

le Sauverois



PROGRAMMATION DES COURS ET DES ACTIVITÉS

Édition hiver 2024-2025

Ville de
Saint-Sauveur



2 Renseignements généraux et procédure d'inscription

3-8 Programmation des cours

9 Bibliothèque

10 Relâche scolaire

11 Activités et événements

12-13 Sports et plein air

14 Emplois étudiants

vss.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire

Chalet Pauline-Vanier
33, avenue de l'Église
communautaire@vss.ca

450 227-0000, poste 4000

Heures d'ouverture

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 12 h 15 et 13 h à 17 h
Vendredi : 8 h 30 à 12 h 30

Légende des salles et des plateaux sportifs

Chalet Pauline-Vanier : bibliothèque, grande salle, salle d'exercice et salle de jeux
33, avenue de l'Église

Parc Georges-Filion

À l'intersection de la rue Principale et de l'avenue Filion

Parc John-H.-Molson : aire de glissade, patinoires, sentiers glacés et autres

Rue Viviane

Gymnase du Pavillon de La Vallée

167, rue Principale

Gymnase du Pavillon Marie-Rose

35, avenue Filion

RAPPEL

La programmation des activités est offerte sous réserve de modification sans préavis. Consultez le vss.ca et la page Facebook de la Ville pour demeurer à l'affût.

Incitatifs financiers pour favoriser un mode de vie actif

Résidents seulement

Applicables sous certaines conditions. Tous les détails sont affichés dans la page *Subventions et programmes* de la section *Services aux citoyens* du vss.ca.

Réductions familiales

2^e enfant : 20 % de rabais

3^e enfant : 40 % de rabais

4^e enfant : gratuit

Personnes âgées de 65 ans et plus

Réduction de 25 % sur le tarif courant des cours offerts dans cette programmation.

Soutien pour les activités sportives destinées aux jeunes âgés de 17 ans et moins

Remboursement partiel du coût d'inscription à des activités sportives offertes par une municipalité ou un organisme affilié à une municipalité autre que la Ville de Saint-Sauveur.

Procédure d'inscription

En ligne

Au vss.ca

En personne

Au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire pendant les heures ouvrables

La Ville de Saint-Sauveur se réserve le droit :

- De faire des changements
- D'annuler l'activité si le nombre de participants est insuffisant ou pour toute autre raison. Le cas échéant, un remboursement sera effectué dans les 30 jours.

La politique de remboursement, en cas d'annulation par le participant, est affichée au vss.ca.

Période d'inscription

Dès le 2 décembre 2024

À noter qu'il y aura relâche de tous les cours du 3 au 9 mars inclusivement.

RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE

INTERMUNICIPALE : 2 décembre, dès 8 h 30, au 8 décembre 2024

Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription : permis de conduire, compte de taxes, bail, compte d'électricité ou autre.

POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS) :

9 décembre 2024 au 2 février 2025

À noter qu'à partir du 7 janvier 2025, certains cours pourraient être annulés si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

ÂGE REQUIS : la tarification est établie en fonction de l'âge du participant au 1^{er} janvier 2025.

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 6 janvier	Coût à partir du 7 janvier	Remarques
Jeunes							
					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
ARTS CRÉATIFS POUR ENFANTS Nathalie Morel Grande salle	14 janvier Nombre de séances : 10	MAR	16 h 30 à 17 h 30	6 à 12 ans	134 \$ / 161 \$	144 \$ / 171 \$	Dessin, peinture, collage, volume et autres expériences artistiques Matériel : prévoir l'achat auprès de la professeure (15 \$)
BASKETBALL Benito Junior Jean Gymnase du Pavillon Marie-Rose	18 janvier Nombre de séances : 10	SAM	10 h 30 à 11 h 30 11 h 30 à 12 h 30	5 à 8 ans 9 à 11 ans	109 \$ / 131 \$ 109 \$ / 131 \$	119 \$ / 141 \$ 119 \$ / 141 \$	Apprentissage des principes de base et développement des habiletés en basketball Certaines parties seront organisées avec la Ville de Sainte-Adèle.
CHEERLEADING - INITIATION Starz Cheerleading  Gymnase du Pavillon de La Vallée	19 janvier Nombre de séances : 8	DIM	14 h 45 à 15 h 45 16 h à 17 h	6 à 9 ans 10 à 15 ans	216 \$ / 259 \$ 233 \$ / 280 \$	226 \$ / 269 \$ 243 \$ / 290 \$	Initiation au cheerleading pour les tout-petits et les adolescents. Mettez de l'avant votre esprit d'équipe et pratiquez votre équilibre et votre flexibilité. Matériel : prévoir l'achat de l'uniforme (60 \$)
ÉVEIL MUSICAL  Lucie Galvani Salle de jeux	18 janvier Nombre de séances : 10	SAM	9 h à 9 h 45	0 à 5 ans	148 \$ / 178 \$	158 \$ / 188 \$	Ateliers d'éveil musical permettant de découvrir les différentes facettes de la musique et de développer l'oreille musicale chez les tout-petits. Matériel inclus. Présence d'un parent obligatoire.
GARDIENS AVERTIS Marie-Josée Sauvé Salle d'exercice	8 février Nombre de séance : 1	SAM	9 h à 16 h	11 ans et +	72 \$ / 86 \$	82 \$ / 96 \$	Ce cours abordera plusieurs sujets : techniques de secourisme, gestion des comportements difficiles, compétences en leadership et attentes envers les gardiens d'enfants. Comprend le manuel, l'attestation et le mannequin de pratique pour la RCR.

