Le Sauverois

Votre programmation de cours, d'activités et d'événements



HIVER 2026-2027



PROGRAMMATION DE COURS

PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR RÉSIDENTS

30 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

PÉRIODE D'INSCRIPTION POUR TOUS
(INCLUANT LES ACTIVITÉS MARQUÉES EI)

7 DÉCEMBRE AU 31 JANVIER

INSCRIVEZ-VOUS

- En numérisant le code QR
- En ligne au vss.ca
- En personne au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pendant les heures d'ouverture

ENTENTE INTERMUNICIPALE

EI

L'entente intermunicipale permet aux citoyens des municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Anne-des-Lacs, et des Villes de Sainte-Adèle et de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson de s'inscrire aux activités marquées « EI » et de bénéficier de la tarification résidente. Consultez le site de la municipalité concernée ou communiquez avec celle-ci pour en savoir plus sur les cours offerts et les modalités d'inscription.

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

Ce programme offre aux personnes de tous âges vivant une situation de faible revenu la possibilité de participer gratuitement à des activités de loisir, et ce, dans le respect et la confidentialité. Pour bénéficier de ce programme, vous devez être membre de l'organisme du Garde-Manger des Pays-d'en-Haut ou présenter une preuve de revenus. La liste des cours disponibles est dévoilée au moment des inscriptions.

Inscription au programme Accès-Loisirs :
Mercredi 6 janvier, de 9 h 30 à 11 h, sous-sol de l'Église Saint-Sauveur (205, rue Principale, Saint-Sauveur).
Lundi 11 janvier, de 13 h 30 à 16 h 30, Garde-Manger des Pays-d'en-Haut (1291, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle).

À compter du 12 janvier, il sera possible de vous inscrire aux activités directement auprès du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, selon les disponibilités et sous présentation d'une preuve de revenus acceptée.



PROGRAMMATION DES COURS

Semaine de relâche
Aucun cours ne se tiendra du 1er au 7 mars 2027.

Réductions pour les citoyens et citoyennes

- **2e enfant** : 20 % de rabais
- **3e enfant** : 40 % de rabais
- **4e enfant** : gratuit
- **65 ans et +** : 25 % de rabais

Un supplément de 25 % s'applique pour les non-résidents.

JEUNES

	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
EI	**Arts créatifs pour enfants**	GS	19 janv	10	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	117 $	Dessin, peinture, collage et bien plus. Achat du matériel (environ 15 $) : auprès de la professeure.
	Basketball 6 à 8 ans	GM	16 janv	10	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	160 $	Initiation au basketball et apprentissage des rudiments du sport à travers des matchs animés organisés en collaboration avec la Ville de Sainte-Adèle.
	Basketball 9 à 11 ans		16 janv		Samedi 11 h 30 à 12 h 30	160 $	
EI	**Cheerleading récréatif mini 6 à 8 ans**	GV	10 janv	8	Dimanche 14 h 45 à 15 h 45	200 $	Initiation axée sur l'esprit d'équipe, l'équilibre et la flexibilité.
EI	**Cheerleading récréatif junior 9 à 11 ans**		10 janv		Dimanche 16 h 15 à 17 h 15	216 $	
EI	**Éveil musical 18 mois à 3 ans**	SJ	23 janv	9	Samedi 10 h à 10 h 45	96 $	Ateliers musicaux pour découvrir la musique et développer l'oreille musicale.
EI	**Guitare 10 ans et plus**	SE	20 janv	10	Mercredi 18 h à 19 h	262 $	Acquisition de notions musicales. Chaque personne doit posséder sa guitare.
	Gymnastique 3 à 4 ans	GV	19 janv	10	Mardi 17 h 30 à 18 h 20	174 $	Développement d'habiletés motrices par des parcours, jeux et comptines.
	Gymnastique 4 à 6 ans		19 janv		Mardi 17 h 30 à 18 h 30	174 $	Roulades, équilibre, locomotion, mobilité par des circuits.
	Gymnastique 4 à 6 ans		21 janv		Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	174 $	
	Gymnastique 7 à 9 ans		19 janv		Mardi 18 h 30 à 20 h	226 $	Sol, poutre, mini-trampoline et autres.
EI	**Gymnastique 10 ans et plus**		21 janv		Jeudi 18 h 30 à 20 h	226 $	

