

# le Sauverois



## 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

**Chalet des patineurs**  
30, rue Viviane

**Gymnase du Pavillon de la Vallée**  
167, rue Principale

**Gymnase du Pavillon Marie-Rose**  
35, avenue Filion

**Parc Camille-Michel**  
Rue des Seigneurs

**Parc Georges-Filion**  
À l'angle de la rue Principale et de l'avenue Filion

**Parc John-H.-Molson : terrain de basketball, skatepark, sentiers, jeux d'eau, terrain de soccer**  
Rue Viviane

**Terrains de pétanque**  
Accessibles par le stationnement latéral de l'hôtel de ville  
1, place de la Mairie

**Terrains de tennis en terre battue et chalet de tennis**  
À l'arrière du Chalet Pauline-Vanier

**Terrains de tennis et de pickleball asphaltés**  
Stationnement de l'église  
205, rue Principale

## RAPPEL

La programmation des activités est offerte sous réserve de modification sans préavis. Surveillez le site Internet 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 disponibles dans la rubrique *Subventions et programmes*, de la section *Services aux citoyens* du site Internet de la Ville.

### Réductions familiales

2<sup>e</sup> enfant : 20 % de rabais  
3<sup>e</sup> enfant : 40 % de rabais  
4<sup>e</sup> enfant : gratuit

### Personnes de 65 ans et plus

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

### Soutien pour les activités sportives destinées aux jeunes 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.

### Abonnement au Quartier 50+ de Saint-Jérôme

Remboursement partiel du coût d'inscription, jusqu'à un maximum de 150 \$ par année, par citoyen.

# Procédure d'inscription

## En ligne

Sur le site Internet de la Ville au [vss.ca](http://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 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.



## Période d'inscription

Dès le 22 août 2022

### RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE INTERMUNICIPALE : 22 au 28 août 2022.

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



### POUR TOUS (RÉSIDENTS ET NON-RÉSIDENTS) : 29 août au 7 octobre 2022.

À compter du 12 septembre 2022, 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<sup>er</sup> septembre 2022.

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 11 sept.	Coût à partir du 12 sept.	Remarques
<b>Jeunes</b>							
					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
<b>GYMNASTIQUE</b> Gareau Vertige  Gymnase du Pavillon de la Vallée	20 septembre	MAR	17 h 30 à 18 h 30	4 à 6 ans	139 \$ / 167 \$	149 \$ / 177 \$	<b>3 à 4 ans :</b> circuits, parcours, jeux et comptines. <b>4 à 6 ans :</b> roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. <b>7 ans et + :</b> sol, poutre, mini-trampoline et autres.
			18 h 30 à 20 h	7 à 9 ans	187 \$ / 225 \$	197 \$ / 235 \$	
	22 septembre	JEU	17 h 30 à 18 h 20	3 à 4 ans	139 \$ / 167 \$	149 \$ / 177 \$	
	Nombre de séances : 10		17 h 30 à 18 h 30	4 à 6 ans	139 \$ / 167 \$	149 \$ / 177 \$	
			18 h 30 à 20 h	10 ans et +	187 \$ / 225 \$	197 \$ / 235 \$	
<b>JUDO</b> Dojo Zenshin Salle de jeux	22 septembre	JEU	17 h 30 à 18 h 30	Initiation	62 \$ / 81 \$	72 \$ / 91 \$	<b>Relâche le 29 septembre.</b> Prévoir l'achat du judogi (70 \$). Information au premier cours. Frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance (entre 35 \$ et 111 \$). <b>Initiation :</b> 5 à 12 ans, ceinture blanche et blanche-jaune. <b>Avancé :</b> 7 à 12 ans, ceinture jaune et plus.
			18 h 30 à 19 h 30	Avancé			
	Nombre de séances : 12		19 h 30 à 20 h 30	Ados /12 ans et + 			
<b>KARATÉ</b> Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	20 septembre	MAR	17 h à 18 h	3 à 12 ans Débutant	74 \$ / 93 \$	84 \$ / 103 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. Prévoir l'achat du kimono. Détails au premier cours. <b>3 à 4 ans :</b> un adulte doit être présent avec l'enfant. <b>Prérequis cours avancé :</b> avoir obtenu sa ceinture verte ou plus.
			18 h à 19 h	3 à 12 ans Intermédiaire	74 \$ / 93 \$	84 \$ / 103 \$	
	Nombre de séances : 10		19 h 10 à 20 h 10	13 ans et + ou avancé	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	
<b>PRÊTS À RESTER SEULS</b> Marie-Josée Sauvé Chalet des patineurs	15 octobre	SAM	9 h à 14 h	9 à 12 ans	56 \$ / 72 \$	66 \$ / 82 \$	Formation de la Croix-Rouge qui permet aux jeunes d'acquiescer les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision d'un parent. Manuel et attestation inclus.
	Nombre de séance : 1						
<b>TENNIS</b> Terrains de tennis asphaltés	13 septembre	MAR	17 h 30 à 18 h 30	8 à 12 ans	43 \$ / 56 \$	53 \$ / 66 \$	En cas de pluie, les cours seront reportés à la fin de la session, jusqu'à la fermeture des terrains. <b>Ce coût est rendu possible grâce au partenariat avec le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur.</b>
			18 h 30 à 19 h 30	8 à 12 ans			
	14 septembre	MER	17 h 30 à 18 h 30	5 à 7 ans			
			18 h 30 à 19 h 30	8 à 12 ans			
	Nombre de séances : 5						

# PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 11 sept.	Coût jusqu'au 12 sept.	Remarques
<b>Adultes</b>					Rés. /Non-rés.	Rés. /Non-rés.	
<b>5 À 7 PHILO</b> Nathalie Morel et Charly Morel Salle de diffusion	2 octobre 6 novembre 11 décembre	DIM	17 h à 19 h		Gratuit	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique.
<b>BADMINTON</b> <b>Location de terrain</b> Gymnase du Pavillon de la Vallée	23 septembre Nombre de séances : 12	VEN	18 h à 19 h 19 h à 20 h 20 h à 21 h 21 h à 22 h 18 h à 19 h 30 19 h 30 à 21 h		1 h : 74 \$ / 96 \$*  1 h 30 : 110 \$ / 132 \$*	1 h : 84 \$ / 106 \$*  1 h 30 : 120 \$ / 142 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum d'un terrain par inscription). Deux terrains disponibles pour chaque bloc de 1 h. Un terrain disponible pour chaque bloc de 1 h 30.
<b>CARDIO-LATINO</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	20 septembre Nombre de séances : 12	MAR	9 h 30 à 10 h 30		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	Mouvements de danse énergiques sur rythmes mondiaux. Pour tous les niveaux.
<b>CARDIO MAMAN-BÉBÉ</b>  Isabelle Tessier et son équipe Terrains de basketball	19 septembre 23 septembre Nombre de séances : 12	LUN VEN	10 h 10 à 11 h 10 10 h 10 à 11 h 10		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Remise en forme avec bébé en poussette.
<b>DANSE EN LIGNE</b> Monique Desparois Salle d'exercice	21 septembre 23 septembre Nombre de séances : 10	MER VEN	13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h 13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h 16 h 15 à 17 h 15	Intermédiaire Débutant 2  Débutant 4 Débutant 3 Débutant 1 	93 \$ / 120 \$* 62 \$ / 81 \$*  93 \$ / 120 \$* 62 \$ / 81 \$* 62 \$ / 81 \$*	103 \$ / 130 \$* 72 \$ / 91 \$*  103 \$ / 130 \$* 72 \$ / 91 \$* 72 \$ / 91 \$*	<b>Relâche le 30 septembre.</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.
<b>DANSE EN LIGNE Pratiques</b> Monique Desparois Salle d'exercice	20 octobre et 17 novembre Nombre de séances : 2	JEU	17 h à 19 h		26 \$ / 34 \$*	36 \$ / 44 \$*	<b>Relâche le 30 septembre.</b>
<b>ÉTIREMENTS</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	19 septembre 22 septembre Nombre de séances : 12	LUN JEU	14 h 15 à 15 h 15 11 h 15 à 12 h 15		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge.

# PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 11 sept.	Coût jusqu'au 12 sept.	Remarques
<b>Adultes</b>							
					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
<b>FESSES, JAMBES ET ABDOS</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	19 septembre 22 septembre Nombre de séances : 12	LUN JEU	16 h 45 à 17 h 45 8 h 45 à 9 h 45		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Augmentez la stabilité et la performance dans vos sports et activités courantes. Activités ciblées afin de sculpter et tonifier les jambes, les abdominaux et les fessiers.
<b>FITNESS MAMAN-BÉBÉ</b> (N) (EI) Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	20 septembre 22 septembre Nombre de séances : 12	MAR JEU	13 h 15 à 14 h 15 10 h à 11 h		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	Entraînement alterné d'exercices cardiovasculaires et musculaires, renforcement des muscles abdominaux et du plancher pelvien, remise en forme complète avec bébé.
<b>GYM DOUCE MIXTE</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	22 septembre Nombre de séances : 12	JEU	12 h 30 à 13 h 30		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 29 septembre.</b> Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps, en respectant les capacités de chacun.
<b>JUDO</b> Dojo Zenshin Salle de jeux	22 septembre Nombre de séances : 12	JEU	19 h 30 à 20 h 30		62 \$ / 81 \$	72 \$ / 91 \$	Prévoir l'achat du judogi (70 \$). Information au premier cours. Frais d'affiliation annuels, variables selon l'année de naissance (entre 35 \$ et 111 \$).
<b>KARATÉ</b> Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	20 septembre Nombre de séances : 10	MAR	17 h à 18 h 18 h à 19 h 19 h 10 à 20 h 10	Débutant Intermédiaire Avancé	85 \$ / 107 \$	95 \$ / 117 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. Prévoir l'achat du kimono. Détails au premier cours. <b>Prérequis cours avancé :</b> avoir obtenu sa ceinture verte ou plus.
<b>MARCHE ACTIVE</b> Isabelle Tessier et son équipe Terrain de basketball	23 septembre Nombre de séances : 12	VEN	9 h à 10 h		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	Séances de marche dynamique permettant d'augmenter votre endurance et votre musculation.
<b>MARCHE ACTIVE ET CIRCUIT MUSCULAIRE</b> (N) Isabelle Tessier et son équipe Terrain de basketball	19 septembre Nombre de séances : 12	LUN	9 h à 10 h		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Marche active par intervalles avec circuit de musculation pour le haut du corps, les jambes, les fessiers et les abdominaux.
<b>MISE EN FORME</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	21 septembre Nombre de séances : 12	MER	9 h à 10 h		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	Entraînement complet pour tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.
<b>MUSCULATION HAUT DU CORPS</b> (N) Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	19 septembre Nombre de séances : 12	LUN	15 h 30 à 16 h 30		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Renforcement des muscles du haut du corps et des abdominaux.

# PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 11 sept.	Coût jusqu'au 12 sept.	Remarques
<b>Adultes</b>					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
<b>PEINTURE</b> Johanne Martel Salle de jeux	19 septembre 20 septembre Nombre de séances : 12	LUN MAR	13 h à 16 h 13 h à 16 h		162 \$ / 195 \$*	172 \$ / 205 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> Développement de techniques pour améliorer l'expression picturale. Approche individualisée. Prévoir l'achat de matériel.
<b>PICKLEBALL Cours</b> Yves Cloutier Gymnase du Pavillon Marie-Rose	22 septembre 24 septembre Nombre de séances : 8	JEU SAM	19 h à 21 h 13 h à 15 h	Initiation Initiation	89 \$ / 116 \$* 89 \$ / 116 \$*	99 \$ / 126 \$* 99 \$ / 126 \$*	<b>Initiation :</b> initiation aux techniques et règlements du pickleball. <b>Perfectionnement :</b> exécution d'exercices répétitifs (drills) pour plus de maîtrise. Élaboration de stratégies et de situations de jeu. <b>Prérequis :</b> avoir au moins deux années d'expérience et maîtriser les notions de base. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$, par personne, sont exigés pour toute nouvelle inscription.
Jacques Lescarbeau Gymnase du Pavillon de la Vallée	24 septembre 29 octobre Nombre de séances : 4	SAM SAM	13 h à 15 h 13 h à 15 h	Perfectionnement Perfectionnement	46 \$ / 59 \$* 46 \$ / 59 \$*	56 \$ / 69 \$* 56 \$ / 69 \$*	
<b>PICKLEBALL Location de terrain</b> Gymnase du Pavillon de la Vallée	19 septembre Nombre de séances : 12	LUN	18 h à 20 h 20 h à 22 h		146 \$ / 190 \$*	156 \$ / 200 \$*	
<b>PICKLEBALL organisé</b> Gymnase du Pavillon de la Vallée	24 septembre 25 septembre Nombre de séances : 12	SAM DIM	9 h à 11 h 11 h à 13 h 9 h à 11 h 11 h à 13 h	Intermédiaire Intermédiaire	24 \$ / 31 \$* 24 \$ / 31 \$* 24 \$ / 31 \$* 24 \$ / 31 \$*	34 \$ / 41 \$* 34 \$ / 41 \$* 34 \$ / 41 \$* 34 \$ / 41 \$*	<b>Relâche le 11 décembre.</b> <b>Prérequis :</b> avoir fait le cours d'initiation ou être de niveau intermédiaire. Maximum d'une plage horaire par jour. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ par personne sont exigés pour toute nouvelle inscription.
<b>PRÉPARATION SKI</b> Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	19 septembre 21 septembre Nombre de séances : 12	LUN MER	13 h à 14 h 16 h 30 à 17 h 30		103 \$ / 124 \$*	113 \$ / 134 \$*	<b>Relâche le 10 octobre.</b> En prévision de la saison de ski, renforcez vos muscles et augmentez votre équilibre.
<b>TAÏ-CHI</b> Nathalie Candelon-Morel Salle d'exercice	19 septembre 22 septembre Nombre de séances : 12	LUN JEU	9 h à 10 h 10 h à 11 h 19 h à 20 h	Débutant Intermédiaire Débutant	117 \$ / 152 \$*	127 \$ / 162 \$*	<b>Relâche le 29 septembre et le 10 octobre.</b> Dérivé des arts martiaux, le taï-chi est une méditation en mouvement circulaire avec lenteur et précision. <b>Prérequis cours intermédiaire :</b> il est conseillé d'avoir suivi le cours de niveau débutant.

## PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur (s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 11 sept.	Coût jusqu'au 12 sept.	Remarques
<b>Adultes</b>					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
<b>TENNIS</b> Terrains de tennis asphaltés	13 septembre	MAR	19 h 30 à 21 h	Débutant	72 \$ / 87 \$*	82 \$ / 97 \$*	En cas de pluie, les cours seront reportés à la fin de la session, jusqu'à la fermeture des terrains.
	14 septembre	MER	19 h 30 à 21 h	Intermédiaire			
<b>VITRAIL</b> Initiation à la fusion et à la mosaïque de verre Catherine Allard Salle de jeux	23 septembre Nombre de séances : 8	VEN	9 h à 12 h		189 \$ / 226 \$*	199 \$ / 236 \$*	<b>Relâche le 30 septembre.</b> 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</b> Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	21 septembre Nombre de séances : 12	MER	19 h à 21 h 30		409 \$ / 491 \$*	419 \$ / 501 \$*	Louez votre terrain pour la session.
<b>YOGA THÉRAPEUTIQUE</b> Avec chaise Lise Maltais Salle d'exercice	20 septembre Nombre de séances : 12	MAR	11 h à 12 h 30	40 ans et + Débutant	184 \$ / 220 \$*	194 \$ / 230 \$*	Avec une chaise comme accessoire, postures pour favoriser ces bienfaits : respiration, équilibre, souplesse, circulation, digestion et articulations. Méditation et détente guidées.