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 6 janvier	Coût à partir du 7 janvier	Remarques
Jeunes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
GYMNASTIQUE Gareau Vertige Gymnase du Pavillon de La Vallée	14 janvier	MAR	17 h 30 à 18 h 20	3 à 4 ans	153 \$ / 184 \$	163 \$ / 194 \$	3 à 4 ans : circuits, parcours, jeux et comptines 4 à 6 ans : roulade, équilibre, locomotion et mobilité à l'aide de circuits 7 ans et + : sol, poutre, mini-trampoline et autres
			17 h 30 à 18 h 30	4 à 6 ans	153 \$ / 184 \$	163 \$ / 194 \$	
			18 h 30 à 20 h	7 à 9 ans	204 \$ / 244 \$	214 \$ / 254 \$	
	16 janvier	JEU	17 h 30 à 18 h 20	3 à 4 ans	153 \$ / 184 \$	163 \$ / 194 \$	
Nombre de séances : 10			17 h 30 à 18 h 30	4 à 6 ans	153 \$ / 184 \$	163 \$ / 194 \$	
			18 h 30 à 20 h	10 ans et +	204 \$ / 244 \$	214 \$ / 254 \$	
JUDO Dojo Zenshin Salle de jeux	16 janvier	JEU	17 h 30 à 18 h 30	5 à 10 ans (Débutant)	135 \$ / 175 \$	145 \$ / 185 \$	Des frais d'affiliation annuels, variables selon l'âge, seront ajoutés au coût d'inscription (détails au vss.ca). À noter que ce cours se prolonge jusqu'à la session de printemps. Matériel : prévoir l'achat du judogi. Information au premier cours Initiation : ceinture blanche et blanche-jaune Avancé : ceinture jaune et plus
			18 h 30 à 19 h 30	5 à 10 ans (Avancé)	135 \$ / 175 \$	145 \$ / 185 \$	
			19 h 30 à 20 h 30	Ados-adultes (11 ans et +)	135 \$ / 175 \$	145 \$ / 185 \$	
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	14 janvier	MAR	17 h à 18 h	3 à 6 ans	74 \$ / 96 \$	84 \$ / 106 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. 3 à 6 ans : un parent doit accompagner l'enfant durant le cours Intermédiaire / Avancé : ceinture verte et plus. Les cours de 18 h et 19 h 10 sont aussi offerts aux adultes Matériel : prévoir l'achat du Karaté Gi. Information au premier cours
			18 h à 19 h	7 ans et + (Débutant)	74 \$ / 96 \$	84 \$ / 106 \$	
			19 h 10 à 20 h 10	7 ans et + (Intermédiaire / Avancé)	74 \$ / 96 \$	84 \$ / 106 \$	

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 6 janvier	Coût à partir du 7 janvier	Remarques
Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
4 À 6 PHILO Nathalie Morel et Charly Morel Salle de jeux	19 janvier	DIM	16 h à 18 h		Gratuit	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique
	2 février						
	2 mars						
ATELIER DE JEU RÉALISTE (E1) Éliane Aylestock Salle de jeux	14 janvier	MAR	19 h à 20 h 30		121 \$ / 157 \$*	131 \$ / 167 \$*	Relâche le 18 février Cours de jeu réaliste pour le cinéma combinant techniques avancées du métier d'acteur (impro, lecture de scripts, etc.) et coaching personnalisé dans une ambiance ludique
	Nombre de séances : 9						
BADMINTON Location de terrain Gymnase du Pavillon de La Vallée	17 janvier	VEN	Plages horaires entre 18 h et 21 h		67 \$ / 88 \$*	77 \$ / 98 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Trois terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h
	Nombre de séances : 10						
CARDIO TONUS ET SOUPLESSE AVEC CHAISE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	16 janvier	JEU	10 h à 11 h	50 ans et +	88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche le 27 février Programme d'exercices dynamique et complet pour tous les niveaux qui combine cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité
	Nombre de séances : 9						

