



Bulletin municipal de la Ville de Mascouche

Vol. 2/N° 4 ■ Décembre 2017



Policier d'un jour

Deux jeunes Mascouchois vivent l'expérience

Questions fréquentes en période hivernale

On y répond!

Camp de jour de la relâche

Inscriptions dès le 23 janvier

Coordination et rédaction

Francis Villeneuve
Isabelle Gagné

Recherche iconographique

Isabelle Gagné
Anne-Marie Santos

Conception graphique

Talisman illustration design

Infographie

Carbure agence 360

Photos

Ferland photos
Marie-ève Rompré
Martin Métivier
Nancy Patry
Sébastien Arbour

Impression

Solisco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

Renseignements

Service des communications
mmagazine@ville.mascouche.qc.ca

Sur la couverture

Emy Riopel et Timothée Riopel,
gagnants du concours Policier d'un jour.

M•Magazine, bulletin municipal
de la Ville de Mascouche, est distribué
à tous les résidents de la municipalité.

Des copies sont disponibles
dans les édifices municipaux.

Prochaine parution

Février 2018



Par souci de l'environnement,
M•Magazine est imprimé sur
papier FSC.



Ce document est recyclable.

Sommaire

05 LE CONSEIL MUNICIPAL

Mot du Maire

ACTUALITÉS

06 Bac Lebrun et moi, c'est organique!



07 Place au nouveau poste de police!

08 Un projet culturel numérique prometteur au Manoir

08 Bannissement des sacs de plastique à usage unique

09 Mascouche au fil de l'histoire : un livre historique pour enfant

10 Le parc de Pontoise est maintenant ouvert!

10 Le fantôme du Manoir a envahi Mascouche

11 Un succès renouvelé pour la Classique Émilie-Mondor

12 QUESTIONS FRÉQUENTES

MASCOUCHE NATURELLEMENT !

14 Pour un Noël écoresponsable

16 Agrile du frêne : état de situation

16 Des oiseaux en abondance au parc du Grand-Coteau



17 Un territoire verdi et embelli

INSTANT MASCOUCHE - LE BLOGUE

20 Le mystère du Domaine seigneurial de Mascouche



PROFESSION

22 L'engagement à son meilleur!

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

24 Faites gratuitement votre arbre généalogique !

25 Programmation des activités

CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE

BOUGEZ!

30 Activités offertes

QUE FAIRE À MASCOUCHE?

56 Programmation des activités hivernales

GRANDS DOSSIERS

58

Deux jeunes Mascouchois deviennent policiers d'un jour



60

BON À SAVOIR !

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

62

Soirée arrosée ? Soyez prévoyant !

63

Avez-vous un détecteur de monoxyde de carbone ?

CONCOURS PHOTO 2017

64

Capturez vos #instantsmascouche

Le conseil municipal



Guillaume Tremblay
MAIRE
Téléphone : 450 474-4133
poste 2901
cabinet@ville.mascouche.qc.ca



Roger Côté
CONSEILLER
DISTRICT 1
LOUIS-HÉBERT
Téléphone : 450 966-0784
district1@ville.mascouche.qc.ca



Stéphane Handfield
CONSEILLER
DISTRICT 4
LA VÉRENDRYE
Téléphone : 514 942-3610
district4@ville.mascouche.qc.ca



Bertrand Lefebvre
CONSEILLER
DISTRICT 5
DU COTEAU
Téléphone : 514 713-1958
district5@ville.mascouche.qc.ca



Eugène Jolicoeur
CONSEILLER
DISTRICT 2
LAURIER
Téléphone : 450 474-6346
district2@ville.mascouche.qc.ca



Louise Forest
CONSEILLÈRE
DISTRICT 3
LE GARDEUR
Téléphone : 450 474-0488
district3@ville.mascouche.qc.ca



Gabriel Michaud
CONSEILLER
DISTRICT 8
DU MANOIR
Téléphone : 514 531-7762
district8@ville.mascouche.qc.ca



Don Monahan
CONSEILLER
DISTRICT 6
DES HAUTS-BOIS
Téléphone : 450 474-6435
district6@ville.mascouche.qc.ca



Anny Mailloux
CONSEILLÈRE
DISTRICT 7
DU RUCHER
Téléphone : 514 886-5709
district7@ville.mascouche.qc.ca

Reprenons le travail !



< Nous pouvons tous jouer un rôle afin de faire de Mascouche une ville où il fait bon vivre, travailler et se divertir.

Le 5 novembre dernier, c'était jour d'élections pour l'ensemble des municipalités du Québec. Vous avez été nombreux à vous présenter aux urnes afin de choisir vos représentants au conseil municipal de Mascouche pour les quatre prochaines années. Vous me permettrez donc, en mon nom et celui de mes collègues élus, de vous remercier pour la confiance que vous nous avez accordée à nouveau. Je tiens également à saluer la contribution de tous les candidats et candidates qui ont participé à cet important exercice démocratique.

Mon équipe et moi sommes très heureux d'avoir l'opportunité de perpétuer le travail amorcé au cours des dernières années. Dès maintenant, nous reprenons le travail afin de mener à terme nos grands projets : Manoir seigneurial, CentrOparc, complexe aquatique et revitalisation du noyau villageois. Nous poursuivrons également la bonification de nos parcs et espaces verts, tout en faisant de l'amélioration de la fluidité de notre réseau routier une priorité.

Évidemment, vous serez plus que jamais au cœur de nos préoccupations et nous vous consulterons régulièrement pour nos différents projets. Les tribunes seront nombreuses pour vous permettre de vous exprimer : consultations publiques, séances d'information, médias sociaux, etc. Vous souhaitez vous impliquer encore plus activement pour Mascouche ? Joignez-vous à l'un de nos comités consultatifs. Ils sont nombreux et touchent tous les volets pris en charge par notre municipalité. Pour en savoir plus, consultez notre site Internet.

Votre participation est essentielle afin de nous permettre de mieux adapter nos services à votre réalité. Par exemple, vous avez été nombreux à nous interpeller sur le casse-tête que représente le stationnement en période hivernale pour vos familles. Nous vous avons entendus puisque dès cet hiver, nous mettrons à votre disposition des stationnements alternatifs à huit endroits dans la Ville. D'autres solutions pourront aussi être évaluées dans le cadre de l'octroi du prochain contrat de déneigement.

Comme vous pouvez le constater, nous pouvons tous jouer un rôle afin de faire de Mascouche une ville où il fait bon vivre, travailler et se divertir.

Au plaisir de vous servir pour les quatre prochaines années! ■

Guillaume Tremblay
Maire

Bac Lebrun et moi, c'est organique!



Bac Lebrun, vous connaissez ? C'est le thème de la campagne que nous déployons conjointement avec la Ville de Terrebonne et la MRC Les Moulins en vue de l'implantation de la collecte des matières organiques au printemps prochain.

La porte-parole de cette campagne est la comédienne moulinoise Florence Longpré que vous connaissez sûrement grâce à son personnage de Gaby Gravel dans la populaire série télé *Like-moi!*

La première phase de la campagne vise à vous préparer à l'arrivée du bac brun chez vous. Nous avons travaillé de concert avec la Ville de Terrebonne et la MRC afin de mettre sur pied une campagne promotionnelle qui suscitera votre intérêt et vous incitera à adopter de nouveaux comportements en lien avec la collecte des matières organiques. L'ajout d'une telle collecte entraîne certes un changement d'habitudes, mais vous serez bien accompagnés tout au long du processus.

De plus amples détails sur ce que vous devrez mettre, ou non, dans le bac brun et sur les changements concernant les journées de collecte vous seront dévoilés dans la prochaine édition du *M•Magazine*, de même que sur baclebrun.ca.

Rappelons que, conformément au Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles de la Communauté métropolitaine de Montréal et aux obligations gouvernementales de la Politique québécoise de gestion des matières résiduelles, nous nous joignons aux quelque 300 municipalités du Québec qui récupèrent les matières organiques. La collecte des bacs bruns s'ajoutera ainsi à nos efforts de protection de l'environnement. ■

Place au nouveau poste de police!

L'édifice André-Duval est inauguré

C'est le 21 septembre que nous avons procédé à l'inauguration de notre tout nouveau poste de police. Le bâtiment offre un environnement moderne et permettra au Service de police d'offrir des services de qualité et de poursuivre sa mission de sécurité. Les différents services de la police, soit l'administration, la gendarmerie, les enquêtes, la circulation et le bloc cellulaire, seront désormais regroupés sous un même toit. L'endroit, doté d'équipements modernes, est aussi stratégiquement positionné dans la ville.

La construction du poste de police représente un investissement de plus de 10 M\$, dont 2 637 154 \$ proviennent d'une subvention du Programme de la taxe sur l'essence et de la contribution du Québec.

Édifice André-Duval

Le bâtiment qui accueille le nouveau poste de police a été nommé édifice André-Duval en l'honneur de celui qui a été maire de la paroisse de Saint-Henri-de-Mascouche de 1954 à 1962. C'est sous son mandat qu'a été créée, en 1956, la charge d'officier de police pour veiller à la paix, à l'ordre et au respect des lois et des règlements. M. Duval a donc été l'investigateur du premier « service » de police de l'histoire de Mascouche, et c'est pourquoi nous avons tenu à lui rendre hommage.

Le nouveau poste est situé au 822, rue Brien, à côté de l'aréna. Surveillez le site Internet municipal et nos médias sociaux : des visites seront organisées afin de vous faire découvrir les nouvelles installations. ■



Un projet culturel numérique prometteur au Manoir

Bonne nouvelle! Le renouvellement de l'entente de développement culturel avec le ministère de la Culture et des Communications (MCC) du Québec nous permettra de mettre de l'avant un projet prometteur sur le site du Manoir seigneurial, dans le cadre du Plan culturel numérique du Québec. Un sentier d'expériences numériques sera en effet créé dans la forêt domaniale. Un projet riche, tant sur le plan culturel que patrimonial! Une expérience immersive lors de laquelle les participants découvriront l'histoire de ce site historique en parcourant le sentier sera proposée.

Il s'agit de la cinquième entente de collaboration entre la Ville et le MCC. Cette entente représente un montant de 1 445 400 \$ et, outre le volet numérique, elle servira à réaliser d'autres projets de mise en valeur du patrimoine et de la culture, en plus d'assurer le développement des collections de la bibliothèque.

Restez à l'affût : les détails concernant le projet et ses étapes de réalisation seront dévoilés ultérieurement. ■



Bannissement des sacs de plastique à usage unique



À compter du 22 avril 2018, soit le Jour de la Terre, nous joindrons le mouvement initié par la Communauté métropolitaine de Montréal qui vise à protéger l'environnement en bannissant la vente et la distribution des sacs de plastique à usage unique sur son territoire.

Au cours des dernières années, nous avons posé de nombreux gestes pour protéger notre environnement et devenir une ville de plus en plus verte. Joindre le mouvement pour le bannissement des sacs de plastique à usage unique allait donc de soi. En nous unissant aux autres villes du Grand Montréal, mais aussi à celles du monde entier, nous contribuerons à accélérer le pas dans la lutte aux changements climatiques.

Pourquoi bannir les sacs de plastique à usage unique ?

Actuellement, entre 1,4 et 2,7 milliards de sacs d'emplettes, principalement des sacs de plastique, sont distribués chaque année au Québec. Seulement 14 % de ces sacs sont récupérés. L'objectif du bannissement des sacs de plastique à usage unique est de réduire leur impact sur l'environnement.

Au cours de l'année 2018, un règlement municipal entrera en vigueur et une campagne d'information sera déployée. Les détails concernant les types de sacs visés par l'interdiction seront notamment précisés. ■

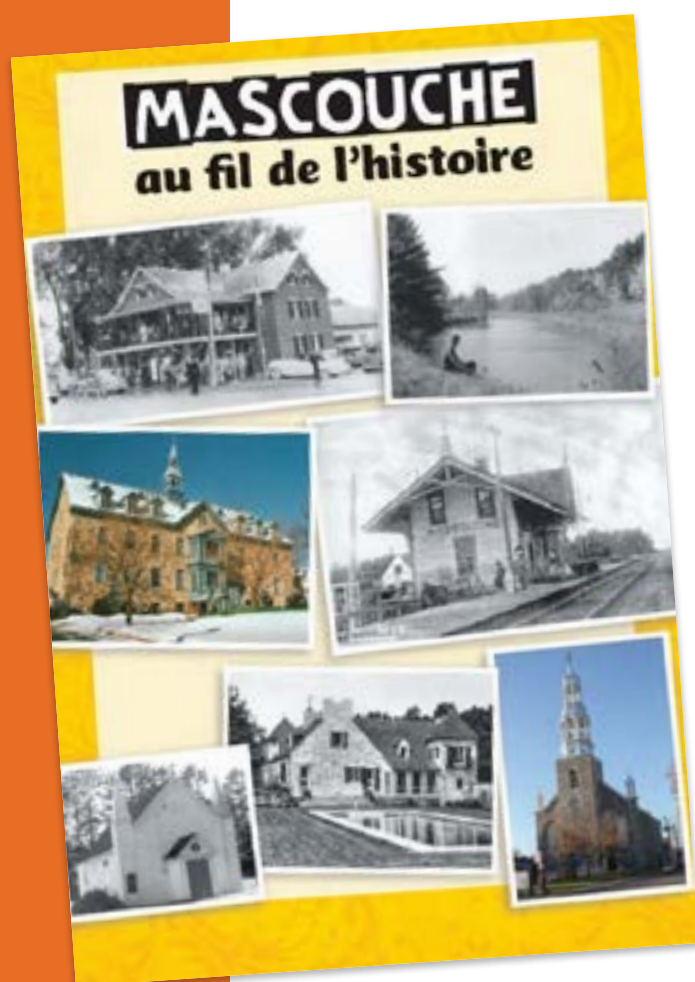
Mascouche au fil de l'histoire : un livre historique pour enfant

En septembre, la Ville de Mascouche, en collaboration avec la SODAM et la Société d'histoire de Mascouche, lançait *Mascouche au fil de l'histoire*, un livre historique pour enfants qui relate les faits marquants du développement de Mascouche, depuis la présence autochtone jusqu'à aujourd'hui.

Écrit par l'auteure mascouchoise France Lorrain et illustré par Alain Fréchette, le livre sera distribué dans les écoles primaires de Mascouche, où les enseignants du 2^e et du 3^e cycle pourront l'utiliser comme outil dans les disciplines rattachées au domaine de l'univers social.

Il s'agit d'un projet 100 % mascouchois issu de l'entente de développement culturel intervenue entre la Ville de Mascouche et le ministère de la Culture et des Communications du Québec.

Intéressé à lire ce livre? Il est disponible en prêt à la bibliothèque municipale. ■



Le parc de Pontoise est maintenant ouvert!

Un nouveau parc est désormais accessible dans le quartier Du Manoir: le parc de Pontoise, situé sur la rue de l'Orient. Ce nouveau parc offre un module de jeux pour les enfants de 18 mois à 5 ans de même que des balançoires. Découvrez-le dès maintenant! ■



Le fantôme du Manoir a envahi Mascouche

En octobre, le fantôme du Manoir de Mascouche prenait les commandes de la Ville pour une seconde année ! Ce sont 33 familles qui ont répondu à son appel en participant au concours de décoration de maison pour l'Halloween.

L'impressionnant décor *Les Vikings sanguinaires* de la famille Chapleau a remporté le premier prix du concours. Les quatre familles gagnantes ont reçu des bonbons à distribuer le 31 octobre, des photos-souvenirs de leur maison décorée et une carte-cadeau de Party Expert.

Bravo à tous les participants et merci aux nombreux citoyens qui ont voté pour leur décor favori! ■

Un succès renouvelé pour la Classique Émilie-Mondor

Le 1^{er} octobre dernier, les coureurs et coureuses ont pris d'assaut le parc du Grand-Coteau dans le cadre de la 8^e Classique Émilie-Mondor. Au total, plus de 1 600 participants, allant d'athlètes de haut niveau aux nouveaux initiés à la course de tous âges et de toute condition physique, ont relevé de grands et de petits défis personnels dans les sentiers Émilie-Mondor.

Malgré quelques petits imprévus, l'événement a été un succès, le sourire des participants en faisant gage tout au long de la journée. Merci au comité Émilie-Mondor pour son travail exceptionnel, ainsi qu'à la centaine de bénévoles pour leur implication et leur dévouement.

Prochain rendez-vous: 30 septembre 2018. ■



Une belle réussite pour cette 8^e édition de la Classique Émilie-Mondor alors que des coureurs de tous âges ont pris part à l'événement.

J'ai un sapin de Noël naturel. Comment puis-je m'en débarrasser?

Vous n'avez qu'à déposer votre sapin débarrassé de toutes ses décorations sur votre terrain, en bordure de la rue, le tronc pointant vers la rue. La collecte de sapins s'effectuera entre le 8 et le 19 janvier. Les arbres seront déchiquetés en copeaux et serviront notamment à embellir les aménagements paysagers de la ville ainsi qu'à décorer les patinoires et les aires de jeux durant l'hiver.

ville.mascouche.qc.ca/collectes ■



Étant donné la présence possible de bancs de neige devant mon entrée, est-ce que je peux placer mes bacs d'ordure et de recyclage dans la rue en hiver?

Non. En tout temps, vos bacs roulants pour la collecte des ordures et du recyclage doivent être positionnés sur votre terrain, en bordure de rue, afin de faciliter le nettoyage des voies et l'enlèvement de la neige. Ne les mettez ni dans la rue, ni dans la piste cyclable, ni dans le corridor scolaire.

ville.mascouche.qc.ca/collectes ■



Mes invités dormiront à la maison durant le temps des fêtes. Où peuvent-ils stationner leur voiture pendant la nuit?

Nous sommes conscients que les interdictions de stationner occasionnent des problèmes pour certains citoyens. Toutefois, il en va de la sécurité de tous les résidents, car les opérations de déneigement ne peuvent s'effectuer adéquatement si des véhicules sont stationnés dans les rues. Si c'est possible, demandez la collaboration d'un voisin pour le stationnement des véhicules de vos invités. Le covoiturage est aussi une bonne idée afin de réduire le nombre de places de stationnement requis.

En nouveauté cette année, des espaces de stationnement alternatif sont disponibles dans huit lieux publics afin de vous faciliter la vie. Voyez la liste de ces lieux à la page suivante.

Nous vous rappelons que l'interdiction de stationnement dans les rues est en vigueur du 15 novembre au 15 avril, de minuit à 7 h. Cette interdiction s'applique quelles que soient les conditions météorologiques.

ville.mascouche.qc.ca/deneigement ■



Mon voisin a-t-il le droit de déposer la neige qui recouvre son entrée dans la rue?

Non. Personne n'est autorisé à jeter la neige dans la rue. En effet, selon l'article 14.4 du règlement 664 concernant la circulation, il est interdit de jeter, de déposer, de lancer ou de permettre que soient jetés, déposés ou lancés sur le chemin public des objets quelconques, de la neige, de la glace ou des saletés. Ainsi, si vous êtes témoin de cette situation, nous vous invitons à faire preuve de courtoisie et à aviser votre voisin. Si la situation persiste, veuillez contacter le Service de police. ■



STATIONNEMENT HIVERNAL DE NUIT 15 NOVEMBRE AU 15 AVRIL

Afin de faciliter le stationnement sur rue en hiver,
des espaces de stationnement alternatif sont désormais
à votre disposition à différents endroits à Mascouche.



Profitez des espaces de stationnement
alternatif aux endroits suivants :

- Service des travaux publics (chemin Sainte-Marie)
- Parc Gérard-Pesant
- Carrefour de la Seigneurie (rue Versailles)
- Parc des Optimistes
- Parc du Grand-Coteau
- Parc du Rucher
- Parc Poplar
- Église Saint-Henri-de-Mascouche

Du 15 novembre au 15 avril, le stationnement
est interdit dans les rues, entre minuit et 7 h,
pour faciliter les opérations de déneigement.

