

le Sauverois



PROGRAMMATION DES COURS ET DES ACTIVITÉS

Édition printemps 2024

Ville de
Saint-Sauveur



2 Renseignements généraux et procédure d'inscription

3-8 Programmation des cours

9 Bibliothèque

10-12 Activités et événements

13 Sports et plein air

14 Camps, tennis et pickleball

vss.ca

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

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

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

450 227-0000, poste 4000

Heures d'ouverture

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

Légende des salles et des plateaux sportifs

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

Parc John-H.-Molson : terrain de basketball, sentiers et autres
Rue Viviane

Gymnase du Pavillon de la Vallée
167, rue Principale

Gymnase du Pavillon Marie-Rose
35, avenue Filion

RAPPEL

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

Réductions familiales

2^e enfant : 20 % de rabais
3^e enfant : 40 % de rabais
4^e enfant : gratuit

Personnes âgées de 65 ans et plus

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

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

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

Procédure d'inscription

En ligne

Sur le site Internet de la Ville au vss.ca.

En personne

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

La Ville de Saint-Sauveur se réserve le droit :

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

La politique de remboursement, en cas d'annulation par le participant, est disponible sur le site Internet de la Ville.

Période d'inscription

Dès le 4 mars 2024

RÉSIDENTS SEULEMENT ET ACTIVITÉS DE L'ENTENTE INTERMUNICIPALE : 4 mars, dès 8 h 30, au 10 mars 2024.

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) : 11 mars au 21 avril 2024.

À noter qu'à partir du 25 mars 2024, certains cours pourraient être annulés si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

ÂGE REQUIS : la tarification est établie en fonction de l'âge du participant au 1^{er} avril 2024.

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Jeunes					Rés. / Non-rés.	Rés. / Non-rés.	
ARTS CRÉATIFS POUR ENFANTS Nathalie Candelon-Morel Grande salle	2 avril Nombre de séances : 10	MAR	16 h 30 à 17 h 30	6 à 12 ans	114 \$ / 137 \$	124 \$ / 147 \$	Dessin, peinture, collage, volume et autres expériences artistiques. Prévoir l'achat de matériel (10 \$).
BASKETBALL Gymnase du Pavillon Marie-Rose	3 avril Nombre de séances : 10	MER	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	5 à 8 ans 9 à 11 ans	109 \$ / 131 \$ 109 \$ / 131 \$	119 \$ / 141 \$ 119 \$ / 141 \$	Apprentissage des principes de base et développement des habiletés en basketball.
CHEERLEADING INITIATION Starz Cheerleading Gymnase du Pavillon de la Vallée	7 avril Nombre de séances : 8	DIM	14 h 45 à 15 h 45 16 h à 17 h	6 à 9 ans 10 à 15 ans	216 \$ / 259 \$ 233 \$ / 280 \$	226 \$ / 269 \$ 243 \$ / 290 \$	Relâche le 28 avril et le 5 mai. Initiation au cheerleading pour les tout-petits et les adolescents. Mettez de l'avant votre esprit d'équipe et pratiquez votre équilibre et votre flexibilité.
DANSE Frédérique Petit Salle d'exercice	7 avril Nombre de séances : 10	DIM	13 h à 14 h 14 h 15 à 15 h 15	5 à 7 ans 8 à 11 ans	109 \$ / 131 \$ 109 \$ / 131 \$	119 \$ / 141 \$ 119 \$ / 141 \$	Relâche le 5 mai. Initiation à la danse contemporaine et au hip-hop au moyen de jeux, d'exercices et d'activités divers.
GARDIENS AVERTIS Marie-Josée Sauvé Chalet des patineurs	27 avril Nombre de séance : 1	SAM	9 h à 16 h	11 ans et +	66 \$ / 79 \$	76 \$ / 89 \$	Ce cours abordera plusieurs sujets : techniques de secourisme, gestion des comportements difficiles, compétences en leadership et attentes envers les gardiens d'enfants. Comprend le manuel, l'attestation et le mannequin de pratique pour la RCR.
GYMNASTIQUE Gareau Vertige Gymnase du Pavillon de la Vallée	2 avril 4 avril Nombre de séances : 10	MAR JEU	17 h 30 à 18 h 20 17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 20 h 17 h 30 à 18 h 20 17 h 30 à 18 h 30 18 h 30 à 20 h	3 et 4 ans 4 à 6 ans 7 à 9 ans 3 et 4 ans 4 à 6 ans 10 ans et +	153 \$ / 184 \$ 153 \$ / 184 \$ 202 \$ / 242 \$ 153 \$ / 184 \$ 153 \$ / 184 \$ 202 \$ / 242 \$	163 \$ / 194 \$ 163 \$ / 194 \$ 212 \$ / 252 \$ 163 \$ / 194 \$ 163 \$ / 194 \$ 212 \$ / 252 \$	3 et 4 ans : circuits, parcours, jeux et comptines. 4 à 6 ans : roulade, équilibre, locomotion, mobilité à l'aide de circuits. 7 ans et + : sol, poutre, mini-trampoline et autres.



PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Jeunes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	2 avril Nombre de séances : 10	MAR	17h à 18h	3 à 12 ans Débutant	74 \$ / 96 \$	84 \$ / 106 \$	Frais d'affiliation de 10 \$ inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours. 3 et 4 ans : un adulte doit être présent avec l'enfant. Intermédiaire : ceinture jaune ou orange et plus. Avancé : ceinture verte et plus.
			18h à 19h	3 à 12 ans Intermédiaire	74 \$ / 96 \$	84 \$ / 106 \$	
			19h10 à 20h10	13 ans et + Avancé	85 \$ / 110 \$	95 \$ / 120 \$	
MINI GÉNIES (EI) Félix Savard Salle de jeux	6 avril Nombre de séances : 8	SAM	9h à 10h30	6 à 7 ans	48 \$ / 63 \$	58 \$ / 73 \$	Relâche le 13 avril Découvertes scientifiques avec notre animateur Sombbrero! Matériel inclus.
			11h à 12h30	8 à 9 ans	48 \$ / 63 \$	58 \$ / 73 \$	
PRÊTS À RESTER SEULS! (EI) Marie-Josée Sauvé Chalet des patineurs	8 juin Nombre de séance : 1	SAM	9h à 14h	9 à 12 ans	61 \$ / 73 \$	71 \$ / 83 \$	Formation de la Croix-Rouge qui permet aux jeunes d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur propre sécurité. Manuel et attestation inclus.

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
5 À 7 PHILO Nathalie Candelon-Morel et Charly Morel Salle de jeux	7 avril 19 mai 2 juin	DIM	17h à 19h		Gratuit	Gratuit	Discussions sous forme de questions tirées au sort et recherche d'un raisonnement philosophique.
BADMINTON Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	5 avril Nombre de séances : 10	VEN	Plages horaires entre 18h et 21h		66 \$ / 86 \$*	76 \$ / 96 \$*	Louez votre terrain pour la session (maximum un terrain par inscription). Trois terrains disponibles pour chaque bloc de 1h.
CARDIO TONUS ET SOUPLESSE AVEC CHAISE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	4 avril Nombre de séances : 10	JEU	10h à 11h	50 ans et +	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Programme d'exercices dynamique et complet qui combine cardio en douceur, renforcement musculaire et flexibilité. Pour tous les niveaux.
CHEERLEADING initiation Starz Cheerleading Gymnase du Pavillon de la Vallée	7 avril Nombre de séances : 8	DIM	17h à 18h	16 ans et +	259 \$ / 311 \$	269 \$ / 321 \$	Relâche le 28 avril et le 5 mai. Initiation au cheerleading pour les tout-petits et les adolescents. Mettez de l'avant votre esprit d'équipe et pratiquez votre équilibre et votre flexibilité.