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût		Remarques
					jusqu'au 6 janvier	à partir du 7 janvier	
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
CHEERLEADING - INITIATION Starz Cheerleading Gymnase du Pavillon de La Vallée	19 janvier Nombre de séances : 8	DIM	17 h 15 à 18 h 15	16 ans et +	259 \$ / 311 \$	269 \$ / 321 \$	Initiation au cheerleading pour adultes. Mettez de l'avant votre esprit d'équipe et pratiquez votre équilibre et votre flexibilité. Matériel : prévoir l'achat de l'uniforme (60 \$)
DANSE EN LIGNE Cours Monique Desparois Salle d'exercice	15 janvier	MER	13 h 15 à 14 h 45	Intermédiaire	108 \$ / 129 \$*	118 \$ / 139 \$*	Débutant 1 : apprentissage de la base et de la terminologie Débutant 2-3-4 : avoir suivi les cours de niveaux inférieurs ou posséder une connaissance de la danse en ligne et des figures codifiées. Plus le niveau est élevé, plus la complexité des dances augmente. Intermédiaire : avoir suivi les cours des niveaux inférieurs ou connaître parfaitement les figures codifiées
	17 janvier	VEN	15 h à 16 h	Débutant 2	73 \$ / 95 \$*	83 \$ / 105 \$*	
	Nombre de séances : 10		13 h 15 à 14 h 45	Débutant 4	108 \$ / 129 \$*	118 \$ / 139 \$*	
			15 h à 16 h	Débutant 3	73 \$ / 95 \$*	83 \$ / 105 \$*	
			16 h 15 à 17 h 15	Débutant 1	73 \$ / 95 \$*	83 \$ / 105 \$*	
DANSE EN LIGNE Pratiques Monique Desparois Salle d'exercice	30 janvier 13 et 27 février 20 mars Nombre de séances : 4	JEU	16 h 30 à 18 h 30		59 \$ / 77 \$*	69 \$ / 87 \$*	Pratiques de danse en ligne pour tous les niveaux
DESSIN Nathalie Candelon-Morel Grande salle	14 janvier Nombre de séances : 10	MAR	14 h 15 à 16 h 15		154 \$ / 185 \$*	164 \$ / 195 \$*	Approfondissez votre pratique du dessin et votre expression personnelle, et développez votre motricité fine en vous adonnant au plaisir de créer. Matériel : prévoir l'achat de matériel (\$)
ESPAGNOL Monica Guzmán Salle d'exercice	13 janvier	LUN	18 h 30 à 19 h 45	Débutant	112 \$ / 134 \$*	122 \$ / 144 \$*	Apprentissage des bases de l'espagnol permettant d'amorcer des conversations Intermédiaire : avoir suivi le cours débutant ou détenir une base en espagnol Matériel : prévoir l'achat du manuel auprès de la professeure (24 \$)
	16 janvier	JEU	20 h à 21 h 15	Intermédiaire	112 \$ / 134 \$*	122 \$ / 144 \$*	
	Nombre de séances : 10		15 h 15 à 16 h 30	Débutant	112 \$ / 134 \$*	122 \$ / 144 \$*	
ÉTIREMENTS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	13 janvier	LUN	14 h 15 à 15 h 15		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche les 24 et 27 février Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge
	16 janvier	JEU	11 h 15 à 12 h 15		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	
	Nombre de séances : 9						
GYM DOUCE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	13 janvier	LUN	11 h à 12 h		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche les 24 et 27 février Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps en respectant les capacités de chacun
	16 janvier	JEU	12 h 30 à 13 h 30		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	
	Nombre de séances : 9						
JUDO Dojo Zenshin Salle de jeux	16 janvier Nombre de séances : 20	JEU	19 h 30 à 20 h 30	Ados-adultes (11 ans et +)	135 \$ / 175 \$	145 \$ / 185 \$	Des frais d'affiliation annuels, variables selon l'âge, seront ajoutés au coût d'inscription (détails au vss.ca). À noter que ce cours se prolonge jusqu'à la session de printemps. Matériel : prévoir l'achat du judogi. Information au premier cours