\*Taxes incluses

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

**Des activités gratuites pour les personnes à faible revenu!**

**Inscription : lundi 12 septembre, de 13 h à 16 h.**

Les inscriptions s'effectueront au Garde-Manger des Pays-d'en-haut, situé au 100, rue Morin, à Sainte-Adèle. Pour s'inscrire, il suffit de se présenter pendant la distribution des paniers alimentaires avec une preuve de revenus.

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.



# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre sept municipalités permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

## Activités offertes

Les activités offertes à Saint-Sauveur, dans le cadre de cette entente, sont identifiées aux pages 3 à 7.

## 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.

## Activités offertes dans l'entente

### ADULTES

Cardio latino	Morin-Heights
Cardio swing	Morin-Heights
Club de marche	Sainte-Adèle
Comment utiliser son iPad	Sainte-Anne-des-Lacs
Comment utiliser son iPad – niveau intermédiaire	Sainte-Anne-des-Lacs
Conversation anglaise	Morin-Heights
Danse en ligne débutant 1	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse en ligne débutant 3	Sainte-Anne-des-Lacs
Danse baladi	Piedmont
Danse gitane	Piedmont
Espagnol (tous les niveaux)	Sainte-Adèle et Morin-Heights
Essentrics	Sainte-Adèle
Flexi-danse	Morin-Heights
20 cardios, 20 musculations, 20 abdos et étirements	Piedmont
Mise en forme	Piedmont
Peinture sur céramique	Piedmont et Morin-Heights
Qi Gong	Saint-Adolphe-d'Howard et Morin-Heights
Stretching et tonus	Sainte-Anne-des-Lacs
Solo latino	Morin-Heights
Tai-chi	Piedmont

## Pour information

### 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

819 327-2626, poste 1  
stadolphedhoward.qc.ca

### Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

450 224-2675, poste 262  
sabl.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

Tai-chi Yang	Morin-Heights
Vitrail	Piedmont
Yogalates	Morin-Heights
Yoga sur chaise	Sainte-Anne-des-Lacs
Yoga	Saint-Adolphe-d'Howard et Piedmont
Yoga régénérateur	Morin-Heights
Zumba	Saint-Adolphe-d'Howard
Zumba Gold	Sainte-Anne-des-Lacs

### JEUNES

Danse contemporaine	Sainte-Adèle
Danse créative	Sainte-Adèle
Danse écossaise (6 ans et +)	Morin-Heights
Danse hip-hop	Sainte-Adèle et Sainte-Anne-des-Lacs
Hockey cosom	Sainte-Adèle
Peinture sur céramique	Piedmont et Morin-Heights
Sciences en folie	Sainte-Adèle
Soccer amical	Saint-Adolphe-d'Howard

### PARENT-ENFANT

Ateliers culinaires	Sainte-Adèle
Formation « Je me garde seul » (8-12 ans)	Sainte-Adèle
Yoga	Piedmont



# JOURNÉES DE LA CULTURE

30 SEPTEMBRE,  
1<sup>er</sup> ET 2 OCTOBRE 2022



## Les journées de la culture

Toutes les  
activités sont  
gratuites!

# Haut et fort!

La thématique de cette 26<sup>e</sup> édition s'arrime à celle de la campagne promotionnelle : Haut et fort!

Elle prend la forme d'un cri de ralliement qui réfère à ce que la culture représente pour chacun d'entre nous, à la fierté et aux bienfaits qu'elle suscite.

## EXPO-VENTE – Par le Cercle de fermières de Saint-Sauveur

Vendredi 30 septembre, 14 h à 19 h

Samedi 1<sup>er</sup> octobre, 10 h à 17 h

Dimanche 2 octobre, 10 h à 16 h

Chalet Pauline-Vanier

**Entrée libre**

Découvrez des trésors uniques conçus par des artisanes passionnées aux mille et un talents!

