

# LE SAUVEROIS

ÉDITION AUTOMNE 2019 | LOISIRS



**2-5**  
PROGRAMMATION  
DES COURS

**6**  
INSCRIPTION

**7**  
ENTENTE  
INTERMUNICIPALE

**8-9**  
BIBLIOTHÈQUE

**10-14**  
ÉVÉNEMENTS

Ville de  
Saint-Sauveur



## PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS



VILLE.SAINT-SAUVEUR.QC.CA



UNE RÉALISATION DE

king  
communications

# POUR JOINDRE LE SERVICE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE

## COORDONNÉES

Chalet Pauline-Vanier | 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur | 450 227-2669  
ville.saint-sauveur.qc.ca | communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca

## HEURES D'OUVERTURE

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

# PROGRAMMATION DES COURS



ENTENTE  
INTERMUNICIPALE



NOUVEAU

## PARENT-ENFANT

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES
<b>EI</b> ABC DU SPORT / Sportball Chalet des patineurs	10-09 au 29-10	MAR	17 h 30 - 18 h 15	2-3 ans avec parent	8	124 \$ / 149 \$	134 \$ / 159 \$	Les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi, tout en apprenant les bases de huit sports. Entraîneurs qualifiés. Équipement fourni.

## 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 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES
<b>EI</b> ABC DU SPORT / Sportball Chalet des patineurs	10-09 au 29-10	MAR	18 h 15 - 19 h 15	4-6 ans	8	124 \$ / 149 \$	134 \$ / 159 \$	Les tout-petits développeront leur motricité et leur confiance en soi, tout en apprenant les bases de huit sports. Entraîneurs qualifiés. Équipement fourni.
<b>EI</b> APPRENTISSAGE DE L'ANGLAIS PAR LE JEU / Alex Bay Salle de diffusion	16-09 au 02-12	LUN	16 h 15 - 16 h 45 16 h 45 - 17 h 15	4-5 ans 6-7 ans	12	92 \$ / 120 \$	102 \$ / 130 \$	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	18-09 au 04-12	MER	19 h - 20 h 30	10 ans et +	12	77 \$ / 100 \$	87 \$ / 110 \$	Entraînement cardio-vasculaire 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 pour adulte.								
<b>EI</b> GARDIENS AVERTIS / Marie-Josée Sauvé Grande Salle	12-10	SAM	9 h - 16 h	11 ans et +	1	50 \$ / 65 \$	60 \$ / 75 \$	Comprends le manuel, l'attestation et le mannequin de pratique pour le RCR. Apportez une poupée (de la grosseur d'un bébé idéalement), un crayon, un lunch et des collations.
<b>EI</b> GYMNASTIQUE / Gareau Vertige GAREAU VERTIGE	17-09 au 19-11 19-09 au 28-11	MAR JEU	17 h 30 - 18 h 30 18 h 30 - 20 h 17 h 30 - 18 h 20 17 h 30 - 18 h 30 18 h 30 - 20 h	4-6 ans 7-9 ans 3-4 ans 4-6 ans 10 ans et +	10	128 \$ / 153 \$ 172 \$ / 207 \$ 128 \$ / 153 \$ 128 \$ / 153 \$ 172 \$ / 207 \$	138 \$ / 163 \$ 182 \$ / 217 \$ 138 \$ / 163 \$ 138 \$ / 163 \$ 182 \$ / 217 \$	<b>Relâche le 31 octobre.</b> <b>3-4 ans :</b> Développer diverses habiletés motrices au moyen de 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.
Gymnase Pavillon de la Vallée								

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.