Sur place, repérez ce panneau pour
savoir où stationner votre voiture





Pour un Noël écoresponsable

Les 3RV de Noël, ça vous dit quelque chose? Les festivités du temps des fêtes approchent à pas de lutins et qui dit Noël dit 3RV. Les lettres signifient « rassemblement, réjouissance, réveillon et victuailles »... Blague à part, ce sigle représente plutôt :

- réduction à la source;
- réemploi;
- recyclage;
- valorisation.

Ces quatre petites lettres (RRRV) à employer sans modération auront une incidence sur l'empreinte environnementale de vos célébrations.

Inspirez-vous de ces petits gestes simples afin de faire rimer environnement et festivités.

Réduction à la source

Si l'emballage est primordial pour vous, ne boudez pas votre plaisir, mais réduisez néanmoins la quantité initiale de papier utilisée. Vous épargnerez ainsi temps et argent, qui pourront être investis ailleurs. Optez également pour des emballages de papier plutôt qu'un emballage métallisé qui n'est pas recyclable.



Réemploi et valorisation

Soyez la fierté de votre entourage en continuez d'être l'écologiste traditionnel qui réutilise le même arbre de Noël artificiel familial depuis plus de 20 ans! En revanche, le sapin naturel est le choix le plus écologique si vous n'êtes pas du type réutilisation. Plus écologique, entre autres parce qu'il sera récupéré, puis revalorisé.

Recyclage

Pour certains, le tri des matières est un jeu d'enfant, alors que pour d'autres, ce n'est pas un cadeau! Afin d'être vert même pendant la période des fêtes, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil à l'aide-mémoire de Recyc-Québec conçu spécialement pour vous guider pendant les fêtes.

Cette année pour Noël, mettez donc en lumière votre écoresponsabilité en ayant en tête le concept des 3RV. Et affichez vos couleurs! Un Noël vert, c'est possible. Et l'année prochaine, on passe au brun avec la collecte des matières organiques! ■



Agrile du frêne : état de situation



Depuis l'été dernier, plusieurs signes évidents de la présence de l'agrile du frêne se manifestent à Mascouche. Dans le cadre du Plan d'action de surveillance et de lutte contre l'agrile du frêne, les pièges aux fins de collecte de données ont démontré une hausse drastique des insectes recueillis : presque 200 agriles cette année contre une quinzaine d'insectes en 2016.

Malgré le fait que davantage d'arbres du domaine public aient été traités en 2017 et qu'une vigie ait été mise en place afin de surveiller de plus près l'évolution de la situation, nous devrons procéder, au cours des prochains mois, à l'abattage d'environ 150 frênes dépérissants pour lesquels le traitement disponible n'aurait pas d'impact.

Installation de bandeaux

En ce qui concerne le domaine privé, nous avons procédé à l'identification des frênes présentant des signes de défoliation de plus de 30 % ou d'autres signes d'infestation en ajoutant des bandeaux sur les troncs des arbres atteints. Nous avons aussi demandé aux propriétaires concernés d'abattre les arbres infectés. Ainsi, plus d'une centaine de frênes seront abattus d'ici la fin de l'année sur des terrains privés.

Si vous possédez un frêne, il est important de demeurer attentif aux signes indiquant la présence de l'agrile et de protéger les arbres sains et d'une grande valeur écologique grâce aux traitements au TreeAzin. Visitez notre site web pour savoir comment identifier un frêne infesté.

Plantation diversifiée

Dans cette perspective, nous redoublons d'efforts afin de procéder, au cours des prochaines saisons, à la plantation d'arbres dans les lieux publics, dans les parcs et en bordure des rues. Le tout avec le souci de proposer une sélection variée d'essences, permettant ainsi une meilleure biodiversité de notre patrimoine arboricole.

ville.mascouche.qc.ca/agrile ■



Viréo aux yeux rouges



Chardonneret jaune

Des oiseaux en abondance au parc du Grand-Coteau

Au printemps dernier, un inventaire de la faune aviaire (oiseaux) a été réalisé au parc du Grand-Coteau. Réagissant rapidement aux perturbations et aux modifications de leur habitat, les oiseaux sont de bons indicateurs de la santé des écosystèmes et d'un parc comme celui du Grand-Coteau. Après le premier inventaire, réalisé en 2010, il est maintenant possible d'observer quelques tendances qui aideront à améliorer ou à préserver les habitats et les espèces en péril.

Quelques faits intéressants :

- Au total, 87 espèces d'oiseaux ont été inventoriées dans le parc en 2017.
- Les espèces les plus présentes sont le chardonneret jaune et le viréo aux yeux rouges.
- On note une forte augmentation des oiseaux dits forestiers de 2010 à 2017. Toutefois, le nombre d'espèces associées aux milieux humides a diminué.
- Vingt-six espèces d'oiseaux observées au parc du Grand-Coteau vivent un déclin de leur population au Canada.
- Le martinet ramoneur possède un statut d'espèce en péril, tandis que le pioui de l'Est et l'hirondelle de rivage, qui ont aussi été observés dans le parc, sont des espèces à situation précaire.
- Le secteur du parc où l'on retrouve le plus d'oiseaux se situe en bordure des étangs.
- 17 % des espèces d'oiseaux observées nichent au sol. Voilà une bonne raison de rester dans les sentiers pour ne pas les déranger.
- 51 % des oiseaux présents dans le parc se nourrissent essentiellement d'insectes. Ce sont donc des alliés en période d'éclosion des moustiques.
- 39 espèces sont des migrants néotropicaux. Elles passent l'hiver au Mexique et en Amérique centrale.
- Il y a 5 espèces de pics au parc du Grand-Coteau.

Un parc en santé

Les analyses ont permis de constater qu'on retrouve au parc des espèces d'oiseaux spécifiques à presque chaque type d'habitat, d'alimentation et de site de nidification, en plus de différentes espèces de migrants. Ces observations dénotent la santé du parc et confirment son importance pour la conservation des espèces animales.

Les inventaires ont été réalisés par des biologistes et des professionnels affiliés au Club d'ornithologie de la région des Moulins (CORDEM) dans 46 stations d'écoute situées entre l'autoroute 640 et le Domaine seigneurial.

Ça vous interpelle ?

Le sujet vous intéresse? Sachez que vous pouvez, vous aussi, participer à un projet d'inventaire. Le Recensement des oiseaux de Noël est le plus ancien projet de science citoyenne en Amérique du Nord. Il consiste à dénombrer les oiseaux durant une journée, entre le 14 décembre et le 5 janvier.

oiseauxcanada.org ■



Un territoire verdi et embelli

Avez-vous remarqué l'ajout de plantes vivaces et d'annuelles en bordure des rues principales de Mascouche au cours de l'été? Celles-ci démontrent notre volonté d'augmenter la diversité de la flore de la ville tout en embellissant les secteurs concernés.

Nos stratégies d'intervention pour les prochaines années visent à maintenir en santé les végétaux et à réviser l'inventaire des variétés plantées dans nos parcs afin d'assurer leur longévité et leur santé. ■





Une saison record pour la Bridage verte

Au cours de la belle saison, la Bridage verte a rencontré plus de 7 000 citoyens dans le but de les sensibiliser à différentes questions environnementales. Il s'agit de la saison la plus occupée depuis la mise en place de la brigade en 2015. Dans les écoles, les brigadiers ont rencontré plus de 500 élèves.

La Brigade verte sera de retour au printemps, notamment afin de vous informer des détails entourant la mise en place de la collecte des matières organiques! ■

Service de déchetterie bientôt offert

Bonne nouvelle ! Dès le 1^{er} janvier 2018, un service de déchetterie sera offert gratuitement. Vous compterez ainsi sur une façon efficace de disposer de vos résidus de construction, de démolition et de rénovation, ainsi que de vos résidus verts, de vos pneus et de vos appareils domestiques contenant des halocarbures.

Le service de déchetterie sera offert par le Complexe Enviro Connexions (anciennement BFI) situé en bordure de l'autoroute 640 (3379, chemin des Quarante-Arpents, à Terrebonne).

À la présentation d'un permis de conduire et d'un compte de taxes d'une résidence mascouchoise, il sera possible de vous y présenter gratuitement trois fois par année (jusqu'à un volume total maximal de 3 tonnes métriques). Plus de 70 % des déchets seront récupérés, réutilisés ou revalorisés.

La déchetterie s'ajoute aux services offerts par votre municipalité pour la gestion des déchets. Ainsi, la collecte des ordures ménagères, des matières recyclables, des gros rebuts et des résidus verts sera toujours effectuée à votre domicile.

Pour connaître tous les détails concernant l'horaire de la déchetterie, les modalités de dépôt et les matériaux acceptés :

ville.mascouche.qc.ca/collectes ■



**Bac
Lebrun
et moi
c'est
organique!**

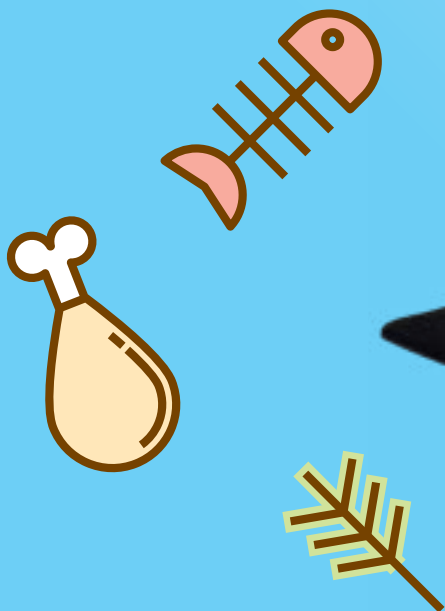
**Bac Lebrun
débarque chez vous
au printemps 2018!
Êtes-vous prêt
à l'accueillir?**

**baclebrun.ca
#BacLebrun**



VILLE DE
Mascouche

MRC
Les Moulins
TERREBONNE • MASCOUCHE





Par Myriam Des Granges

Le mystère du Domaine seigneurial de Mascouche



Le Manoir seigneurial de Mascouche

Depuis aussi loin que je me souviens, le Manoir seigneurial de Mascouche a toujours été un site mystérieux. J'ai toujours été fascinée par son passé et ses secrets. À voir le nombre de gens sur les réseaux sociaux qui commentent sur ce dernier grand domaine seigneurial au Québec, je vois bien que je ne suis pas la seule à m'y intéresser!

Le Manoir seigneurial de Mascouche reste un lieu attrayant aux yeux des habitants qui ont grandi près de ses murs et qui, en le côtoyant, se sont forgés de beaux souvenirs, des histoires et même des légendes!



Mon souvenir

Toute petite, le Manoir a imprégné mes plus beaux souvenirs d'enfance. Depuis toujours, je ressens un lien d'attachement particulier avec ce site mystérieux. Je me rappelle d'un rituel du samedi avec mon papa qui voulait rendre justice à son rôle de père, sans oublier, bien sûr, son côté homme des bois. Nous partions en randonnée en trois roues dans la forêt adjacente au domaine jusqu'à une falaise qui offrait une vue magnifique sur ses chutes, laissant ainsi derrière la routine du foyer. Le Manoir m'apparaissait comme un secret bien gardé, que seuls mon papa et moi connaissions. Comme mon père empruntait toujours la piste la plus sinueuse, il nous fallait faire des prouesses sur une côte abrupte dans des chemins ornés de racines. Je voyais ainsi mon père comme un héros et le Manoir comme un château caché au fin fond des bois. Ensuite, avec le trois roues, on descendait la falaise jusqu'à l'eau de la rivière. Bon, là, je devais rester sur la berge question que mon papa submerge le trois roues dans la rivière afin de laver les marques de sa traversée périlleuse (je crois plutôt que mon père s'amusait dans l'eau avec son jouet).

Lorsque, plus vieille, j'ai obtenu la permission d'aller seule au domaine, j'étais pressée de le faire découvrir à mes amis. Fièvre d'être la guide du fond des bois, je m'arrangeais pour les impressionner en leur montrant cette vue épatante, toutes saisons confondues, quoi que l'automne reste ma préférée avec son décor de bouillie, avec ses feuilles colorées qui cadrent le manoir et ses chutes.

Je ne le savais pas encore, mais j'étais chanceuse. Chanceuse d'avoir un lieu magique dans ma cour pour débiter mon histoire d'amour avec mon imagination débordante, d'avoir des rêves desquels je ne voulais pas me réveiller. Merci de me donner le goût de respecter la nature, de me faire rêver de princesses, de me faire voyager dans le temps et même me faire peur, parfois.

Ma légende

Je ne pouvais pas concevoir que ce lieu n'ait pas une histoire extraordinaire comme dans les films. Ce ne pouvait pas être qu'une simple école secondaire de quartier, je ne voulais pas y croire. Mes oreilles se sont mises en mode recherche de tout oui-dire exceptionnel à son sujet. Je voulais une histoire digne de mes fantasmes. Je crois qu'au fil du temps et au gré de mon imagination, j'ai trouvé « MA » légende du Manoir. Quand tu cherches, souvent, tu trouves ce qu'il te faut. Je me suis donc concocté ma propre légende, saupoudrée de quelques vérités...

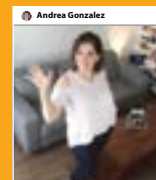
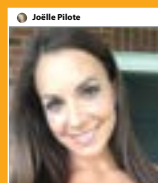
Pendant la Seconde Guerre mondiale, alors que le Manoir seigneurial de Mascouche appartenait à l'excentrique millionnaire, madame Hazel Kent-Colville, il a été le théâtre d'une planque hors du commun. La grande Duchesse Charlotte du Luxembourg, qui voulait fuir l'horreur de la guerre, a été accueillie avec soin par madame Colville. Je dis avec soin, car la guerre étant ce qu'elle est, il faut utiliser les grands moyens. Pour se sentir en sécurité et au cas où la guerre traverserait l'océan, elles entamèrent la construction d'abris souterrains. Le Manoir abrita ainsi un labyrinthe et des passages secrets. Pour tromper l'ennemi, on raconte qu'on pouvait se déplacer de pièce en pièce seulement en passant entre les murs. Les garde-robes menaient à de petites portes ouvertes sur des couloirs secrets. On dit même qu'il y a un passage qui servait à fuir le Manoir en cas d'invasion. Ce même passage nous aurait menés, des kilomètres plus bas, dans le sous-sol de l'église Saint-Henri de Mascouche! Quand le ciel se couvrait de peur et qu'elles craignaient les oiseaux de guerre, on raconte qu'un autre passage servait d'accès à un couloir secret menant au cœur de la chute, où un lit y était aménagé pour la duchesse. Je le sais, car, jadis, mon père est allé lui-même sous cette chute vérifier et il me l'a confirmé! Seulement, moi, je ne pouvais pas y aller, car c'était rendu beaucoup trop dangereux... Mais dans les années 80, plusieurs jeunes ont eu la chance d'y aller et ils ont tous vu le lit. Le fameux lit où la grande Duchesse du Luxembourg se réfugiait, dans sa chute secrète.

OK! J'avoue...

Je suis consciente que mon histoire et mes souvenirs dérogent de l'idée que certaines personnes se font de l'histoire du Manoir. Vous pouvez toujours me partager vos histoires saupoudrées de parcelles de votre imagination. ■

Ce billet vous donne le goût d'en lire d'autres?

Visitez instantmascouche.ca/blogue dès maintenant!



Chantal Filion et Jacques Nadeau

ou l'engagement à son meilleur!

Chantal Filion

**Directrice du Service de la culture
et de la vie communautaire**



Dynamique, chaleureuse et impliquée, Chantal a été embauchée comme stagiaire à la Ville en 1997. Étudiante en récréologie, elle a d'abord effectué un stage au Service des activités sportives et des parcs, avant d'être engagée comme régisseuse aux sports, un poste qu'elle a occupé pendant plus de 10 ans, avant qu'on ne lui confie la direction du Service de la culture et de la vie communautaire.

Inspirante, Chantal a mis en place un service qui répond aux besoins des citoyens. C'est son équipe qui est responsable de tout ce qui concerne la culture, le patrimoine, le communautaire, l'offre événementielle et le soutien aux organismes reconnus de la Ville. La bibliothèque municipale est également sous sa gouverne. Véritable femme d'équipe, cette jeune gestionnaire a mis les bouchées doubles afin de développer l'offre de services culturels au même rythme que l'évolution de la ville. Sa collègue Isabelle Desjardins, régisseuse au sein de son équipe, n'a d'ailleurs que d'éloges pour sa patronne :

.....
« Femme énergique, joviale et ambitieuse, Chantal ne baisse jamais les bras devant un gros dossier. Elle sait rassurer et motiver ses troupes. C'est une personne positive, qui aime encourager les autres. Elle réussit toujours à atteindre ses objectifs malgré le « trop-plein ». C'est une grande gestionnaire et une cadre dynamique. Connaître Chantal, c'est l'adopter! »
.....

Au quotidien, les tâches de Chantal sont variées. Elle chapeaute une équipe de 29 personnes, en plus de siéger sur plusieurs comités où elle représente la Ville dans les dossiers de la culture, du tourisme, de la concertation et de l'immigration. S'ajoute à ses fonctions le tissage de liens avec de nombreux organismes. Elle affirme d'ailleurs que le soutien associatif et la création de ces liens sont une de ses plus grandes forces. Le travail d'équipe est également au cœur de ses valeurs et on constate, dès la première rencontre, que les relations humaines n'ont pas de secret pour elle. « Une de mes plus grandes fiertés, c'est de voir ce qu'on peut accomplir quand on travaille tous ensemble, dans la même direction, et que les citoyens peuvent en profiter », souligne-t-elle. La bonification de l'offre événementielle de la Ville en est un exemple concret. La tenue du Show, chaque été, du Rendez-vous nature et des fêtes familiales ne sont que quelques exemples d'activités dans lesquelles le service dirigé par Chantal est directement impliqué.

En relation avec de nombreuses personnes, Chantal carbure aux projets et demeure reconnaissante envers ses nombreux collègues qui la motivent à poursuivre son travail chaque jour dans le but de faire rayonner la culture et le communautaire à Mascouche. ■

Dans cette édition, nous ne vous présentons pas un, mais bien deux portraits d'employé. En septembre dernier, Chantal et Jacques ont remporté le tout nouveau *Prix Engagement* remis à deux employés de la Ville qui se démarquent par leur implication et leur influence positive au sein de la fonction publique. Coup d'œil sur ces deux travailleurs qui ont gagné la reconnaissance de leurs pairs!



Jacques Nadeau

Coordonnateur de la centrale 911

Jacques Nadeau travaille à la Ville de Mascouche depuis maintenant 36 ans. Durant la majorité de ces années, il a été répartiteur à la centrale 911. Engagé et apprécié, Jacques avoue avoir eu un coup de foudre pour ce métier qui s'exerce souvent dans l'ombre, mais qui est nécessaire à toutes interventions d'urgence des services de la police, des ambulanciers ou des pompiers.

Loin d'être routinier, son travail de répartiteur l'a amené à aider et à soutenir de nombreuses personnes au fil des ans. « Chaque jour est différent. On ne sait jamais à quoi ressembleront les appels et quelles interventions on devra faire », mentionne-t-il. Des appels stressants et touchants, il en a reçus plusieurs durant sa carrière. La maîtrise de soi est l'une des qualités principales d'un bon répartiteur.

.....

« Ça prend beaucoup de contrôle pour répondre aux appels du 911. Il faut se rappeler qu'il n'y a que nous entre la victime et l'aide. »

.....