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 6 janvier	Coût à partir du 7 janvier	Remarques
Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	14 janvier Nombre de séances : 10	MAR	18 h à 19 h 19 h 10 à 20 h 10	Débutant Intermédiaire / Avancé	85 \$ / 110 \$ 85 \$ / 110 \$	95 \$ / 120 \$ 95 \$ / 120 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ sont inclus. Les cours de 18 h et 19 h 10 sont aussi offerts aux enfants de 7 ans et plus. Intermédiaire / Avancé : ceinture verte et plus Matériel : prévoir l'achat du Karaté Gi. Information au premier cours
MISE EN FORME Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	15 janvier Nombre de séances : 9	MER	9 h à 10 h		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche le 26 février Avec cet entraînement complet pour tous, augmentez progressivement votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.
MUSCULATION Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	13 janvier Nombre de séances : 9	LUN	15 h 30 à 16 h 30 16 h 45 à 17 h 45	Haut du corps et abdos Jambes, fessiers et abdos	88 \$ / 106 \$* 88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$* 98 \$ / 116 \$*	Relâche le 24 février Augmentez la stabilité et la performance dans vos sports et activités courantes grâce à des activités ciblées qui sculptent et tonifient le corps.
PEINTURE Johanne Martel Salle de jeux	13 janvier 14 janvier Nombre de séances : 12	LUN MAR	13 h à 16 h 13 h à 16 h		170 \$ / 204 \$* 170 \$ / 204 \$*	180 \$ / 214 \$* 180 \$ / 214 \$*	Relâche le 10 mars Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée, huile ou acrylique. Matériel : prévoir l'achat de matériel (+/- 60 \$)
PICKLEBALL ** Cours d'initiation Yves Cloutier Jean Bérubé Gymnase du Pavillon Marie-Rose	16 janvier 20 février 18 janvier 22 février Nombre de séances pour chaque cours : 5	JEU SAM	19 h à 21 h 19 h à 21 h 13 h 30 à 15 h 30 13 h 30 à 15 h 30		47 \$ / 62 \$* 47 \$ / 62 \$* 47 \$ / 62 \$* 47 \$ / 62 \$*	57 \$ / 72 \$* 57 \$ / 72 \$* 57 \$ / 72 \$* 57 \$ / 72 \$*	Initiation aux techniques et règlements du pickleball.
PICKLEBALL ** Cours de perfectionnement Jacques Lescarbeau Gymnase du Pavillon de la Vallée	18 janvier 15 février Nombre de séances pour chaque cours : 4	SAM SAM	13 h à 15 h 15 h à 17 h 13 h à 15 h 15 h à 17 h		77 \$ / 100 \$* 77 \$ / 100 \$* 77 \$ / 100 \$* 77 \$ / 100 \$*	87 \$ / 110 \$* 87 \$ / 110 \$* 87 \$ / 110 \$* 87 \$ / 110 \$*	Exécution d'exercices répétitifs (drills) pour maîtriser le pickleball. Élaboration de stratégies et de situations de jeu. Prérequis : avoir au moins deux années d'expérience et maîtriser les notions de base
PICKLEBALL ** Organisé Club de pickleball Saint-Sauveur Gymnase du Pavillon de la Vallée	13 janvier 18 janvier 19 janvier Nombre de séances : 10	LUN SAM DIM	18 h à 20 h 20 h à 22 h 9 h à 11 h 11 h à 13 h 9 h à 11 h 11 h à 13 h	Débutant Intermédiaire Débutant Intermédiaire Débutant Intermédiaire	36 \$ / 47 \$* 36 \$ / 47 \$*	46 \$ / 57 \$* 46 \$ / 57 \$*	Maximum d'une plage horaire par semaine. Débutant : avoir suivi le cours d'initiation ou connaître les notions de base Intermédiaire : avoir au moins deux années d'expérience et maîtriser les notions de base
PILATES Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	15 janvier Nombre de séances : 9	MER	11 h 30 à 12 h 30		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche le 26 février Exercices de renforcement qui portent une attention particulière au rythme de la respiration

** NOUVEAUTÉ : Les frais d'affiliations au Club de pickleball Saint-Sauveur seront dorénavant payables en ligne sur la plateforme GoRMS. Les détails seront communiqués aux personnes inscrites en début d'année 2025. Pour toute question : pickstairsauveur@gmail.com