## JEUNE (SUITE)

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE – À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES		
<b>EI</b> JEU D'ACTEUR/ Louise Hébert Salle d'exercice	28-09 au 02-11	SAM	9 h 45 - 10 h 45	8-11 ans	6	92 \$ / 110 \$	102 \$ / 120 \$	Jeux d'improvisations, d'expression théâtrale et création de personnages, afin de développer son aisance, sa diction, sa mémoire et sa concentration, dans le but de se préparer à des auditions ou simplement afin de s'amuser et d'améliorer sa confiance en soi.		
			11 h - 12 h 30	12-15 ans		137 \$ / 164 \$	147 \$ / 174 \$			
<b>EI</b> JUDO/ Patrice LeFormal Salle de jeux	17-09 au 03-12	MAR	18 h 30 - 19 h 30	6-12 ans avancé	12	53 \$ / 69 \$ + frais d'affiliation	63 \$ / 79 \$ + frais d'affiliation	Prévoir l'achat du judogi auprès du professeur (prix selon la grandeur). Des frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance, sont payables pour toute nouvelle inscription (entre 35 \$ et 90 \$).		
		JEU	17 h 30 - 18 h 30	6-12 ans débutant						
	19-09 au 05-12		18 h 30 - 19 h 30	6-12 ans avancé						
KARATÉ/ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	17-09 au 03-12	MAR	18 h - 19 h	3-12 ans débutant	12	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours. <b>Prérequis cours avancé</b> : avoir obtenu sa ceinture verte ou plus.		
			19 h - 20 h	13 ans + avancé						
PARENTS : Vous pouvez vous inscrire à l'activité avec votre enfant! Pour ce faire, référez-vous à la section de la programmation pour adulte.										
<b>EI</b> LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT / Alex Bay Salle de diffusion	16-09 au 02-12	LUN	Entre 10 h - 19 h 30	6 ans et +	12	30 min. 299 \$ / 359 \$	30 min. 309 \$ / 369 \$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire royal de musique. Chant : leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons). Spectacle le 2 décembre (facultatif).		
		MAR	Entre 17 h 15 - 19 h 45						45 min. 446 \$ / 535 \$	45 min. 456 \$ / 545 \$
		MER	Entre 17 h 15 - 19 h 45							
<b>N</b> TAI-CHI DES ANIMAUX/ Nathalie Candelon-Morel Gymnase Pavillon Marie-Rose	21-09 au 16-11	SAM	11 h - 12 h	5-12 ans	8	69 \$ / 82 \$	79 \$ / 92 \$	<b>Relâche le 12 octobre.</b> Les enfants apprennent un art basé sur l'imitation des animaux. Le Tai-chi améliore la coordination, l'attention et aide à canaliser l'énergie.		

## 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 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES
AQUAFORME / Hélène Couillard et son équipe Mont-Gabriel	13-09 au 13-12	VEN	11 h 30 - 12 h 30		14	185 \$ / 222 \$ *	195 / 232 \$ *	<b>Relâche le 14 octobre.</b> Exercices en piscine. Matériel inclus.
		MER	10 h 30 - 11 h 30		28	352 \$ / 423 \$ *	362 \$ / 433 \$ *	
BADMINTON LIBRE / LOCATION DE TERRAIN Gymnase Pavillon de la Vallée	06-09 au 13-12	VEN	18 h - 19 h	Familial	15	92 \$ / 120 \$ *	102 \$ / 130 \$ *	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.
			19 h - 20 h					
			20 h - 21 h			137 \$ / 159 \$ *	147 \$ / 169 \$ *	
			21 h - 22 h					
			18 h - 19 h 30					
			19 h 30 - 21 h					