Au fil des ans, il a été témoin de changements énormes dans la pratique de son métier. Les avancées technologiques permettent notamment d'offrir un service plus rapide et plus complet. Un répartiteur doit être capable de déterminer en une fraction de seconde les actions nécessaires afin de gérer une situation urgente, tout en priorisant les interventions et en mettant la personne au bout du fil en confiance.

Depuis mai 2016, Jacques agit à titre de coordonnateur de la centrale 911. Dix répartiteurs font partie de son équipe. Il avoue ressentir une grande fierté en transmettant sa passion et son amour du travail à ceux qui débutent dans le métier. En plus de superviser l'équipe des répartiteurs, Jacques est aussi responsable des dossiers de contrôle animalier avec le Berger Blanc. Il coordonne également l'équipe de 17 brigadières scolaires qui assurent la sécurité des enfants. Il suffit de s'entretenir quelques minutes avec lui pour constater la passion qui l'anime, même après toutes ces années. Mario Desmarais, directeur du Service de police, mentionne d'ailleurs que « Jacques est une personne extrêmement engagée, qui a un fort désir de faire avancer les choses, tout en ayant à cœur le bien-être de ses collègues. Il croit en la modernisation du Service de police et s'implique grandement dans les dossiers. » ■



Faites gratuitement votre arbre généalogique!



Retrouvez vos ancêtres grâce
à la recherche dans la banque
de données.

Accès gratuit pour les abonnés
de la bibliothèque municipale

biblio.ville.mascouche.qc.ca,
sous l'onglet ressources numériques

Cet hiver, prends un livre ou donnes-en un!

**Nos Croque-livres seront
au chaud durant la saison froide**

Viens les visiter aux endroits suivants :

Aréna de Mascouche (840, rue Brien)

Bibliothèque Bernard-Patenaude (3015, avenue des Ancêtres)

Pavillon du Grand-Coteau (2500, boul. de Mascouche)

Maison de la Famille (290, chemin Sainte-Marie)

Caisse populaire Desjardins (195, chemin des Anglais)

Bureau de Mathieu Lemay, député de Masson (3101, chemin Sainte-Marie)



**CROQUE
LIVRES**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUTES LES ACTIVITÉS

- biblio@ville.mascouche.qc.ca
- 450 474-4159
- Au comptoir de la bibliothèque

AMNISTIE DES AMENDES

Du 3 au 9 janvier inclusivement, les usagers qui se présenteront à la bibliothèque verront les retards à leur dossier amnistiés.

CONCOURS



BÉBÉ-BIBLIO 2018

La bibliothèque relance le concours Bébé-biblio. En participant au programme *Une naissance un livre*, vous pourriez gagner de magnifiques surprises en plus du sac-cadeau offert dans le cadre du programme.

Inscriptions : Du 3 au 31 janvier 2018

Clientèle : Enfant de moins d'un an



LES JEUDIS ENTRE...ÂÎNÉS!

Rencontres mensuelles réservées aux aînés de Mascouche, incluant des conférences sur différents thèmes et des projections de films. Vous êtes attendus en grand nombre pour faire de cette activité un moment entre aînés!

Clientèle : Retraité

- 25 janvier : 14 h à 16 h
- 22 février : 14 h à 16 h
- 22 mars : 14 h à 16 h

ACTIVITÉS JEUNES

LES TOUT P'TITS CONTES

Vous êtes invités à entrer dans l'univers merveilleux des livres! Ces rencontres initient les tout-petits à la lecture par le biais d'histoires, de jeux et de bricolage.

Clientèle : Bébé (18 à 36 mois)

- 11 février : 10 h à 11 h
- 4 mars : 10 h à 11 h



HEURE DU CONTE – BOU RACONTE AUX 3-5 ANS

- 17 février : 10 h à 11 h
- 10 mars : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE – FLO RACONTE AUX 3-5 ANS

- 18 février : 10 h à 11 h
- 11 mars : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE – FLO RACONTE AUX 4-7 ANS

- 15 janvier : 18 h 30 à 19 h 30
- 5 février : 18 h 30 à 19 h 30

ALEX A. PRÉSENTE L'AGENT JEAN

- 20 janvier : 13 h 30 à 14 h 30
- 20 janvier : 15 h à 16 h

Viens rencontrer Alex A. qui te présentera son univers. Il te racontera son parcours d'auteur de bandes dessinées, te donnera des trucs de dessin et des conseils d'écriture en plus de te faire découvrir la richesse de ton propre imaginaire.

Clientèle : Enfant (7 à 12 ans)

HISTOIRE DE TOUTOUS

- 27 janvier : 10 h à 11 h (3 à 5 ans)
- 28 janvier : 10 h à 11 h (18 à 36 mois)

Apportez le toutou de votre enfant à la bibliothèque. Il y passera la semaine pour une mission très spéciale. Lors de l'activité, nous vous raconterons en images ce qui s'est passé. La date limite de remise des toutous est le 18 janvier.

CONTES ET CHANSONS POUR LA SAINT-VALENTIN

- 10 février : 13 h 30 à 14 h 20

Comment une princesse apprend-elle une importante leçon à son papa? Pourquoi maman souris parcourt-elle le monde entier? Venez écouter de délicieux contes, provenant des quatre coins du globe, qui nous parlent d'amour et d'amitié.

Clientèle : Enfant (4 à 8 ans)

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À LA CARTE POUR LES ÉCOLES

Les enseignants des écoles primaires de Mascouche peuvent profiter d'activités ludiques et éducatives afin de faire découvrir nos collections. Possibilité d'un abonnement « institution » permettant l'emprunt de 30 livres pour 28 jours.

Clientèle : Classes du primaire

8-12 ANS SANS PARENT!

JEU DE SOCIÉTÉ : TI-JOE CONNAISSANT

- 13 janvier de 13 h 30 à 14 h 30

Bienvenue dans l'univers de Ti-Joe Connaissant; un jeu de société où Evelyne sera le maître du jeu! Deviens l'adversaire à battre pour remporter un prix!

ANIMATION LITTÉRAIRE : « UNE FOLLE HISTOIRE DE TATOUAGES »

- 3 février de 13 h 30 à 14 h 20

Dans son roman, Céline Leblanc Barsalo ouvre la porte de l'imaginaire. C'est un tatouage temporaire qui transporte son héros dans un autre monde. Viens échanger avec l'auteure et bâtir ensemble une histoire collective. Tirage de son roman dédié.

ATELIER CULINAIRE ET PLIAGE DE SERVIETTE DE TABLE!

- 17 mars : 13 h 30 à 14 h 30
- 18 mars : 13 h 30 à 14 h 30

Tu aimes cuisiner? Evelyne t'invite à confectionner (et déguster!) un gâteau moelleux au chocolat dans une tasse avec un verre de lait. Tu apprendras aussi comment plier ta serviette de table en animal mignon.

ACTIVITÉS ADULTES

RENCONTRE AVEC L'AUTEURE KIM THUY

- 30 janvier : 19 h à 20 h 30

Venez rencontrer la charmante Kim Thuy, une auteure de talent dont les ouvrages vous ont fait voyager à l'autre bout du monde, vous berçant de ses souvenirs et de ses mots gracieux.



MYTHES ET RÉALITÉS EN NUTRITION

- 6 février : 19 h à 20 h 30

L'alimentation moderne est succulente, diversifiée et... complexe! Gluten, pesticides, biologique : bon ou mauvais? La nutritionniste Annie Grondin répondra à une foule de questions pour mieux connaître et apprivoiser les aliments tout en favorisant des choix sains et éclairés.

PLANIFIER SA RETRAITE : BIEN SE PRÉPARER POUR MIEUX EN PROFITER!

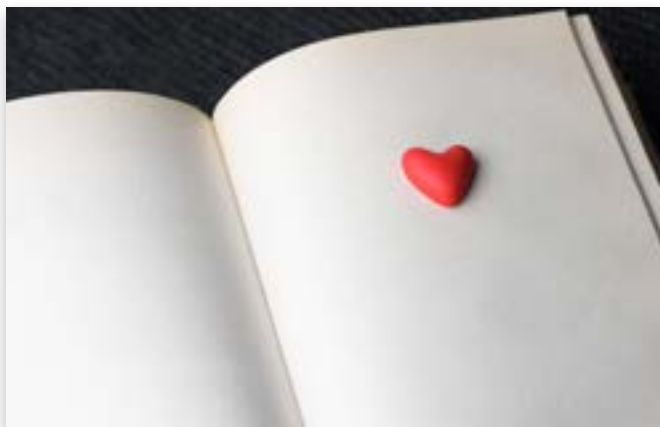
- 20 février : 18 h 30 à 21 h

De retour à la demande générale! L'Association coopérative d'économie familiale de Lanaudière démystifiera avec vous les aspects financiers de la retraite : stratégies de décaissement, crédits d'impôt et budget. Des conseils professionnels qui vous aideront à assurer votre sécurité financière.

DÉMYSTIFIER L'AUTISME

- 13 mars : 19 h à 20 h 30

La Société de l'Autisme Région Lanaudière abordera les différentes caractéristiques menant à un diagnostic de trouble du spectre de l'autisme (TSA). Exploration de courtes techniques d'impact, défis quotidiens et attitudes et approches à favoriser.



CONJOINTS DE FAIT, LES ASPECTS JURIDIQUES

■ 20 mars : 19 h à 20 h 30

Saviez-vous que les conjoints de fait ne bénéficient pas des mêmes protections que les conjoints mariés? Le Centre de justice de proximité vous renseignera tout en déjouant les croyances populaires et mythes sur ce type d'union.

CLUB DE LECTURE

■ Un mardi sur trois à partir du 23 janvier

Rencontres pour les mordus de lecture! Nul besoin d'être un expert. Tous les lecteurs curieux souhaitant échanger avec d'autres passionnés de littérature sont les bienvenus!

BLIND DATE AVEC UN LIVRE!

■ Tout le mois de février

Peut-on tomber en amour en quelques mots? En février, c'est le retour du *Blind date avec un livre*! Laissez-vous séduire par un livre mystère qui n'aura qu'un extrait pour vous convaincre de l'emprunter. Coups de cœur inattendus au rendez-vous!

SEMAINE DE RELÂCHE

GÉNIAL, MON CERVEAU!

- 24 février : 13 h 30 à 14 h 30 (5 à 7 ans)
- 24 février : 15 h à 16 h (8 à 12 ans)

Découvre ton cerveau sous toutes ses coutures et réalise à quel point il est génial. Par le biais d'un jeu-questionnaire amusant et des manipulations surprenantes du Musée Armand-Frappier, tu apprivoiseras les fonctions du cerveau : perception, attention, mémoire et communication.

JEUX DE SOCIÉTÉ EN FAMILLE

■ 25 février : 13 h 30 à 15 h

As-tu un esprit de compétition ou de coopération? Aimes-tu les jeux de connaissance, de rapidité ou de stratégie? En famille, viens essayer des jeux pour un maximum de plaisir.

Clientèle : 5 ans et plus

FLOCON

■ 26 février : 19 h à 19 h 35

Une aventurière et un manchot débarquent avec une grande caisse de bois. À l'intérieur, l'histoire d'un voyage dans le nord, là où les maisons sont de neige et où les habitants ont le nez froid. Théâtre d'objets et d'ombres.

Clientèle : Enfant (5 à 9 ans)

MARS ET SES ROBOTS

■ 27 février de 19 h à 20 h

Découvre les défis de l'exploration spatiale et les mystères de la planète mars. Teste ensuite tes connaissances et ta rapidité lors d'un jeu où tu manipuleras un robot explorateur à la surface de la planète. Prêt au décollage?

Clientèle : Enfant (6 à 12 ans)

L'HOMME DE NEIGE

■ 1^{er} mars : 13 h 30 à 14 h 30

Viens fabriquer une patinoire sur laquelle un mystérieux homme de neige prendra vie pour jouer une partie de hockey étourdissante! Chaque participant repart avec sa création.

Clientèle : Enfant (6 à 12 ans)

TOURNOI DE POKÉMON

■ 2 mars : 13 h à 16 h 30

L'univers des Pokémon te fascine? La bibliothèque t'invite à un tournoi délirant. Apporte tes cartes et relève le défi! Tu apprendras les règles du jeu et participeras aux combats. Qui sera le meilleur dresseur de Pokémon?

Clientèle : Enfant et adolescent (9 ans et plus)



ATELIER DE VERNIS À ONGLES

■ 3 mars : 13 h 30 à 15 h

Tu es curieuse d'apprivoiser quelques techniques de vernis à ongles? Evelynne t'invite à t'amuser et faire différentes tentatives. Les idées proposées sont tirées de livres sur le *Nail Art* et de *Pinterest*. Vernis, outils et dissolvant inclus.

Clientèle : Enfant et adolescente (9 à 15 ans)



- DU 26 FÉVRIER AU 2 MARS 2018
- DU 5 AU 9 MARS 2018

Le camp de jour de Mascouche te propose une semaine de plaisir avec des moniteurs et des monitrices qui ont hâte de te faire découvrir toutes sortes d'activités allant du sport aux arts et de te faire vivre des sorties en plein air et des expériences hallucinantes. Au plaisir de t'y rencontrer!

■ INSCRIPTION

- Du 23 janvier au 2 février 2018

■ EN LIGNE

- ville.mascouche.qc.ca, onglet Services en ligne
- Paiement par carte de crédit

■ EN PERSONNE

- Du lundi au vendredi au Centre sportif René-Lévesque (2936, rue Dupras)
- Paiement en argent comptant ou par carte de débit ou de crédit

■ PAR TÉLÉPHONE

- 450 474-4133, poste 2000
- Paiement par carte de crédit



Camps offerts

	PROGRAMME	CLIENTÈLE	LIEU	TARIF
Camps réguliers à la journée	Les Bouts de chou	3 à 5 ans*	26 février au 2 mars : Centre sportif René-Lévesque 5 au 9 mars : Pavillon du Grand-Coteau	15 \$ / jour
	Les Énergiques	6 à 14 ans	26 février au 2 mars : Centre sportif René-Lévesque 5 au 9 mars : Pavillon du Grand-Coteau	15 \$ / jour
Camps thématiques à la semaine***	Les Cuistots**	9 à 14 ans	Pavillon du Grand-Coteau	120 \$ / semaine
	Les Skieurs**	9 à 14 ans	Pavillon du Grand-Coteau	120 \$ / semaine

* L'enfant doit être propre.

** Places limitées. Un nombre d'inscriptions minimum est requis pour la tenue de ce camp. Seulement offert durant la semaine du 26 février au 2 mars.

*** Une période d'environ 2 heures par jour est consacrée à la thématique choisie.

Camps thématiques

Programmes offerts par la Ville



LES CUISTOTS

Chaque jour, des ateliers te permettront de découvrir des recettes de plats et de collations succulents! Un cahier de cuisine est remis à chaque participant.

LES SKIEURS

Chaque jour, tu pourras faire du ski de fond dans les sentiers du parc du Grand-Coteau. L'équipement (bottes, bâtons et skis) est fourni.



HORAIRE DES CAMPS

- De 8 h 30 à 16 h 30
- Un service de garde (inclus dans le tarif) est offert de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h.

CONDITIONS PARTICULIÈRES

- Le troisième enfant de la même famille sera admis au camp gratuitement.
- Après le 2 février, seules les inscriptions pour combler les groupes seront acceptées. Des frais de retard de 5 \$ par participant seront exigés.
- Les non-résidents doivent déboursier 50 \$ de plus, par participant, par semaine.

REMBOURSEMENT

- Une demande de remboursement doit nous être acheminée par écrit avant le 19 février, par courriel à sports@ville.mascouche.qc.ca ou en personne au Centre sportif René-Lévesque. Des frais d'administration de 10 % seront prélevés.
- Après le 19 février, un remboursement sera permis seulement sur présentation d'un billet médical. Les frais seront remboursés à 100 % ou, s'il y a lieu, au prorata.



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE

Ces activités sont identifiées VILLE DE MASCOUCHE dans la section *Bougez!*

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

ville.mascouche.qc.ca

Du 5 décembre au 3 janvier (en raison du congé des fêtes, du 23 décembre au 2 janvier inclusivement, seules les inscriptions en ligne seront possibles).

Inscription en ligne ou par téléphone (450 474-4133, poste 2000) : carte de crédit Visa ou Mastercard.

Inscription en personne au Centre sportif René-Lévesque : carte débit, carte de crédit (Visa ou Mastercard) ou argent comptant (montant exact).

■ NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents doivent assumer des frais additionnels de 11,50\$ (taxes incluses) par activité.

■ TAXES

Celles-ci sont incluses dans les coûts indiqués (activités de la Ville seulement).

■ REMBOURSEMENT

Aucun remboursement de frais d'inscription ne sera fait au-delà de 2 jours ouvrables avant le début de l'activité. Des frais d'administration de 10 % seront prélevés. Toute demande de remboursement doit être faite par écrit à sports@ville.mascouche.qc.ca. Après ce délai, un remboursement complet sera possible sur présentation d'un billet médical seulement (au prorata des cours suivis, s'il y a lieu).

Aucun remboursement pour la location des terrains de badminton, à moins d'annulation par la Ville.

■ CONFIRMATION

La programmation est sujette à changement. Toutefois, aucune confirmation ne sera effectuée avant le début des activités. Vous n'aurez qu'à vous rendre à l'heure et à l'endroit indiqués pour votre activité, à moins d'avis contraire.

■ ANNULATION

Exceptionnellement, il se peut que certaines activités doivent être annulées en raison d'un événement spécial ou si le nombre d'inscriptions ne justifie pas la tenue de l'activité. À noter que la Ville n'est pas tenue de remettre une activité ou un cours annulé pour des raisons indépendantes de sa volonté.

Les annulations planifiées à l'avance seront inscrites sur votre reçu d'inscription.

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vérifiez les modalités d'inscription auprès des organismes.

■ SOIRÉE D'INSCRIPTION

Une soirée d'inscription aura lieu le jeudi 14 décembre, de 18 h 30 à 20 h, pour les organismes participants, au Pavillon du Grand-Coteau. Les organismes présents à la soirée d'inscription sont identifiés à l'aide de ce pictogramme :



■ ATTENTION!

L'École aquatique de Mascouche organise ses propres soirées d'inscription. Vérifiez les dates à l'activité NATATION.

■ TAXES

Certains organismes n'incluent pas les taxes dans les montants indiqués.