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût		Remarques
					jusqu'au 6 janvier	à partir du 7 janvier	
Adultes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
PRÉPARATION AU SKI Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	13 janvier	LUN	13 h à 14 h		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche les 24 et 27 février Renforcement musculaire et augmentation de l'équilibre en prévision de la saison de ski
	16 janvier	JEU	8 h 45 à 9 h 45		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	
	Nombre de séances : 9						
RAQUETTE ACTIVE Isabelle Tessier et son équipe Stationnement du parc John-H.-Molson	13 janvier	LUN	9 h à 10 h		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche les 24 et 28 février Séances de raquette dynamiques afin d'augmenter votre endurance et votre musculature, sans impact et en toute sécurité Matériel requis : raquettes (aucun crampon ne sera accepté)
	17 janvier	VEN	9 h à 10 h		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	
	Nombre de séances : 9						
TAÏ-CHI- CHUAN  Nathalie Candelon-Morel Salle de jeux	13 janvier	LUN	9 h à 10 h 30	Pour tous	191 \$ / 229 \$*	201 \$ / 239 \$*	Relâche le 10 mars Méditation en mouvement, série de mouvements circulaires exécutés avec lenteur et précision
THÉORIE MUSICALE  Lucie Galvani  Salle de jeux	18 janvier	SAM	10 h à 11 h	16 ans +	119 \$ / 143 \$*	129 \$ / 153 \$*	Apprentissage de la lecture et de l'écriture de la musique Matériel : prévoir crayon à mine, efface et règle ainsi que l'achat du cahier de notes auprès de la professeure (5 \$)
	Nombre de séances : 10						
VITRIL Catherine Allard Salle de jeux	17 janvier	VEN	9 h à 12 h		248 \$ / 297 \$*	258 \$ / 307 \$*	Ce cours demande une certaine force dans les mains. Matériel : prévoir l'achat du matériel (+/- 170 \$) à l'exception de l'outillage, qui est fourni
VOLLEYBALL Location de terrain Gymnase du Pavillon de La Vallée	15 janvier	MER	19 h à 21 h 30		430 \$ / 516 \$*	440 \$ / 526 \$*	Louez votre terrain pour la session.
YOGA THÉRAPEUTIQUE AVEC CHAISE Lise Maltais Salle d'exercice	14 janvier	MAR	10 h à 11 h	Débutant	101 \$ / 121 \$*	111 \$ / 131 \$*	Avec une chaise comme accessoire, exécutez des mouvements facilitant la souplesse, l'équilibre et les articulations, et découvrez des techniques respiratoires et la méditation guidée. Intermédiaire : avoir suivi le cours débutant
	Nombre de séances : 7			11 h 15 à 12 h 15	Intermédiaire	101 \$ / 121 \$*	
ZUMBA Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	15 janvier	MER	10 h 15 à 11 h 15		88 \$ / 106 \$*	98 \$ / 116 \$*	Relâche le 26 février Accessible à tous, peu importe votre niveau de condition physique, la Zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines.

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Entente intermunicipale

Conclue entre sept municipalités, l'entente intermunicipale permet aux citoyens de ces dernières de s'inscrire aux activités offertes dans le cadre de cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

Activités offertes et modalités d'inscription et de remboursement

Les modalités d'inscription et de remboursement sont celles en vigueur au sein de la municipalité qui offre l'activité. Le citoyen doit suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité. Une preuve de résidence sera requise par chacune des municipalités participantes. Nous vous invitons à consulter le site Internet de la municipalité concernée ou à communiquer avec celle-ci pour obtenir tous les détails concernant les cours offerts et les modalités d'inscription.

Pour informations

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

819 327-2044, poste 132 | 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

Programme Accès-Loisirs des Pays-d'en-Haut

Des activités gratuites pour les personnes à faible revenu!

Inscription :

Mercredi 8 janvier 2025, de 9 h 30 à 11 h

au sous-sol de l'église, située au 205, rue Principale, à Saint-Sauveur

Ce programme offre aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu la possibilité de participer gratuitement à des activités de loisir, et ce, dans le respect et la confidentialité. Cette opportunité permet à la clientèle de briser l'isolement et d'être socialement active, au même titre que tous les autres citoyens. Le Programme Accès-Loisirs Québec est implanté en partenariat avec les municipalités de Morin-Heights, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs, les villes de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Saint-Sauveur et Sainte-Adèle ainsi qu'avec le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut.



CENTRE SPORTIF
Pays-d'en-Haut

Pour connaître tous les détails de la prochaine session hivernale, rendez-vous au centresportifpaysdenhaut.com et suivez leur page Facebook.