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

JEUNES

Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
Judo débutant 5 à 10 ans	SJ	21 janv	18	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30	129 $	Frais additionnels : Judogi (environ 70 $) et affiliation annuelle, variable selon l'année de naissance (entre 37 $ et 94 $). Débutant : ceinture blanche et blanche-jaune.
Judo avancé 5 à 10 ans		21 janv		Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	129 $	Frais additionnels : Judogi (environ 70 $) et affiliation annuelle, variable selon l'année de naissance (entre 37 $ et 94 $). Avancé : ceinture jaune et plus.
Karaté 3 à 6 ans	SE	19 janv	10	Mardi de 17 h à 18 h	68 $	Des frais d'affiliation de 10 $ par session sont inclus. Un parent doit accompagner l'enfant durant le cours. Prévoir l'achat du kimono.
Karaté 7 ans et plus		19 janv		Mardi 18 h à 20 h	68 $	Des frais d'affiliation de 10 $ par session sont inclus. Cours intergénérationnel de 1 h 30, incluant 30 minutes de perfectionnement pour ceux qui le souhaitent. Prévoir l'achat du kimono.
N **Multisports parent-enfant 2 à 3 ans**	GM	17 janv	8	Dimanche 9 h à 9 h 40	140 $	Programme d'initiation à plusieurs sports (soccer, baseball, basketball, football, hockey, volleyball, golf et tennis). L'enfant doit être accompagné d'un parent.
N **Multisports 4 à 5 ans**				Dimanche 9 h 45 à 10 h 40	140 $	Programme d'initiation à plusieurs sports (soccer, baseball, basketball, football, hockey, volleyball, golf et tennis).
EI **Musique pour les petits 4 à 7 ans**	SJ	23 janv	9	Samedi 11 h 15 à 12 h	96 $	Initiation au langage musical (notes, solfège, rythme et nuances) à travers des jeux, des danses, des histoires et des activités ludiques.
N EI **Pilates maman-bébé**	SE	19 janv	10	Mardi 9 h à 10 h 15	113 $	Activité parent-bébé combinant mouvements doux, renforcement musculaire, étirements et jeux d'éveil pour reprendre plaisir à bouger après l'accouchement.
N **Yoga « Les Petits Yogis » 0 à 3 ans**	SE	22 janv	8	Vendredi 17 h 45 à 18 h 45	110 $	Un programme de yoga ludique spécialement adapté pour accompagner les tout-petits dans leur développement global. L'enfant doit être accompagné d'un parent.
N **Yoga « Les Explorateurs Zen » 5 à 8 ans**				Vendredi 19 h à 20 h	110 $	Un programme de yoga conçu pour offrir aux enfants un espace où ils peuvent bouger, respirer, s'amuser et développer leur plein potentiel, notamment grâce au jeu et à la pleine conscience.

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ADULTES

Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
4 à 6 philo	SJ	10 janv 7 févr 14 mars	3	Dimanche 16 h à 18 h	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique.
N **Atelier de prévention de la fraude**	SJ	12 mars	1	Vendredi 13 h 30 à 15 h	Gratuit	Rencontre interactive pour les 50 ans et plus afin de reconnaître les fraudes, de s'en protéger et de savoir comment réagir en cas de situation suspecte.
EI **Badminton (location de terrain)**	GM	22 janv	9	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	65 $	Réservez un terrain pour la durée de la session.
				Vendredi 19 h 30 à 20 h 30	65 $	
				Vendredi 20 h 30 à 21 h 30	65 $	
Cardio tonus avec chaise	SE	21 janv	8	Jeudi 10 h à 11 h	78 $	Programme d'exercices combinant cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité, pour tous les niveaux.
Danse en ligne country premiers pas	SE	18 janv	9	Lundi 19 h à 20 h	165 $	Initiation à la danse country par l'apprentissage des pas de base et de premières chorégraphies, au rythme des grands succès country.
EI **Danse en ligne country débutant**				Lundi 20 h à 21 h	165 $	Perfectionnement en danse country pour les personnes ayant déjà une base. Consolidation des acquis et apprentissage de nouvelles chorégraphies pour améliorer coordination et aisance.
EI **Danse en ligne débutant 1**	SE	22 janv	9	Vendredi 16 h 15 à 17 h 15	70 $	Apprentissage des bases et du vocabulaire spécifique.
Danse en ligne débutant 2		20 janv		Mercredi 15 h à 16 h	70 $	Avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
Danse en ligne débutant 3		22 janv		Vendredi 15 h à 16 h	70 $	Avoir suivi le cours Débutant 2 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
Danse en ligne débutant 4		22 janv		Vendredi 13 h 15 à 14 h 45	103 $	Avoir suivi le cours Débutant 3 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.
Danse en ligne intermédiaire		20 janv		Mercredi 13 h 15 à 14 h 45	103 $	Avoir suivi le cours Débutant 4 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées.