■ INFORMATION

Pour plus d'informations au sujet des activités des organismes, contactez-les en consultant le Répertoire des organismes à la fin de la section *Bougez!*

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Organisme présent à la soirée d'inscriptions



Activité pour personnes handicapées



Kéroul



Lieux des cours et des activités

■ ARÉNA DE MASCOUCHE

840, rue Brien
450 474-0303

■ BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE BERNARD-PATENAUDE

3015, avenue des Ancêtres
450 474-4159



■ CHALET DU DOMAINE

1565, montée du Domaine

■ CENTRE LA MAISON DES AMIS

1747, rue Garden

■ CENTRE MINI-OUEST

840, chemin Pincourt

■ CENTRE SPORTIF RENÉ-LÉVESQUE

Service des activités sportives et parcs
2936, rue Dupras
450 474-4133, poste 2000

■ ÉCOLE AUX 4 VENTS

3000, avenue Bourque

■ ÉCOLE DE LA SEIGNEURIE

2460, rue Versailles

■ ÉCOLE DE LA SOURCE

1275, avenue de Châteaubriant

■ ÉCOLE DES HAUTS-BOIS

99, rue Napoléon

■ ÉCOLE DU COTEAU

2121, rue L'Alizé

■ ÉCOLE DU SOLEIL-LEVANT

3400, rue Champlain

■ ÉCOLE LA MENNAIS

2881, chemin Sainte-Marie

■ ÉCOLE LE PRÉLUDE

2995, avenue des Ancêtres

■ ÉCOLE LE RUCHER

855, rue des Érables

■ HÔTEL DE VILLE

3034, chemin Sainte-Marie
450 474-4133

■ MAISON DE LA CULTURE

2906, chemin Sainte-Marie
450 474-4133, poste 3000

■ PAVILLON DU GRAND-COTEAU

Service de la culture et de la vie communautaire
2510, boulevard de Mascouche
450 474-4133, poste 3000

■ PETIT PAVILLON

2600, boulevard de Mascouche



■ CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE

2500, boulevard de Mascouche

■ PISCINE ARMAND-CORBEIL

795, rue John-F.-Kennedy, porte 8
Terrebonne

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

1073, chemin des Anglais



SOMMAIRE des activités

■ ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS	31
■ ARTISANAT	32
■ ARTS MARTIAUX	32
■ ASTRONOMIE	32
■ BADMINTON	32
■ CADET	32
■ CHASSE ET PÊCHE	33
■ CINÉMA	33
■ CIRQUE	33
■ CONFÉRENCE/ATELIER/RENCONTRE	34
■ CUISINE	36
■ DANSE	37
■ DESSIN	38
■ ÉCRITURE	38
■ ÉQUITATION	38
■ ESCRIME	39
■ GOLF	39
■ GROSSESSE ET BÉBÉ	39
■ GYMNASTIQUE	41
■ HOCKEY COSOM	42
■ HOCKEY/RINGUETTE	42
■ INFORMATIQUE	42
■ JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE ..	42
■ LANGUE	43
■ LEVÉE DE FONDS	43
■ MARCHE/COURSE	43
■ MISE EN FORME	43
■ MOTONEIGE	45
■ MUSIQUE	45
■ NATATION	46
■ PATINAGE	46
■ PATRIMOINE	46
■ PEINTURE	46
■ PHOTOGRAPHIE	47
■ PICKELBALL	47
■ RANDONNÉE	47
■ RAQUETTE	47
■ SCOUTISME	48
■ SERVICE D'AIDE À LA PERSONNE	48
■ SKI DE FOND	49
■ SPECTACLE	49
■ TAÏ-CHI	50
■ THÉÂTRE ET IMPROVISATION ..	50
■ YOGA	51
■ ZUMBA	52

ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne

ville.mascouche.qc.ca

- Karibou est un programme d'activités motrices pour les enfants de 1 à 5 ans. La présence d'un parent est requise. Cours d'une durée de 55 minutes. Pour plus d'informations sur le contenu des cours, consultez le site internet du programme à karibou.com.

Lieu: École Aux 4 Vents

Clientèle: Bébé et enfant

Coût: 56 \$

Horaire:

- 13 janvier au 18 mars (10 semaines)

■ Karibou^{MD} - Samedi matin

- 8 h 50 - Poussins coquins (12 à 16 mois)
- 9 h 50 - Lapins taquins (16 à 20 mois)
- 10 h 50 - Ratons fripons (20 à 24 mois)
- 12 h 20 - Oursons mignons (2 à 2 1/2 ans)
- 13 h 20 - P'tits loup filous (2 1/2 à 3 ans)

■ Karibou^{MD} - Dimanche matin

- 8 h 50 - P'tits loups filous (2 1/2 à 3 ans)
- 9 h 50 - Renards débrouillards (3 à 4 ans)
- 10 h 50 - Renards débrouillards, option danse (3 à 4 ans)
- 12 h 20 - Renards débrouillards, option soccer (3 à 4 ans)
- 13 h 20 - Aigles agiles (4 à 5 ans)

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone

450 492-1257 (en tout temps)

■ Bouge et bricole

- Activités parent-enfant pour découvrir des jeux, faire des bricolages et rencontrer de nouveaux amis.

Clientèle: Enfant (2 à 5 ans)

Coût: 80 \$ pour 10 rencontres

Horaire:

- Mardi: 9 h 15 à 11 h 15
- Mercredi: 9 h 15 à 11 h 15
- Jeudi: 9 h 15 à 11 h 15

■ Trotte et barbouille

- Activités parent-enfant qui permettent d'explorer, découvrir, bricoler et apprendre par les cinq sens tout en ayant du plaisir. C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres parents.

Clientèle: Bébé (10 à 20 mois)

Coût: 80 \$ pour 10 rencontres

Horaire: Lundi: 9 h à 10 h 30

■ Halte-garderie

- Halte-garderie permettant un petit répit aux parents. Activités à thématique, sorties, programme éducatif et plein d'amis!

Clientèle: Enfant (18 mois à 5 ans)

Coût:

- 12 \$ / jour pour un enfant
- 20 \$ / jour pour deux enfants

Horaire:

- Mardi: 8 h 30 à 15 h 45
- Mercredi: 8 h 30 à 15 h 45
- Jeudi: 8 h 30 à 15 h 45

■ Halte-garderie - Journée Poupes

- Service offrant l'occasion au parent de pouvoir faire ses commissions en toute quiétude, d'avoir un répit ou de passer du temps avec l'ainé, sachant que le tout-petit passe un agréable moment.

Clientèle: Bébé (0 à 18 mois)

Coût:

- 18 \$ / journée complète
- 10 \$ / trois heures

Horaire: Lundi: 8 h 30 à 15 h 30

■ Joujouthèque

- Service de prêt de jeux éducatifs, jouets, DVD, jeux de société et livres. Jeux diversifiés favorisant le langage, le développement, la motricité fine et la motricité globale.

Clientèle: Enfant (0 à 8 ans)

Coût: 10 \$ pour un abonnement annuel

Horaire:

- Lundi au vendredi: 9 h à 15 h 30

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone

450 474-6431

■ Atelier CÉSAME

- Série de 7 ateliers qui permettent aux parents de s'amuser avec leurs tout-petits, et de développer la communication, l'estime de soi et le plaisir d'être ensemble.

Clientèle: Enfant (3 à 5 ans)

Coût: 35 \$

Horaire:

- Mercredi: 9 h 30 à 11 h 30
- Du 17 janvier au 7 mars

ARTISANAT

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-6431

- Carte de membre familiale obligatoire: 10 \$ par année
- **Tricot causerie**
- Venez développer vos habiletés en tricot tout en jasant. Différentes techniques sont enseignées dans une ambiance conviviale et amicale.

Clientèle: Tous

Coût: 35 \$

Horaire:

- Mercredi: 10 h à 12 h
- Du 17 janvier au 16 mai

ARTS MARTIAUX

■ KARATÉ SHORIN-RYU

Inscription en ligne
ShorinRyuMascouche.com

- **Mini-Samouraïs**
- Initiation au karaté. Présence d'un parent requise.

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant (3 à 4 ans)

- Coût: 125 \$ / session (incluant un uniforme pour l'enfant)

Lieu: Défi Gym
(160, montée Masson, Mascouche) et École Le Rucher

Horaire:

- Lundi: 10 h à 10 h 45 (Défi Gym)
- Lundi: 18 h 30 à 19 h 15 (École Le Rucher)
- Du 8 janvier au 26 mars

■ Parents / Enfants

- Inscription d'un parent non-obligatoire. Les cours débutants et avancés se déroulent en même temps, mais dans un local différent.

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant (5 à 12 ans) et adulte

Coût: 20 \$ pour le premier mois, incluant l'uniforme (nouveaux membres)

Horaire:

- Lundi: 18 h 30 à 19 h 30
- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 30
- Du 8 janvier au 13 juin

■ Adolescents et adultes

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent (12 ans et plus), adulte et aîné

Horaire:

- Lundi: 19 h 30 à 20 h 45
- Mercredi: 19 h 30 à 20 h 45
- Du 8 janvier au 13 juin



ASTRONOMIE

■ CLUB ASTRONOMIE DES MOULINS INC.

Inscription en ligne
club-astronomie.org

- **Carte de membre 2018**
- Les membres du Club ont accès gratuitement aux rencontres mensuelles, aux ateliers, aux conférences, au site d'observation et plus encore.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné

Coût:

- 40 \$ / année (inscription individuelle)
- 70 \$ / année (inscription familiale pour 2 adultes et 2 enfants de moins de 14 ans)

Horaire:

- Jeudi: 19 h à 21 h 30
- Du 11 janvier au 29 mars

BADMINTON

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription par courriel
badminton@ville.mascouche.qc.ca

- Les nouveaux participants doivent s'inscrire par courriel en indiquant leur niveau de jeu et le soir qu'ils préfèrent, du lundi au jeudi. Vous serez contacté dans la semaine du 8 janvier pour finaliser votre inscription. Vous devez fournir votre raquette et vos volants.

■ Badminton de groupe

- Venez jouer au badminton avec des gens de votre calibre. Les groupes sont faits en fonction du niveau de jeu des participants. Évaluation lors du premier soir.

Lieu: Variable, selon le niveau et le soir (écoles primaires de Mascouche)

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné

Coût: 31,83 \$ pour les adolescents (13 à 17 ans) et 63,65 \$ pour les adultes (le coût est pour un cours par semaine)

Horaire:

- Lundi au jeudi: 19 h 30 à 22 h 30
- 13 à 17 ans: mardi soir, 18 h à 19 h 30 (école de la Seigneurie)
- Du 15 janvier au 10 mai

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne
ville.mascouche.qc.ca

■ Location de terrain de badminton

- Réservez votre terrain au plus tard le lundi (avant 16 h) précédant la journée choisie.
- Plan des terrains disponible au ville.mascouche.qc.ca
- Vous devez fournir votre raquette et vos volants.
- Le terrain doit être réservé par une seule personne.
- 2 à 4 personnes peuvent jouer sur le même terrain.

Lieu:

- Mardi et jeudi: Centre sportif René-Lévesque
- Samedi: École Aux 4 Vents ou école Soleil-Levant

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

- Les familles ont accès aux terrains les samedis seulement.

Coût: 6 \$ par heure / par terrain (12 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Mardi: 19 h 45 à 20 h 45 ou 20 h 45 à 21 h 45
- Jeudi: 19 h 45 à 20 h 45 ou 20 h 45 à 21 h 45
- Samedi: 13 h à 17 h
- Du 9 janvier au 12 mai

CADET

■ CADETS DE L'AIR ESCADRON 757 OPTIMISTE MASCOUCHE

Inscription par téléphone ou par courriel
450 474-6144 ou 757aviation@cadets.gc.ca

- La mission du programme est de faire une différence et d'œuvrer auprès des jeunes de notre communauté afin de contrer le décrochage scolaire, promouvoir le sport et donner une chance égale à tous de devenir des citoyens engagés, impliqués, dynamiques et responsables.

■ Journée d'instruction Formation des jeunes

- Marche militaire, aviation, survie, art oratoire, leadership, aérospatial, sport et recherche de sauvetage.

Lieu: École du Coteau

Niveau: Adolescent (12 à 18 ans)

Horaire:

- Mercredi: 19 h à 22 h
- Samedi: 8 h 30 à 16 h 30
- Jusqu'au 30 juin

■ Cours de pilotage avancé

- Ce cours donne la possibilité aux jeunes de devenir pilote de planeur et de pilote privé.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Avancé

Clientèle: Adolescent (15 ans et plus)

Horaire: Mercredi: 19 h à 21 h

CHASSE ET PÊCHE

■ ASSOCIATION DE CHASSE ET DE PÊCHE DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 477-5303

■ Tir à l'arc intérieur

Lieu : École du Coteau

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant, adolescent, adulte et aîné. Cours d'initiation pour les enfants de 10 ans et plus

Horaire :

- Lundi : 19 h à 21 h (10 à 15 ans)
- Mardi et jeudi : 20 h 30 à 22 h (16 ans et plus)
- Du 8 janvier au 10 mai
- Équipement fourni

■ Soirée de film chasse et pêche

Information : actionchassepeche.com

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Horaire : 20 janvier, 19 h

CINÉMA

■ ART PARTAGE

■ Projection de films québécois et internationaux

- Le Ciné-Club Art Partage vous invite à de belles soirées cinéma.

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Coût :

- 5 \$ par film
- Une carte de membre au coût de 10 \$ (permettant l'accès à tous les films de la saison hiver-printemps 2018) est disponible.
- Gratuit pour les étudiants
- Horaire :
- 19 janvier : 19 h 30 à 22 h
- 16 février : 19 h 30 à 22 h
- 16 mars : 19 h 30 à 22 h
- 13 avril : 19 h 30 à 22 h
- 11 mai : 19 h 30 à 22 h

CIRQUE

■ SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM)

Inscription en ligne
sodam.qc.ca/cirque

- Session du 8 janvier au 22 juin

■ Saltimbanques

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Cours parents-enfants (2 à 3 ans)

Coût : 236 \$ ou 4 versements de 59 \$

Horaire :

- Dimanche : 10 h 15 à 11 h
- Du 8 janvier au 22 juin



■ Explorateurs nomades

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 4 à 7 ans

Coût : 315 \$ ou 4 versements de 78,75 \$

Horaire : Dimanche : 11 h à 12 h

■ Initiation acrobatique

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 4 à 5 ans

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : 18 h à 19 h

■ Initiation acrobatique

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 4 à 5 ans

Coût : 315 \$ ou 4 versements de 78,75 \$

Horaire : Dimanche : 10 h à 11 h

■ Exploration multidisciplinaire 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 6 à 7 ans

Coût : 315 \$ ou 4 versements de 78,75 \$

Horaire : Dimanche : 11 h à 12 h

■ Exploration multidisciplinaire 1

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 6 à 7 ans

Coût : 345 \$ ou 4 versements de 86,25 \$

Horaire : Vendredi : 18 h 15 à 19 h 15

■ Exploration multidisciplinaire 2

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Enfant 8 à 9 ans

Coût : 345 \$ ou 4 versements de 86,25 \$

Horaire : Mardi : 18 h 30 à 19 h 30

■ Jonglerie et manipulations - 1 heure

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : Lundi : 18 h à 19 h

■ Jonglerie et manipulations - 2 heures

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 660 \$ ou 4 versements de 165 \$

Horaire : Lundi : 18 h à 20 h

■ Acrobatie au sol - Niveau 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : Lundi : 18 h à 19 h

■ Acrobatie au sol - Niveau 2

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : Lundi : 19 h à 20 h

■ Acrobatie au sol - Niveau 3

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Avancé

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 495 \$ ou 4 versements de 123,75 \$

Horaire : Jeudi : 19 h à 20 h 30

■ Aérien - Niveau 1

- Trapèze fixe, cerceau et tissu.

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : Lundi : 18 h 15 à 19 h 15

■ Aérien - Niveau 1

- Trapèze fixe, cerceau et tissu.

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 330 \$ ou 4 versements de 82,50 \$

Horaire : Jeudi : 18 h à 19 h

■ Aérien - Niveau 2

- Trapèze fixe, cerceau et tissu.

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 495 \$ ou 4 versements de 123,75 \$

Horaire : Lundi : 19 h 15 à 20 h 45

■ Aérien - Niveau 2

- Trapèze fixe, cerceau et tissu.

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 495 \$ ou 4 versements de 123,75 \$

Horaire :

- Du 8 janvier au 22 juin
- Jeudi : 19 h à 20 h 30

■ Aérien - Niveau 3

- Trapèze fixe, cerceau et tissu.

Lieu : École Vision Terrebonne, 2955, boulevard de la Pinière, Terrebonne

Niveau : Avancé

Clientèle : Enfant et adolescent (8 ans et plus)

Coût : 518 \$ ou 4 versements de 129,50 \$

Horaire : Vendredi : 19 h 15 à 20 h 45



CONFÉRENCE/ ATELIER/RENCONTRE

■ ACEF LANAUDIÈRE

Inscription par téléphone
1 866 414-1333

■ Fiscalité pour aînés

- Cet atelier consiste en une vulgarisation du rapport d'impôt et du vocabulaire fiscal. On y présente les différentes mesures, programmes et crédits d'impôts qui peuvent être accordés aux personnes aînées.

Lieu : Chez-Nous du communautaire

Clientèle : Adulte et aîné

Horaire : 1^{er} février : 10 h à 12 h

■ Réfléchir sa retraite

- L'objectif est de réfléchir à un projet de retraite qui prend en compte les perspectives financières et les projets personnels de chacun, que ce soit le budget, l'endettement, les enjeux personnels, les programmes gouvernementaux, les notions de fiscalité ou les stratégies de décaissement.

Lieu : Chez-Nous du communautaire

Niveau : Adulte

Coût : 12 mars : 18 h à 20 h 30

■ Régime enregistré d'épargne-études « REEE »

- Saviez-vous que le bon d'études canadien permet aux familles à faible revenu de recevoir jusqu'à 2 000 \$ par enfant sans cotiser un seul dollar au régime? Cette formation vous permettra de choisir le bon REEE et de comprendre les avantages et les inconvénients qui se rattachent aux différents types de régimes offerts sur le marché (individuel, familial et collectif). Il sera aussi question des subventions gouvernementales offertes indépendamment de votre revenu familial.

Lieu : Chez-Nous du communautaire

Clientèle : Adulte

Horaire : 22 mars : 18 h à 19 h 30

■ ANTENNE UNIVERSITAIRE DU 3^E AGE A LA MRC DES MOULINS (UTA)

Inscription en ligne
www.usherbrooke.ca/uta/des-moulins

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : 90 \$

■ De la fin de l'Empire au Moyen Âge chrétien et arabe, jusqu'au seuil de la modernité

- Après avoir étudié les philosophes grecs et romains, le voyage de la philosophie n'est pas fini : époque des grandes invasions barbares pour mieux comprendre la vie des premiers chrétiens.

Horaire :

- Lundi : 9 h 30 à 12 h
- Du 29 janvier au 9 avril

■ Grandes figures du temps qui passe

- Magellan, Montaigne, Paul Léautaud, Maurice Duplessis, Jean Giono, Édith Piaf; Québec, une ville et son histoire; Québec 1759 : le dernier été.
- Par François Vinet.

Horaire :

- Lundi : 13 h 30 à 16 h
- Du 29 janvier au 9 avril

■ La Révolution française

- La Révolution française trouve ses racines dans les conflits de la guerre de Sept Ans, de la Révolution américaine, dans les œuvres de Rousseau et de Voltaire.
- Par Alexandre Champagne.

Horaire :

- Mardi : 9 h 30 à 12 h
- Du 30 janvier au 3 avril

■ Les grands musées d'Europe et du Canada et leurs trésors

- Un tour d'horizon des grands musées d'art européen et canadien. Initiation aux concepts généraux qui définissent et structurent le domaine muséal. Tour d'horizon des musées remarquables.
- Par Vincent Arseneau.

Horaire :

- Mardi : 13 h 30 à 16 h
- Du 30 janvier au 3 avril

■ Chine : de Mao Zédong à aujourd'hui

- Le XX^e siècle a façonné une Chine qui s'est trouvée complètement transformée : fin de l'empire du Milieu, naissance de la République de Chine et guerre civile avec ses deux grands rivaux (Mao et Tchang Kaï-chek).
- Par Richard Fournier.

Horaire :

- Mercredi : 9 h 30 à 12 h
- Du 31 janvier au 4 avril

■ Crises et conflits internationaux démêlons!

- Les médias relatent quotidiennement des événements ponctuels associés à des conflits souvent meurtriers dans de lointaines contrées. Ces guerres, crises et autres luttes au terrorisme ont-elles toujours les mêmes sources?
- Par Olivier Lalonde.

Horaire :

- Mercredi : 13 h 30 à 16 h
- Du 31 janvier au 21 février

■ Le monde merveilleux du cerveau

- Pour un dialogue véritable, apprenons à connaître le cerveau et ses hémisphères. Verbal, auditif, relationnel, esprit imaginaire.
- Par Réjean Parent.