## Atelier d'éveil musical pour enfants Voyage autour du monde

Samedi 1<sup>er</sup> octobre, 10 h à 11 h 30

Chalet Pauline-Vanier

Le guitariste et chanteur originaire d'Argentine, Carlos Marcelo Martinez, présente des instruments typiques provenant de différents pays. À travers des activités ludiques, les enfants de 5 à 8 ans se familiariseront, à tour de rôle, avec les instruments ainsi que les rythmes clés et feront des associations à leur pays d'origine. Matériel fourni par l'animateur.

Inscription requise au [vss.ca](http://vss.ca), pour le participant et l'adulte accompagnateur, du jeudi 8 septembre au jeudi 29 septembre, midi. Places limitées.

## Visite culturelle commentée au Musée du ski des Laurentides

Samedi 1<sup>er</sup> octobre, 10 h à 17 h

30, avenue Filion, Saint-Sauveur

**Entrée libre**

« L'histoire du ski des Laurentides; Vivre en hiver, avec l'hiver et de l'hiver ». Profitez des Journées de la culture pour vivre l'exposition permanente commentée par l'équipe du musée.

## Concert simplement jazz 2.0

Samedi 1<sup>er</sup> octobre, 19 h 30

Ouverture des portes à 19 h

Galerie ROD

12, rue Principale, Saint-Sauveur

Le légendaire contrebassiste, Michel Donato, se produira accompagné de son guitariste et de son saxophoniste.

Inscription requise au [rod-art.ca](http://rod-art.ca), à compter du 15 août. Places limitées. Un maximum de deux billets, par personne, sera attribué.



## Conférence de Caroline Côté

Vendredi 30 septembre, 19 h

Église de Saint-Sauveur

Inscription requise au [vss.ca](http://vss.ca), du jeudi 8 septembre au jeudi 29 septembre, midi.

Places limitées.



## Sortir des sentiers battus

Caroline Côté est une réalisatrice de documentaires d'aventure avec un grand appétit pour les longues expéditions en milieux froids. Les multiples périples effectués dans sa carrière l'ont amenée à constater qu'il est possible de vivre au rythme des hivers et de découvrir une certaine résilience en soi. Elle a pour mission d'engager les gens à en apprendre davantage sur la conservation de la nature, le dépassement de soi et la simplicité de vivre autrement.

## Heures d'ouverture

**Lundi : Fermé**

**Mardi : 11 h à 18 h**

**Mercredi : 11 h à 18 h**

**Jedi : 11 h à 18 h**

**Vendredi : 11 h à 18 h**

**Samedi : 10 h à 15 h**

**Dimanche : Fermé**

## Abonnement

**Résidents de Saint-Sauveur et de Piedmont :**

Gratuit

**Non-résidents :**

150 \$ pour les 14 ans et moins

175 \$ pour les 15 ans et plus

## Accès au poste informatique

Un poste informatique et quatre tables de travail sont à votre disposition. Tous les abonnés de la bibliothèque peuvent utiliser le poste informatique et naviguer gratuitement sur Internet. Il est préférable d'effectuer une réservation téléphonique.

Non-abonnés : 3\$/heure

## 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.

## Heure du conte

**Les lundis 26 septembre, 31 octobre et 28 novembre, à 9 h 15 et 10 h 30, à la bibliothèque.**

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

Réservation téléphonique requise.

## Conférence de Stéphane Grondin



**Vendredi 18 novembre, 13 h 30**

Chalet Pauline-Vanier

Inscription requise  
du jeudi 27 octobre au  
jeudi 17 novembre, midi.

Places limitées.

Intitulée *La route d'un écrivain*, cette conférence vous fera découvrir Stéphane Grondin. Auteur du livre remarquable *Aide à mourir*, celui-ci n'a rien du style glamour des grands écrivains. C'est plutôt dans le genre humain qu'il raconte le parcours d'un travail d'écriture aux dimensions astronomiques. Engagé dans son art, il se dévoile à son auditoire dans un partage d'aventures littéraires des plus inattendues.

Cette conférence est offerte grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Saint-Sauveur, dans le cadre de l'Entente de développement culturel 2021-2023.