*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
DANSE EN LIGNE Cours Monique Desparois Salle d'exercice	3 avril	MER	13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h	Intermédiaire Débutant 2	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Débutant 1 : apprentissage de la base et de la terminologie. Débutant 2-3-4 : avoir suivi les cours des niveaux inférieurs ou posséder une connaissance des figures codifiées. Plus le niveau est élevé, plus la complexité des danses augmente. Intermédiaire : avoir suivi les cours des niveaux inférieurs ou connaître parfaitement les figures codifiées.
	5 avril	VEN	13 h 15 à 14 h 45 15 h à 16 h	Débutant 4 Débutant 3	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	
	Nombre de séances : 10		16 h 15 à 17 h 15	Débutant 1 	65 \$ / 84 \$*	75 \$ / 94 \$*	
DANSE EN LIGNE Pratiques Monique Desparois Salle d'exercice	11 et 25 avril	JEU	16 h 30 à 18 h 30		53 \$ / 68 \$*	63 \$ / 78 \$*	Pratiques de danse en ligne pour tous les niveaux.
	9 et 23 mai						
	Nombre de séances : 4						
DESSIN Nathalie Candelon-Morel Grande salle	2 avril	MAR	14 h à 16 h		131 \$ / 157 \$*	141 \$ / 167 \$*	Techniques de base du dessin : crayons, feutres, encre de Chine, collage. Développez votre expression personnelle et votre motricité fine. Prévoir l'achat de matériel (la liste sera fournie aux participants).
	Nombre de séances : 10						
ESPAGNOL Rodrigo Ortega Salle de jeux	2 avril	MAR	10 h à 12 h	Conversation	105 \$ / 126 \$*	115 \$ / 136 \$*	Le cours est composé d'une partie orale et d'une partie écrite. Prérequis : avoir complété le cours débutant ou avoir une connaissance de base.
	Nombre de séances : 10						
ÉTIREMENTS Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	8 avril	LUN	14 h 15 à 15 h 15		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Relâche le 20 mai. Série d'exercices conçus pour améliorer la flexibilité à tout âge.
	4 avril	JEU	11 h 15 à 12 h 15		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	
	Nombre de séances : 10						
GYM DOUCE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	2 avril	MAR	9 h 45 à 10 h 45		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Programme d'exercices avec mouvements lents permettant d'assouplir et de tonifier le corps, en respectant les capacités de chacun.
	4 avril	JEU	12 h 30 à 13 h 30		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	
	Nombre de séances : 10						
HÔTEL À INSECTES  L'Atelier Zabie Salle d'exercice	20 avril	SAM	10 h 30 à 12 h 30	Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.	Gratuit	Gratuit	Dans le cadre du Jour de la terre. Construction de votre hôtel à insectes pour favoriser la biodiversité de votre jardin. Matériel inclus.
	Nombre de séances : 1						
JARDINAGE BIOLOGIQUE  Jocelyne Morin Grande salle	11, 18 et 25 avril	JEU	19 h à 20 h 30		Gratuit	Gratuit	Ateliers sous le thème de l'horticulture maraîchère écologique abordant nature, exigences des plantes, structures de jardinage et élaboration d'un calendrier de jardinage.
	Nombre de séances : 3						

