

# LE Sauverois

ÉDITION PRINTEMPS 2019 | LOISIRS

**2-5**

PROGRAMMATION DE  
COURS

**6**

PROCÉDURES  
D'INSCRIPTION

**7**

ENTENTE  
INTERMUNICIPALE

**8**

BIBLIOTHÈQUE

**9-12**

ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

**13**

OFFRES D'EMPLOI

Ville de  
Saint-Sauveur



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

Service de  
la vie communautaire



VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA



100%



UNE RÉALISATION DE



## PROGRAMMATION DE COURS



ENTENTE  
INTERMUNICIPALE



NOUVEAU

### PROGRAMMATION JEUNE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 29 MARS	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 30 MARS	REMARQUES
<b>EI</b> APPRENTISSAGE DE L'ANGLAIS PAR LE JEU / Alex Bay Salle de diffusion	11-04 au 13-06	JEU	16 h - 16 h 30	4-6 ans	10	80 \$ / 104 \$	90 \$ / 114 \$	Initiation à la langue seconde par le biais du jeu et de la musique.
<b>EI</b> ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE / Rémi Boucher Salle d'exercice	10-04 au 12-06	MER	19 h - 20 h 30	10 ans et +	10	65 \$ / 84 \$	75 \$ / 94 \$	Entraînement cardiovasculaire et musculaire par intervalles (rondes de boxe). Matériel inclus.
PARENTS : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant. Pour ce faire, référez-vous à la section de la programmation adulte.								
GYMNASTIQUE / Gareau Vertige Gymnase Pavillon de la Vallée	09-04 au 28-05	MAR	17 h 30 - 18 h 30 18 h 30 - 20 h	4-6 ans 7-9 ans	8	100 \$ / 120 \$ 131 \$ / 157 \$	110 \$ / 130 \$ 141 \$ / 167 \$	<b>3-4 ans</b> : Développer diverses habiletés motrices à travers des circuits, parcours, jeux et comptines. <b>4-6 ans</b> : Développer les fondements de la gymnastique, roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. <b>7-10 ans et +</b> : Développer et améliorer les habiletés en gymnastique aux différents engins : le sol, les barres, la poutre, le mini-trampoline, etc., seul ou en groupe.
	11-04 au 30-05	JEU	17 h 30 - 18 h 20 17 h 30 - 18 h 30 18 h 30 - 20 h	3-4 ans 4-6 ans 10 ans et +		100 \$ / 120 \$ 100 \$ / 120 \$ 131 \$ / 157 \$	110 \$ / 130 \$ 110 \$ / 130 \$ 141 \$ / 167 \$	
	Vous devez garer votre véhicule dans le stationnement situé à l'entrée principale de l'école. Nous vous demandons d'accompagner et de récupérer votre enfant à l'intérieur du gymnase de l'école							
<b>EI</b> JUDO/ Patrice LeFormal Salle de jeux	09-04 au 11-06	MAR	18 h 30 - 19 h 30 19 h 30 - 20 h 30	6-12 ans (Avancé.) 13 ans +	10	45 \$ / 58 \$ + frais d'affiliation	55 \$ / 68 \$ + frais d'affiliation	Prévoir l'achat du judogi auprès du professeur (prix selon la grandeur). Des frais d'affiliation, variables selon l'année de naissance et/ou le grade, sont payables pour <b>toute nouvelle inscription</b> .
	11-04 au 13-06	JEU	17 h 30 - 18 h 30 18 h 30 - 19 h 30 19 h 30 - 20 h 30	6-12 ans (Déb.) 6-12 ans (Avancé) 13 ans +				
KARATÉ/ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	09-04 au 11-06	MAR	18 h - 19 h	3-12 ans (Déb.)	10	64 \$ / 83 \$	74 \$ / 93 \$	Des frais d'affiliation de <b>10 \$</b> par session sont payables à l'inscription. Prévoir l'achat du kimono. Information au 1er cours. <b>3-4 ans</b> : les participants doivent être accompagnés d'un adulte qui assistera au cours. <b>Prérequis cours avancé</b> : avoir sa ceinture verte ou plus.
			19 h - 20 h	13 ans + (Avancé)		75 \$ / 97 \$ + frais d'affiliation	85 \$ / 107 \$ + frais d'affiliation	
PARENTS : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant. Pour ce faire, référez-vous à la section de la programmation adulte.								
LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT / Alex Bay Salle de diffusion	09-04 au 11-06	MAR	Entre 13 h 45 - 19 h 15	6 ans et +	10	30 min. 245 \$ / 294 \$	30 min. 255 \$ / 304 \$	<b>Cours de piano (clavier)</b> : apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire. <b>Chant</b> : leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons).
	10-04 au 12-06	MER	Entre 15 h - 18 h 45			45 min. 365 \$ / 438 \$	45 min. 375 \$ / 448 \$	
	11-04 au 13-06	JEU	Entre 13 h - 17 h					

