fleurs de lys, le 24 juin, Piedmont est fier de célébrer son identité québécoise. Venez festoyer avec nous le 24 juin à la Gare de Piedmont de 13 h à 15 h, nous aurons en spectacle Félix Leroux.

Pour en savoir davantage, surveillez nos réseaux sociaux en juin.



Fête des Piedmontais

Samedi 12 août au Parc Gilbert-Aubin

Nous vous invitons à venir festoyer avec nous.

La fête des Piedmontais se veut un moment riche en saveurs, en couleurs et en émotions pour les petits et les grands, jeunes et moins jeunes, vous êtes tous attendus à votre fête. Au programme, des animations, des activités, des surprises et bien plus encore, pour tous et toutes qui souhaitent passer un moment entre parents, amis et voisins!

Pour en savoir davantage, surveillez nos communications et votre courrier postal d'ici juillet.

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE 16-22 avril 2023 49^e ÉDITION

fca b q
Municipalité de Piedmont

Présentée par
Hydro Québec

fca b q.org



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 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» 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**

À NOTER

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 bénévole 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} octobre 2023, entre Val-David et Saint-Jérôme.

Pour l'inscription des équipes de bénévoles, consultez info@marathontraindunord.com

Club de Soccer FC Boréal



INSCRIPTIONS JEUNES ET ADULTES — ÉTÉ 2023
Du 13 février 2023 au 22 avril 2023

- Par téléphone au 450 592-2282
- Sur le Facebook FC Boréal
- En ligne au fcboreal.ca

CATÉGORIES (SELON L'ANNÉE DE NAISSANCE)

- Mini foot U4-U5-U6 (2019 à 2017)
- Local U7-U8 (2016 et 2015)
- CDC U9-U10-U11-U12 (2014 à 2011)
- A- AA-AAA U13 et + (2010 et moins)





Concours de photos 3^e édition «Moments de vie à piedmont»

À la suite du succès obtenu lors des deux premières éditions du concours de photos, la Municipalité de Piedmont a décidé de poursuivre pour une troisième. Sous le thème «Moments de vie à Piedmont» 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 bonnes qualités et respecter le thème
- Les photos doivent être prises sur le territoire de la Municipalité de Piedmont
- Aucune photo ni CD-ROM ne seront retournés 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**

À NOTER

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**



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.



 **NOS COORDONÉES**

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

Heures d'ouverture

Lundi :	Fermé
Mardi :	11 h à 18 h
Mercredi :	11 h à 18 h
Jedi :	11 h à 18 h
Vendredi :	11 h à 18 h
Samedi :	10 h à 15 h
Dimanche :	Fermé

Abonnement

Résidents de Saint-Sauveur et Piedmont :
GRATUIT

Non-résidents :

150 \$ pour les 14 ans et moins
175 \$ pour les 15 ans et plus

AUGMENTATION DU NOMBRE DE PRÊTS

Bonne nouvelle ! Depuis le 1^{er} janvier, le nombre de prêts possible a été augmenté à la bibliothèque. Les abonnés peuvent maintenant emprunter un maximum de vingt (20) livres et cinq (5) périodiques pour une période de 3 semaines.

ABOLITION DES FRAIS DE RETARD

Depuis le 1^{er} janvier dernier, à l'instar de nombreuses villes, Saint-Sauveur a pris la décision d'abolir les frais de retard dans sa bibliothèque municipale. Par cette initiative, la Ville souhaite rendre encore plus accessible ce lieu de culture essentiel à la vie de la communauté.

Une naissance, un livre

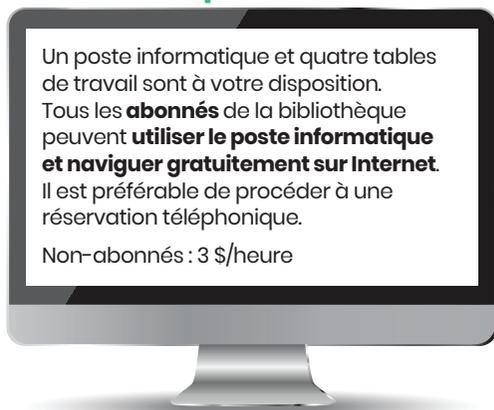
Pour susciter l'éveil à la lecture et le goût des livres à votre enfant de moins d'un an, inscrivez-le à la bibliothèque et il recevra **gratuitement un ensemble-cadeau comprenant un livre.**



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





Conférence avec Johanne Fontaine

Lundi 13 mars, 13 h 30

Chalet Pauline-Vanier

Entrée libre. Places limitées.



10 plantes médicinales de base. Voici une belle occasion de découvrir les vertus de 10 plantes qui peuvent faire partie de la pharmacie familiale pour pallier aux petits maux du quotidien : digestion difficile, fièvre, rhume, etc. Ces plantes poussent à l'état sauvage autour de nous ou dans nos jardins. Nous parlerons notamment de la précieuse ortie, de l'achillée fébrifuge par excellence, du plantain pour les petits bobos, du pissenlit pour une digestion optimale, de la mélisse un atout contre le stress et plus encore.

HEURE DU CONTE

Lundi 27 mars, 24 avril et 29 mai,

9 h 15 ou 10 h 30

Bibliothèque

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

Réservation téléphonique requise.

JOURNÉE MONDIALE du livre et du droit d'auteur — distribution de roses

Mardi 25 avril

Bibliothèque



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 à la bibliothèque. Quantité limitée.

Conférences des aventuriers voyageurs

Chalet Pauline-Vanier

Entrée libre. Places limitées.

TOUR DU MONDE À 60 ANS

Jeudi 30 mars, 19 h

avec Guy Vermette

Guy nous présente son expérience de tour du monde à 60 ans. Plus qu'une simple année sabbatique, il a vendu maison et auto pour contribuer à partir léger et à marquer une importante transition de vie après une carrière de 35 ans dans le réseau de la santé et des services sociaux. Sa présentation, illustrée de quelque 150 photos choisies parmi des milliers, abordera également les motifs qui l'ont conduit à vivre cette expérience, les préparatifs nécessaires, les apprentissages qu'il en a faits, les leçons qu'il en a tirées et le défi d'adaptation que fut le retour.

ITALIE DU NORD

Jeudi 13 avril, 19 h

avec Martin Généreux et Michèle Deguisse

Accompagnez Michèle et Martin à la découverte du nord de l'Italie comme vous ne l'avez jamais vu ! Ce road trip vous permettra d'explorer une Italie insoupçonnée, à la rencontre des sublimes montagnes du nord et de ressentir la douceur de ses lacs. Les charmants villages colorés de Cinque Terre vous en mettront plein la vue ! Faites la rencontre de gens attachants, passionnés par leur art sans oublier la gastronomie qui titillera vos papilles... Laissez-vous séduire par la Dolce Vita !