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
KARATÉ Lorenzo D'Anna Salle d'exercice	2 avril	MAR	17h à 18h	Débutant	85 \$ / 110 \$	95 \$ / 120 \$	Des frais d'affiliation de 10 \$ sont inclus. Prévoir l'achat du kimono. Information au premier cours. Intermédiaire : ceinture jaune ou orange et plus. Avancé : ceinture verte et plus.
	Nombre de séances : 10		18h à 19h	Intermédiaire	85 \$ / 110 \$	95 \$ / 120 \$	
			19h10 à 20h10	Avancé	85 \$ / 110 \$	95 \$ / 120 \$	
MARCHE ACTIVE ET CIRCUIT MUSCULAIRE Isabelle Tessier et son équipe Terrain de basketball	8 avril	LUN	9h à 10h	Marche active	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Relâche le 20 mai. Marche d'entraînement dynamique par intervalles afin d'augmenter votre endurance et votre masse musculaire, et ce, sans impact et en sécurité. Les vendredis, ajout de circuit musculaire.
	5 avril	VEN	9h à 10h	Avec circuit musculaire	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	
MIDI EXPRESS  Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	8 avril	LUN	12h 15 à 12h 45		50 \$ / 64 \$*	60 \$ / 74 \$*	Relâche le 20 mai. Circuit de 30 minutes d'exercice cardiovasculaire et de musculation, se dégourdir durant le dîner pour un après-midi plein d'énergie.
	Nombre de séances : 10						
MISE EN FORME Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	3 avril	MER	9h à 10h		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Entraînement complet pour tous les niveaux. Augmentez de façon progressive votre endurance, votre souplesse et votre équilibre.
	Nombre de séances : 10						
MUSCULATION Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	8 avril	LUN	15h 30 à 16h 30	Haut du corps et abdos	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Relâche le 20 mai. Augmentez la stabilité et la performance dans vos sports et activités courantes. Activités ciblées afin de sculpter et tonifier le corps.
	Nombre de séances : 10		16h 45 à 17h 45	Jambes, fessiers et abdos	95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	
PICKLEBALL Cours d'initiation Yves Cloutier Gymnase du Pavillon Marie-Rose	4 avril	JEU	19h à 21h		53 \$ / 68 \$*	63 \$ / 78 \$*	Initiation aux techniques et règlements du pickleball. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ seront ajoutés au coût d'inscription.
	6 avril	SAM	13h 30 à 15h 30		53 \$ / 68 \$*	63 \$ / 78 \$*	
PICKLEBALL Cours de perfectionnement Jacques Lescarbeau Gymnase du Pavillon de la Vallée	6 avril	SAM	13h à 15h		72 \$ / 93 \$*	82 \$ / 103 \$*	Exécution d'exercices répétitifs (drills) pour acquérir de la maîtrise. Élaboration de stratégies et de situations de jeu. Prérequis : avoir au moins deux années d'expérience et maîtriser les notions de base. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ seront ajoutés au coût d'inscription.
	6 avril	SAM	15h à 17h		72 \$ / 93 \$*	82 \$ / 103 \$*	
	11 mai	SAM	13h à 15h		72 \$ / 93 \$*	82 \$ / 103 \$*	
	11 mai	SAM	15h à 17h		72 \$ / 93 \$*	82 \$ / 103 \$*	
PICKLEBALL organisé Club de Pickleball des Laurentides Gymnase du Pavillon de la Vallée	8 avril	LUN	18h à 20h	Intermédiaire	17 \$ / 23 \$*	27 \$ / 33 \$*	Relâche le 28 avril et le 5 mai. Débutant : avoir suivi le cours d'initiation ou connaître les notions de base. Intermédiaire : avoir au moins deux années d'expérience et maîtriser les notions de base. Maximum d'une plage horaire par semaine. Des frais d'affiliation annuels de 25 \$ seront ajoutés au coût d'inscription.
			20h à 22h	Débutant	17 \$ / 23 \$*	27 \$ / 33 \$*	
	6 avril	SAM	9h à 11h	Intermédiaire	17 \$ / 23 \$*	27 \$ / 33 \$*	
	Nombre de séances : 6		11h à 13h	Débutant	17 \$ / 23 \$*	27 \$ / 33 \$*	
	7 avril	DIM	9h à 11h	Intermédiaire	13 \$ / 17 \$*	23 \$ / 27 \$*	
	Nombre de séances : 4		11h à 13h	Débutant	13 \$ / 17 \$*	23 \$ / 27 \$*	

*Taxes incluses

PROGRAMMATION DES COURS

Activité, professeur(s) et lieu	Date de début et nombre de séances	Jour(s)	Heures	Catégorie ou âge	Coût jusqu'au 24 mars	Coût à partir du 25 mars	Remarques
Adultes					Rés./Non-rés.	Rés./Non-rés.	
PILATES Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	3 avril Nombre de séances : 10	MER	11 h 30 à 12 h 30		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Exercices de renforcement portant une attention particulière au rythme de la respiration.
TAÏ-CHI-CHUAN Nathalie Candelon-Morel Salle de jeux	8 avril Nombre de séances : 10	LUN	9 h à 10 h 10 h 10 à 11 h 40	Débutant / Intermédiaire Avancé	110 \$ / 132 \$* 162 \$ / 195 \$*	120 \$ / 142 \$* 172 \$ / 205 \$*	Relâche le 20 mai et le 10 juin. Méditation en mouvement. Exécution d'une série de mouvements circulaires avec lenteur et précision. Avancé : avoir suivi le cours débutant / intermédiaire.
VITRAIL Catherine Allard Salle de jeux	5 avril Nombre de séances : 10	VEN	9 h à 12 h		248 \$ / 298 \$*	258 \$ / 308 \$*	Prévoir l'achat de matériel (+/- 170 \$). Outillage fourni. Ce cours demande une certaine force dans les mains.
VOLLEY-BALL Location de terrain Gymnase du Pavillon de la Vallée	3 avril Nombre de séances : 10	MER	19 h 30 à 22 h		401 \$ / 481 \$*	411 \$ / 491 \$*	Louez votre terrain pour la session.
YOGA THÉRAPEUTIQUE AVEC CHAISE Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	8 avril Nombre de séances : 10	LUN	11 h à 12 h		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	Relâche le 20 mai. Avec une chaise comme accessoire, exécution de mouvements facilitant la souplesse, l'équilibre et les articulations. Méditation guidée.
ZUMBA Isabelle Tessier et son équipe Salle d'exercice	3 avril Nombre de séances : 10	MER	10 h 15 à 11 h 15		95 \$ / 123 \$*	105 \$ / 133 \$*	La Zumba combine des mouvements dynamiques inspirés des danses latines. Accessible à tous, peu importe le niveau de condition physique.