## PROGRAMMATION JEUNE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 29 MARS	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 30 MARS	REMARQUES
<b>PRÊTS À RESTER SEULS !</b> / Marie-Josée Sauvé Grande salle	11-05	SAM	9 h - 14 h	9 à 12 ans	1	45 \$ / 58 \$	55 \$ / 68 \$	Formation de la Croix-Rouge qui permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent. Comprends le manuel et l'attestation. <b>Apportez crayons, lunch et collation.</b>

## PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 29 MARS	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 30 MARS	REMARQUES
<b>AQUAFORME</b> / Hélène Couillard et son équipe Mont-Gabriel	08-04 au 01-07 10-04 au 03-07	LUN MER	9 h - 10 h 10 h 30 - 11 h 30		13 26	180 \$ / 216 \$ * 328 \$ / 394 \$ *	190 \$ / 226 \$ * 338 \$ / 404 \$ *	Exercices en piscine. Matériel inclus.
<b>BADMINTON LIBRE / location de terrain</b> / Gymnase Pavillon de la Vallée	12-04 au 07-06	VEN	18 h - 19 h 19 h - 20 h 20 h - 21 h 18 h - 19 h 30 19 h 30 - 21 h	Familial	8	1 h 50 \$ / 65 \$ * 1 h 30 74 \$ / 96 \$ *	1 h 60 \$ / 75 \$ * 1 h 30 84 \$ / 106 \$ *	<b>Relâche le 19 avril.</b> Bienvenue aux familles! Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Deux terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h. Un terrain disponible pour chaque bloc de 1 h 30.
<b>BRIDGE DIRIGÉ</b> / Carole Castonguay Salle de jeux	09-04 au 11-06	MAR	9 h - 12 h	Débutant	10	88 \$ / 115 \$ *	98 \$ / 125 \$ *	Progresser dans votre apprentissage de ce jeu en étant supervisé par un professeur qui peut vous donner des conseils. Matériel inclus. <b>Prérequis :</b> pour les personnes ayant une base OU ayant déjà suivi un cours de débutant.
<b>CARDIO PLEIN AIR</b> / Parc John-H.-Molson	01-04 au 17-06 02-04 au 18-06 03-04 au 19-06 04-04 au 20-06 07-04 au 23-06	LUN MAR MER JEU DIM	17 h 30 - 18 h 45 19 h - 20 h 9 h - 10 h 10 h 15 - 11 h 15 18 h - 18 h 30 17 h 30 - 18 h 45 19 h - 20 h 9 h - 10 h 10 h 15 - 11 h 15 9 h 30 - 10 h 30	Jogging Muscu Vitalité Poussette Fit Jogging Muscu Vitalité Poussette Bootcamp	12 24	152 \$ / 182 \$ * 204 \$ / 245 \$ *	162 \$ / 192 \$ * 214 \$ / 255 \$ *	La description des cours est disponible sur le site Web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ».