\* Taxes incluses

## ADULTE (SUITE)

	ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/ SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES
EI	<b>BRIDGE DIRIGÉ /</b> Carole Castonguay Salle de jeux	17-09 au 19-11	MAR	9 h - 12 h	Débutant- avancé ou intermédiaire	10	88 \$ / 115 \$ *	98 \$ / 125 \$ *	Progresser dans votre apprentissage de ce jeu en étant supervisé par un professeur qui vous donnera des conseils. Matériel inclus.
<b>Prérequis :</b> pour les personnes ayant une base ou ayant déjà suivi un cours pour débutant.									
EI	<b>ENTRAÎNEMENT DE BOXE OLYMPIQUE /</b> Rémi Boucher Salle d'exercice	18-09 au 04-12	MER	19 h - 20 h 30		12	77 \$ / 100 \$	87 \$ / 110 \$	Entraînement cardio-vasculaire et musculaire par intervalles avec rondes de boxe. Matériel inclus.
	<b>CHANTONS EN CŒUR</b> Alex Bay Salle de diffusion	16-09 au 02-12	LUN	11 h - 11 h 55		12	92 \$ / 120 \$ *	102 \$ / 130 \$ *	Ce groupe de chant est une occasion de se rassembler dans le plaisir pour interpréter les airs les plus connus.
	<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE/</b> Hélène Couillard et son équipe Salle d'exercice	09-09 au 09-12	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	14 28 42 Illimité	85 \$ / 111 \$ * 133 \$ / 159 \$ * 162 \$ / 195 \$ * 188 \$ / 225 \$ *	95 \$ / 121 \$ * 143 \$ / 169 \$ * 172 \$ / 205 \$ * 198 \$ / 235 \$ *	<b>Relâche le 14 octobre.</b> Step-body, slide, cardio salsa, cardio ballon, bootcamp, sculpt, rock'n roll. Matériel inclus.
		10-09 au 10-12	MAR	9 h 15 - 10 h 15 10 h 30 - 11 h 30	Aérobic Étirements				
		11-09 au 11-12	MER	9 h - 10 h 16 h 30 - 17 h 30 17 h 35 - 18 h 35	Zumba Étirements Aérobic				
		12-09 au 12-12	JEU	9 h 15 - 10 h 15	Étirements				
		13-09 au 13-12	VEN	9 h 30 - 10 h 45	Aérobic				
	<b>DANSE EN LIGNE /</b> Monique Desparois Salle d'exercice	18-09 au 20-11	MER	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h	Intermédiaire Débutant 2	10	74 \$ / 97 \$ * 50 \$ / 65 \$ *	84 \$ / 107 \$ * 60 \$ / 75 \$ *	<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.
		03-10 et 7-11	JEU	17 h - 19 h	Pratiques		21 \$ / 28 \$ *	31 \$ / 38 \$ *	
		20-09 au 22-11	VEN	13 h 15 - 14 h 45 15 h - 16 h 16 h 15 - 17 h 15	Débutant 4 Débutant 3 Débutant 1		74 \$ / 97 \$ * 50 \$ / 65 \$ * 50 \$ / 65 \$ *	84 \$ / 107 \$ * 60 \$ / 75 \$ * 60 \$ / 75 \$ *	
EI	<b>JUDO /</b> Patrice LeFormal Salle de jeux	17-09 au 03-12	MAR	19 h 30 - 20 h 30	13 ans +	12	53 \$ / 69 \$ + frais d'affiliation	63 \$ / 79 \$ + frais d'affiliation	Prévoir l'achat du judogi auprès du professeur (prix selon la grandeur). Des frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance, sont payables pour <b>toute nouvelle inscription</b> (entre 65 \$ et 100 \$).
		19-09 au 05-12	JEU	19 h 30 - 20 h 30	13 ans +				
	<b>KARATÉ /</b> Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	17-09 au 03-12	MAR	18 h - 19 h 19 h - 20 h	Débutant Avancé	12	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ par session sont inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours.
EI	<b>LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO OU DE CHANT /</b> Alex Bay Salle de diffusion	16-09 au 02-12	LUN	Entre 10 h - 19 h 30	Débutant ou Intermédiaire	12	30 minutes 293 \$ / 352 \$	30 minutes 303 \$ / 362 \$	Cours de piano (clavier), apprentissage de la base (notes, rythme, pièces). Possibilité de préparation aux examens du Conservatoire royal de musique. Chant : leçons de chant personnalisées (vocalises, rythme, chansons). Spectacle le 2 décembre (facultatif).
		17-09 au 03-12	MAR	Entre 17 h 15 - 19 h 45		12	45 minutes 446 \$ / 535 \$	45 minutes 456 \$ / 545 \$	
		18-09 au 04-12	MER	Entre 17 h 15 - 19 h 45		12			
	<b>MISE EN FORME ET MIEUX-ÊTRE /</b> Lyne Picard Salle d'exercice	17-09 au 10-12	MAR	13 h 30 - 14 h 45	60 ans et +	12	89 \$ / 115 \$ *	99 \$ / 125 \$ *	<b>Relâche les 15 et 17 octobre.</b> Séances de mise en forme visant le développement cardio-vasculaire, le renforcement musculaire, les étirements et la respiration.
		19-09 au 12-12	JEU	10 h 45 - 12 h					