Coût : 50 \$

Horaire :

- Mercredi : 13 h 30 à 16 h
- Du 14 mars au 4 avril

■ Conférences culturelles

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : 55 \$ pour 4 conférences (10 heures)

■ Ce que vous devez savoir sur vos documents en fin de vie

- Quels que soient les moments importants que vous aurez à traverser au cours de votre vie et les inquiétudes face à vos dernières volontés, s'assurer de la bonne gestion de tous vos documents importants vous permettra d'avoir l'esprit tranquille.
- Par Pascale Chapdelaine.

Horaire : 1^{er} février: 13 h 30 à 16 h

■ Le Vietnam

- Des générations entières ont connu la peur et la misère. Les Vietnamiens sont un exemple de ténacité pour la défense de leur culture et de leur territoire. Aujourd'hui, ces peuples se tournent vers l'avenir et accueillent les touristes avec leurs sourires légendaires.
- Par Jacques Leclerc.

Horaire : 22 février: 13 h 30 à 16 h

■ Justice criminelle et médias

- Analyser et comprendre le langage médiatique en matière judiciaire par la présentation de causes qui ont suscité l'intérêt public. Elle permettra également d'explorer la base du droit criminel canadien, notamment les moyens de défense.
- Par Jean-Guy Leduc.

Horaire : 22 mars: 13 h 30 à 16 h

■ Le mur de Berlin

- La construction du mur de Berlin constitue l'un des moments forts du XX^e siècle. Une partie de la ville est encerclée et surveillée par les militaires jour et nuit. Il devient impossible de passer de la zone communiste à la zone libérale.
- Par Michel Pratt.

Horaire : 12 avril: 13 h 30 à 16 h

■ ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANT TRISOMIQUE-21 LANAUDIÈRE (APETL)

Inscription par téléphone 450 477-4116



■ Joujouthèque

- La Joujouthèque est disponible aux personnes trisomiques ainsi qu'aux personnes ayant un handicap intellectuel ou physique.

Lieu : Association de parents d'enfant trisomique-21 Lanaudière

Coût :

- 10 \$ / an: membre APETL
- 25 \$ / an: non membre
- 35 \$ / an: garderie, école, etc.

Horaire : Lundi au jeudi: 9 h à 16 h

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone 450 492-1257

■ Gardiens avertis

- Formation de la Croix-Rouge permettant d'acquérir les connaissances de base afin de prévenir les blessures, effectuer des techniques de soin et gérer une situation d'urgence.

Lieu : Carrefour Familial des Moulins

Clientèle : Adolescent (11 ans et plus)

Coût : 45 \$

Horaire : Samedi: 8 h 30 à 16 h 30

■ Prêts à rester seuls

- Formation de la Croix-Rouge pour apprendre des techniques de base en secourisme et acquérir les compétences nécessaires pour assurer la sécurité à tout moment lorsqu'un jeune est sans la supervision d'un adulte de confiance, que ce soit à la maison ou dans la collectivité.

Clientèle : Adolescent (9 à 13 ans)

Coût : 40 \$

Horaire : Samedi: 9 h à 15 h

■ CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA REGION DES MOULINS

Information: cordem.ca

■ Conférence - Les grues

- Conférence de Daniel Fortin.

Clientèle : Pour toutes les personnes qui s'intéressent aux oiseaux.

Coût : 3 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres.

Horaire : 21 janvier: 9 h 15 à 12 h

■ Conférence - L'Hirondelle noire

- Conférence de Simon Bédard, biologiste de Québec Oiseaux.

Clientèle : Pour toutes les personnes qui s'intéressent aux oiseaux.

Coût : 3 \$ pour les membres et 5 \$ pour les non-membres.

Horaire : 11 février: 9 h 15 à 12 h

■ CLUB OPTIMISTE DE MASCOUCHE

Inscription et information par téléphone 450 966-1718

- Différentes activités organisées pour les jeunes et les familles: cabane à sucre, glissade sur neige, Féerie de Noël et Noël des personnes âgées. Différents concours pour les jeunes de l'Optimiste International: essai littéraire et art oratoire.

Lieu : Maison optimiste, 2465, chemin Sainte-Marie

Clientèle : Pour tous

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Café-Rencontre

- Brin de jasette amicale entre membres de la FADOQ.

Renseignements :

- Raymonde Landry: 514 409-4077
- Micheline Gélneau: 438 406-2379

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire :

- Mercredi: 13 h à 16 h
- Du 3 janvier au 13 juin

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone 450 474-6431

■ Vendredi causerie

- Venez échanger, autour d'un petit déjeuner et d'un bon café, sur divers sujets. Créez des liens et de nouvelles amitiés dans un climat propice à l'échange.

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Clientèle : Pour tous

Coût : Gratuit

- Carte de membre obligatoire: 10 \$ pour l'année, pour toute la famille

Horaire :

- Un vendredi sur deux: 9 h 30 à 11 h 30
- À partir du 12 janvier

■ Partons du bon pied

- Vous avez à coeur votre relation parent-ado? Vous désirez renforcer vos compétences parentales? Cinq rencontres thématiques vous sont offertes par une équipe d'intervenants.

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Clientèle : Pour les parents de préadolescents (9 à 12 ans)

Coût : Gratuit

- Carte de membre obligatoire: 10 \$ pour l'année, pour toute la famille

Horaire : 19 h à 21 h

■ PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE

Inscription par téléphone avant le 8 décembre: 450 417-0922

■ Rencontre d'informations

- Vous désirez vous impliquer dans votre communauté et accompagner une personne seule pour rompre sa solitude et briser son isolement? Cette invitation est pour vous! Venez rencontrer des personnes sympathiques dans un climat très convivial qui vous parleront du Parrainage civique.

Lieu : Chez-Nous du communautaire

Clientèle : Pour tous

Horaire : 12 décembre: 10 h à 13 h

	Lundi	Mardi	Mer- credi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Etoile de mer							
Canard							
Tortue de mer							
Loutre de mer							
Salamandre							
Poisson-Lune							
Crocodile							
Baleine							
Junior 1							
Junior 2							
Junior 3							
Junior 4							
Junior 3-4							
Junior 5-6							
Junior 7-8							
Junior 9-10							
Essentiel							
Style de nage 2							
Maître nageur							
AquaAdos							
AquaZumba							
Aquaforme							
AquaJogging							
Triathlon							
MSA							
Jeune Sauveteur - Initié							
Jeune Sauveteur - Averti							
Médaille de bronze							
Croix de bronze							
Privé 25 minutes							
Privé 40 minutes							

Cours

Etoile, Canard, Tortue, Loutre	50,60 \$	Privé 25 minutes	220,00 \$
Salamandre, Poisson, Croco, Baleine	52,80 \$	Privé 40 minutes	285,00 \$
Junior 1	53,90 \$	Privé 55 minutes	350,00 \$
Junior 2 à 10	61,71 \$	Jeune Sauveteur	95,00 \$
Ados + Adulte	67,32 \$	Médaille de bronze	215,00 \$
AquaZumba	71,50 \$	Croix de bronze	195,00 \$
Triathlon	77,00 \$	Moniteur en sécurité aquatique	300,00 \$

* Veuillez prévoir un 20 \$ supplémentaire par inscription si vous ne résidez pas à Mascouche.

■ SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM)

Inscription par téléphone
450 417-1277

■ Conférence: Histoire des Canadiens de Montréal

- Au-delà d'une équipe sportive, les Canadiens de Montréal ont contribué aux soubresauts sociaux de la métropole et ont favorisé l'émancipation d'un peuple par ses héros qui ont marqué l'imaginaire et progressivement pris une place grandissante dans nos habitudes de vie.

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Coût : 15 \$

Horaire : 28 janvier: 13 h 30 à 15 h 30



CUISINE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone
450 492-1257

■ Mini-bouffe 3-7 ans

- Atelier de cuisine pour enfant, accompagné d'un parent. Préparation de recettes adaptées aux habiletés des petits.

Lieu : Carrefour Familial des Moulins

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (3 à 7 ans) accompagné d'un parent

Coût : 20 \$

Horaire : Samedi: 9 h 30 à 11 h 30

■ Ados-bouffe 8-10 ans et 11-14 ans

- Atelier permettant aux jeunes d'apprendre les notions de base de la cuisine (repas équilibrés et simples et notions de sécurité).

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent (8 à 14 ans)

Coût : 60 \$

Horaire :

- Samedi : 9 h 30 à 11 h 30
- Samedi : 13 h à 16 h

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-6431

■ Cuisine autonome

- Venez cuisiner en groupe, créer des liens et de nouvelles amitiés dans un climat convivial et de partage. Les viandes vous sont fournies gratuitement. Ne vous compliquez plus la vie les soirs de semaine, vos soupers seront prêts.

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Clientèle : Pour tous

Coût : 5 \$

- Carte de membre obligatoire: 10 \$ pour l'année, pour toute la famille

Horaire : Lundi au jeudi : 8 h 30 à 14 h 30

■ Cours de cuisine

- Cuisines thématiques: lunch santé pas compliqué, chocolats de Pâques, cuisiner à la mijoteuse et le BBQ et ses marinades. Venez apprendre, accompagné d'un professeur expérimenté, des techniques simples pour faire de vos repas de grands festins.

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Pour tous

Coût : 10 \$ à 20 \$, selon le cours

Horaire :

- 26 janvier : 9 h 30 à 13 h 30
- 23 mars : 9 h 30 à 13 h 30
- 27 avril : 9 h 30 à 13 h 30
- 18 mai : 9 h 30 à 13 h 30



DANSE

■ ASSOCIATION DE DANSE DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-5224



- Les frais d'inscription sont payables en argent comptant ou par chèque, à l'ordre de l'Association de danse de Mascouche. Spectacle de fin d'année présenté au Théâtre du Vieux-Terrebonne le 26 mai.
- Des frais de participation au spectacle (payés en février 2018) s'ajoutent au coût de plusieurs cours.

■ Jazz expressif

Clientèle : Enfant 3 à 5 ans

Coût : 230 \$ pour 12 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Horaire :

- Samedi : 10 h à 11 h
- Du 20 janvier au 26 mai

■ Jazz style JOF

Clientèle : Enfant (6 à 9 ans)

Coût : 230 \$ pour 12 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Horaire :

- Samedi : 10 h à 11 h
- Du 20 janvier au 26 mai

■ Jazz style JOF

Clientèle : Enfant (10 à 12 ans)

Coût : 255 \$ pour 12 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Horaire :

- Samedi : 11 h à 12 h 30
- Du 20 janvier au 26 mai

■ Jazz style JOF

Clientèle : Adolescent (12 à 16 ans)

Coût : 255 \$ pour 12 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Horaire :

- Lundi : 18 h 30 à 20 h
- Du 15 janvier au 26 mai

■ Danse exercice

- Sur des rythmes de musique francophone, anglophone ou même instrumentale, le style JOF de danse exercice vous permet de garder la forme.
- Réchauffement, étirement, coordination et enchaînement exercice-danse. Contenu varié à chaque classe. Accessible à toutes les personnes qui souhaitent bouger et se divertir.

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Coût : 100 \$ pour 10 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Horaire :

- Mardi : 19 h à 20 h
- Du 16 janvier au 26 mai

■ Jazz adulte

Clientèle : Adulte

Coût : 275 \$ pour 12 semaines

Lieu : Centre sportif René-Lévesque

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Horaire :

- Mercredi : 19 h à 21 h
- Du 17 janvier au 26 mai

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

- Lors de votre premier cours de danse, vérifiez le calendrier pour connaître les journées d'annulation ainsi que celles des soirées de danse.

Renseignements :

- Raymonde Landry: 514 409-4077
- Micheline Gélinau: 438 406-2379

■ Danse en ligne

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût : 2 \$ / cours

Horaire :

- Mardi : 18 h à 19 h (débutant)
- Mardi : 19 h à 20 h (intermédiaire)
- Mardi : 20 h à 21 h (avancé)
- Du 9 janvier au 12 juin

■ Soirée de danse

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : 50 ans et plus, membre du club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût : 5 \$

Horaire :

- Jeudi : 19 h à 22 h
- Du 4 janvier au 14 juin



DESSIN

■ FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-8953



- Les cours et les horaires peuvent être sujets à modifications. Visitez le site web festivalpeinturemascouche.com pour tous les détails, les nouvelles récentes et les mises à jour.

■ Dessin - enfants / adolescents

- Initiation sous forme de jeux, d'apprentissage de techniques et de projets personnels. Exploration du corps humain, des animaux, du dessin d'observation et de la perspective. Pour les élèves avancés : travaux plus élaborés.

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant et adolescent (8 à 13 ans)

Lieu: Maison de la culture

Coût: 125 \$ (150 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Samedi: 9 h à 11 h
- Samedi: 13 h à 15 h
- Du 20 janvier au 24 mars

■ Dessin classique - adultes

- Techniques de base du dessin.
- Apprentissage des trois axes principaux : géométrie, perspective, anatomie.

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adulte et aîné

Lieu: Maison de la culture

Coût: 155 \$ (185 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Mardi: 19 h à 22 h
- Du 16 janvier au 20 mars

■ Dessin et création

- Cours combinant l'exploration des techniques de dessin et la découverte des multiples possibilités de l'acrylique.

Niveau: Intermédiaire

Clientèle: Adolescent (13 ans et plus ou 11 ans avec expérience en dessin)

Lieu: Maison de la culture

Coût: 135 \$ (160 \$ pour les non-résidents)

- Matériel inclus en partie

Horaire:

- Vendredi: 18 h 30 à 20 h 30
- Du 19 janvier au 23 mars

■ Dessin d'observation d'après modèles vivants

- Atelier libre bimensuel permettant la pratique du dessin d'observation d'après modèles nus ou vêtus, sans la supervision de professeur.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adulte et aîné

Lieu: Maison de la culture

Coût: 150 \$ pour 10 ateliers ou 20 \$ par atelier

Horaire:

- Vendredi: 13 h 30 à 16 h 30 (deux vendredis par mois)
- Du 19 janvier au 25 mai

■ Exploration artistique

- Stimulation de la créativité sous forme de jeux et de projets variés. Exploration du dessin, de la peinture, du découpage, du pliage et du collage. Expériences amusantes avec des médiums et matériaux inusités.

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant (6 à 7 ans)

Lieu: Maison de la culture

Coût: 100 \$ (125 \$ pour les non-résidents)

- Matériel inclus en partie.

Horaire:

- Samedi: 11 h 15 à 12 h 15
- Du 20 janvier au 24 mars

ÉCRITURE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone
450 492-1257

■ Courrier Plume-Images

- Correspondance entre des bénévoles et des élèves d'écoles primaires. Rédaction de messages en réponse aux lettres reçues et préparation de papier à lettre personnalisé. Du bénévolat gratifiant et amusant!

Lieu: Carrefour familial des Moulins

Clientèle: Adulte et aîné

Horaire: Lundi au vendredi: 8 h 30 à 16 h



ÉQUITATION

■ CLUB DES ROUTIERS ÉQUESTRES

Inscription par téléphone ou par courriel
514 506-0664

info.clubdesroutiersequestres@gmail.com

- Habillez-vous chaudement.
- Boissons chaudes et beignes disponibles au retour de la promenade.

■ Tour de traîneau et sleigh ride aux flambeaux

- Venez vivre l'expérience d'une balade en traîneau tiré par des chevaux.

Lieu: Centre équestre du Boisé
(1169, chemin Sainte-Marie)

Coût:

- 13 ans et plus: 15 \$
- 3 à 12 ans: 5 \$
- 2 ans et moins: gratuit

Horaire:

- Jeudi 28 décembre: 13 h et 15 h 30 (inscription avant le 22 décembre)
- Samedi 20 janvier (aux flambeaux): 18 h et 20 h 30 (inscription avant le 16 janvier)

■ ÉCOLE D'ÉQUITATION POLY PONEY CLUB

Inscription par téléphone
450 966-9188

Information: polyponyclubmascouche.com

Lieu: 1449, chemin de la Cabane-Ronde

Clientèle: Enfant et adolescent (4 à 16 ans)

■ Cours d'équitation

- Cours privé ou semi-privé
 - Équithérapie avec éducatrice spécialisée
- Coût: 55 \$ / heure (taxes incluses)

■ Camp école d'équitation

- 3 à 6 cavaliers par instructeur

Coût:

- 40 \$ pour une demi-journée (1 cours) de 9 h 30 à 12 h
- 80 \$ pour une journée complète (2 cours) de 9 h 30 à 15 h 30

■ Congés pédagogiques et relâche scolaire

Coût: 55 \$ / jour (6 \$ / jour pour le service de garde)

Horaire: 9 h à 16 h

Service de garde disponible à partir de 7 h et jusqu'à 17 h 30

ESCRIME

■ LA GARDE DU LYS

Inscription par courriel
escrimehistorique@gmail.com

- Dans un cadre ludique, venez apprendre les rudiments du fleuret, de l'épée de cour et de la main gauche. Combats à plusieurs adversaires, désarmements, technique de combat rapproché et escrime de duel.

■ Formation d'escrime

- Cours d'essai gratuit

Lieu: École St-Louis, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant (10 ans et plus), adolescent, adulte et aîné

Coût: 160 \$

- Location d'équipement au coût de 50 \$ / session.

Horaire:

- Jeudi: 8 h 30 à 19 h 45 ou 20 h à 21 h 15
- Du 4 janvier au 15 mars

GOLF

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne jusqu'au 19 janvier
ville.mascouche.qc.ca

- Bâtons et balles fournis.
- Utilisation d'outils pédagogiques afin de parfaire votre technique.

■ Cours de golf

Lieu: École des Hauts-Bois

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné.

Les enfants de 8 ans et plus sont acceptés au cours du mardi à 18 h 30, accompagnés d'un adulte.

Coût: 98,59 \$ (64,16 \$ pour les enfants de 8 à 17 ans)

Horaire: Du 23 janvier au 7 mars

- Mardi: 18 h 30 à 19 h 50
- Mardi: 19 h 50 à 21 h 10
- Mardi: 21 h 10 à 22 h 30
- Mercredi: 19 h 30 à 20 h 50
- Mercredi: 20 h 50 à 22 h 10

GROSSESSE ET BÉBÉ

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone
450 492-1257

- Toutes les rencontres prénatales incluent la remise d'un chèque-cadeau de 40 \$ aux familles de la MRC Les Moulins

■ Accompagnement à la naissance

- Une accompagnante à la naissance qui sera à l'écoute de vos besoins lors de la grossesse, qui vous aidera à faire des choix éclairés et qui vous épaulera au moment de l'accouchement.

Lieu: À domicile

Clientèle: Futurs parents

Coût: 750 \$ (650 \$ pour grossesses subséquentes)

■ Rencontres prénatales semi-privées

- Rencontres en petits groupes où l'on discute de la grossesse, de l'accouchement, du post-partum et du plan de naissance. Rencontres animées par une accompagnante à la naissance.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 120 \$ pour 4 rencontres

■ Rencontres prénatales privées

- Pour les parents qui souhaitent des rencontres dans le confort de leur foyer. Discussions sur la grossesse, l'accouchement, le post-partum et élaboration d'un plan de naissance. Rencontres animées par une accompagnante à la naissance.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 200 \$ pour 4 heures

■ Pilates et essentrics prénatal

- Enchaînement de mouvements combinés avec la respiration. Bénéfique pour la flexibilité, le tonus musculaire, la coordination, le renforcement des muscles abdominaux et du plancher pelvien. Permet une récupération musculaire plus rapide suite à l'accouchement.

Clientèle: Futures mamans

Coût: 60 \$ pour 6 rencontres

Horaire: Mercredi: 9 h 30 à 10 h 20

■ Rencontres postnatales

- Un moment d'échange entre nouveaux parents ainsi que de l'apprentissage sur les premières semaines avec bébé et tout ce qui l'entoure (post-partum, remise en forme, allaitement et plus).