\* Taxes incluses

# PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 29 MARS	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 30 MARS	REMARQUES
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE /</b> Hélène Couillard et son équipe Salle d'exercice	08-04 au 01-07	LUN	9 h - 10 h 10 h 15 - 11 h 15 16 h 30 - 17 h 30 17 h 35 - 18 h 35	Aérobic Aérobic Étirements Aérobic	13 26 39 illimité	80 \$ / 104 \$ * 128 \$ / 153 \$ * 158 \$ / 190 \$ * 178 \$ / 213 \$ *	90 \$ / 114 \$ * 138 \$ / 163 \$ * 168 \$ / 200 \$ * 188 \$ / 223 \$ *	<b>Relâche les 19 avril et 14 juin.</b> Gardez la forme en participant aux différents cours offerts selon vos disponibilités et intérêts. Le cours d'aérobic s'adresse aux adultes de tous âges.
	09-04 au 02-07	MAR	9 h 15 - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 30	Aérobic Étirements				
	10-04 au 03-07	MER	9 h - 10 h 16 h 30 - 17 h 30 17 h 35 - 18 h 35	Zumba Étirements Aérobic				
	11-04 au 04-07	JEU	9 h 15 - 10 h 15	Étirements				
	12-04 au 05-07	VEN	9 h 30 - 10 h 45	Aérobic				
<b>DANSE EN LIGNE /</b> Monique Desparois Salle d'exercice	10-04 au 29-05	MER	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h	Intermédiaire Débutant 2	8	60 \$ / 78 \$ * 41 \$ / 53 \$ *	70 \$ / 88 \$ * 51 \$ / 63 \$ *	<b>Relâche le 19 avril.</b> <b>Débutant 1 :</b> apprentissage de la base et de la terminologie. <b>Débutant 2-3-4 :</b> 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 danses augmente. <b>Intermédiaire :</b> avoir suivi les cours des niveaux inférieurs OU connaître parfaitement les figures codifiées.
	25-04 et 23-05	JEU	17 h - 19 h	Pratique		21 \$ / 28 \$ *	31 \$ / 38 \$ *	
	05-04 au 31-05	VEN	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h 16 h 15 - 17 h 15	Débutant 4 Débutant 3 Débutant 1		60 \$ / 78 \$ * 41 \$ / 53 \$ * 41 \$ / 53 \$ *	70 \$ / 88 \$ * 51 \$ / 63 \$ * 51 \$ / 63 \$ *	
<b>EI</b> <b>ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE /</b> Rémi Boucher Salle d'exercice	10-04 au 12-06	MER	19 h - 20 h 30		10	65 \$ / 84 \$ *	75 \$ / 94 \$ *	Entraînement cardiovasculaire et musculaire par intervalles (rondes de boxe). Matériel inclus.
<b>EI</b> <b>JUDO /</b> Patrice LeFormal Salle de jeux	09-04 au 11-06	MAR	19 h 30 - 20 h 30		10	45 \$ / 58 \$ + frais d'affiliation	55 \$ / 68 \$ + frais d'affiliation	Prévoir l'achat du judogi auprès du professeur (prix selon la grandeur). Des frais d'affiliation, variables selon l'année de naissance et/ou le grade, sont payables pour <b>toute nouvelle inscription</b> .
	11-04 au 13-06	JEU						
<b>KARATÉ /</b> Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	09-04 au 11-06	MAR	18 h - 19 h 19 h - 20 h	Débutant Avancé	10	75 \$ / 97 \$ + frais d'affiliation	85 \$ / 107 \$ + frais d'affiliation	Des frais d'affiliation de <b>10 \$</b> par session sont payables à l'inscription. Prévoir l'achat du kimono. Information au 1er cours. <b>Prérequis cours avancé :</b> avoir sa ceinture verte ou plus.
<b>EI</b> <b>LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT /</b> Alex Bay Salle de diffusion	09-04 au 11-06	MAR	Entre 13 h 45 - 19 h 15	Débutant ou Intermédiaire	10	30 min. 245 \$ / 294 \$	30 min. 255 \$ / 304 \$	<b>Cours de piano (clavier) :</b> apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire. <b>Chant :</b> leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons).
	10-04 au 12-06	MER	Entre 15 h - 18 h 45			45 min. 365 \$ / 438 \$	45 min. 375 \$ / 448 \$	
	11-04 au 13-06	JEU	Entre 13 h - 17 h					
<b>MISE EN FORME ET MIEUX-ÊTRE /</b> Lyne Picard Salle d'exercice	16-04 au 04-06	MAR	13 h 30 - 14 h 45	60 ans et +	8	60 \$ / 78 \$ *	70 \$ / 88 \$ *	Séances de mise en forme visant le développement cardiovasculaire, le renforcement musculaire, les étirements et la respiration.
	18-04 au 06-06	JEU	10 h 45 - 12 h					