Ligue intermunicipale de hockey (LIH)

Période d'inscription : jusqu'au 8 décembre

Places limitées. N'hésitez pas à vous inscrire sur la liste d'attente si la catégorie est complète. Si nous avons suffisamment d'inscriptions en attente, nous pourrions former des équipes supplémentaires.

Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût Rés. / Non-rés.	Remarques
Jeunes					
6 janvier au 27 février	LUN ET MER	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 21 h	5 à 6 ans 14 à 16 ans	26 \$ / 34 \$ 40 \$ / 52 \$	5 à 6 ans : apprentissage des bases du hockey 7 à 16 ans : pratiques et participation à des matchs intermunicipaux (1 match par semaine) et à une classique hivernale en aréna Le calendrier sera remis lors de la première pratique.
	MAR ET JEU	18 h 30 à 19 h 30 19h 45 à 20 h 45	7 à 10 ans 11 à 13 ans	40 \$ / 52 \$ 40 \$ / 52 \$	

Les séances peuvent être annulées en raison de l'état des glaces. Pour une uniformité dans la ligue, la date de calcul de l'âge requis est le 30 septembre 2024. Prérequis : savoir patiner. L'équipement complet est obligatoire.

**BÉNÉVOLES
RECHERCHÉS**

La ligue repose sur la participation bénévole et nous sommes à la recherche d'entraîneurs, d'entraîneurs adjoints et d'arbitres. Vous aimeriez vous impliquer? Écrivez au communautaire@vss.ca.

Heures d'ouverture

Lundi : fermé

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 : fermé

Heure du conte

Les lundis 27 janvier, 24 février et 31 mars

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

Une naissance, un livre

Pour susciter l'éveil à la lecture et le goût des livres chez votre enfant de moins d'un an, inscrivez-le à la bibliothèque et il recevra un ensemble-cadeau comprenant un livre, le numéro spécial de la revue *Naître et grandir*, ainsi qu'un feuillet de suggestions de lecture et de comptines.

Conférences



Jean Airoidi

Jeudi 6 février

19 h

Grande salle du Chalet Pauline-Vanier

Jean Airoidi est reconnu depuis plus de 30 ans dans le milieu de la mode québécoise, mais c'est son authenticité et son honnêteté qui ont conquis le cœur des Québécois. Venez faire sa connaissance et discuter mode avec lui!

Abonnement gratuit pour les résidents
de Saint-Sauveur et de Piedmont

HEURE DU CONTE SPÉCIAL NOËL avec Gloria Ramia



Samedi 21 décembre, 10 h 30

Chalet Pauline-Vanier, salle d'exercice

Lecture d'un conte de Noël pour les enfants de 3 à 5 ans

Réservation téléphonique requise

HEURE DU CONTE EN PYJAMA Spécial Saint-Valentin



Au-delà du livre avec Hélène Lagacé

Vendredi 7 février 2025, 19 h

Bibliothèque

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

Réservation téléphonique requise

Camp Relâche ton fou!

Inscriptions dès le 13 janvier 2025



RÉSIDENTS SEULEMENT

13 janvier, dès midi, au 19 janvier 2025

Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription

POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS)

20 janvier au 24 février 2025

ÂGE REQUIS :

5 à 11 ans en fonction de l'âge du participant
au 30 septembre 2024

COÛT :

- Jusqu'au 1^{er} février :
70 \$ (résident) / 140 \$ (non-résident)
- À partir du 2 février :
80 \$ (résident) / 150 \$ (non-résident)

Modalités d'inscription :

Pour s'inscrire, voir la procédure décrite à la page 2.

Lors de l'inscription, vous devez obligatoirement fournir :

- Les informations nécessaires permettant de valider les renseignements médicaux et généraux de l'enfant
- Le numéro d'assurance sociale du parent ou du tuteur qui paie les frais de garde en vue de l'émission du relevé 24

Programmation

4 au 6 mars (mardi au jeudi)

Horaire : 9 h à 16 h
(halte incluse de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h 30)

Lieu : Chalet Pauline-Vanier

Activités

MARDI

Parc éphémère

MERCREDI

Matinée jeunesse

JEUDI

Glissade sur tubes
au Sommet Saint-Sauveur Versant Avila

Activités libres et gratuites

Les enfants devront
être accompagnés
d'un adulte.



Glissade animée et musicale

Lundi 3 mars, 10 h à 16 h
Parc John-H.-Molson

Des tubes seront disponibles à la glissade!