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ADULTES

Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
Dessin	GS	19 janv	10	Mardi 13 h 15 à 16 h 15	244 $	Cours de dessin pour débutants et intermédiaires permettant d'explorer différentes techniques au crayon et de développer sa créativité. Prévoir l'achat de matériel (liste fournie).
Espagnol débutant	SE	21 janv	10	Jeudi 15 h 30 à 16 h 45	92 $	Apprentissage des bases de l'espagnol. Prévoir l'achat du manuel (environ 24 $).
Espagnol intermédiaire				Jeudi 17 h à 18 h 15	92 $	Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite. Prérequis : avoir suivi le cours débutant ou posséder une base en espagnol. Matériel : Prévoir l'achat du manuel (24 $).
Espagnol avancé				Jeudi 18 h 30 à 19 h 45	92 $	Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite. Prérequis : avoir suivi le cours intermédiaire ou posséder une base en espagnol. Matériel : Prévoir l'achat du manuel (24 $).
Essentrics	SE	19 janv	8	Mardi 15 h 30 à 16 h 30	78 $	Méthode d'entraînement alliant mouvements fluides et étirements dynamiques pour améliorer la force, la souplesse, la posture et la mobilité. Les exercices se pratiquent en douceur, avec un rythme contrôlé.
Étirements	SE	18 janv	8	Lundi 14 h 15 à 15 h 15	78 $	Série d'exercices conçue pour améliorer la flexibilité à tout âge.
		21 janv		Jeudi 11 h 15 à 12 h 15	78 $	
Étirements sur chaise		22 janv	8	Vendredi 10 h 30 à 11 h 30	78 $	Série d'exercices conçue pour améliorer la flexibilité à tout âge, à l'aide d'une chaise.
N EI **Formation CardiakXpress de Coeur et AVC**	SJ	9 mars	1	Mardi 18 h à 19 h	25 $	Formation pratique d'une heure pour apprendre les gestes essentiels de réanimation cardiaque et savoir réagir en cas d'urgence. Ouvert à tous, sans prérequis.
EI **Guitare**	SE	20 janv	10	Mercredi 19 h à 20 h	289 $	Acquisition de notions musicales. Chaque personne doit posséder sa guitare.
Gym douce	SE	18 janv	8	Lundi 11 h à 12 h	78 $	Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps en respectant les capacités de chacun.
		21 janv		Jeudi 12 h 30 à 13 h 30	78 $	
N **Introduction au jardinage biologique**	SE	16 janv 30 janv 13 févr 27 févr	4	Samedi 9 h à 11 h	39 $	Initiation au jardinage écologique : besoins des plantes, techniques de culture, lutte biologique et planification du potager à l'aide d'un calendrier de culture.