\* Taxes incluses

# PROGRAMMATION ADULTE

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 29 MARS	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 30 MARS	REMARQUES
<b>PICKLEBALL INITIATION /</b> Jacques Lescarbeau Gymnase Pavillon Marie-Rose	06-04 au 15-06	SAM	10 h - 12 h	Débutant	10	47 \$ / 61 \$ * + frais d'affiliation	57 \$ / 71 \$ * + frais d'affiliation	<b>Relâche le 20 avril.</b> Initiation aux techniques et règlements du pickleball. Des frais annuels d'affiliation de <b>25 \$</b> par personne sont payables pour <b>toute nouvelle inscription.</b>
<b>N</b> <b>PICKLEBALL PERFECTIONNEMENT (DRILLS) /</b> Jacques Lescarbeau Gymnase Pavillon Marie-Rose	27-04 11-05 25-05 08-06	SAM	12 h 30 - 14 h 30		4	20 \$ / 26 \$ * + frais d'affiliation	30 \$ / 36 \$ * + frais d'affiliation	Exécution d'exercices répétitifs (drills) pour plus de maîtrise. Elaboration de stratégies et situations de jeu. Cours idéal pour les gens ayant suivi le cours initiation OU souhaitant améliorer leur technique. Des frais annuels d'affiliation de <b>25 \$</b> par personne sont payables pour <b>toute nouvelle inscription.</b>
<b>PICKLEBALL JOUTES LIBRES /</b> Gymnase Pavillon de la Vallée	13-04 au 08-06 14-04 au 09-06	SAM DIM	9 h - 13 h 9 h - 13 h	Intermédiaire	8	25 \$ / 33 \$ * + frais d'affiliation	35 \$ / 43 \$ * + frais d'affiliation	<b>Relâche les 1<sup>er</sup> et 2 juin.</b> <b>Inscription préalable obligatoire.</b> Des frais annuels d'affiliation de <b>25 \$</b> par personne sont payables à l'inscription.
<b>PICKLEBALL LOCATION DE TERRAIN /</b> Gymnase Pavillon Marie-Rose	08-04 au 10-06 09-04 au 11-06 11-04 au 13-06	LUN MAR JEU	19 h - 21 h 19 h - 21 h 19 h - 21 h		8 10 10	140 \$ / 168 \$ * 174 \$ / 209 \$ * + frais d'affiliation	150 \$ / 178 \$ * 184 \$ / 219 \$ * + frais d'affiliation	<b>Relâche les 22 avril et 20 mai.</b> Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Des frais annuels d'affiliation de <b>25 \$</b> par personne sont payables à l'inscription.
<b>EI</b> <b>PLEINE CONSCIENCE /</b> Natasha Boucher Psychologue Salle d'exercice	10-04 au 29-05 11-04 au 30-05	MER JEU	10 h 30 - 11 h 30 11 h 45 - 12 h 45 19 h - 20 h	Débutant Intermédiaire Débutant	8	124 \$ / 149 \$ *	134 \$ / 159 \$ *	<b>Débutant :</b> en contexte laïc, apprenez à gérer un mental hyperactif à l'aide d'outils adaptés pour diminuer la pression, le stress, les douleurs chroniques, améliorer le sommeil et mieux gérer les émotions. Notions théoriques et pratiques. Accessible à tous. <b>Intermédiaire :</b> centré sur la pratique, les participants vivent des exercices, des méditations guidées et échanges sur des lectures pertinentes. <b>Prérequis :</b> avoir suivi le cours débutant OU avoir une base en méditation pleine conscience.
<b>THÉORIE MUSICALE /</b> Alex Bay Salle de diffusion	9-04 au 11-06	MAR	13 h - 13 h 45	Débutant et Intermédiaire	10	131 \$ / 158 \$ *	141 \$ / 168 \$ *	Cours conçu à partir du livre de Barbara Wharram « Notions élémentaires de musique ». Prévoir l'achat du livre auprès du professeur (environ 30 \$).
<b>VITRAIL ET INITIATION À LA FUSION ET MOSAÏQUE DE VERRE /</b> Catherine Allard Salle de jeux	26-04 au 31-05	VEN	9 h - 12 h		6	160 \$ / 192 \$ *	170 \$ / 202 \$ *	Entreposage de votre travail disponible pendant la session. Outillage fourni. Prévoir l'achat de matériel (environ 100 \$). Ce cours demande une certaine force dans les mains.
<b>EI</b> <b>YOGA THÉRAPEUTIQUE /</b> Lise Maltais Salle d'exercice	02-05 au 13-06	JEU	12 h 30 - 14 h	40 ans et +	7	103 \$ / 123 \$ *	113 \$ / 133 \$ *	Grande variété de postures de yoga débutant, adaptées pour favoriser tous les systèmes du corps : respiratoire, circulatoire, articulaire, musculaire, digestif et nerveux. Techniques respiratoires, méditation et détente guidées. Les participants doivent posséder leur tapis de yoga.

\* Taxes incluses

**TARIFICATION  
2019**

# UNE NOUVELLE TARIFICATION EST EN VIGUEUR

Surveillez les dates pour connaître le coût correspondant

- **Jusqu'au 29 mars**
- **À partir du 30 mars.** À noter qu'à partir de cette date, certains cours peuvent être annulés si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

## TARIFICATION FAMILIALE

### Réductions :

2<sup>e</sup> enfant : **20%** de rabais

3<sup>e</sup> enfant : **40%** de rabais

4<sup>e</sup> enfant : **GRATUITÉ**

## APPLICABLES AUX CONDITIONS SUIVANTES :

- Pour les résidents et contribuables de Saint-Sauveur seulement;
- Le parent ou le tuteur doit fournir une preuve de résidence;
- Les enfants de la famille doivent habiter au même domicile;
- Les enfants sont âgés de 17 ans et moins (en fonction de la date de référence du programme);
- Les réductions sont applicables pour les activités identifiées et dans une même session d'activité.

LA POLITIQUE DE SOUTIEN AUX ACTIVITÉS  
SPORTIVES EST DISPONIBLE SUR LE SITE  
WEB DE LA VILLE DE SAINT-SAUVEUR  
[VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA](http://VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA)



ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE  
PROGRAMMATION JEUNE - P.2  
PROGRAMMATION ADULTE - P.4

## PÉRIODES D'INSCRIPTION

### RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE

**INTERMUNICIPALE :** 11 au 22 mars (EN LIGNE jusqu'au 24 mars)

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

**POUR TOUS** (résidents et non-résidents) : **25 au 29 mars**

**DATE LIMITE :** Aucune nouvelle inscription ne sera acceptée après 12 h 30 le 18 avril.

**ÂGE REQUIS :** Votre enfant doit avoir l'âge requis au 1<sup>er</sup> avril.

## PROCÉDURES D'INSCRIPTION

**EN LIGNE :** Le paiement doit se faire par carte de crédit sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « Inscription en ligne ».