## Semaine DES **bibliothèques** publiques

15 AU 22 OCTOBRE 2022



## Concours de vidéos

Les abonnés de la bibliothèque municipale sont invités à soumettre une courte vidéo ludique et créative, exprimant leur fierté et leur amour à l'égard de celle-ci. L'objectif est de faire connaître votre bibliothèque et de mettre en valeur les éléments qui la rendent spéciale à vos yeux.

En participant au concours de vidéos, vous courez la chance de gagner un chèque-cadeau d'une valeur de 500 \$, échangeable dans une librairie membre du réseau Les libraires, en plus de permettre à votre bibliothèque de remporter un chèque-cadeau de 2 500 \$ chez ce fournisseur! De plus, trois chèques-cadeaux Les libraires, d'une valeur de 100 \$ chacun, seront tirés au hasard parmi les participants.

Le concours se déroulera durant tout le mois de septembre et le dévoilement des gagnants se fera au mois d'octobre, pendant la Semaine des bibliothèques publiques. Pour obtenir de plus amples renseignements sur ce concours, informez-vous auprès du personnel de la bibliothèque.

### Conférence d'Ingrid Falaise

**Judi 20 octobre, 19 h**

Chalet Pauline-Vanier

Ingrid Falaise est animatrice, comédienne, conférencière et autrice. Elle œuvre dans le milieu artistique québécois depuis plus de 20 ans. Ses deux livres, intitulés *Le monstre* et *Le monstre - la suite*, relatent son histoire alors qu'elle fut victime de violence conjugale. Son récit a été transporté au petit écran, sur les ondes de diffuseurs nationaux. Ses ouvrages se sont vendus à plus de 160 000 exemplaires, au Québec seulement, en plus d'être disponibles en France, en Suisse, en Belgique et en Pologne.

Inscription requise du 3 au 19 octobre. Places limitées.



## Amnistie

Du 15 au 22 octobre, une amnistie générale pour les frais de retard de livres sera accordée aux abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

## ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

### Matinée jeunesse

Les mercredis, 10 h

Parc John-H.-Molson

**Entrée libre.**

En cas de pluie, les spectacles auront lieu au Chalet Pauline-Vanier, où les portes ouvriront 15 minutes avant le début de la présentation (places limitées à 200 personnes).



17 août

**Les Mécanos**

Cirque, musique et humour pour les 3 à 12 ans.



24 août

**Ti-Jean et le monstre du lac**

Spectacle de marionnettes pour les 4 ans et plus.

### Cinéma en plein air

Les vendredis à la pénombre

Parc Georges-Filion

**Entrée libre.**

En cas de pluie, les projections auront lieu au Chalet Pauline-Vanier, où les portes ouvriront 15 minutes avant le début de la présentation (places limitées à 200 personnes).



19 août

**Pinocchio**



26 août

**Chien**

### Visite culturelle

Jeudi 18 août, 9 h 30 à 17 h

**Résidents seulement.**

Visite guidée des jardins de *La clef des champs* et accès à l'événement 1001 pots.

Le transport s'effectuera en autobus. Le point de rassemblement, à Saint-Sauveur, sera envoyé aux personnes inscrites.

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Saint-Sauveur, dans le cadre de l'Entente de développement culturel 2021-2023.

Inscription requise au [vss.ca](http://vss.ca), au plus tard le 15 août. Places limitées.

### Big Lou Porsche Fest

Samedi 20 août, 12 h à 17 h

Parc Georges-Filion

Exposition de voitures Porsche et dégustation de spiritueux de distilleries du Québec.

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



### Trotti-Spin

Samedi 20 août, 12 h à 15 h

Skatepark du parc John-H.-Molson

Événement dédié aux adeptes de la trottinette. En cas de pluie, l'activité sera annulée.

### Ça me dit concerts Dagenais

Les samedis, 19 h 30

Parc Georges-Filion

- **27 août** : El Mucho Trio
- **10 septembre** : Happening 2022, artistes locaux
- **17 septembre** : Québec yéyé avec Les Requins
- **24 septembre** : LaF

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

### Vente-trottoir des commerçants

Fin de semaine du 26 au 28 août

Profitez de la vente-trottoir des commerçants pour dénicher des trésors et réaliser des économies.