Matinée jeunesse – Allons à la cabane avec le Grand-père Sucré

Mercredi 5 mars, 10 h
Chalet Pauline-Vanier
4 à 7 ans

Quel drôle de personnage que ce Grand-père Sucré! Il connaît tous les secrets de la nature et il nous raconte ses aventures avec l'eau d'érable et ses résultats sucrés. Traditions, rigodons et pas de danse sont au rendez-vous!



Atelier de SNOWSKATE

Jeudi 6 mars, 14 h à 16 h
Parc John-H.-Molson

Animation et cours d'initiation 101 seront offerts. Prêt de planche et de casque sur place.

Party de la relâche

Vendredi 7 mars, 18 h à 21 h
Grande salle du Chalet Pauline-Vanier
8 à 12 ans

Les parents doivent accompagner leur enfant jusqu'à l'accueil pour la prise de présence. Grignotines et boissons sur place (\$).



Parc éphémère – Thématique jeux vidéo!

Mardi 4 mars, 10 h à 16 h
Gymnase du Pavillon de la Vallée

Jeux libres : structures gonflables, jeux de société, coloriage, zone 0-5 ans, animation musicale, et plus encore!

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Décembre

Le Grand Défilé de Noël

Samedi 7 décembre
18 h 30

Le traditionnel défilé est de retour pour une 25^e édition, et il défilera sur la rue Principale pour le plus grand bonheur des enfants, petits et grands!

Le départ s'effectuera à l'angle de l'avenue Monette pour se terminer devant l'église.

Information : valleesaintsauveur.com



Crédit photo : Marie-Catherine Goudreau

Janvier

Bordée de neige

Samedi 25 janvier
11 h à 16 h
Parc John-H.-Molson

Animations ambulantes, patinage, parcours d'habiletés, jeux géants, ateliers de cirque, chocolat chaud et musique : la Bordée de neige est un événement pour toute la famille!



Février

Saint-Valentin – Découverte de vins

Vendredi 14 février
19 h à 21 h
18 ans et plus

Dégustation de vins blancs et rouges sous le thème des climats chauds et froids, en compagnie de deux sommeliers d'expérience.

Places limitées | 25 \$ par personne

INSCRIPTION REQUISE :

RÉSIDENTS SEULEMENT
13 au 19 janvier 2025
Preuve de résidence obligatoire lors de l'inscription

POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS)
20 janvier au 9 février 2025



Soirée années 90

Samedi 22 février
19 h
Parc Georges-Filion



*Mesdames et messieurs attention
On va vous faire une chanson
L'événement est ambitieux
De votre plaisir nous sommes soucieux
En 1990
C'est l'heure d'la danse au parc Georges-Filion*

Bar et animation sur place

Parc John-H.-Molson

Heures d'ouverture

Tous les jours de 9 h 30 à 21 h 30
24 et 31 décembre de 9 h 30 à 18 h

Si la météo
le permet

• PATINOIRES

Réservées au hockey libre ou organisé, deux patinoires avec bandes, dont une pour les tout-petits, attendent les amateurs de hockey.

• SENTIERS GLACÉS

La Faucon, la Margaret et la Dimitri

Plongez au cœur de la forêt et parcourez, en famille ou entre amis, deux kilomètres de sentiers glacés, dont certains sont éclairés pour prolonger votre expérience. Attention aux sens uniques!

• SENTIER DE RAQUETTE

La Retraccée

Ce sentier balisé et boisé d'une longueur d'un peu moins d'un kilomètre saura plaire à toute la famille!

• AIRE DE GLISSADE

Apportez votre traîneau ou votre soucoupe et venez prendre une bouffée d'air frais! Les planches à neige et les skis ne sont pas admis.

Consultez le vss.ca pour connaître l'état des glaces, des sentiers et de l'aire de glissade ainsi que pour visualiser les cartes des sentiers et en découvrir davantage sur leur histoire.