**AU COMPTOIR :** Le paiement peut se faire en argent, paiement direct, carte de crédit ou chèque. Présentez-vous au Service de la vie communautaire aux heures d'ouverture.

**POSTE OU DÉPÔT AU COMPTOIR :** Remplissez le formulaire d'inscription disponible au Service de la vie communautaire ou sur le site Web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ». Vous devez y joindre votre paiement par chèque et votre preuve de résidence. Les détails de la procédure sont indiqués sur le formulaire.

### 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. Un remboursement sera effectué dans un délai de 30 jours.

La politique de remboursement en cas d'annulation par le participant est disponible sur le site Web de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet « programmation des activités ».

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de **Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur** permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire **aux activités offertes dans cette entente**, sans aucune tarification non résidente.

## ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

Les cours offerts dans l'entente à Saint-Sauveur sont identifiés aux pages 2 à 5.

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

## 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 Web ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

### PROGRAMMATION ADULTE

Atelier de confection artisanale de chocolat	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Cardio Tonus	Morin-Heights
Centre de conditionnement physique	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Comment utiliser son iPad	Sainte-Anne-des-Lacs
Conversation anglaise	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse contemporaine (17 ans et +)	Morin-Heights
Danse gitane	Piedmont
Danse orientale Baladi	Piedmont
Espagnol (tous les niveaux)	Sainte-Adèle
Essentrics	Morin-Heights
Essentrics en douceur	Morin-Heights et Saint-Adolphe-d'Howard
Introduction à la photographie	Morin-Heights
Méditation	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Mise en forme et mieux-être	Piedmont
Peinture et créativité	Morin-Heights et Sainte-Adèle
Pilates, Stretching et Gym douce	Piedmont
Qi Gong	Sainte-Adèle
Souplesse, force et mobilité 50+	Saint-Adolphe-d'Howard
Tai Chi (style Yang et style Wù)	Sainte-Adèle
Taijijit (flow)	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga et méditation	Morin-Heights
Yoga pour tous	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga Stretching	Morin-Heights
Yoga Vini	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga 50+	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Zumba	Sainte-Anne-des-Lacs

### JEUNES

Atelier d'arts	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier de confection artisanale de chocolat	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Danse contemporaine	Sainte-Adèle
Danse contemporaine pour ados (12-16 ans)	Morin-Heights
Danse créative (3-5 ans)	Sainte-Adèle
Danse de la fée (3-5 ans)	Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +)	Morin-Heights
Danse Hip-Hop Élite (9-13 ans)	Sainte-Adèle
Hockey cosom	Sainte-Adèle
Initiation à la comédie musicale	Saint-Adolphe-d'Howard

### PARENTS-ENFANTS

Atelier de confection artisanale de chocolat	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga	Saint-Adolphe-d'Howard

## POUR INFORMATION

**Municipalité de Morin-Heights**  
450 226-3232, poste 132 | morinheights.com

**Municipalité de Piedmont**  
450 227-1888, poste 223 | piedmont.ca

**Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard**  
819 327-2626, poste 221 | stah.ca

**Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs**  
450 224-2675, poste 225 | 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



## DIMANCHES CAFÉ-RENCONTRE

Venez découvrir les auteurs des Laurentides à la bibliothèque, entre 13 h et 15 h.

CALENDRIER DES RENCONTRES

- 10 MARS** Guylaine Hervieux  
(croissance personnelle)
- 14 AVRIL** René Forget (roman historique)
- 5 MAI** Roxane Turcotte (jeunesse)
- 9 JUIN** Frédéric Seager (essai)

## HEURE DU CONTE

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans les lundis à 9 h 15 ou 10 h 30 à la bibliothèque aux dates suivantes : 25 février, 25 mars et 29 avril. **Entrée libre**



Visitez notre plateforme numérique **mabibliotheque.ca** et découvrez toutes les ressources qui vous sont offertes gratuitement.

Nos heures d'ouverture	Lundi	Mardi	Mercredi
	Fermé	10 h 30 à 17 h 30	15 h à 19 h 30
Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h 30 à 17 h 30	15 h à 19 h 30	10 h à 15 h	10 h à 15 h

### Abonnement à la bibliothèque

**Résident** | **Non-résident**  
Gratuit | 14 ans et moins : 125 \$ | Adulte : 150 \$

## CONFÉRENCE MARIO CYR L'AVENTURIER DES GLACES

VENDREDI 3 MAI À 13 H  
GRANDE SALLE DU  
CHALET PAULINE-VANIER | **GRATUIT**



**Procurez-vous votre billet à la bibliothèque sur nos heures d'ouverture. Places limitées.**

D'un pôle à l'autre et jusqu'au fond des mers, Mario Cyr a su depuis une quarantaine d'années capter d'époustouflantes images de plus d'une centaine d'espèces d'animaux. Ce récit d'aventures photographiques est une extraordinaire plongée dans la vie de l'œuvre de l'aventurier des glaces. Plongeur, caméraman, explorateur, entrepreneur et conférencier, Mario Cyr a participé à plus de 150 documentaires produits, entre autres, par Discovery Channel, National Geographic, IMAX, Radio-Canada, la BBC et Disney.

## JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR 23 AVRIL 2019



**DISTRIBUTION DE ROSES** En octobre 1995, l'UNESCO proclamait le 23 avril « Journée mondiale du livre et du droit d'auteur ». Au Québec, la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur se fête le 23 avril depuis 1996. Pour souligner une tradition qui naquit en Espagne en 1926, il y aura distribution de roses lors de cette journée.

**AMNISTIE** Du 20 au 27 avril, pour souligner la Journée mondiale du livre, une amnistie générale pour les frais de retard de livres et soldes dus sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

**INTERNET** Tous les membres du CACI pourront naviguer gratuitement sur Internet du 20 au 27 avril aux heures d'ouverture de la bibliothèque.

**UNE VENTE DE LIVRES** usagés aura lieu aux heures d'ouverture de la bibliothèque du 19 avril au 3 mai.

# RELÂCHE SCOLAIRE

## ACTIVITÉS LIBRES

Présence d'un adulte requise

**LUNDI 4 MARS**

### BADMINTON LIBRE

Présentez-vous sans réservation. S'il y a un grand achalandage, une rotation des joueurs sera coordonnée par le préposé sur place.

**HEURE :** 13 h à 16 h

**LIEU :** Gymnase du Pavillon de la Vallée

**MATÉRIEL REQUIS :**

Tenue vestimentaire sportive, raquette et volant

**COÛT :** Gratuit

**MARDI 5 MARS**

### PARC ÉPHÉMÈRE

Jeux libres : jeu gonflable, trampoline, zone 0-5 ans, coloriage, jeux de société, etc.

**HEURE :** 10 h à 16 h

**LIEU :** Gymnase du Pavillon de la Vallée

**COÛT :** Gratuit

**JEUDI 7 MARS**

### MATINÉE JEUNESSE

Changement au programme  
«CIRQUE INSOLITE»

Spectacle familial clownesque de 50 minutes s'adressant à un public de 4 à 12 ans.

**HEURE :** 10 h

**LIEU :** Grande salle du Chalet Pauline-Vanier

Les portes ouvrent 15 minutes avant la tenue du spectacle (places limitées à 200 personnes).



**GRATUIT !**

**VENDREDI 8 MARS**

### PRÉSENCE DES POMPIERS ET VISITE D'UN CAMION

**HEURE :** 10 h à 12 h\*

**LIEU :** Parc John-H.-Molson

**COÛT :** Gratuit

\* À noter que l'activité pourrait être annulée s'il y a une intervention d'urgence.

# ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS

Pour de l'information concernant les différents événements, 450 227-2669, poste 420  
ville.saint-sauveur.qc.ca

## SOCCKER INSCRIPTIONS JEUNES ET ADULTES — ÉTÉ 2019



Du 21 janvier au 12 mai

### Inscription :

- Au bureau du club de soccer FC Boréal  
296, rue des Génévriers à Prévost | 450 592-2282  
Heures d'ouverture disponibles sur le site Web et sur le Facebook FC Boréal
- En ligne au [www.fcboreal.ca](http://www.fcboreal.ca)

Informations : [info@fcboreal.ca](mailto:info@fcboreal.ca)

## CENTRE D'ACCÈS COMMUNAUTAIRE INFORMATIQUE SAINT-SAUVEUR (CACI)

Devenez membre et joignez-vous au Centre d'accès communautaire informatique Saint-Sauveur (CACI). Vous pourrez profiter des services offerts : conférences, cours, réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs à la bibliothèque, etc.

**ATELIERS :** Rencontres, discussions, échanges libres et conseils pratiques sur différents sujets. Rendez-vous au Chalet Pauline-Vanier à 10 h aux dates suivantes : 5 février, 5 mars et 2 avril. Entrée libre pour les membres. Pour connaître le contenu des ateliers, consultez le site Internet du CACI.

**ABONNEMENT :** Résident : 5 \$ | Non-résident : 25 \$

**LOCATION D'ORDINATEUR :** Membre : 1 \$/heure | Non-membre : 3 \$/heure

**SPÉCIAL ÉTUDIANT :** Recherches à l'aide de l'ordinateur, les samedis entre 10 h et 14 h. Pas nécessaire d'être membre pour cette activité. **Coût :** 1 \$/heure

**INFORMATION :** 450 227-2669, poste 425 | [www.caci.saint-sauveur.qc.ca](http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca)

## SKI ET JOURNÉE DU CITOYEN AU SOMMET SAINT-SAUVEUR

Les citoyens pourront profiter de la dernière journée exclusive de la saison, **le dimanche 7 avril**, au Sommet Saint-Sauveur et skier pour la modique somme de 11,50 \$. De plus, l'équipement de glisse est offert gratuitement au service de location (signature d'un parent pour les moins de 16 ans). Vous devez présenter votre preuve de résidence à l'entrée.