## ADULTE (SUITE)

ACTIVITÉ / PROFESSEUR LIEU	DATE DÉBUT ET FIN	JOUR	HEURES DE - À	CATÉGORIE OU ÂGE	NBRE DE SÉANCES/SESSION	COÛT RÉG./N-RÉG. JUSQU'AU 6 SEPTEMBRE	COÛT RÉG./N-RÉG. À PARTIR DU 7 SEPTEMBRE	REMARQUES
<b>PEINTURE</b> Johanne Martel Salle de jeux	16-09 au 09-12	LUN	13 h - 16 h		12	147 \$ / 176 \$ *	157 \$ / 186 \$ *	<b>Relâche le 14 octobre.</b> Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée. Prévoir l'achat de matériel (environ 60 \$).
	17-09 au 03-12	MAR	13 h - 16 h		12	147 \$ / 176 \$ *	157 \$ / 186 \$ *	
<b>PICKLEBALL /</b> Jacques Lescaubeau Gymnase Pavillon de la Vallée	05-10, 26-10 16-11, 07-12	SAM	9 h - 11 h	Cours de perfectionnement	4	20 \$ / 26 \$ *	30 \$ / 36 \$ *	<b>Relâche les 12, 13 et 14 octobre.</b> <b>Perfectionnement :</b> Exécution d'exercices répétitifs (drills) pour plus de maîtrise. Élaboration de stratégies et situations de jeu. Cours destinée aux joueurs de calibre pouvant réussir tous les coups de base. <b>Initiation :</b> Initiation aux techniques et règlements du Pickleball.  <b>Joutes libres :</b> Joueurs intermédiaires. L'horaire sera de 11 h à 15 h aux dates suivantes : 5 et 26 octobre, 16 novembre, 7 décembre.  <b>Location :</b> Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Trois terrains disponibles pour chaque bloc de 2 h.
	21-09 au 07-12	SAM	13 h - 15 h	Cours d'initiation	11	52 \$ / 67 \$ *	62 \$ / 77 \$ *	
	21-09 au 14-12	SAM	9 h - 13 h	Joutes libres	12	37 \$ / 48 \$ *	47 \$ / 58 \$ *	
	22-09 au 15-12	DIM	9 h - 13 h	Joutes libres	12	37 \$ / 48 \$ *	47 \$ / 58 \$ *	
	09-09 au 16-12	LUN	18 h - 20 h 20 h - 22 h	Location de terrains	14	170 \$ / 222 \$ * + frais d'affiliation	180 \$ / 232 \$ * + frais d'affiliation	
Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ par personne sont payables pour toute nouvelle inscription.								
<b>SCRABBLE SOCIAL</b> Salle d'exercices	09-09 au 16-12	LUN	13 h - 17 h		15	Gratuit!	Gratuit!	Venez jouer au Scrabble tout en socialisant! Entrée libre. Aucune inscription requise. Trois joueurs par table et bénévole sur place pour vous expliquer les bases du jeu.
<b>THÉÂTRE-HUMOUR</b> Louise Hébert Grande salle	24-09 au 29-10	MAR	10 h 30 - 12 h		6	157 \$ / 189 \$ *	167 \$ / 199 \$ *	Venez développer votre rapidité d'esprit, votre mémoire, votre concentration et votre créativité, le tout dans une atmosphère de plaisir et d'humour par des jeux d'improvisations et d'expressions théâtrales.
<b>THÉORIE MUSICALE /</b> Alex Bay Salle de diffusion	16-09 au 02-12	LUN	13 h - 13 h 55	Débutant et intermédiaire	12	156 \$ / 203 \$ *	166 \$ / 213 \$ *	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	20-09 au 25-10	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>VOLLEY-BALL LOCATION DE TERRAIN</b> Gymnase Pavillon de la Vallée	11-09 au 18-12	MER	19 h à 21 h 30		15	360 \$ / 432 \$ *	370 \$ / 442 \$ *	<b>Relâche le 13 octobre.</b> Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription).
	08-09 au 15-12	DIM	18 h à 20 h 20 h à 22 h		14	270 \$ / 323 \$ *	280 \$ / 333 \$ *	
<b>YOGA THÉRAPEUTIQUE /</b> Lise Maltais Salle d'exercice	12-09 au 28-11	JEU	12 h 30 - 14 h	40 ans et + Débutant	12	174 \$ / 209 \$ *	184 \$ / 219 \$ *	Variété de postures de yoga adaptées pour favoriser tous les systèmes du corps : respiratoire, circulatoire, articulaire, musculaire, digestif et nerveux. Techniques respiratoires, méditation et détente guidées.
Les participants doivent apporter leur tapis de yoga.								

\* Taxes incluses

# INSCRIPTION

## COORDONNÉES

Chalet Pauline-Vanier | 33, avenue de l'Église, Saint-Sauveur | 450 227-2669  
ville.saint-sauveur.qc.ca | communautaire@ville.saint-sauveur.qc.ca

## HEURES D'OUVERTURE

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

## TARIFICATION FAMILIALE

Pour les résidents de Saint-Sauveur

### Réductions :

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

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

4<sup>e</sup> enfant : **GRATUITÉ**

Applicables sous certaines conditions.



LEÇON INDIVIDUELLE DE PIANO  
PROGRAMMATION JEUNE - P.3  
PROGRAMMATION ADULTE - P.4

LA POLITIQUE DE SOUTIEN AUX  
ACTIVITÉS SPORTIVES EST DISPONIBLE  
SUR LE SITE INTERNET DE LA VILLE  
DE SAINT-SAUVEUR.