Sentiers

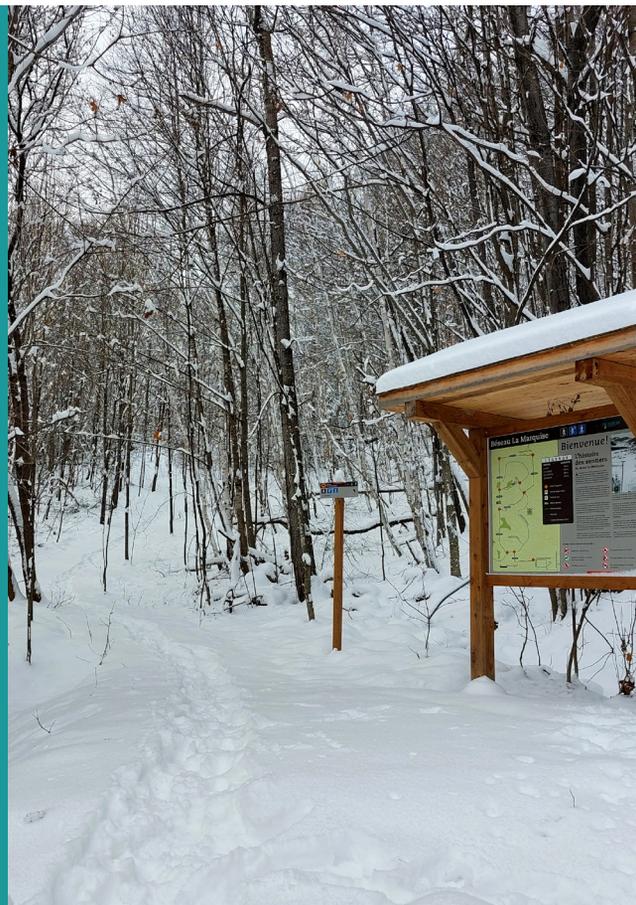
Règles d'usage

- Merci de ne pas circuler sur les terrains privés
- Demeurer sur les sentiers officiels et balisés
- Les chiens sont autorisés en laisse seulement et uniquement dans les sentiers de randonnée pédestre et de raquette

Réseau La Marquise (3,2 km)

- Sentiers de randonnée pédestre et de raquette
- Niveau intermédiaire, avec dénivellation

Les travaux d'aménagement des passerelles ayant été exécutés à l'été 2024, le réseau de sentiers est maintenant entièrement ouvert, au grand plaisir des utilisateurs!



Club de soccer FC Boréal

Les inscriptions débuteront le 3 février.

Bénéficiez du rabais de 25 \$ pour inscription hâtive jusqu'au 28 février.

www.fcboreal.ca | info@fcboreal.ca



Défi château de neige

Bâissez un château de neige, prenez-le en photo et inscrivez-le au defichateaudeneige.ca, dans l'onglet *Participer*, du 6 janvier au 10 mars 2025. Vous pourriez remporter l'un des nombreux prix!



Rabais citoyens

Mont Habitant

Coupons de réduction de 25 %, disponibles au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, applicables à l'achat de billets au Mont Habitant.

Preuve de résidence requise et maximum de six coupons par résidence, par jour. Quantité limitée

Les Sommets

Dès le 13 janvier 2025, les citoyennes et citoyens de Saint-Sauveur pourront bénéficier, du lundi au vendredi, d'un rabais de 25 % lors d'un achat sur place, et ce, pour toute catégorie d'âge.

L'offre sera également valide le samedi 18 janvier 2025 et le dimanche 16 février 2025.

Preuve de résidence requise.

- **SKI**
Applicable au Sommet Olympia, au Sommet Morin Heights et au Sommet Gabriel selon l'ouverture, pour l'achat d'un billet ou de plusieurs billets pour une journée complète
- **GLISSADE SUR TUBES AU VERSANT AVILA**
Applicable selon l'ouverture des glissades, pour l'achat d'un billet ou de plusieurs billets pour une journée complète



Emplois étudiants

L'équipe du Camp Soleil, du Club Ado et du skatepark t'attend!

TU AS ENVIE DE CRÉER DES LIENS INOUBLIABLES?

TU AS L'ESPRIT D'ÉQUIPE?

TU AIMERAIS PASSER
TON ÉTÉ DEHORS?



Camp de jour

Voici les différents postes :

Équipe de coordination

- Coordonnateur(-trice)
- Coordonnateur(-trice)s adjoint(e)s
- Intervenant(e)



Date limite pour soumettre ta candidature :
22 janvier 2025

Équipe d'animation et d'accompagnement

- Animateur(-trice)s
- Accompagnateurs(-trice)s

Date limite pour soumettre ta candidature :
13 mars 2025



Formation complète incluse et rémunérée

Les candidat(e)s retenu(e)s seront convoqué(e)s à une entrevue de groupe le **dimanche 23 mars 2025**.

Skatepark

Tu passes déjà toutes tes journées au skatepark? Pourquoi ne pas être payé pour le faire?!

Voici ce que ça te prend :

- Avoir des compétences en skate
- Être sociable, dynamique, autonome et responsable

Date limite pour envoyer ta candidature :
17 avril 2025

Date d'entrée en poste :
semaine du 12 mai 2025



La description complète des postes sera affichée au vss.ca/emplois.