Clientèle: Nouveaux parents

■ Service de Relevailles

- Présence d'une assistante périnatale, à votre domicile, qui prend soin de bébé et des autres enfants. Elle pourra également effectuer de petites tâches quotidiennes, vous permettant de prendre du temps pour vous.

Lieu: À domicile

Clientèle: Parents d'un bébé de 12 mois et moins ou lors d'une grossesse à risque.

Coût: À partir de 10 \$ (selon le revenu familial)

■ Initiation au portage

Pour découvrir les techniques de portage et les différents types de porte-bébé, ainsi que les bienfaits et avantages de cette pratique.

Clientèle: Futurs et nouveaux parents

Coût: 40 \$ pour 2 rencontres

■ Ballon forme

- Activité pour maman et bébé afin de se remettre en forme en douceur après l'accouchement grâce à des exercices à l'aide d'un ballon.

Clientèle: Bébé et maman

Coût: 60 \$ pour 6 rencontres

Horaire: Lundi: 13 h 30 à 14 h 30

■ Combo marche hivernale et ballon forme

- Pour que maman se remette en forme en douceur après l'accouchement et prenne de l'air en faisant une marche rapide en compagnie d'autres mamans. De retour à l'intérieur, la remise en forme se poursuit avec des exercices à l'aide d'un ballon.

Clientèle: Bébé et maman

Coût: 60 \$ pour 6 rencontres

Horaire: En tout temps



■ Remise en forme postnatale

- Assure la tonicité et la flexibilité musculaire facilitant ainsi la récupération musculaire après l'accouchement.

Clientèle: Bébé et maman (bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)

Coût: 60 \$ pour 6 rencontres

Horaire: Mercredi: 10 h 30 à 11 h 20

■ Bébé futé 0-6 mois

- Venez découvrir des jeux, des trucs et des conseils sur différents thèmes, en plus d'échanger avec d'autres parents. Apprenez aussi des techniques de massage pour bébé.

Clientèle: Bébé accompagné d'un parent

Coût: 110 \$ pour 10 rencontres

Horaire:

- Mardi: 9 h 30 à 11 h 30
- Mardi: 13 h à 15 h

■ Bébé futé 6-10 mois

- Atelier amusant ayant un nouveau thème chaque semaine. Jeux d'éveil et échanges d'informations sur la nutrition, le développement de l'enfant et plus encore.

Clientèle: Bébé accompagné d'un parent

Coût: 80 \$ pour 8 rencontres

Horaire:

- Vendredi: 9 h 30 à 11 h 30
- Vendredi: 13 h à 15 h

■ Café-causerie

- Partage et échange entre parents sur les réalités du quotidien pendant que les enfants jouent ensemble.

Clientèle: Enfant (0 à 5 ans) accompagné d'un parent.

Coût: Gratuit pour les membres (Carte de membre: 5 \$ / année)

Horaire: En tout temps

■ Atelier collier de dentition

- Atelier où vous fabriquerez un collier ou un accessoire de dentition en silicone.

Clientèle: Adulte

Coût: 30 \$

Horaire: En tout temps

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription par téléphone
450 474-1164

- Communiquez avec le centre pour connaître l'horaire détaillé des cours.

■ À table mon bébé!

- Cours sur l'introduction des aliments complémentaires, les différentes méthodes d'introduction (DME, traditionnel), les nouveautés et recommandations à jour. Animé par une diététiste-nutritionniste membre de l'OPDQ.

Clientèle: Parents avec bébés qui débutent l'alimentation solide ou qui ont déjà commencé.

Coût:

- 75 \$ taxes incluses pour 5 rencontres de 90 minutes.
- Cadeau à l'inscription.

Horaire: En tout temps

■ Cours prénataux accélérés semi-privés

- Différents sujets sont discutés, dont la préparation à l'accouchement, la physiologie de la douleur, la naissance, les interventions et alternatives, l'heure du boire et les soins du nouveau-né. Formule idéale pour les couples qui disposent de moins de temps ou qui ont des horaires atypiques.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 160 \$ (taxes incluses) pour rencontres de 3 heures et 1 rencontre postnatale de 2 heures. Cadeau à l'inscription.

Horaire: En tout temps

■ Cours prénataux de groupe

- Différents sujets sont discutés, dont la préparation à l'accouchement, la physiologie de la douleur, la naissance, les interventions et alternatives, l'heure du boire et les soins du nouveau-né.

Clientèle: Futurs parents (idéalement autour de la 25^e semaine de grossesse)

Coût:

- 100 \$ (taxes incluses) pour 5 rencontres prénatales de 2 heures et 1 rencontre postnatale de 2 heures.
- Cadeau à l'inscription.

Horaire: En tout temps

■ Tendres moments (massage pour bébé)

- Atelier ayant pour but d'apprendre les différentes techniques de massage qui pourront reconforter et aider à soulager bébé tout en s'amusant avec lui. Ateliers animés par une massothérapeute diplômée.

Clientèle: Parents accompagnés de leur bébé (0-12 mois)

Coût:

- 50 \$ (taxes incluses)
- 3 rencontres de 60 minutes
- Bouteille d'huile fournie en cadeau!

Horaire: En tout temps

■ Éveil et stimulation 0 à 6 mois / 6 à 12 mois

- Ateliers portant sur les différents aspects du développement de bébé: exercices, jeux à faire avec lui et conseils pour mieux le comprendre et vous amuser avec lui. Une portion conférence est ajoutée aux rencontres pour les 6-12 mois portant sur la santé de bébé et comment soigner ses petits maux. Ateliers animés par une infirmière clinicienne.

Clientèle: Parents accompagnés de leur bébé

Coût:

- 65 \$ (taxes incluses) pour 4 rencontres de 60 minutes (0 à 6 mois)
- 80 \$ (taxes incluses) pour 4 rencontres de 90 minutes (6 à 12 mois)
- Cadeau à l'inscription

Horaire: En tout temps

■ Accompagnement à la naissance

- Bénéficiez d'un soutien continu durant la grossesse, l'accouchement et la période postnatale. L'accompagnante est spécialement formée et a plus de 18 ans d'expérience afin de vous aider à bien vous préparer à une naissance physiologique et harmonieuse.

Lieu: À domicile

Coût:

- 625 \$ (taxes incluses) pour une première grossesse
- 525 \$ pour grossesse subséquente

Horaire: En tout temps

■ NOURRI-SOURCE LAMATER

Inscription par courriel
ns.lamater@gmail.com

■ Halte-Allaitement

- Rencontre informelle d'échanges pour femmes allaitantes. Marraines, infirmière, nutritionniste, conseils techniques et pesée des bébés disponibles. Différents thèmes en lien direct avec l'allaitement sont abordés.

Lieu: CLSC Lamater - Salle Joseph-Masson, Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle:

- Femme allaitante ou qui désire allaiter, femme enceinte.
- Papa et autres membres de la famille bienvenu(s).

Horaire:

- Lundi: 9 h à 10 h 45 (bébés 0 à 1 mois)
- Un mercredi sur deux: 9 h à 10 h 45 (bébés 1 mois et plus)

■ Service d'une marraine d'allaitement

- Service téléphonique de soutien, d'encouragement et de conseils techniques en allaitement.

Clientèle: Femme allaitante ou qui désire allaiter, femme enceinte et sa famille

Horaire: En tout temps

■ Rencontre prénatale sur l'allaitement maternel

- Rencontres d'information sur l'allaitement.

Lieu: CLSC Lamater - Salle Joseph-Masson, Terrebonne

Clientèle: Femme enceinte (avec ou sans conjoint)

Horaire:

- 18 décembre: 18 h 30 à 21 h 30
- 8 janvier: 18 h 30 à 21 h 30
- 5 février: 18 h 30 à 21 h 30
- 5 mars: 18 h 30 à 21 h 30
- 26 mars: 18 h 30 à 21 h 30

■ PARENANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-6431

■ Jouons avec bébé

- Série de 7 ateliers ludiques qui a pour but de briser l'isolement des parents par le biais d'échanges, de techniques de massage, de discussions et d'outils pour stimuler bébé.

Lieu: Maison de la famille Parenfants

Clientèle: Bébé (0 à 12 mois) accompagné d'un parent

Coût: 35 \$ pour 7 rencontres

Carte de membre obligatoire: 10 \$ / année

Horaire:

- Jeudi: 9 h 30 à 11 h 30
- Du 18 janvier au 8 mars



GYMNASTIQUE

■ CLUB DE GYMNASIQUE VIAGYM

Inscription en ligne
viagym.org

- Réinscription pour les membres: du 30 novembre, 19 h, au 15 janvier, 12 h.
- Inscription pour les nouveaux membres: du 7 décembre, 19 h, au 15 janvier, 12 h.
- Inscription en personne à la Cité du sport de Terrebonne (pour les places restantes).

Horaire:

- Jeudi 14 décembre: 18 h 30 à 20 h
- Samedi 16 décembre: 10 h 30 à 12 h
- Session de 10 semaines
- D'autres frais peuvent s'appliquer selon le cas.

■ GYMNASIQUE PARENT/ENFANT

- Dans un cadre ludique, adapté et sécurisé, notre programme permet à votre enfant de grandir et de s'épanouir sur le plan moteur, affectif et cognitif dans divers parcours et activités gymniques. Les parents accompagnateurs sont appelés à aider leur enfant.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne ou École Aux 4 Vents

Niveau: Débutant

Clientèle: 16 mois à 2 ans (jaune-citron), 3-4 ans (rouge-framboise)

Coût: 103 \$ pour 1 h / semaine

Horaire:

- Lundi 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15
- Samedi 9 h 55 à 10 h 55 ou 11 h à 12 h
- Du 6 janvier au 18 mars

■ VIAGYM/CIRKANA - PARENT/ENFANT

- Amalgame de cirque et de gymnastique. Les parents accompagnateurs sont appelés à aider leur enfant.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant

Clientèle: 16 mois à 2 ans ou 3 à 5 ans (groupes mixtes)

Coût: 109 \$ pour 1 h / semaine

Horaire:

- Vendredi 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15
- Du 12 janvier au 16 mars

■ GYMNASIQUE 3-5 ANS

- Le programme pour les 3 et 4 ans invite les enfants à développer leur grande motricité, leur motricité fine, leur autonomie ainsi que les sensations corporelles par l'expression et le développement de l'imagination. À l'aide de jeux et de parcours gymniques, votre enfant aura la chance de prendre conscience de son schéma corporel. Pour les 5 ans, le programme vise le développement de la motricité globale par des parcours gymniques, des ateliers éducatifs et une animation dirigée par l'entraîneur. Votre enfant aura la chance de travailler sur l'ensemble des engins gymniques, c'est-à-dire: le saut, les barres, la poutre, le sol et, à l'occasion, sur le trampoliner.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne, Collège Saint-Sacrement à Terrebonne ou École Aux 4 Vents à Mascouche

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle:

- Enfant (3-5 ans)
- 3 ans (orange-clémentine)
- 4 ans (vert-lime)
- 5 ans (bleu-ciel)

Coût: Voir les détails en ligne

Horaire: Du 6 janvier au 18 mars

■ GYMNASIQUE FILLES

- Cours de gymnastique et ateliers éducatifs au saut, aux barres, à la poutre et au sol.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne ou Collège Saint-Sacrement à Terrebonne

Niveau:

- Débutant (mauve-jaune)
- Intermédiaire (bleu-orange)
- Avancé (rouge-vert-rose-noir)

Clientèle: 6 à 8 ans, 9 à 11 ans, 9 ans et plus et 12 ans et plus

Coût: 165 \$ pour 2 h / semaine, 295 \$ pour 2 cours de 2 h / semaine

Horaire: Du 6 janvier au 18 mars

■ GYMNASIQUE ET TRAMPOLINE GARÇONS

- Cours de gymnastique et de trampoline avec ateliers éducatifs à tous les engins.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Garçon seulement (6 à 8 ans)

Coût: 165 \$ pour 2 heures / semaine

Horaire:

Dimanche: 10 h à 12 h

- Du 7 janvier au 18 mars



■ TRAMPOLINE MIXTE

- Cours de trampoline et de minitrampoline avec ateliers éducatifs au sol.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne ou École du Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé. Les enfants et adolescents sont placés dans des groupes selon leur âge et leur niveau.

Clientèle: Enfant et adolescent (6 à 8 ans et 9 ans et plus)

Coût:

- 165 \$ pour 2 heures / semaine
- 295 \$ pour 2 cours de 2 heures / semaine

Horaire: Du 7 janvier au 18 mars

■ TRAMPOLINE ADULTE

- Cours de trampoline selon votre rythme et vos habiletés.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent et adulte (16 ans et plus)

Coût: 143 \$ pour 1 h 30 / semaine ou 16 \$ par séance

Horaire:

- Lundi: 20 h à 21 h 30
- Du 8 janvier au 12 mars

■ VENDREDIS VIAGYM

- Nous vous invitons à nous confier votre enfant le temps d'une soirée. Une équipe d'entraîneurs certifiés divertiront et amuseront petits et grands à même les installations du centre Viagym avec des thèmes différents chaque semaine.
- Gymnastique, trampoline, jeux collectifs et plaisirs garantis.
- Une tenue sportive et confortable est requise et une collation fortement suggérée.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant et adolescent (5 à 14 ans)

Coût: 25 \$ (5 \$ de rabais pour les membres Viagym)

Horaire: Vendredi: 18 h à 22 h



HOCKEY COSOM

■ VILLE DE MASCOCHE

Inscription en ligne
ville.mascouche.qc.ca 

Lieu: École Aux 4 Vents

Clientèle: Adolescent et adulte (13 ans et plus) présentant une déficience intellectuelle

Coût: 28,74 \$

Horaire:

- Mercredi: 19 h 30 à 21 h
- De 17 janvier au 4 avril

HOCKEY/RINGUETTE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOCHE

■ HOCKEY

Renseignements:

Alain Gauvreau: 450 918-0562

Lieu: Aréna de Mascouche

Clientèle: 50 ans et plus, membre du club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: Partage des coûts de location de glace entre les joueurs

Horaire:

- Mardi, jeudi et vendredi: 9 h à 11 h
- Du 9 janvier au 15 juin

■ ORGANISATION HOCKEY MINEUR FÉMININ LANAUDIÈRE

Inscription en ligne
organisationhmfl.com

■ Hockey féminin - Programme Première présence

- Initiation au hockey féminin pour nouvelles joueuses

Lieu(x): Multi-glace de Lachenaie et/ou Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant

- Ce programme s'adresse aux joueuses n'ayant jamais été inscrites au sein d'une association de hockey mineur.

Clientèle: Fille seulement (5 à 10 ans)

Coût: 199 \$ (incluant un équipement complet de hockey)

Horaire:

- Jeudi: 19 h à 20 h
- Du 15 février au 29 mars



INFORMATIQUE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOCHE

Inscription et renseignements
Yves Duval: 450 474-0206

■ Je maîtrise l'ordinateur

Lieu: À déterminer

Niveau: Débutant

Prérequis: S'être familiarisé au préalable avec l'ordinateur

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 70 \$ pour 3 cours de 3 heures

Horaire: Dès janvier

JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOCHE

■ Bingo récréatif

Renseignements:

Armande Chayer: 450 477-0901

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Mardi: 13 h à 16 h
- Du 9 janvier au 5 juin

■ OKO

Renseignements:

Armande Chayer: 450 477-0901

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Vendredi: 13 h à 16 h
- Du 5 janvier au 15 juin

■ Whist militaire (jeu de cartes)

Renseignements:

– Lise Lapointe Duval: 450 474-6061

– Lise Laporte: 450 474-2999

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 1 \$

Horaire:

- Mercredi: 13 h à 16 h
- Du 3 janvier au 13 juin

■ Le 500 (jeu de cartes)

Renseignements:

Gilles Carpentier: 450 478-7899

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 1 \$

Horaire:

- Jeudi: 13 h à 16 h
- Du 4 janvier au 14 juin

■ Billard récréatif

Renseignements:

Pierre Arsenault: 450 417-6332

Lieu: Salon de billard l'Ardoise (3100, boulevard de Mascouche, 2^e étage)

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ cercle d'Or de Mascouche

Coût: Tarifs selon la politique du salon de billard

Horaire:

- Lundi: 12 h à 16 h
- Du 8 janvier au 11 juin

LANGUE

■ ANTENNE UNIVERSITAIRE DU 3^e AGE A LA MRC DES MOULINS (UTA)

Inscription en ligne

usherbrooke.ca/uta/des-moulins

■ Espagnol conversation avancée

- Étude des règles de grammaire très avancées. Récapitulation des aspects importants de chaque niveau suivi. Au programme, le livre *Segundo Paso a la cultura*. Par Saskia Zurita

Lieu: Centre Angora, Terrebonne

Clientèle: Adulte et aîné

Coût: 190 \$ pour 12 semaines (30 heures)

Horaire:

- Lundi: 9 h à 11 h 30
- Du 29 janvier au 30 avril

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Anglais

Inscription et renseignements:

- Linda Wilcott: 450 966-6408

Lieu: À déterminer

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: À venir

LEVÉE DE FONDS

■ ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANT TRISOMIQUE-21 LANAUDIERE (APETL)

Inscription par téléphone

450 477-4116

■ Banquet des Tournesols 2018

- *Happening* épicurien en compagnie de nombreuses personnalités. Tout en soutenant la cause de l'APETL qui, depuis 27 ans, vient en aide aux personnes vivant avec la trisomie-21 et leur famille, vous passerez une soirée mémorable.
- Repas gastronomique 4 services.

Lieu: Club de golf Le Mirage, Terrebonne

Clientèle: Adulte

Coût: 160 \$

Horaire: 19 mars: 18 h 30 à 23 h 30

MARCHE/COURSE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Marche

- Joignez-vous au groupe en tout temps.
- Départ devant l'entrée principale du Pavillon du Grand-Coteau.

Responsable:

George Perreault: 450 474-4660

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche.

Horaire:

- Lundi, jeudi et samedi: 10 h à 11 h
- Du 8 janvier au 16 juin

■ MARCHE NORDIK AMA

Inscription en ligne

marchenordique.ca

■ Initiation à la marche nordique

- Initiation aux rudiments de la marche nordique. Permet de perdre du poids, de travailler 90 % des muscles et de s'oxygéner. Deux heures de bonheur en nature. Fortement recommandée avant de poursuivre vos entraînements dans un de nos cours de groupe.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné (16 ans et plus)

Coût: 29,99 \$ (bâtons inclus)

Horaire:

- 6 ou 13 janvier: 13 h à 15 h
- 4 février: 9 h 30 à 11 h 30
- 17 ou 24 mars: 13 h à 15 h

■ Marche Nordique « Club »

- Marche nordique en continu, idéal pour parfaire la technique, incluant échauffements et étirements avec entraîneur qualifié.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné (16 ans et plus)

Coût: 105 \$

Horaire:

- Jeudi: 10 h à 11 h
- Du 8 janvier au 18 mars

■ VILLE DE MASCOUCHE

Information: Louis Lussier: 450 968-2177

■ Club de marche

- Les marches se font dans les différents secteurs résidentiels de la Ville et sont d'une durée approximative d'une heure à un rythme moyen de 4,5 km/h.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Coût: Gratuit

Clientèle: Adulte et aîné

Horaire:

- Mardi: 19 h
- Aucune inscription requise

MISE EN FORME

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne

ville.mascouche.qc.ca

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adulte et aîné

Coût:

- 66,83 \$ / un cours par semaine
- 103,11 \$ / deux cours par semaine
- Session de 20 semaines

■ Conditionnement physique

- Programme d'activités sportives pour tous incluant réchauffement, étirements, exercices cardiovasculaires, sports divers et relaxation.