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



En partenariat avec les villes de Sainte-Adèle, Saint-Sauveur, Morin-Heights, Sainte-Anne-des-Lacs, Piedmont, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et la Maison de la Famille des Pays-d'en-Haut, le Programme Accès-Loisirs Québec sera implanté, cet automne, dans les Pays-d'en-haut. **Ce programme offre aux personnes de 0 à 99 ans, « vivant une situation de faible revenu », de participer à des activités de loisir gratuitement et ce, dans le respect et la confidentialité.** Cette opportunité permettra à la clientèle inscrite de briser l'isolement et de participer à la vie sociale de son quartier au même titre que tous les autres citoyens et citoyennes. **La période d'inscription aura lieu le mercredi 11 septembre de 17 h à 20 h à la Maison de la Famille** (480, rue des Capucines à Sainte-Adèle). Pour bénéficier du programme, vous devrez présenter une preuve de revenu lors de votre inscription. Pour en savoir davantage sur ce nouveau programme, veuillez communiquer avec le Service des loisirs de votre municipalité.

## PÉRIODES

### RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE

**INTERMUNICIPALE :** 19 au 30 août (EN LIGNE jusqu'au 2 septembre).

**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) : **3 septembre au 4 octobre.**

À noter qu'à partir du 7 septembre, 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 en date du 1<sup>er</sup> octobre.

## PROCÉDURES

**EN LIGNE :** Le paiement doit se faire par carte de crédit sur le site Internet 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 Internet 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 Internet de la Ville de Saint-Sauveur sous l'onglet *Programmation des activités*.

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue 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**, et de bénéficier de la tarification résidente.

## ACTIVITÉS OFFERTES DANS L'ENTENTE

Les activités offertes à Saint-Sauveur dans le cadre de cette entente sont identifiées aux pages 2 à 5.

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

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

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

Le citoyen doit suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité. Des preuves de résidence seront requises par chacune des municipalités. Nous vous invitons à consulter le site Internet de la municipalité concernée ou à communiquer avec celle-ci pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

### ADULTE

Atelier corps-papier-ciseaux	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier culinaire	Sainte-Anne-des-Lacs
Atelier d'écriture	Saint-Adolphe-d'Howard
Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Bridge	Morin-Heights
Cardio latino	Morin-Heights
Centre de conditionnement physique	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Chorale	Sainte-Anne-des-Lacs et Morin-Heights
Combo 55+	Morin-Heights
Conversation anglaise	Morin-Heights
Danse country	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse gitane	Piedmont
Danse latine	Morin-Heights
Danse orientale baladi	Piedmont
Espagnol (débutant 1, intermédiaire 1 et 2)	Sainte-Adèle et Morin-Heights
Espagnol débutant niveau 1	Sainte-Anne-des-Lacs
Essentrics	Morin-Heights
Essentrics en douceur	Saint-Adolphe-d'Howard et Morin-Heights
Gym Douce	Piedmont
Introduction à la méditation	Saint-Adolphe-d'Howard
IPad	Sainte-Anne-des-Lacs
Mandarin	Sainte-Anne-des-Lacs
Méditation	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Mise en forme et mieux-être	Piedmont
Musclez vos méninges	Sainte-Adèle
Peinture et créativité	Morin-Heights et Sainte-Adèle
Introduction à la photographie	Morin-Heights
Qi Gong	Sainte-Adèle et Saint-Adolphe-d'Howard
Stretching méditatif	Saint-Adolphe-d'Howard
Souplesse, force et mobilité	Saint-Adolphe-d'Howard
Tai chi	Morin-Heights et Piedmont
Tai Chi (style Yang et style Wù)	Sainte-Adèle
Taijifit (flow)	Saint-Adolphe-d'Howard
Vinyasa yoga	Morin-Heights
Yoga et méditation	Morin-Heights
Yoga Kundalini	Saint-Adolphe-d'Howard et Morin-Heights

Yoga pour tous	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Yoga vini	Saint-Adolphe-d'Howard
Yoga 50+	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Zumba	Sainte-Anne-des-Lacs

### JEUNE

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Auto-défense	Sainte-Adèle
Danse Contemporaine	Sainte-Adèle
Danse créative (3-5 ans)	Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +)	Morin-Heights
Danse Hip-Hop (9-13 ans)	Sainte-Adèle
Éveil musical	Saint-Adolphe-d'Howard
Hockey cosom	Sainte-Adèle

### PARENT-ENFANT

Atelier de confection artisanale de chocolat spécial Halloween	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Formation « Je me garde seul » (8-12 ans)	Sainte-Adèle
Salsa bébé	Morin-Heights

## 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 | stadolphedhoward.qc.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

## CONFÉRENCE DE JANETTE BERTRAND

### JANETTE ET MARTIN : UNE MÈRE ET SON FILS SE CONFIENT

VENDREDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE - 13 H

Chalet Pauline-Vanier

Gratuit : Procurez-vous votre billet à la bibliothèque dès le 3 septembre.