*Taxes incluses

Entente intermunicipale

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

Activités offertes, modalités d'inscription et de remboursement

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

Pour informations

Municipalité de Morin-Heights

450 226-3232, poste 132
morinheights.com

Municipalité de Piedmont

450 227-1888, poste 230
piedmont.ca

Municipalité de 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



CENTRE SPORTIF
Pays-d'en-Haut

252, boulevard de Sainte-Adèle, à Sainte-Adèle
centresportifpaysdenhaut.com | 579 202-1722
info@cspdh.com

Session printemps 2024

PROGRAMMATION

- **Nager pour la vie :**
du 25 mars au 2 juin (10 semaines)
- **Mise en forme aquatique :**
du 25 mars au 16 juin (12 semaines)
- **Mise en forme en salle :**
du 25 mars au 16 juin (12 semaines)

Avant de s'inscrire au programme Nager pour la vie, les nageurs de 4 ans et plus doivent se présenter au centre sportif pour effectuer une évaluation gratuite et déterminer le niveau approprié. À noter que cette évaluation ne priorise pas votre place lors de la période d'inscriptions.

Horaire d'évaluation :

- Jeudi 7 mars, de 17 h 30 à 20 h ;
- Samedi 9 mars, de 14 h à 17 h.

Glace IGA

Pour toute information en lien avec les réservations de glace, les horaires de patinage libre, le hockey libre et le bâton-rondelle, veuillez communiquer avec Sylvain Descoteaux, au 579 202-1722, poste 8403, ou à sdescoteaux@cspdh.com.



©Jonathan Ching_Unsplash

PÉRIODE D'INSCRIPTION

Pour les résidents de la MRC des Pays-d'en-Haut (à l'exception de la Municipalité de Wentworth-Nord) :
10 au 16 mars

Pour tous :
17 au 23 mars

En ligne :
Tous les jours, de 9 h à 20 h

En personne au centre sportif :

- Lundi au vendredi, de 9 h à 20 h ;
- Samedi et dimanche, de 9 h à 17 h.

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

Des activités gratuites pour les personnes à faible revenu!

Inscription : **mercredi 27 mars 2024, de 9 h 30 à 11 h**
au sous-sol de l'église située au 205, rue Principale, à Saint-Sauveur.

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

Heures d'ouverture

Lundi : Fermé

Mardi : 11 h à 18 h

Mercredi : 11 h à 18 h

Jeudi : 11 h à 18 h

Vendredi : 11 h à 18 h

Samedi : 10 h à 15 h

Dimanche : Fermé

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



Une naissance, un livre

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

Heure du conte, spécial Pâques avec Gloria Ramia Prenafeta



Heure du conte

**Les lundis 25 mars, 29 avril et 27 mai
9 h 15 et 10 h 30**

Bibliothèque

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

Samedi 16 mars

10 h 30

Chalet Pauline-Vanier, salle d'exercice

Lecture et animation d'un conte de Pâques.



Réservation téléphonique requise.

Réservation téléphonique requise.

Conférence de Mylène Paquette



Un coup de rame à la fois

Jeudi 4 avril

19 h

Chalet Pauline-Vanier

Qui est Mylène? En 2013, cette femme a réussi l'exploit de traverser l'océan Atlantique en 129 jours, à la rame et en solo.

Au cours de cette conférence, Mylène présente des vidéos et des photos de son aventure afin de faire voyager l'auditoire et de lui permettre de vivre un moment de répit et de s'inspirer. Motivante, cette intervention suscite beaucoup de réflexions chez les participants.