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ADULTES

Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
Judo	SJ	21 janv	18	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	131 $	Frais additionnels : judogi (environ 70 $) et affiliation annuelle (37 $ à 94 $, selon l'année de naissance). Débutant : ceinture blanche à blanche-jaune. Avancé : ceinture jaune et plus.
Karaté	SE	19 janv	10	Mardi 18 h à 20 h	78 $	Cours intergénérationnel de 1 h 30, incluant 30 minutes de perfectionnement pour les participants qui le souhaitent. Prévoir l'achat d'un kimono. Frais d'affiliation de 10 $ inclus.
Mise en forme	SE	20 janv	8	Mercredi 9 h à 10 h	78 $	Entrainement complet pour tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.
Musculation : haut du corps et abdominaux	SE	18 janv	8	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	78 $	Augmentez la stabilité et la performance dans vos sports et activités courantes. Activités ciblées afin de sculpter et tonifier le corps.
Musculation : jambes, fessiers et abdominaux				Lundi 16 h 45 à 17 h 45	78 $	
Peinture	SJ	18 janv	12	Lundi 13 h à 16 h	183 $	Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée, huile ou acrylique. Prévoir l'achat de matériel (environ 60 $).
		19 janv		Mardi 13 h à 16 h	183 $	
Pilates	SE	20 janv	8	Mercredi 11 h 30 à 12 h 30	78 $	Exercices de renforcement qui portent une attention particulière au rythme de la respiration.
Préparation au ski	SE	18 janv	8	Lundi 13 h à 14 h	78 $	Renforcement musculaire et augmentation de l'équilibre en prévision de la saison de ski.
		21 janv		Jeudi 8 h 45 à 9 h 45	78 $	
Raquette active et musculation	PJHM	18 janv	8	Lundi 9 h à 10 h	78 $	Séances de raquette dynamiques pour améliorer l'endurance et renforcer les muscles, sans impact. Raquettes obligatoires, crampons interdits.
		22 janv		Vendredi 9 h à 10 h	78 $	

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

	Activité	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Tarif résident	Infos
ADULTES	**Tai-chi-chuan débutant**	SJ	18 janv	9	Lundi 9 h à 10 h	93 $	Apprentissage des 108 mouvements lents et précis du style Wu pour améliorer l'équilibre, la respiration et la gestion de l'énergie. Tenue confortable et chaussures plates recommandées.
	Tai-chi-chuan intermédiaire		18 janv		Lundi 10 h 05 à 11 h 35	138 $	Poursuite de l'apprentissage des 108 mouvements du style Wu. Tenue confortable et chaussures plates recommandées.
	Vitrail	SJ	29 janv	8	Vendredi de 9 h à 12 h	259 $	Initiation à la fusion et à la mosaïque de verre. Outillage fourni et entreposage des réalisations offert pendant la session. Prévoir l'achat de matériel (environ 170 $). Une bonne force dans les mains est requise.
	Volleyball Location de terrain	GM	20 janv	10	Mercredi 19 h à 21 h 30	520 $	Louez votre terrain pour la session.
	Zumba	SE	20 janv	8	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	78 $	La Zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines. Accessible à tous les niveaux de condition physique.

CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIRS (CAL)

La Ville de Saint-Sauveur est fière d'être partenaire de la Carte accompagnement loisir (CAL). Grâce à ce partenariat, les personnes en situation de handicap détentrices de la CAL peuvent bénéficier de la gratuité pour la personne qui les accompagne lors des activités offertes par la Ville.

POUR ENCORE PLUS D'ACTIVITÉS, SUIVEZ NOS CLUBS SPORTIFS ASSOCIÉS

Pickleball : Club de pickleball de Saint Sauveur | picksaintsauveur@gmail.com
Soccer : Club de soccer FC Boréal | info@fcboreal.ca | fcboreal.ca
Athlétisme : Club d'athlétisme Les Légendaires des Pays-d'en-Haut | leslegendairespdh@gmail.com | leslegendaires-pdh.ca

D'AUTRES ACTIVITÉS AU CENTRE SPORTIF!