## EN OCTOBRE, ON LIVRE! MOIS DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES

### ATELIER

#### JOHANNE FONTAINE COMMENT SOUTENIR L'IMMUNITÉ?

LUNDI 7 OCTOBRE À 13 H 30

Chalet Pauline-Vanier

Gratuit : Procurez-vous votre billet à la bibliothèque dès le 3 septembre.

Lors de cette rencontre, nous verrons brièvement **ce qu'est le système immunitaire, les habitudes de vie et les plantes médicinales qui peuvent le soutenir** pour que l'on soit plus résistant aux divers microbes. Des moyens simples et efficaces à intégrer dans son quotidien pour être en santé toute l'année!

### AMNISTIE

Du 12 au 19 octobre, une **amnistie générale pour tous les retards de livres et soldes dus** sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

### INTERNET

Tous les membres du Centre d'accès communautaire informatique **pourront naviguer gratuitement sur Internet du 12 au 19 octobre**, pendant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

### COUPS DE CŒUR DES MAIRES

Surveillez les **coups de cœur des maires** sur la page Facebook du site **mabiblioamoi**.



Saviez-vous que vous avez accès à une ressource numérique entièrement dédiée à la recherche en généalogie? Dirigez-vous vers le site : **mabiblioamoi** et profitez d'une panoplie de ressources numériques!

Chercheur débutant :



Chercheur avancé :



# BIBLIOTHÈQUE

## HEURES D'OUVERTURE (FERMÉ LE LUNDI)

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10 h 30 à 17 h 30	15 h à 19 h 30	10 h 30 à 17 h 30	15 h à 19 h 30	10 h à 15 h	10 h à 15 h

## UNE NAISSANCE, UN LIVRE...

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



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

[caci.saint-sauveur.qc.ca](http://caci.saint-sauveur.qc.ca)

Devenez membre du CACI et vous pourrez profiter des services offerts : ateliers et réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs à la bibliothèque.

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

**ACCÈS AUX ORDINATEURS** : Membre : 1 \$/heure  
Non-membre : 3 \$/heure

**SPÉCIAL ÉTUDIANT** : Recherche à l'aide de l'ordinateur, tous les samedis entre 10 h et 15 h. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour bénéficier de cette activité. Coût : 1 \$/heure



### ATELIERS - les mardis à 10 h au Chalet Pauline-Vanier

Membre : entrée libre | Non-membre : 5 \$

- 1<sup>er</sup> octobre : **Sécuriser ses transactions bancaires** (PayPal, PayPass, etc.)
- 5 novembre : **Se simplifier la vie en utilisant YouTube**
- 3 décembre : **Cyber Noël** (vœux, animation, échange de cadeaux)

## HEURE DU CONTE

**Les lundis 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre et 9 décembre, à 9 h 15 ou 10 h 30.**

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans. Entrée libre.

## CROQUE-LIVRES

**PARC 18 MOIS - 5 ANS**

Boîte d'échange et de partage de livres localisée dans le parc situé à côté du Chalet Pauline-Vanier.



CROQUE  
LIVRES

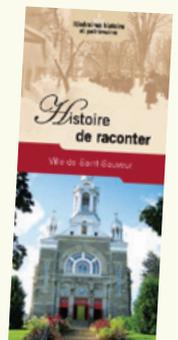
## CIRCUIT PATRIMONIAL

**NOUVEAUTÉ - MAINTENANT SUR BALADODÉCOUVERTE**  
[baladodecouverte.com](http://baladodecouverte.com)

À l'aide de l'application mobile BaladoDécouverte et de six panneaux thématiques, répartis principalement dans le noyau villageois, parcourez le circuit patrimonial de la Ville de Saint-Sauveur pour découvrir son histoire. Ce parcours historique se veut accessible et dynamique.

Vous pouvez aussi pour procurer gratuitement la brochure « Histoire de raconter », au Service de la vie communautaire et au kiosque d'information touristique (parc Georges-Filion). Vous y trouverez des éléments du patrimoine bâti de Saint-Sauveur.

Balado  
découverte



## MATINÉE JEUNESSE

21 AOÛT



### DUO DÉZOLÉ

Spectacle de cirque pour les 5 à 12 ans.