Conférence Culture Mi'gmaq du Gespe'gewa'gi



Jeudi 9 mai

19 h

Chalet Pauline-Vanier

Membre de la communauté de Gespeg, Valérie partagera la culture mi'gmaq. Elle y inclura quelques éléments historiques, politiques et culturels, dont le mode de vie ancestral et contemporain, l'identité, le lien au territoire, la gouvernance, la vision holistique, la roue de médecine ou les récits de création. Elle partagera aussi quelques chants, accompagnée de son tambour à main.

©ValMédia

Calendrier des événements

Tous les événements sont gratuits et l'entrée est libre.

Fest'Érable

Samedi 9 mars

12 h à 17 h

Parc Georges-Filion



Une foule d'activités
et d'animations pour tous,
sous le thème de l'érable.



- Tire d'érable
- Mini-ferme
- Godendart
- Atelier de fabrication de cuillères en bois
- Performance et initiation au « set carré »
- Jeux folkloriques
- Bar (\$)
- Et plus encore!



Mars

Rendez-vous biodiversité Corridor de noirceur et trames nocturnes

Judi 14 mars

19 h à 20 h 30

Chalet Pauline-Vanier

Conférencière : Johanne Roby, professeure-chercheure en pollution lumineuse au cégep de Sherbrooke.

Saviez-vous que la pollution lumineuse affecte aussi la biodiversité? Les trames nocturnes permettent aux animaux nocturnes de se déplacer et de se reproduire. Ces endroits deviennent de véritables « oasis de ciel étoilé ».

Rendez-vous biodiversité Plantes indigènes, clés de voûte de la biodiversité!

Samedi 30 mars

11 h à 12 h 30

Chalet Pauline-Vanier

Conférencier : Philippe Denis, semencier artisanal.

Apprenez à identifier et à cultiver les plantes bénéfiques pour la biodiversité. Vous aurez la chance de repartir avec vos plateaux de semences!



Avril

Conférence de Mylène Paquette

Judi 4 avril

19 h

Chalet Pauline-Vanier

Description de la conférence disponible à la page 9 du Sauverois.

Matinée jeunesse – Monsieur Bleu

Samedi 6 avril

10 h

Chalet Pauline-Vanier



À la fois agent-secret, détective et aventurier, Monsieur Bleu a des pouvoirs magiques surprenants... Il est à la recherche de nouveaux apprentis pour élucider une mystérieuse disparition... Un univers cartoonesque qui saura captiver les petits et les grands!

Rendez-vous biodiversité Développer son sens critique au jardin pour favoriser la biodiversité

Samedi 13 avril

11 h à 12 h 30

Chalet Pauline-Vanier

Conférencier : Francis Cecil Cardinal, éducateur-concepteur scientifique au Biodôme de Montréal.

Le jardinage est-il une pratique durable? Quelle empreinte écologique ont vos activités sur votre terrain? Au programme : une discussion critique, un jeu-questionnaire sur les mythes et croyances et un atelier de cocréation afin de favoriser la biodiversité au jardin.

Courez la chance de remporter un prix de participation!

Mai

Conférence : Culture Mi'gmaq du Gespe'gewa'gi

**Judi 9 mai
19h**

Chalet Pauline-Vanier

Description de la conférence disponible à la page 9 du Sauverois.

Vente-débarras des citoyens

Du 24 au 26 mai

Les citoyens prévoyant tenir une vente-débarras et souhaitant que leur adresse figure sur la liste publiée par la Ville doivent s'inscrire au vss.ca, au plus tard le 19 mai. La liste des adresses des citoyens inscrits sera affichée sur la carte interactive du site Internet de la Ville à compter du 23 mai.



Juin

Fête des voisins

Samedi 1^{er} juin

À inscrire à votre calendrier dès maintenant! La Ville offrira du soutien pour la tenue de fêtes de quartier sur son territoire. Plus d'informations à venir dans les prochaines communications de la Ville.



Rendez-vous biodiversité Sauvons les papillons monarques!

