

Le Sauverois

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



Inscriptions à la programmation de cours

Période d'inscription **1^{er} décembre 2025**
pour résidents : à 8 h 30

Période d'inscription pour tous
(incluant les activités faisant
partie de l'entente intermunicipale) :

8 décembre 2025



Inscrivez-vous

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

Ville de
Saint-Sauveur



vss.ca

PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



Réductions pour les citoyens	2 ^e enfant 20 % de rabais	3 ^e enfant 40 % de rabais	4 ^e enfant gratuit	65 ans + 25 % de rabais
------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------

* Une majoration de 25 % s'applique au tarif des non-résidents.

À noter qu'il y aura relâche de tous les cours du 2 au 8 mars 2026.

	Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
JEUNES	Arts créatifs pour enfants	GS	20 janv.	10	Mardi 16 h 30 à 17 h 30	130 \$	Dessin, peinture, collage et bien plus! L'achat du matériel se fera auprès de la professeure (15 \$)
	Basketball 5-8 ans	EM	17 janv.	10	Samedi 10 h 30 à 11 h 30	144 \$	Apprentissage des principes de base et développement des habiletés
	Basketball 9-11 ans				Samedi 11 h 30 à 12 h 30		
	Cheerleading 6-8 ans	EV	11 janv.	10	Dimanche 14 h 45 à 15 h 45	200 \$	Initiation axée sur l'esprit d'équipe, l'équilibre et la flexibilité. Prévoir l'achat de l'uniforme (60 \$)
	Cheerleading 9-11 ans				Dimanche 16 h à 17 h	216 \$	
	Éveil musical 0-5 ans	SJ	17 janv.	10	Samedi 11 h à 11 h 45	144 \$	Ateliers musicaux pour découvrir la musique et développer l'oreille musicale
	Guitare 10 ans +	SE	21 janv.	10	Mercredi 18 h à 19 h	210 \$	Acquisition de notions musicales par l'entremise de la guitare. Chaque élève doit posséder son instrument.
	Gymnastique 3-4 ans	EV	20 janv.	10	Mardi 17 h 30 à 18 h 20	152 \$	Développement d'habiletés motrices par des parcours, jeux et comptines
	Gymnastique 4-6 ans		22 janv.		Jeudi 17 h 30 à 18 h 20		Roulades, équilibre, locomotion, mobilité par des circuits
	Gymnastique 7-9 ans		20 janv.		Mardi 17 h 30 à 18 h 30		
	Gymnastique 10 ans +		22 janv.		Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		Sol, poutre, mini-trampoline et autres
	Judo débutant 5-10 ans	SJ	22 janv.	18	Mardi 18 h 30 à 20 h	194 \$	
	Judo avancé 5-10 ans				Jeudi 18 h 30 à 20 h	Frais additionnels : judogi (environ 70 \$) et affiliation annuelle, variable selon l'année de naissance (entre 37 \$ et 94 \$). Débutant : ceinture blanche et blanche-jaune	
	Karaté 3-6 ans	SE	20 janv.	10	Jeudi 17 h 30 à 18 h 30		116 \$
	Karaté débutant 7 ans +				Jeudi 18 h 30 à 19 h 30	Frais additionnels : judogi (environ 70 \$) et affiliation annuelle, variable selon l'année de naissance (entre 37 \$ et 94 \$). Ceinture jaune et plus. Avancé : ceinture jaune et plus	
	Karaté intermédiaire-avancé 7 ans +				Mardi 19 h 10 à 20 h 10		

Légende

2 Nouveauté
Salle : GS | École L'Expédition : EE | École de la Montagne : EM | École de la Vallée : EV | Parc John-H.-Molson : PJHM
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP



Nouveauté



Entente intermunicipale

PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



* Une majoration de 25 % s'applique au tarif des non-résidents.