**MERCREDI 21 AOÛT - 10 H**

Scène McGarrigle du parc Georges-Filion

En cas de pluie, le spectacle aura lieu au Chalet Pauline-Vanier. Les portes ouvrent 15 minutes avant le début du spectacle (places limitées à 200 personnes). **Entrée libre.**

## CINÉMA EN PLEIN AIR

23 AOÛT



### UNE ÉTOILE EST NÉE

**VENDREDI 23 AOÛT -  
PRÉSENTÉ À LA PÉNOMBRE**

Parc Georges-Filion. **Entrée libre.**

## PARC AQUATIQUE SOMMET SAINT-SAUVEUR

### JOURNÉES DU CITOYEN

**18 AOÛT, 31 AOÛT, 1<sup>ER</sup> ET 2 SEPTEMBRE**

Les citoyens de Saint-Sauveur sont invités à venir profiter d'une journée au Parc aquatique Sommet Saint-Sauveur pour la modique somme de 10 \$ + taxes. Vous devrez fournir une preuve de résidence à l'accueil. Ces journées sont rendues possibles grâce à un partenariat avec les Sommets.



**VENTE  
TROTTOIR  
DES  
COMMERÇANTS**

**23, 24  
ET 25 AOÛT**



## AUTÉNTICA FIESTA CUBANA 17<sup>E</sup> ÉDITION

**30 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE** Parc Georges-Filion

Lors de cet événement, la musique et l'ambiance cubaines s'empareront des rues de Saint-Sauveur!

**Entrée libre.**

Information : Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur / 450 227-2564 / [valleesaintsauveur.com](http://valleesaintsauveur.com)

## JOURNÉE FAMILIALE DE PÊCHE À LA TRUITE

**SAMEDI 7 SEPTEMBRE - 9 H À 15 H**

**Camp YMCA Kanawana** (673, montée Saint-Elmire, Saint-Sauveur)

**Tarifification :**

- Enfants de 15 ans et moins : gratuit
- Adultes (doivent obligatoirement être accompagnés d'un enfant de 3 ans et plus) :
  - Résidents (preuve requise) : gratuit
  - Non-résidents : 7 \$
- Billets en vente sur place seulement

**Casse-croûte sur place. Apportez votre permis de pêche.** Cette journée de pêche familiale est organisée en partenariat avec le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur.



## EXPOSITION DE VOITURES ANCIENNES

**15 SEPTEMBRE**



**DIMANCHE 15 SEPTEMBRE - DÈS 10 H**

**Parc Georges-Filion**

Venez admirer plus de 250 belles voitures d'époque.

**Entrée libre.**

Information :

Chambre de commerce et de tourisme  
de la Vallée de Saint-Sauveur

450 227-2564

[valleesaintsauveur.com](http://valleesaintsauveur.com)

## JAM DE FIN DE SAISON

**21 SEPTEMBRE**



**SAMEDI 21 SEPTEMBRE - 17 H À 21 H**

En cas de pluie, remis au 22 septembre de 12 h à 16 h

**Skatepark du parc John-H.-Molson**

**Entrée libre.**

- BBQ
- Compétitions et prix
- Musique
- Nouvelles technologies \*
- Et plus encore!

*\* Cette activité est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre de l'Entente de développement culturel.*

## LA RENCONTRE – TISSER DES LIENS, BÂTIR DES PONTS

### EXPO-VENTE

Par le Cercle de Fermières Saint-Sauveur

**VENDREDI 27 SEPTEMBRE - 13 H À 17 H**

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - 10 H À 17 H**

**DIMANCHE 29 SEPTEMBRE - 10 H À 17 H**

**Chalet Pauline-Vanier**

Découvrez des trésors uniques produits par des artisanes passionnées aux mille et un talents.

### NOTRE PATRIMOINE S'ANIME! – VISITE GUIDÉE

Par le Musée du ski des Laurentides

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE**

Départ à 13 h, 14 h, 15 h, 16 h et 17 h, **au coin des rues Filion et Principale** / Durée de 30 minutes

Un guide skieur d'époque vous fera découvrir une partie du patrimoine bâti de Saint-Sauveur.

*Cette activité est réalisée grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre de l'Entente de développement culturel.*

### ATELIER FAMILIAL - FABRICATION D'UN CAPTEUR DE RÊVES

Par le Cercle de Fermières Saint-Sauveur

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - 10 H À 11 H 30**

**Chalet Pauline-Vanier**

Dans la culture amérindienne, les capteurs de rêves sont accrochés là où le soleil se lève afin que la lumière du jour puisse détruire les mauvais rêves qui se sont installés dans les perles et les fils de la toile.



### CAUSERIE – INTRODUCTION À LA CULTURE ET AUX LANGUES ALGONQUIENNES

Par Anna Mapachee, communauté Pikogan

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - 15 H À 18 H**

**Parc Georges-Filion** (en cas de pluie, l'activité sera déplacée au Chalet Pauline-Vanier).

Par des récits historiques et des anecdotes, Anna vous fera découvrir certaines langues autochtones parlées au Québec.