Samedi 1^{er} juin, 11h à 12h30
Chalet Pauline-Vanier

Conférencière : Johanne Comte, experte autodidacte du papillon monarque

Le monarque est une espèce en voie de disparition et il devient de plus en plus urgent de comprendre le cycle de vie de ce papillon emblématique pour mieux le protéger. Venez rencontrer notre experte en monarque et découvrez comment soutenir la population de monarques, notamment grâce à l'asclépiade, la plante essentielle à sa reproduction.



Club de soccer FC Boréal

La période d'inscription pour les jeunes et les adultes est en cours. Inscription exclusivement en ligne sur le site Internet de l'organisme.

Information : fcboreal.ca | info@fcboreal.ca



Rabais citoyens

Mont Habitant

Coupons de réduction de 25 % disponibles au Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, applicables à l'achat de billets au Mont Habitant. Preuve de résidence requise et maximum de six coupons par résidence, par jour. Quantité limitée.

Les Sommets

Les citoyennes et les citoyens de Saint-Sauveur bénéficient, du lundi au vendredi, d'un rabais de 25 % lors d'un achat sur place, et ce, pour toute catégorie d'âge. Preuve de résidence requise.

SKI

Selon l'ouverture des montagnes, pour l'achat d'un billet ou de plusieurs billets pour une journée complète. Offre applicable au Sommet Olympia, au Sommet Morin Heights et au Sommet Gabriel.

GLISSADE SUR TUBES AU VERSANT AVILA

Selon l'ouverture des glissades, pour l'achat d'un billet ou de plusieurs billets pour une journée complète.



Sentiers

Règles d'usage

- Circulez dans les sentiers balisés uniquement.
- Les chiens sont autorisés en laisse seulement.

Seuls les sentiers du réseau La Marquise et du parc John-H.-Molson sont actuellement ouverts au public sur le territoire de la Ville. Les randonneurs doivent demeurer sur les sentiers officiels et ne pas circuler sur les terrains privés.

Réseau La Marquise (3,2 km)

- Sentiers de randonnée pédestre
- Niveau intermédiaire, avec dénivellation

Veillez noter que des travaux d'aménagement de passerelles sont prévus au cours de l'année 2024 sur les sentiers de La Coulée, de La Cuvette et de La Pic. Le sentier de La Pic demeurera fermé jusqu'à la fin des travaux. Consultez le site Internet et la page Facebook de la Ville pour demeurer à l'affût.

Parc John-H.-Molson (1,5 km)

- Sentiers de randonnée pédestre
- Niveau débutant, sans dénivellation et en poussière de pierre

Le sentier de raquette La Retraccée est fermé hors de la saison estivale, car il passe dans certains milieux humides.



©32 Degrés

CAMPS, TENNIS ET PICKLEBALL

Programme d'accompagnement

Les enfants ayant des besoins particuliers (handicap, déficience, autisme, trouble de comportement, etc.) peuvent profiter pleinement des services du camp de jour grâce à un service d'accompagnement.

Pour connaître les conditions d'admissibilité et le fonctionnement de ce programme, communiquez avec M^{me} Emy Rudolph, au 450 227-0000, poste 4021. Les demandes devront être reçues **au plus tard le 8 mars prochain**.

Programmes d'été

La programmation complète sera disponible dans le Sauverois Spécial camps, tennis et pickleball, dont la parution est prévue le **8 avril prochain**.

Concernant le Camp Soleil, le Club Ado et les cours de tennis, la période d'inscription, réservée aux résidents, s'amorcera à compter du **lundi 22 avril**. Ces programmes débiteront dans la semaine du 25 juin.

En ce qui a trait aux terrains extérieurs de tennis et de pickleball, les citoyens pourront se procurer un abonnement dès le **6 mai**.



Emplois étudiants

Tu cherches
à vivre une expérience
mémorable?

Tu aimerais passer
ton été avec une équipe
dynamique?

Tu veux avoir du
plaisir en travaillant?

L'équipe du Camp Soleil et du Club Ado te veut dans ses rangs! Pour postuler, tu devras être âgé(e) de 15 ans et plus au 25 juin 2024. Nous t'offrons une formation complète, notamment le Diplôme d'aptitude aux fonctions d'animateur (DAFA) pour les postes en animation, dont les heures te seront rémunérées.

- Animateurs(trices) au Camp Soleil
- Animateurs(trices) au Club Ado
- Accompagnateurs(trices)

La description des postes et les modalités pour postuler sont disponibles sur le site Internet de la Ville.