Activités		Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
N	Mini-volley 11-12 ans	EM	18 janv.	10	Dimanche 10 h 35 à 12 h 05	184 \$	Initiation au volleyball dans un cadre ludique et stimulant
	Smashball 8-10 ans				Dimanche 9 h à 10 h 30		
	Volleyball 11-13 ans				Dimanche 12 h 10 à 13 h 50		Initie les jeunes aux bases du jeu à 3 contacts et au jeu à 6 joueurs dans un environnement sans pression.
EI	Théâtre musical 5-8 ans	SE	17 janv.	10	Samedi 10 h à 11 h	105 \$	Costumes et maquillage fournis Spectacle en fin de session
	Théâtre musical 9-12 ans				Samedi 11 h 15 à 12 h 15		
ADULTES	4 à 6 Philo	SJ	18 janv.	3	Dimanche 16 h à 18 h	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique
			1 ^{er} fév.		Dimanche 16 h à 18 h		
			1 ^{er} mars		Dimanche 16 h à 18 h		
	Apprentissage des chutes chez les aînés <i>Apprendre à tomber sans se faire mal</i>	SJ	22 janv.	10	Jeudi 15 h 30 à 16 h 30	90 \$	Série d'exercices visant à peaufiner les réflexes et à développer des moyens pour éviter les chutes et se protéger quand celles-ci surviennent.
	Badminton	EM	23 janv.	10	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	70 \$	Louez votre terrain pour la session
					Vendredi 19 h 30 à 20 h 30		
					Vendredi 20 h 30 à 21 h 30		
	Band et coaching	SE	21 janv.	10	Mercredi 20 h à 22 h	506 \$	Envie de jouer dans un band? Ce cours pour musiciens intermédiaires offre une expérience unique d'étudier les différentes facettes de la préparation et la production d'un spectacle en groupe. Auditions le 14 janvier.
	Cardio tonus avec chaise	SE	22 janv.	9	Jeudi 10 h à 11 h	87 \$	Programme dynamique d'exercices qui combine cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité
	Danse en ligne Débutant 1	SE	23 janv.	10	Vendredi 16 h 15 à 17 h 15	77 \$	Apprentissage de la base et de la terminologie
	Danse en ligne Débutant 2		21 janv.		Mercredi 15 h à 16 h		Avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées
	Danse en ligne Débutant 3		23 janv.		Vendredi 15 h à 16 h		Avoir suivi le cours Débutant 2 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées
	Danse en ligne Débutant 4				Vendredi 13 h 15 à 14 h 45	115 \$	Avoir suivi le cours Débutant 3 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées
	Danse en ligne Intermédiaire		21 janv.		Mercredi 13 h 15 à 14 h 45		Avoir suivi le cours Débutant 4 ou connaître la danse en ligne et les figures codifiées
	Danse en ligne Pratique	GS	12 et 26 fév. 12 et 26 mars	4	Jeudi 17 h à 19 h	62 \$	Pratiques de danse en ligne pour tous les niveaux

Légende

Grande salle : GS | École L'Expédition : EE | École de la Montagne : EM | École de la Vallée : EV | Parc John-H.-Molson : PJHM
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

 Nouveauté  Entente intermunicipale

PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



* Une majoration de 25 % s'applique au tarif des non-résidents.

PROGRAMMATION DES COURS								
Activités		Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos	
ADULTES	EI	Dessin	GS	20 janv.	10	Mardi 13 h 45 à 16 h 15	189 \$	Techniques du crayon et exercices pour pratiquer
		Espagnol débutant	SE	22 janv.	10	Jeudi 15 h 30 à 16 h 45	132 \$	Apprentissage des bases de l'espagnol Prévoir l'achat du manuel (24 \$)
		Espagnol intermédiaire				Jeudi 16 h 45 à 18 h		Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite Avoir suivi le cours débutant ou base en espagnol Prévoir l'achat du manuel (24 \$)
		Espagnol avancé				Jeudi 18 h à 19 h 15		Apprentissage intuitif, partie orale et partie écrite. Avoir suivi le cours intermédiaire ou avoir une bonne base d'espagnol. Prévoir l'achat du manuel (24 \$)
		Étirements	SE	19 janv.	9	Lundi 14 h 15 à 15 h 15	87 \$	Série d'exercices conçue pour améliorer la flexibilité à tout âge
		Étirements sur chaise		22 janv.		Jeudi 11 h 15 à 12 h 15		Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge, à l'aide d'une chaise
			SE	23 janv.		Vendredi 10 h 30 à 11 h 30		
	EI	Guitare - adultes		21 janv.	10	Mercredi 19 h à 20 h	231 \$	Acquisition de notions musicales par l'entremise de la guitare. Chaque élève doit posséder son instrument
		Gym douce	SE	19 janv.	9	Lundi 11 h à 12 h	87 \$	Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps en respectant les capacités de chacun
				22 janv.		Jeudi 12 h 30 à 13 h 30		
Hiver 2025-2026	EI	Initiation au piano	SJ	20 janv.	10	Mardi 11 h à 12 h	117 \$	Bases du solfège, rythmes, lecture, exercices techniques, théorie. Se procurer le livre Le piano en 15 minutes par jour de Mélanie Renaud (30 \$ en librairie) et avoir un piano/clavier à la maison.
	EI	Judo ado/adulte	SJ	22 janv.	18	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	118 \$	Frais additionnels : judogi (environ 70 \$) et affiliation annuelle, variable selon l'année de naissance (entre 37 \$ et 94 \$). Débutant : ceinture blanche et blanche-jaune
		Karaté adulte débutant	SE	20 janv.	10	Mardi 18 h à 19 h 15	78 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ sont inclus dans la tarification. Prévoir l'achat du kimono.
		Karaté adulte intermédiaire-avancé				Mardi 19 h 10 à 20 h 10		
		Raquette active et musculation	PJHM	19 janv.	9	Lundi 9 h à 10 h	87 \$	Séances de raquette dynamiques pour augmenter votre endurance et votre musculation, sans impact et en toute sécurité. Matériel requis : raquettes Aucun crampon accepté
				23 janv.		Vendredi 9 h à 10 h		
		Mise en forme	SE	21 janv.	9	Mercredi 9 h à 10 h	87 \$	Entraînement complet pour tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre

Légende

Grande salle : GS | École L'Expédition : EE | École de la Montagne : EM | École de la Vallée : EV | Parc John-H.-Molson : PJHM
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP

N Nouveauté

EI Entente intermunicipale

PROGRAMMATION DES COURS

Pour connaître les modalités d'inscription, les réductions familiales et bien plus



* Une majoration de 25 % s'applique au tarif des non-résidents.

Activités	Salle	Date de début	Nombre de cours	Plage horaire	Coût résident*	Infos
Musculation : haut du corps et abdominaux	SE	19 janv.	9	Lundi 15 h 30 à 16 h 30	87 \$	Augmentez la stabilité et la performance dans vos sports et activités courantes. Activités ciblées pour sculpter et tonifier le corps
Musculation : jambes, fessiers et abdominaux				Lundi 16 h 45 à 17 h 45		
Peinture	SJ	19 janv.	12	Lundi 13 h à 16 h	168 \$	Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée, huile ou acrylique. Prévoir l'achat de matériel (environ 60 \$)
		20 janv.		Mardi 13 h à 16 h		
Pilates	SE	21 janv.	9	Mercredi 11 h 30 à 12 h 30	89 \$	Exercices de renforcement qui portent une attention particulière au rythme de la respiration
Préparation au ski	SE	19 janv.	9	Lundi 13 h à 14 h	87 \$	Renforcement musculaire et augmentation de l'équilibre en prévision de la saison de ski
		22 janv.		Jeudi 8 h 45 à 9 h 45		
Tai-chi-chuan	SJ	19 janv.	10	Lundi 9 h à 10 h 30	142 \$	Méditation en mouvement, avec lenteur et précision. Prévoir tenue décontractée et chaussures plates
Vitrail	SJ	23 janv.	10	Vendredi 9 h à 12 h	259 \$	Initiation à la fusion et à la mosaïque de verre. Outilage fourni. Prévoir l'achat de matériel (+/- 170 \$)
Volleyball	EM	21 janv.	10	Mercredi 19 h à 21 h 30	457 \$	Louez votre terrain pour la session
Yoga thérapeutique avec chaise débutant	SE	20 janv.	10	Mardi 10 h à 11 h	100 \$	Postures de Yoga, debout, assis et couché, utilisant la chaise comme outil, pour activer tous les systèmes du corps. Détente, méditation guidée
				Mardi 11 h 15 à 12 h 15		
Zumba	SE	21 janv.	9	Mercredi 10 h 15 à 11 h 15	87 \$	La Zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines. Accessible à tous



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 sur 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 le 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 :

Mercredi 7 janvier | 9 h 30 à 11 h | Sous-sol de l'Église Saint-Sauveur au 205, rue Principale, Saint-Sauveur

Jeudi 8 janvier | 18 h à 19 h 30 | Chalet Pauline-Vanier au 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur

Lundi 12 janvier | 13 h à 16 h | Garde-Manger des Pays-d'en-Haut au 100, rue Morin, Sainte-Adèle

Mardi 13 janvier | 18 h à 20 h | Centre communautaire Jean-Baptiste Rolland au 1200, rue Claude-Grégoire, Sainte-Adèle.