### SPECTACLE DE PAKESSO MUKASH ALIAS KXO

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - 19 H 30**

**Parc Georges-Filion**

KXO, producteur abénakis et cri, est originaire de Whapmagoostui, au Québec. Il vous fera danser en mettant en lumière les beaux aspects de la culture autochtone. Soyez prêts, car il secoue les foules!



## PORTES OUVERTES – À LA SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE GÉNÉALOGIE DES PAYS-D'EN-HAUT

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE - 10 H À 16 H / DIMANCHE 29 SEPTEMBRE - 10 H À 16 H** Chalet Pauline-Vanier

Visite des installations. Des livres et des journaux seront mis à votre disposition. Les bénévoles se feront un plaisir de répondre à vos questions, en plus de vous présenter une exposition d'objets en lien avec les métiers traditionnels.



## VENTE DE GARAGE DES CITOYENS

12 ET 13 OCTOBRE

Une liste d'adresses des sites de vente de garage sera publiée dans l'édition du 9 octobre du journal Accès Le Journal des Pays-d'en-Haut. Pour que votre adresse paraisse dans le journal, **inscrivez-vous gratuitement avant le 27 septembre** auprès du Service de la vie communautaire, par téléphone ou courriel.

12 AU 14 OCTOBRE

Parc Georges-Filion. Entrée libre.

WEEK-END COUNTRY

EXPOSITION SAINTE-SAVEURS

Samedi et dimanche de 11 h à 19 h  
et lundi de 11 h à 17 h

Cette exposition réunit des artisans producteurs du terroir, qui vous présenteront une sélection de produits fins lesquels sauront égayer les palais.



5 km  
**INSCRIPTION  
GRATUITE:  
ONMARCHE.COM**

DATE : samedi 19 octobre 2019

HEURE : départ à 9 h 45

LIEU : Parc Georges-Filion  
205, rue Principale  
Saint-Sauveur

FÉDÉRATION DES MÉDECINS  
OMNIPRATICIENS DU QUÉBEC

RioTinto

Québec  
FIER PARTENAIRE

## LA FRÉNÉSIE DE L'HALLOWEEN

JEUDI 31 OCTOBRE

ANIMATION AU PARC GEORGES-FILION DE 15 H 30 À 19 H 30

- Manège de la maison hantée;
- Concours de décoration de citrouilles. Prix à gagner. Pour participer, apportez vos citrouilles le 31 octobre, au plus tard à 15 h 30. Détails sur notre site Internet;
- Distribution de friandises par le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur;
- Amuseurs publics;
- Et plus encore!

DÉFILÉ SUR LA RUE PRINCIPALE

Départ à 18 h 30 au coin des rues Monette et Principale, pour se terminer devant l'église.



## MATINÉE JEUNESSE

ALI ABDOU ET LE LABYRINTHE  
DE LA FORÊT DÉCRÉPITE

Théâtre pour les 4 à 10 ans

SAMEDI 9 NOVEMBRE - 10 H

Chalet Pauline-Vanier

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



## MAGIE DE NOËL

### EXPO-VENTE DE MÉTIERS D'ART ET D'ART VISUEL

**SAMEDI 7 DÉCEMBRE - 10 H À 17 H / DIMANCHE 8 DÉCEMBRE - 10 H À 16 H** Chalet Pauline-Vanier

Entrée libre.

Dans une ambiance festive, venez rencontrer des artisans aux talents multiples et faire vos emplettes de Noël!



## GRAND DÉFILÉ DE NOËL

**SAMEDI 7 DÉCEMBRE**

Départ à 18 h 30, au coin des rues Monette et Principale, pour se terminer devant l'église.

Venez voir les amuseurs publics au parc Georges-Filion en attendant le père Noël.

Information : Chambre de commerce et de tourisme de la Vallée de Saint-Sauveur  
450 227-2564 / [valleesaintsauveur.com](http://valleesaintsauveur.com)

## FÊTE DE NOËL

**DIMANCHE 15 DÉCEMBRE** Chalet Pauline-Vanier

Accueil dès 9 h 30 (places limitées à 200 personnes) / Début de l'activité à 10 h

Au programme : **PRÉSENTATION D'UN AUTEUR DES LAURENTIDES / SPECTACLE DE JOÏEUX ET NOWEL EN FÊTE / DÉPOUILLEMENT D'ARBRE DE NOËL**

Cet événement est dédié aux enfants de 12 ans et moins. Nous accepterons un maximum de 2 adultes par famille. Aucune réservation requise. **L'activité est gratuite** et est rendue possible grâce à la collaboration du Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur, ainsi que de l'Association des Auteurs des Laurentides.