Découvrez la programmation du Centre sportif des Pays-d'en-Haut.

centresportifpaysdenhaut.com

Légende

Grande salle : GS | Gymnase École de la Vallée : GV | Gymnase École de la Montagne : GM | Parc John-H.-Molson : PJHM | Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Infos
BIBLIOTHÈQUE	**Heure du conte**	25 janvier	9 h 30	Bibliothèque	Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte en pyjama	12 février	19 h		Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte	22 février	9 h 30		Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Atelier d'écriture : Plonger en soi un mot à la fois avec Isabelle Falardeau	15 mars	13 h 30		Inscription au 450 227-0000, poste 4121 Les bienfaits de l'introspection : une métaphore peut agir comme une étincelle et favoriser une prise de conscience personnelle.
	Heure du conte en pyjama	19 mars	19 h		Inscription au 450 227-0000, poste 4121
	Heure du conte	22 mars	9 h 30		Inscription au 450 227-0000, poste 4121
CULTURE	**Conférence d'Ugo Monticone : *Tracés de voyage - 20 ans d'allers-détours***	21 janvier	19 h	Grande Salle du Chalet Pauline-Vanier	Projection commentée : photos et extraits de ses films (réalisés notamment pour les Grands Explorateurs), entrecoupés de récits de rencontres et de découvertes.
	Atelier créatif de perlage sur tissus	4 février	19 h	Grande Salle du Chalet Pauline-Vanier	Inscription résidents* dès le 30 novembre. Inscription pour tous dès le 7 décembre. Gratuit.
	Atelier créatif de pyrogravure	1er avril	19 h	Grande Salle du Chalet Pauline-Vanier	Inscription résidents* dès le 30 novembre. Inscription pour tous dès le 7 décembre. Gratuit.
		2 avril	14 h		
ÉVÉNEMENT	**Bordée de neige**	16 janv	11 h à 16 h	Parc John-H.-Molson	Activités hivernales sur le thème de la forêt, pour toute la famille.

*Villes de Saint-Sauveur et Piedmont

RELÂCHE SCOLAIRE

THÉMATIQUE À BORD MOUSSAILLON



	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Infos
ACTIVITÉ DE LA RELÂCHE	**Parc éphémère**	Lundi 1er mars	10 h à 16 h	École de la Montagne	Jeux libres : structures gonflables, coloriage, musique et plus encore. Entrée libre, places limitées.
	Projection du film *Vincent et la prophétie des mers*	Mardi 2 mars	10 h à 12 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Film distribué par la Maison 4:3. Entrée libre, places limitées.
	Matinée jeunesse Capitaine Jack Sparrow	Mercredi 3 mars	10 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Spectacle interactif Capitaine Jack Sparrow pour les 3 à 12 ans. Entrée libre, places limitées.
	Ateliers - Souvenirs des fonds marins	Jeudi 4 mars	16 h à 17 h 18 h 30 à 19 h 30	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Décoration d'un cadre photo. 16 h : Familles et enfants (6-12 ans) 18 h 30 : Ados (13-17 ans) Inscription requise. Places limitées.
	Fête de la relâche	Vendredi 5 mars	18 h à 21 h	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier	Terminez la semaine de relâche avec des jeux et un DJ! Activité gratuite pour les 8 à 12 ans. Inscription dès le 11 janvier.
CAMP *RELÂCHE TON FOU*	**Projection du film *Vincent et la prophétie des mers***	Mardi 2 mars	8 h à 17 h 30	Grande salle du Chalet Pauline-Vanier Salle de jeux du Chalet Pauline-Vanier	**Inscriptions** Dès le 11 janvier à 11 h pour les résidents. Du 18 janvier au 21 février pour les autres villes admissibles*. Âge : 5 à 11 ans au 30 septembre 2026 Coût : 80 $ (résidents) 160 $ (non-résidents)
	Matinée jeunesse Capitaine Jack Sparrow	Mercredi 3 mars			
	Sortie	Jeudi 4 mars			

DEMANDES D'ACCOMPAGNEMENT

Les enfants ayant des besoins particuliers peuvent bénéficier d'un accompagnement dédié. Faites-en la demande par formulaire dès janvier, au vss.ca.

Pour déposer une demande :

- Camp Relâche ton fou! : 21 février 2027
- Camp Soleil et Club Ado : 20 mars 2027

*Autres villes admissibles : Piedmont, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Ville de
Saint-Sauveur



Papier cn carboneutre

vss.ca