Légende

Grande salle : GS | École L'Expédition : EE | École de la Montagne : EM | École de la Vallée : EV | Parc John-H.-Molson : PJHM
Salle de jeux : SJ | Salle d'exercice : SE | Chalet des patineurs : CP



Nouveauté



Entente intermunicipale

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

	Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise	Infos supplémentaires
GRANDS ÉVÉNEMENTS	Bordée de neige	17 janv.	11 h à 16 h	Parc John-H.-Molson	Entrée libre	Fête hivernale pour toute la famille
	Soirée dansante hivernale	14 fév.	19 h à 22 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre	Bougez au rythme de la musique lors de cette soirée de danse extérieure hivernale, dans une ambiance festive et chaleureuse!
	Fest'Érable	14 mars	11 h à 15 h	Parc Georges-Filion	Entrée libre	Activité pour toute la famille Tire d'érable, jeux, animation, musique
BIBLIOTHÈQUE	Heure du conte	26 janv.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription à la biblio	NA
	Heure du conte en pyjama Spécial Saint-Valentin	13 fév.	19 h	Bibliothèque	Inscription à la biblio	NA
	Heure du conte	23 fév.	9 h 30	Bibliothèque	Inscription à la biblio	NA
	Heure du conte en pyjama Spécial Pâques	27 mars	19 h	Bibliothèque	Inscription à la biblio	NA
	Heure du conte Spécial Pâques	30 mars	9 h 30	Bibliothèque	Inscription à la biblio	NA
ATELIER CULTUREL	Atelier créatif Initiation au verre fusion	5 fév.	19 h	Grande salle CPV	Inscription au vss.ca	Création d'un sous-verre ou d'un porte-savon
ACTIVITÉS DE LA RELÂCHE	Parc éphémère	2 mars	10 h à 16 h	École de la montagne	Entrée libre	Thématique – À la ferme Jeux libres : structures gonflables, coloriage, zone 0-5 ans, musique, et plus encore!
	Atelier de Sciences en Folie sur la SLIME	3 mars	11 h à 11 h 50	Grande salle CPV	Inscription au vss.ca Résidents : Dès le 12 janvier 11 h Pour tous : 19 janvier au 23 février	Repartez à la maison avec votre SLIME ! Pour les 5 à 11 ans en date du 30 septembre 2025. Les participants doivent être accompagnés d'un adulte.
	Démonstrations scientifiques	3 mars	13 h à 13 h 45	Grande salle CPV	Entrée libre	Thème de la glace et du feu
	Matinée jeunesse	4 mars	10 h	Grande salle CPV	Entrée libre	Activité pour toute la famille Spectacle : La ferme de Fernand
	Éducazoo	5 mars	13 h à 16 h	Grande salle CPV	Entrée libre	Activité pour toute la famille
	Party de la relâche	6 mars	18 h à 21 h	Grande salle CPV	Inscription au vss.ca dès le 12 janvier	Pour les 8 à 12 ans, réservez votre place rapidement, c'est gratuit!

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

Camp Relâche ton fou !

Activité ou événement	Date	Heure	Lieu	Inscription requise	Infos supplémentaires
Mardi - Atelier sur la SLIME et démo scientifique Mercredi - Matinée jeunesse Jeudi - SORTIE!	3 au 5 mars 2026	8 h à 17 h 30	Grande salle CPV	Inscription dès le 12 janvier 11 h pour les résidents À partir du 19 janvier pour tous Jusqu'au 23 février	Âge : 5 à 11 ans au 30 septembre 2025 75 \$ pour les résidents 150 \$ pour les non-résidents

- Inscription au Camp Soleil - NOUVEAUTÉ!** : Dès le 14 avril à 11 h pour les résidents | Dès le 1^{er} mai à 8 h 30 pour les non-résidents
En ligne seulement
- Demande d'accompagnement pour le Camp Soleil et le Club Ado** : Formulaire disponible dès janvier au vss.ca pour faire une demande d'accompagnement pour les enfants ayant des besoins particuliers | Date limite : 20 mars 2026 | En ligne seulement

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

Athlétisme : Club d'athlétisme Les Légendaires des Pays-d'en-Haut | leslegendairespdh@gmail.com



Ligue intermunicipale de hockey (LIH)

Période d'inscription : Résidents seulement : 18 août au 23 novembre | Pour tous : 24 novembre au 7 décembre

Date	Jour(s)	Heures	Âge	Coût	Remarques
Hockey extérieur					
5 janvier au 23 février	Lundi	18 h 30	5 à 6 ans	26 \$	5 à 6 ans : apprentissage des bases du hockey
6 janvier au 26 février	Mardi et jeudi	18 h 30	7 à 10 ans	40 \$	7 à 16 ans : pratiques, matchs intermunicipaux (1 match par semaine) et une classique hivernale en aréna. Le calendrier sera remis avant le début de la saison.
6 janvier au 26 février	Mardi et jeudi	19 h 45	11 à 13 ans	40 \$	
5 janvier au 25 février	Lundi et mercredi	19 h 45	14 à 16 ans	40 \$	

L'équipement complet est obligatoire.

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 2025. Prérequis : savoir patiner.



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.

Ville de
Saint-Sauveur



vss.ca