Sommet  
Saint  
Sauveur

# ACTIVITÉS & ÉVÉNEMENTS

Pour de l'information concernant les différents événements, 450 227-2669, poste 420  
ville.saint-sauveur.qc.ca

MUNICIPALITÉ

## Défi Santé

### DÉFI SANTÉ INSCRIVEZ-VOUS!

Tout le Québec se met au Défi Santé, un mois de motivation pour manger mieux, bouger plus et garder l'équilibre. En plus d'obtenir du soutien gratuit, vous courez la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts! Inscrivez-vous dès maintenant : [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)

#### Besoin d'inspiration dans votre démarche?

Une section sous le thème du Défi Santé sera aménagée pour le mois d'avril à la bibliothèque.



### PLUSIEURS ACTIVITÉS OFFERTES GRATUITEMENT

#### CONFÉRENCE : VÉGÉTALISER SON MENU, POUR SA SANTÉ ET CELLE DE L'ENVIRONNEMENT

1<sup>er</sup> avril de 19 h à 20 h  
Chalet Pauline-Vanier

Que l'on soit végétarien à temps partiel ou qu'on tende vers le véganisme, végétaliser son menu améliore la santé, réduit l'empreinte écologique en plus d'être économique! Les thèmes abordés sont les principales notions afin que cette transition se fasse en douceur, des trucs, des astuces et des idées qui plairont aussi à vos papilles!

Conférence donnée par la nutritionniste Linda Montpetit.

#### CARDIO PLEIN AIR

7 avril de 10 h 30 à 11 h 30  
Parc John-H.-Molson

Participez à cette séance et découvrez les plaisirs de s'entraîner en plein air! Apportez votre tapis de sol si vous en possédez un. SVP, réservez vos places au [st-sauveur@cardiopleinair.ca](mailto:st-sauveur@cardiopleinair.ca) ou 450 643-0465.

#### DÉCOUVRIR LA CUISINE VÉGÉTARIENNE

Par la maison de la famille,  
11 avril de 9 h 30 à 11 h 30  
Chalet Pauline-Vanier

Un atelier-causerie destiné aux parents. Un plat végétarien simple et rapide vous sera proposé. Pendant ce temps, une halte-garderie sera sur place pour le bonheur des enfants d'âge préscolaire!

#### ESCRIME

14 avril de 13 h à 15 h  
Chalet Pauline-Vanier

Cours d'initiation à l'escrime pour les 6 à 12 ans, accompagné ou non de leurs parents. Venez découvrir les rudiments de ce sport!

#### MARCHE EN MONTAGNE

26 avril de 10 h à 12 h  
Sentier de la Stewart

Encadré par un guide d'expérience, joignez-vous au Club de marche de Saint-Sauveur pour vivre une belle expérience en nature. Un lunch, des chaussures appropriées et de l'eau sont nécessaires. Rendez-vous dans le stationnement arrière de l'église pour 9 h 45. Prévoir du covoiturage.

#### MARCHE SUR LE PLAT

29 avril de 10 h à 12 h  
Pistes de la région

Accessible à tous les marcheurs, découverte de différents sentiers de la région. Guide d'expérience du Club de marche de Saint-Sauveur. Chaussures appropriées et eau sont nécessaires. Rendez-vous dans le stationnement arrière de l'église pour 9 h 45. Prévoir du covoiturage.

#### CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT

Parc Georges-Filion

Le circuit d'entraînement extérieur est à votre disposition. Profitez de ces installations pour améliorer votre tonus musculaire et vous mettre en forme.

## MATINÉE JEUNESSE

MAINTENANT  
GRATUIT!

Samedi 27 avril • À 10 h au Chalet Pauline-Vanier

Spectacle interactif pour les 3 à 7 ans, mais apprécié par tous!

Accompagnée de son acolyte Grignotin, la fée Brillantine vous invite au cœur de la Forêt Des Petits Fruits dans l'univers fantastique des animaux de la forêt canadienne. Conte, féerie, humour et chansons sont au rendez-vous!

Les portes ouvrent 15 minutes avant la tenue du spectacle (places limitées à 200 personnes).

Brillantine et Grignotin - La famille Renard en vacances!



## UN ENFANT, UN ARBRE... MES RACINES, UN JARDIN NAISSANCES 2018

Vous habitez Saint-Sauveur et avez accueilli un nouveau-né en 2018 ? Vous recevrez par la poste dans le courant du mois de mars une invitation, par l'entremise du CISSS, pour vous inscrire à l'événement Un enfant, un arbre... mes racines, un jardin.

Voilà une belle occasion de souligner cette naissance et de créer un sentiment d'appartenance avec sa ville.



### PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT

Les enfants ayant des besoins particuliers en raison d'un handicap, une déficience, de l'autisme, un trouble de comportement, etc. peuvent bénéficier des services d'un accompagnateur au Programme des camps. Toutes les demandes doivent être reçues **au plus tard 1<sup>er</sup> mars**. Contactez Virginie Lortie pour connaître les conditions d'admissibilité et le fonctionnement de notre programme d'accompagnement au 450 227-2669, poste 423.

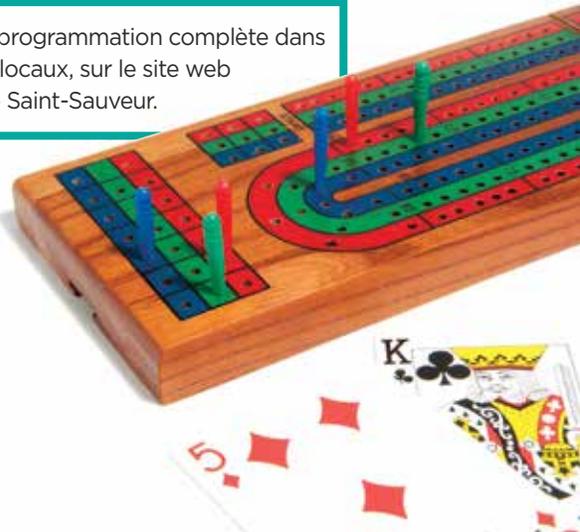
**Lundi 6 mai**  
de 9 h à 16 h 15  
C'est un rendez-vous à l'Hôtel et Spa du Mont Gabriel.

**PLACE**  
AUX **50** ANS  
et **MIEUX**

Étant donné que les places sont limitées, inscriptions obligatoires du 1<sup>er</sup> au 26 avril. Achat de billets (19 \$) au Service de la vie communautaire.

- Conférence de Guy Vermette
- Foire du jeu
- Spectacle musical
- Prix de présences et bien plus sont au rendez-vous!

Surveillez la programmation complète dans les journaux locaux, sur le site web de la Ville de Saint-Sauveur.



## VENTE DE GARAGE DES RÉSIDENTS

1<sup>ER</sup> ET 2 JUIN

Une liste d'adresses des sites de vente de garage sera publiée dans le Journal l'Accès. **Inscription gratuite avant le 17 mai** pour avoir votre adresse sur la liste. Vous devez vous inscrire auprès du Service de la vie communautaire par téléphone ou courriel.

Le Service de la vie communautaire de la Ville de Saint-Sauveur est à la recherche de candidats dynamiques et motivés souhaitant travailler au sein de nos services saisonniers.

## Postes disponibles :

### PROGRAMME DES CAMPS

- **Animateur** (Camp Soleil, Club des Aventuriers, volets thématiques).  
La formation DAFA est un prérequis obligatoire.
- **Accompagnateur**

### TENNIS

- **Moniteur de tennis**  
(Club Junior de tennis)

### SKATEPARK

- **Moniteur de skatepark**



Si vous êtes intéressé, vous avez **jusqu'au 8 mars** pour faire parvenir votre curriculum vitae par courriel au Service de la vie communautaire à [communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca](mailto:communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca)

## DIPLÔME D'APTITUDE AUX FONCTIONS D'ANIMATEUR\*

PROGRAMME  
**DAFA**

29 30 31  
**MARS**  
ET  
12 13 14  
**AVRIL**

Chalet Pauline-Vanier  
33, avenue de l'Église  
Saint-Sauveur

### INSCRIPTION

28 JANVIER AU 29 MARS 2019

[WWW.PROGRAMMEDAFA.COM](http://WWW.PROGRAMMEDAFA.COM)

**COÛT 90 \$**

### INFORMATION

450 227-2669, POSTE 420

\* Certification obligatoire (33 h) pour travailler en animation dans les camps de jour municipaux de la MRC des Pays-d'en-Haut.



## À SURVEILLER DANS LE PROCHAIN SAUVEROIS D'AVRIL

Programmation complète dans le  
**SAUVEROIS SPÉCIAL CAMPS**

### PROGRAMME DES CAMPS

Période d'inscription :

- Résidents seulement : du 29 avril au 3 mai
- Pour tous : À partir du 7 mai

Durée :

- Camp Soleil (5-11 ans) : du 25 juin au 9 août, semaine supplémentaire du 12 au 16 août
- Volets thématiques : 25 juin au 9 août
- Club des Aventuriers (12-14 ans) : 25 juin au 8 août

### PROGRAMME D'ASPIRANT-ANIMATEUR (14-15 ANS)

### CLUB JUNIOR DE TENNIS

Période d'inscription :

- Résidents seulement : du 29 avril au 3 mai
  - Pour tous : À partir du 7 mai
- Entraînement et joutes pour les jeunes de 8 à 18 ans à raison de 8 heures par semaine.

### TENNIS ET PICKLEBALL

- Abonnement au pickleball extérieur
- Abonnement aux terrains de tennis
- Cours de tennis