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

### Auténtica Fiesta Cubana

Fin de semaine du 2 au 5 septembre

Parc Georges-Filion

Prestations de groupes et d'artistes cubains, présentées sur 4 jours de festivités.

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

### Exposition de voitures anciennes

Dimanche 18 septembre, 10 h à 16 h

Parc Georges-Filion

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

## Journée plein air au Camp YMCA Kanawana

Samedi 27 août, 9 h à 16 h

Résidents seulement (preuve requise à l'entrée).

### Activités

- Pêche en canot\*
- Embarcations libres (planche, kayak, canot)
- Escalade
- Tir à l'arc
- Randonnée pédestre guidée
- Dîner servi gracieusement sur place, entre 11 h et 13 h

\* Les participants doivent apporter leur permis de pêche.

À noter que le stationnement ne sera pas permis au camp. Un service de navette sera offert à partir du Mont Habitant.

Les enfants de moins de 7 ans doivent obligatoirement apporter leur vêtement de flottaison individuel (VFI) pour les activités en embarcation.

Cette journée familiale d'activités en plein air est organisée en partenariat avec le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur et le Camp YMCA Kanawana.



### Roll 'n' skate

**Samedi 8 octobre**

**11 h :** départ du défilé de skateurs à partir de la boutique PRFO – Performance Sports (333, rue Principale). Celui-ci se terminera au parc John-H.-Molson. Joignez-vous à nous!

**11 h 30 à 15 h :** rassemblement au skatepark du parc John-H.-Molson

BBQ • Compétitions et prix • Musique

En cas de pluie, l'événement sera remis au dimanche 9 octobre.

### Vente-débarras des citoyens

**Fin de semaine du 8 au 10 octobre**

Les citoyens, prévoyant tenir une vente-débarras et désirant que leur adresse figure sur la liste qui sera publiée par la Ville, devront s'inscrire au [vss.ca](http://vss.ca), et ce, au plus tard le 2 octobre. La liste des adresses des citoyens inscrits sera affichée sur la carte interactive du site Internet de la Ville à compter du 5 octobre.

### Week-end country – 10<sup>e</sup> édition

**Fin de semaine du 8 au 10 octobre**

Parc Georges-Filion

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

### Grande marche du Grand Défi Pierre Lavoie

**Samedi 15 octobre, départ à 11 h.**

Animation sur place.

### Halloween

**Lundi 31 octobre, dès 16 h**

La rue Principale (entre l'avenue de l'Église et la rue des Seigneurs) et l'avenue de la Gare (entre le chemin Jean-Adam et la rue Principale) seront fermées à la circulation automobile, et ce, afin d'assurer la sécurité des familles lors de la collecte de bonbons.

En ce qui a trait aux journées précédentes, d'autres activités s'ajouteront à la programmation.

### Matinée jeunesse

**Samedi 12 novembre, 10 h**

Chalet Pauline-Vanier

**Entrée libre.**

Places limitées à 200 personnes.

**Voici Maria Cannelloni**

Spectacle musical interactif pour les enfants de 3 ans et plus.



### Défilé de Noël

**Samedi 3 décembre, départ à 18 h 30**

Défilé sur la rue Principale. Le départ s'effectuera à l'angle de l'avenue Monette et de la rue Principale et se terminera devant l'église.

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

### Fête de Noël

**Dimanche 11 décembre, entre 9 h et 12 h**

Gymnase du Pavillon de la Vallée

**Résidents seulement.**

Venez à la rencontre du père Noël et de ses lutins! Jeux libres et animation sur place durant toute la matinée.

Cet événement est dédié aux enfants de 10 ans ou moins. L'âge sera calculé au 30 septembre 2022. Inscription requise au [vss.ca](http://vss.ca), du mercredi 2 novembre au mercredi 16 novembre. Places limitées.

L'activité est réalisée en collaboration avec le Club Optimiste de la Vallée de Saint-Sauveur et l'Association des Auteurs des Laurentides.