Lieu: École de La Source

Horaire:

- Lundi: 19 h 30 à 21 h
- Mercredi: 19 h 30 à 21 h
- Du 8 janvier au 30 mai



■ Circuit cardio

- Différents types d'entraînement en circuit. Utilisation d'entraînement style Tabata, intervalles ou autre selon la clientèle observée lors du premier cours. Exercices musculaires utilisés sous forme d'exercices d'endurance, avec exercices d'équilibre et de proprioception.
- Proposition de différents niveaux de difficulté pour chaque exercice.

Lieu: École Aux 4 Vents

Horaire:

- Lundi: 19 h à 20 h
- Du 8 janvier au 21 mai

■ Musculation

Renforcement des grands groupes musculaires ainsi que des muscles plus spécifiques. Entraînement du corps complet chaque semaine, adapté à la clientèle.

Lieu: École Aux 4 Vents

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Horaire:

- Lundi: 20 h 15 à 21 h 15
- Du 8 janvier au 21 mai



■ CARDIO PLEIN AIR

Inscription et information en ligne
cardiopleinair.ca

■ Cardio-Traîneau

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant

Entraînement sécuritaire et adapté pour la nouvelle maman ou la femme enceinte

Clientèle: Bébé et adulte

Sécuritaire et adapté pour les périodes postnatale et prénatale.

Coût: 7,35 \$ / séance
(minimum 2 fois / semaine)

Durée: 10 semaines

■ Cardio-jogging

- Améliore la technique de course et maintient vos acquis de l'automne jusqu'au printemps.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Intermédiaire

Pour les débutants de l'automne qui veulent poursuivre à l'extérieur cet hiver au lieu de retourner à l'intérieur.

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné

Coût: 7,35 \$ / séance, minimum
2 fois/semaine

Durée: 10 semaines



■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription par téléphone
450 474-1164

- Contactez le centre pour connaître l'horaire détaillé des cours.

■ Maman-Bébé-Bouge

- Entraînement postnatal d'aérobic et musculation avec bébé. Porte-bébé requis pour la partie cardiovasculaire.

Clientèle: Femme ayant accouché il y a 6 à 8 semaines.

Coût:

- 105 \$ (taxes incluses) pour 10 rencontres de 60 minutes
- Possibilité de s'inscrire à 2 cours par semaine pour 160 \$
- Ajout en cours de session possible, le coût est alors calculé au prorata.
- Cadeau à l'inscription

Horaire: Mardi et/ou jeudi: 9 h 30 à 10 h 30

■ Bedon en Forme

- Entraînement prénatal d'exercices cardiovasculaires et musculaires adapté à la femme enceinte.

Clientèle: Femme enceinte de 15 semaines et plus

Coût:

- 105 \$ (taxes incluses) pour 10 rencontres de 60 minutes
- Possibilité de s'inscrire à 2 cours par semaine pour 160 \$
- Cadeau à l'inscription

Horaire:

Mardi et/ou jeudi: 9 h 30 à 10 h 30

■ Yoga prénatal

- Pour bien se préparer à accueillir bébé, postures et respirations adaptées à la grossesse. Professeur certifié par le CTY.

Niveau: Débutant et intermédiaire

Aucune expérience en yoga requise.

Clientèle: Femme enceinte de 12 semaines et plus

Coût:

- 105 \$ (taxes incluses) pour 8 rencontres de 75 minutes
- Tapis de yoga et accessoires fournis.
- Cadeau à l'inscription

Horaire: Mercredi: 15 h à 16 h 15
ou de 18 h 45 à 20 h

■ Yoga Duo

Yoga postnatal en compagnie de bébé (0-8 mois)

Niveau: Débutant et intermédiaire

Aucune expérience en yoga requise.

Clientèle:

- Femme ayant accouché depuis 6 à 8 semaines.
- Le bébé ne doit pas ramper au moment de débiter l'atelier.

Coût:

- 80 \$ (taxes incluses) pour 6 rencontres de 60 minutes
- Cadeau à l'inscription

Horaire: Mercredi: 13 h 15 à 14 h 15

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Viactive

- Mise en forme pour les 50 ans et plus

Renseignements:

- Jean-Guy Chalut: 450 966-0648

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Lundi, mercredi et vendredi: 10 h à 11 h
- Du 3 janvier au 15 juin

■ Technique au sol

Renseignements:

- Monique Brisebois: 450 417-6332

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Mercredi: 11 h à 12 h
- Du 3 janvier au 13 juin

■ MARCHÉ NORDIK AMA

Inscription en ligne ou par téléphone
marchenordique.ca / 450 965-9292

- Entraînement plein air complet qui permet de travailler 90 % des muscles, favorise la perte de poids, réduit le poids sur les articulations et améliore le cardio.

■ Fitness Nordik

- Entraînement en plein air de marche nordique par intervalles musculaires incluant échauffements et étirements, avec entraîneur qualifié.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné (16 ans et plus)

Coût:

- 105 \$ pour 1 fois par semaine
- 168 \$ pour 2 fois par semaine
- 205 \$ illimité

Horaire:

- Lundi: 19 h à 20 h
- Mardi: 10 h à 11 h
- Mercredi: 19 h à 20 h
- Samedi: 9 h à 10 h
- Du 8 janvier au 18 mars

■ BootCamp Nordik

- Entraînement de marche nordique par intervalles de type Bootcamp pour les plus avancés, incluant échauffements et étirements, avec entraîneur qualifié.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Intermédiaire et avancé

Prérequis: Bonne forme physique

Clientèle: Adolescent et adulte (16 ans et plus)

Coût:

- 105 \$ pour 1 fois par semaine
- 168 \$ pour 2 fois par semaine
- 205 \$ illimité

Horaire:

- Samedi: 9 h à 10 h
- Du 8 janvier au 18 mars

MOTONEIGE

■ CLUB DE MOTONEIGE BON AIR

Inscription en ligne clubbon-air.qc.ca
ou par téléphone

Jean-Paul Blanchette: 450 474-7418

- Rencontre régulière du club: 2^e mercredi de chaque mois

■ Saison de motoneige 2017-2018

- Droits d'accès et cartes des sentiers disponibles aux endroits suivants : bureau d'immatriculation de Mascouche, Pièces d'auto pièces P.B. 2000 ou Promotopièces.

Clientèle: Motoneigistes du sud de Lanaudière

Coût: 315 \$ avant le 9 décembre (390 \$ à partir du 10 décembre)

MUSIQUE

■ ÉCOLE DE CHANT MARIE-PIER PERREAULT

Inscription en ligne
chantmariepierperreault.com

■ Cours de chant privés

Apprenez à maîtriser votre voix. Cours de chant privés de 30 ou 60 minutes.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

- Pas de limite d'âge ni critère de sélection.

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

La durée du cours varie en fonction de l'âge et des besoins de la clientèle. Il est possible de s'inscrire à des cours privés en tout temps durant la session.

Coût: Entre 30 \$ et 60 \$ (le coût varie en fonction de la durée du cours)

Horaire:

- Lundi au vendredi: 14 h à 21 h
- Samedi: 9 h à 12 h
- Du 8 janvier au 1^{er} juin

■ Cours de guitare

- Format de 30 ou 60 minutes, chaque semaine ou aux deux semaines. Pour apprendre à vous accompagner lorsque vous chantez ou pour devenir guitariste soliste ou dans un groupe. Vous devez posséder une guitare pour suivre ce cours.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

- Pas de limite d'âge ni critère de sélection.

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût: Entre 30 \$ et 50 \$ (le coût varie en fonction de la durée du cours)

Horaire:

- Lundi et mardi: 14 h à 21 h
- Du 8 janvier au 1^{er} juin

■ Cours de ukulélé

- Format de 30 ou 60 minutes, chaque semaine ou aux deux semaines. Vous devez posséder un ukulélé pour suivre ce cours.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

- Pas de limite d'âge ni critère de sélection.

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût: Entre 30 \$ et 50 \$

Horaire:

- Lundi et mardi: 14 h à 21 h
- Du 8 janvier au 1^{er} juin

■ Cours de piano

- Vous devez avoir accès à un clavier ou un piano pour suivre ce cours.

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût: Entre 30 \$ et 50 \$

Horaire:

- Mardi: 17 h à 21 h
- Du 8 janvier au 1^{er} juin

■ Éveil musical

- Cours de groupe pour les petits. Introduction à la musique par le chant: exploration des différentes voix, rythmiques musicales, comptines/chansons, jeux musicaux.

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant 3 à 5 ans

Maximum de 6 enfants par groupe. Les parents peuvent assister au cours.

Coût: 15 \$ pour 30 minutes de cours.

- 24 cours divisés en 3 sessions de 8 cours.
- 8 cours: 120 \$
- 16 cours: 240 \$
- 24 cours: 360 \$

Horaire: Samedi: 9 h à 11 h

■ Ensemble vocal (chorale) pour les jeunes

- Chansons actuelles et plus anciennes, en français et en anglais.

Lieu: École de chant Marie-Pier Perreault, 2727, chemin Sainte-Marie

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Nul besoin de savoir lire la musique.

Clientèle: Enfant et adolescent (10 à 17 ans)

Coût:

- 25 \$ pour 60 minutes de cours
- 24 cours: 720 \$

Horaire: Mardi: 18 h 30 à 19 h 30

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Renseignements:

- Raymonde Landry: 514 409-4077
- Micheline Gélneau: 438 406-2379



■ Groupe de chant

- Activité de chant ludique ouverte à tous. Joignez-vous au groupe en tout temps.

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 3 \$

Horaire: Mercredi : 3 janvier au 13 juin

NATATION

■ ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE

Inscription et information
aquamascouche.ca

- Préinscription (pour les clients inscrits à l'automne 2017 seulement)
- Mercredi 6 décembre dès 18 h 30 au Pavillon du Grand-Coteau ou en ligne
- Nouvelle inscription: Mercredi 13 décembre dès 18 h 30 au Pavillon du Grand-Coteau ou en ligne
- Casque de bain obligatoire pour tous

■ Cours de natation

- La session débute le lundi 22 janvier 2018 et les jours suivants (selon la journée choisie)

Lieu: Piscine Armand-Corbeil

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant de 4 mois et plus à adulte (classement selon les critères d'évaluation)

Coût: Variable en fonction du cours choisi.

Horaire: Voir tableau en page 36.

PATINAGE

■ VILLE DE MASCOUCHE

- Horaire sujet à changement sans préavis. Il est conseillé de téléphoner à l'aréna avant de vous déplacer: 450 474-0303

■ Patin libre - Adultes seulement

Lieu: Aréna de Mascouche

Clientèle: Adulte et aîné (35 ans et plus seulement)

Coût: 2 \$

- Gratuit pour les membres du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Lundi au vendredi, 11 h à 12 h (habituellement)
- Vérifiez l'horaire chaque semaine au ville.mascouche.qc.ca/loisirs-et-parcs/arena

■ Patin libre - Ouvert à tous

Lieu: Aréna de Mascouche

Coût:

- 1 \$ pour les 13 ans et moins
- 2 \$ pour les 14 ans et plus

Horaire:

- Jeudi: 16 h à 17 h
- Vendredi: 16 h 30 à 17 h 30
- Samedi: 17 h 30 à 18 h 30

■ Patin libre - Congés scolaires

Lieu: Aréna de Mascouche

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût: 1 \$ (13 ans et moins) et 2 \$ (14 ans et plus)

Horaire:

- 13 h 30 à 14 h 30, aux dates suivantes:
- 1^{er}, 27, 28 et 29 décembre
- 3, 4, 5 et 26 janvier

PATRIMOINE

■ SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM)

■ Circuits historiques virtuels

- Découvrez le riche patrimoine de Mascouche grâce à deux circuits virtuels téléchargeables gratuitement à partir de l'application mobile *BaladoDécouverte*.

sodam.qc.ca/patrimoine/applicationmobile

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné

Coût: Gratuit

Tablette électronique disponible au comptoir de prêt de la bibliothèque.

Horaire: En tout temps



PEINTURE

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Atelier de peinture et art créatif

- Apportez votre matériel. Joignez-vous aux groupes en tout temps.

Renseignements:

Francine Lépine : 450 474-3984

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Vendredi: 9 h à 16 h
- Du 5 janvier au 15 juin

■ FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-8953

Renseignements généraux: La liste des cours et les horaires sont sujets à modifications. Visitez le site web festivalpeinturemascouche.com pour tous les détails, les nouvelles récentes et les mises à jour.

■ Peinture à l'huile / Adultes / Niveau 1

- Apprentissage des notions de base de la peinture à l'huile, langage des couleurs, techniques diverses.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adulte et aîné

Coût:

- 155 \$ (185 \$ pour les non-résidents)
- Matériel non inclus.

Horaire:

- Mardi: 19 h à 22 h
- Mercredi: 9 h à 12 h
- Jeudi: 13 h à 16 h
- Du 16 janvier au 20 mars

■ Peinture à l'huile / Adultes / Niveau 2

- Accompagnement, développement de thématiques, étude du portrait.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Avancé

Élèves ayant déjà suivi des cours de peinture et désirant parfaire leurs techniques et connaissances.

Clientèle: Adulte et aîné

Coût: 155 \$ (185 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Mercredi: 13 h à 16 h
- Jeudi: 19 h à 22 h
- Du 17 janvier au 21 mars

■ Peinture à l'huile cours semi-privé pour enfants

- Développement des techniques de la peinture à l'huile. Ce cours s'adresse à des enfants ayant déjà une connaissance de la peinture à l'huile et démontrant un vif intérêt pour un enseignement classique dispensé en petit groupe.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant

Coût: 160 \$ (185 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Dimanche: 15 h à 17 h
- Du 21 janvier au 25 mars

■ Peinture acrylique pour adultes

- Découverte, expérimentation et exploration des diverses techniques de la peinture à l'acrylique à l'aide de créations artistiques.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adulte et aîné

Coût: 155 \$ (185 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Mercredi: 19 h à 22 h
- 17 janvier au 21 mars

■ Peinture acrylique pour enfants

- Apprentissage des techniques de la peinture acrylique dans un climat favorisant l'exploration et le plaisir.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant (7 à 11 ans)

Coût:

- 140 \$ (165 \$ pour les non-résidents)
- Acrylique fournie.

Horaire:

- Samedi: 9 h à 11 h ou 12 h 30 à 14 h 30
- Du 20 janvier au 24 mars

■ Peinture Parent-enfant

- Découverte à deux (ou à trois) des notions de base de la peinture à l'huile, du langage des couleurs et des techniques diverses. Poursuite des apprentissages et accompagnement.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant, adolescent et adulte

Coût: 260 \$ pour l'enfant et son parent (320 \$ pour les non-résidents)

Horaire:

- Vendredi: 18 h 30 à 20 h 30
- Du 19 janvier au 23 mars

PHOTOGRAPHIE

■ CLUB PHOTO EVOLUTIF



Inscription: À la soirée d'inscription

■ Conférence et atelier

- Conférencier sur divers sujets touchant la photographie et la retouche.
- Apportez vos appareils photo.

Lieu: Maison de la culture

Horaire: Dimanche (aux deux semaines)

PICKLEBALL

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

- Le pickleball est une variante bien adaptée et accessible du tennis traditionnel.
- Joignez-vous aux groupes de joueurs en tout temps.

Renseignements:

Hélène Thuot: 514 265-1981

■ Groupe Pickleball Cercle d'Or

Lieu: École Aux 4 Vents

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Vendredi: 18 h à 20 h 30
- Du 5 janvier au 15 juin

■ Groupe Pickleball Cercle d'Or

Lieu: Église Baptiste Évangélique

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire:

- Jeudi: 12 h 30 à 16 h 30
- Du 11 janvier au 14 juin

RANDONNÉE

■ ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION TERREBONNE

Inscription en ligne amtrt.com
ou par téléphone 514-585-5014

■ Activités hivernales

- Rencontre des membres une fois par mois (souper ou autre)

Lieu: Selon l'activité

Coût: Variable

RAQUETTE

■ VILLE DE MASCOUCHE

■ Prêt de raquette

Lieu: Petit Pavillon au parc du Grand-Coteau

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

Nous conserverons une pièce d'identité d'un parent jusqu'au retour de l'équipement.

Horaire (dès que l'état des sentiers le permet):

- Samedi et dimanche: 10 h à 16 h
- Lors des congés scolaires: 10 h à 16 h
- Aucune réservation à l'avance

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Raquette et ski de fond

- Départ du Pavillon du Grand-Coteau

Renseignements:

- Gérald Proulx ou Suzanne Tremblay: 450 966-1496

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Horaire: Mercredi: 9 h à 12 h





SCOUTISME

■ 19^E GROUPE SCOUT DE MASCOUCHE, DISTRICT LES AILES DU NORD

Inscription par courriel
groupe.scout.mascouche@gmail.com

■ Castors

- Les castors affrontent leurs peurs, un pas à la fois. La vie en colonie leur apprend à devenir autonomes tout en sachant que les autres ne sont pas bien loin derrière. Un castor s’amuse, travaille fort et aide les autres.

Lieu: Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l’église Saint-Henri de Mascouche)

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant 7 à 8 ans

Coût: 250 \$

- Ces coûts sont pour une année complète. La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire.

Horaire: Vendredi: 19 h à 21 h

■ Louveteaux

- Les louveteaux veillent les uns sur les autres et deviennent plus autonomes. Les activités s’inspirent de l’univers du Livre de la jungle. Tout au long de l’année, les jeunes côtoient les Bagheera, Baloo et Mowgli qu’ils connaissent si bien!

Lieu: Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l’église Saint-Henri de Mascouche)

Niveau: Intermédiaire

Même si vous êtes débutant dans le mouvement, vous êtes les bienvenus

Clientèle: Enfant (9 à 11 ans)

Coût: 250 \$

- Ces coûts sont pour une année complète incluant un camp d’une semaine en période estivale. La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire.

Horaire: Mardi: 19 h à 21 h

■ Éclaireurs

- Amateurs de sensations fortes, les éclaireurs ont le goût de l’aventure! Mais ils ne laissent pas pour autant leur développement personnel de côté... Grâce à un programme de mentorat, les scouts s’encouragent mutuellement à grandir.

Lieu: Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l’église Saint-Henri de Mascouche)

Niveau: Avancé

Même si vous êtes débutant dans le mouvement, vous êtes les bienvenus

Clientèle: Adolescent (12 à 14 ans)

Coût: 250 \$

Ces coûts sont pour une année complète incluant un camp d’une semaine en période estivale. La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire.

Horaire: Mercredi: 19 h à 21 h

■ Pionniers

- Amateurs de sensations fortes, les pionniers ont le goût de l’aventure! Mais ils ne laissent pas pour autant leur développement personnel de côté. Grâce à un programme de mentorat, les scouts s’encouragent mutuellement à grandir.

Lieu: Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l’église Saint-Henri de Mascouche)

Niveau: Avancé

Même si vous êtes débutants dans le mouvement, vous êtes les bienvenus

Clientèle: Adolescent (15 à 17 ans)

Coût: 85 \$

- Ces coûts sont pour une année complète. Les jeunes élaborent et participent à des campagnes de financement pour faire leurs activités.

Horaire: Lundi: 19 h à 21 h

■ Bénévoles

- Au 19^e Groupe Scout de Mascouche, nous donnons l’opportunité aux adultes de s’épanouir et d’avoir le privilège de promouvoir et de soutenir le développement des jeunes.

Lieu: Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l’église Saint-Henri de Mascouche)

Clientèle: Adultes dynamiques et responsables, dotés d’un fort esprit d’équipe, qui ont envie d’évoluer, d’acquérir de nouvelles connaissances et de développer différentes compétences. Qu’il s’agisse d’animation, de gestion ou de compétences techniques, des formations sont fournies gratuitement à tous nos bénévoles.

SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription par téléphone
450 492-1257

■ Groupe de soutien au deuil périnatal

- Le groupe s’adresse aux parents qui ont vécu une fausse couche ou lorsque bébé est décédé durant la grossesse, l’accouchement ou peu après.

Clientèle: Parents ayant vécu un deuil périnatal

Horaire:

- 11 décembre: 18 h 45 à 20 h
- 8 janvier: 18 h 45 à 20 h
- 12 février: 18 h 45 à 20 h

■ CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS

Inscription par téléphone
450 492-0088, poste 0

- Aide à la recherche d’emploi et l’orientation scolaire

■ CENTRE DE PREVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE

1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

■ Groupe d’accompagnement au deuil par suicide

- Ces rencontres visent à faire face aux émotions liées au suicide d’un proche, exprimer ses émotions, s’adapter aux nouveaux rôles, diminuer l’isolement et prévenir le suicide.

Clientèle: Réservé aux personnes de 18 ans et plus ayant vécu le suicide d’un proche au cours des deux dernières années et résidant dans Lanaudière. Les participants sont rencontrés individuellement avant d’être intégrés dans un groupe.

Durée: 12 rencontres obligatoires échelonnées sur 6 mois

■ LE RELAIS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 918-9186

■ Aide alimentaire

- Aide alimentaire offerte aux citoyens de Mascouche. Évaluation financière requise. Dons acceptés.

Lieu: 2522, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Pour tous

Coût: 5 \$ par semaine et 10 \$ de frais annuels

Horaire: Lundi: 13 h à 16 h



SKI DE FOND

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne avant le 3 janvier
ville.mascouche.qc.ca

- Session de 6 cours
- Remise de diplômes et petite fête le 25 février.
- Une seule remise possible en cas d'annulation d'un cours pour mauvaise température.
- Équipement fourni au besoin

■ Programme Jeannot lapin

- Les Jeannot lapins apprennent d'abord à apprivoiser la neige avec leurs longues semelles encombrantes et glissantes, c'est l'étape des premiers pas.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant (4 à 5 ans)

Coût: 70 \$

Horaire:

- Dimanche: 9 h à 10 h ou 10 h 45 à 11 h 45
- Du 7 janvier au 25 février

■ Programme Jackrabbitt

- Une fois qu'ils ont acquis un peu plus d'équilibre, les jeunes passent à l'étape du développement technique où l'apprentissage des styles classique et patin est au menu.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant (6 à 9 ans)

Coût: 80 \$

Horaire:

- Dimanche: 9 h à 10 h 15 ou 10 h 45 à 12 h
- Du 7 janvier au 25 février

■ Programme PISTE

- Ce programme offre aux jeunes l'opportunité de poursuivre leur cheminement et leur développement en ski de fond par l'apprentissage des techniques d'entraînement et pour le plaisir du plein air sur skis.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Intermédiaire

Clientèle: Enfant et adolescent (10 à 15 ans)

Coût: 80 \$

Horaire:

- Dimanche: 10 h 45 à 12 h 15
- Du 7 janvier au 25 février

■ VILLE DE MASCOUCHE

- Aucune réservation à l'avance.

■ Location de skis de fond pour enfants

Lieu: Petit Pavillon au parc du Grand-Coteau

Clientèle: Enfant

Coût: 5 \$ / heure

- Nous conserverons une pièce d'identité d'un parent jusqu'au retour de l'équipement.

Horaire (dès que l'état des sentiers le permet):

- Samedi: 10 h à 16 h
- Dimanche: 13 h à 16 h
- Lors des congés scolaires: 10 h à 16 h
- Aucune réservation à l'avance.



SPECTACLE

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

Spectacles de la programmation 2017-2018

Billetterie: 450 477-3075
theatrecoteacote.com



■ La Bordée de Talents

- Les élèves du Théâtre Côte à Côte seront sur scène avec leurs professeurs-metteurs en scène. Ils vous présenteront différentes pièces de théâtre dans un décor hivernal et sous le thème du temps des fêtes.

Lieu: École du Coteau

Coût:

- Enfant et étudiant (0 à 17 ans): 7 \$
- Régulier (18 ans et plus): 12 \$

Horaire: 2 et 3 décembre

■ Joyeuse matinée: Bonhomme, Bonhomme!

- Un bonhomme de neige très généreux offrira à ses amis son chapeau, son foulard, son nez, etc. À l'approche de Noël, il est triste d'être ainsi dégarni. Heureusement, il retrouvera sa splendeur. Une merveilleuse histoire de partage et d'entraide.

Lieu: Salle du conseil

Clientèle: Enfant (12 mois à 7 ans) et adulte

Coût: 17 \$

Horaire: 1^{er}, 3 et 8 décembre

■ Salut 2017! Cabaret politique et bouffonneries

- La revue de l'année 2017 à ne pas manquer! Revoyez les bons et les moins bons coups de l'actualité de l'année 2017 dans une version humoristique, musicale, éclatante et surprenante.

Lieu: École du Coteau

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné (16 ans et plus)

Coût: 25 \$

Horaire: 16 et 17 décembre

■ La Ligue nationale d'improvisation vs nos politiciens

- Les joueurs de la LNI seront de retour avec les politiciens de notre région. Ils vous offriront un match enlevé qui mettra en lumière leur grand talent d'improvisateur.

Lieu: École du Coteau

Coût:

- Enfant et étudiant (0 à 17 ans): 17 \$
- Adulte: 23 \$

Horaire: 16 février



TAÏ-CHI

■ FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Journée exclusive d'inscription
11 janvier: 9 h à 10 h 30

■ Qi-Gong (Taï-chi)

- Court enchaînement d'exercices, de méditation, de marche et d'automassage. Bénéfices comparables au Taï-Chi.

Renseignements:

Ginette Larochelle: 450 477-0322

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: 50 ans et plus, membre du Club FADOQ Cercle d'Or de Mascouche

Coût: 5 \$ / cours

Horaire:

- Jeudi: 9 h à 10 h 30
- Du 18 janvier au 29 mars

■ TAÏ-CHI ET TAIPILYO-STRETCH

Inscription par courriel
paulineamyotte@hotmail.com
ou par téléphone ou 450 477-5990

■ Taipilyo-stretch et Taï-chi

- Un programme d'exercices basé sur le taï-chi, le Qi gong, le pilates, le yoga et le stretching. Ce cours est conçu pour ceux et celles qui favorisent une bonne posture, un meilleur rétablissement de la santé, une bonne forme physique, du tonus, et ce, tout en douceur dans un climat de détente.

Lieu: Centre Maison des amis (lundi)
ou École de la Seigneurie (mercredi)

Clientèle: Adulte et aîné

Coût: 135 \$ pour 11 semaines

Horaire: Du 3 janvier au 19 mars

- Lundi: 9 h à 10 h 30
- Mercredi: 9 h à 20 h 30
- Du 3 janvier au 19 mars

THÉÂTRE ET IMPROVISATION

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE



Inscription en ligne
theatrecoateacote.com

- Le théâtre pour tous les niveaux et tous les âges. Des cours adaptés pour assurer l'évolution et le développement de tous. Spectacles pour enfants les 5 et 6 mai et pour adolescents et adultes les 18-19-20 mai 2018.
- 15 semaines (14 cours de 45 minutes en plus du spectacle)

■ Cours de théâtre et d'improvisation 3 à 6 ans

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant 3 à 6 ans

Coût: 200 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Samedi: 9 h 15 à 10 h
- Du 20 janvier au 28 avril (congé le 24 février)

■ Cours de théâtre et d'improvisation 4 à 6 ans

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant 4 à 6 ans

Coût: 200 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 15
- Du 24 janvier au 2 mai (congé le 28 février)

■ Cours de théâtre et d'improvisation 5 à 7 ans

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant 5 à 7 ans

Coût: 260 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Dimanche: 9 h 30 à 10 h 30
- Du 21 janvier au 29 avril (congé le 1^{er} avril)

■ Cours de théâtre et d'improvisation 6 à 9 ans

Lieu: École Le Rucher ou École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant (6 à 9 ans)

Coût: 260 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

École le Rucher:

- Samedi: 10 h 05 à 11 h 05
- 20 janvier au 28 avril (congé le 24 février)

École Le Prélude:

- Mardi: 18 h 30 à 19 h 30
- 23 janvier au 1^{er} mai (congé le 27 février)



■ **Cours de théâtre et d'improvisation 7 à 10 ans**

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant (7 à 10 ans)

Coût: 260 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 30
- Du 24 janvier au 2 mai (congé le 28 février)

■ **Cours de théâtre et d'improvisation 8 à 11 ans**

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant (8 à 11 ans)

Coût: 260 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Dimanche: 10 h 35 à 11 h 35
- Du 21 janvier au 29 avril (congé le 1^{er} avril)

■ **Cours de théâtre et d'improvisation 9 à 12 ans**

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Enfant (9 à 12 ans)

Coût: 260 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mardi: 19 h 35 à 20 h 35
- Mercredi: 19 h 35 à 20 h 35
- Du 23 janvier au 2 mai (congé 27 et 28 février)

■ **Cours de théâtre et d'improvisation 9 à 12 ans extra**

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Intermédiaire et avancé

Avoir une certaine expérience en théâtre et/ou en improvisation.

Clientèle: Enfant (9 à 12 ans)

Coût: 300 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Samedi: 11 h 15 à 12 h 30
- 20 janvier au 28 avril (congé le 24 février)

■ **Cours de théâtre et d'improvisation 10 à 12 ans extra**

Cours de 75 minutes

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Intermédiaire et avancé

Avoir une certaine expérience en théâtre et / ou en improvisation.

Clientèle: Enfant (10 à 12 ans)

Coût: 300 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mercredi: 19 h 20 à 20 h 35
- Du 24 janvier au 2 mai (congé le 28 février)

■ **Cours de théâtre 12 à 15 ans**

Lieu: École du Coteau

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adolescent (12 à 15 ans)

Coût: 329,42 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mardi: 18 h 30 à 20 h
- Du 23 janvier au 1^{er} mai (congé le 27 février)

■ **Cours de théâtre 15 à 21 ans**

Lieu: École Le Prélude

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adolescent et adulte (15 à 21 ans)

Coût: 329,42 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mardi: 20 h 05 à 21 h 35
- Du 23 janvier au 1^{er} mai (congé le 27 février)

■ **Cours de théâtre 18 ans et plus**

Lieu: École du Coteau

Niveau: Débutant et intermédiaire

Clientèle: Adulte (18 ans et plus)

Coût: 329,42 \$ incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours.

Horaire:

- Mercredi: 18 h 45 à 20 h 15 ou 20 h 30 à 22 h
- Du 24 janvier au 2 mai (congé le 28 février)

YOGA

■ **CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS**

Inscription par téléphone
450 492-1257

■ **Yoga prénatal jour et soir**

- Pour bien se préparer à accueillir bébé. Postures adaptées à la grossesse avec visualisation, préparation psychologique et émotionnelle.

Niveau: Débutant

Clientèle: Futures mamans

Coût: 70 \$ pour 7 rencontres

Remise d'un chèque-cadeau de 40 \$ aux familles de la MRC Les Moulins

Horaire:

- Jeudi: 12 h 30 à 14 h ou 19 h à 20 h 30

■ **Yoga postnatal**

- Pour reprendre l'exercice de façon douce et progressive, permettre de développer la force, la souplesse et la concentration. Postures adaptées selon les capacités physiques, techniques de respiration et de relaxation pour maman et bébé.

Clientèle: Maman avec bébé (bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)

Coût: 70 \$ pour 7 rencontres

Horaire: Jeudi: 14 h 15 à 15 h 15





■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription par téléphone ou en ligne
438 995-7384 ou jesuisyoga.ca

■ Yoga Parent-enfant

- Venez découvrir les bienfaits du yoga, accompagné de votre enfant. Quelle belle opportunité de partager des moments privilégiés avec son enfant!

Lieu: Maison de la famille Parenfants

Clientèle: Enfant et adulte

Coût: Entre 49 \$ et 89 \$ (l'heure et le coût du cours varient selon le groupe d'âge de l'enfant)

Horaire:

- Mercredi: 18 h à 20 h
- Du 17 janvier au 21 mars

■ YOGA MASCOUCHE

Inscription par téléphone
450 474-4370

- Méthode qui met l'accent sur l'alignement du corps. Pour plus de renseignements, visitez le site iyengar-rive-nord.com

■ Yoga Iyengar - Essai gratuit

- Cours d'essai gratuit. Apportez votre tapis et entrez par la porte numéro 10.

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant

Clientèle: Adulte

Horaire: 9 janvier: 19 h à 20 h 30

■ Yoga Iyengar - Débutant

- Pour une meilleure santé globale. Postures, respiration, relaxation.

Lieu: École Le Rucher

Clientèle: Adulte

Pour les personnes n'ayant jamais fait de yoga ou qui ne connaissent pas la méthode Iyengar.

Coût: 140 \$

Horaire:

- Mardi: 19 h à 20 h 30
- Du 16 janvier au 20 mars



■ Yoga Iyengar - Intermédiaire

- Pour une meilleure santé globale. Postures, respiration, relaxation.

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Intermédiaire

Clientèle: Adulte

Clientèle ayant atteint les objectifs du niveau 1. Une mise à niveau est parfois nécessaire.

Coût: 140 \$

Horaire:

- Jeudi: 19 h à 20 h 30
- Du 11 janvier au 22 mars

■ Yoga Iyengar - Avancé

- Pour une meilleure santé globale. Postures, respiration, relaxation.

Lieu: École Le Rucher

Clientèle: Adulte

Pour ceux qui pratiquent le yoga Iyengar depuis plusieurs années.

Coût: 140 \$

Horaire:

- Mercredi: 19 h à 20 h 30
- Du 10 janvier au 21 mars

■ Yoga adapté

- Programme conçu pour les aînés ou pour toute personne ayant un problème de santé empêchant de suivre le cours régulier.

Lieu: Centre Maison des Amis

Clientèle: Aîné

Coût: 130 \$

Horaire:

- Vendredi: 10 h à 11 h 30
- Du 12 janvier au 23 mars

■ Hatha Yoga

- Postures, respiration, relaxation. Discussions sur la philosophie.

Lieu: Centre Maison des Amis

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adulte

Coût: 168 \$

Horaire:

- Mercredi: 19 h à 20 h 30
- Du 17 janvier au 4 avril

ZUMBA

■ ZUMBA DENIS DAIGNEAULT

Inscription par courriel ou par téléphone
zumba@ville.mascouche.qc.ca
ou 514 386-8276

- Possibilité de vous inscrire 30 minutes avant le début de chaque cours (fitness et gold seulement).

■ Zumba fitness

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adolescent, adulte et aîné (16 ans et plus)

Coût: Variable, selon le nombre de séances choisies

Horaire:

- Lundi: 19 h à 20 h
- Du 8 janvier au 2 avril (relâche le 29 janvier)

■ Zumba gold

Lieu: Église Baptiste Évangélique

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adultes et aînés

Coût: 84 \$ (un cours par semaine)

Horaire:

- Lundi: 13 h 30 à 14 h 30
- Mercredi: 9 h 30 à 10 h 30
- Du 8 janvier au 4 avril (relâche les 24 et 29 janvier)

■ Zumba KIDS

Lieu: École Le Rucher

Clientèle: Enfant (6 à 12 ans)

Coût: 77 \$

Horaire:

- Dimanche: 9 h 30 à 10 h: 6 à 8 ans
- Dimanche: 10 h 30 à 11 h 15: 9 à 12 ans
- Du 14 janvier au 1^{er} avril (relâche le 28 janvier)



Découvrez les 20 Trésors culturels qui font la fierté de Mascouche



Les Trésors culturels mascouchois ont été choisis par les citoyens par l'entreprise d'un sondage en ligne.

ville.mascouche.qc.ca/tresors



CULTURELS		
ANTENNE UNIVERSITAIRE DU 3ÈME ÂGE À LA MRC DES MOULINS (UTA)	450 964-2614	usherbrooke.ca/uta/des-moulins
ART PARTAGE	450 474-3952	artpartage.ca
ASSOCIATION DE DANSE DE MASCOUCHE	450 474-5224	ass.dansejoseeforest@live.fr
ASSOCIATION FÉMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE DE MASCOUCHE (A.F.E.A.S.)	450 474-7286	facebook.com/afeas.mascouche
ATELIER LIBRE	450 477-9717	
CHŒUR GENS DE CHEZ-NOUS	450 474-5686	
CITÉ DES MOTS CDM	514-677-3745	citedesmots.com
CLUB ASTRONOMIE DES MOULINS INC.	514 962-0558	club-astronomie.org
CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA RÉGION DES MOULINS	514 590-4707	cordem.ca
CLUB PHOTO ÉVOLUTIF	514 802-8395	
COMITÉ ORGANISATEUR DE LA FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC À MASCOUCHE	514 216-8060	
ÉCOLE DE CHANT MARIE-PIER PERREAULT	514 755-7238	chantmariepierperreault.com
FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE	450 474-8953	festivalpeinturemascouche.com
LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE)	450 474-0588	jardinmoore.com
SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ET D'ANIMATION DE MASCOUCHE (SODAM)	450 417-1277	sodam.qc.ca
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DES MOULINS	514 441-9561	shedm.fsheq.org
THÉÂTRE CÔTE À CÔTE	450 477-3075	theatrecoteacote.com
LOISIRS COMMUNAUTAIRES		
19 ^e GROUPE SCOUT DE MASCOUCHE, DISTRICT LES AILES DU NORD	450 902-8028	scoutmascouche.org
ASSOCIATION DES BÉNÉVOLES DU CHSLD VIGI YVES-BLAIS	450 474-6991, poste 309	vigisante.com
ASSOCIATION DES CITOYENS SÉNIORS DE MASCOUCHE HEIGHTS	450 477-1142	
CADETS DE L'AIR ESCADRON 757 OPTIMISTE MASCOUCHE	450 474-6144	
CERCLE DE L'AMITIÉ MASCOUCHE-HEIGHTS	450 968-0309	
CHEVALIERS DE COLOMB, CONSEIL 7477 MASCOUCHE	450 474-0462	cdcmascouche.wordpress.com
CLUB FADOQ - CERCLE D'OR DE MASCOUCHE	514 409-4077	cercledormascouche@outlook.com
CLUB OPTIMISTE DE MASCOUCHE	450 966-1718	
CLUB OPTIMISTE LE PLATEAU MASCOUCHE	450 477-5033	
COMITÉ FAMILLE MASCOUCHE	450 474-4133, poste 31105	comitefamillemascouche.org
FILLES D'ISABELLE - CERCLE MARIE FAVERY # 1319 MASCOUCHE	450 417-1529	
GROUPE JEUNESSE TERREBONNE MASCOUCHE		ebetm.org
LÉGION ROYALE CANADIENNE # 120	450 477-9493	
LIRE ET FAIRE LIRE - ANTENNE DES AFFLUENTS	450 471-7277	
SCOUTS CANADA, MASCOUCHE HEIGHTS SCOUTING	450 313-1145	mascouchescouts.com
TOURISME DES MOULINS INC.	450 964-0681	tourismedesmoulins.com
SERVICES COMMUNAUTAIRES		
ACTION POPULAIRE DES MOULINS	450 477-8985	facebook.com/Action.Populaire.des.Moulins
ACEF LANAUDIÈRE (ASSOCIATION COOPÉRATIVE D'ÉCONOMIE FAMILIALE)	450 756-1333	consommateur.qc.ca/acef-lan/
ALBATROS 14 LANAUDIÈRE INC.	450 966-9508	
AMINATE	450 492-7989	aminate.qc.ca
ASSOCIATION DE PARENTS D'ENFANT TRISOMIQUE 21 LANAUDIÈRE	450 477-4116	apetl.org
ASSOCIATION DE PARENTS PANDA - MRC LES MOULINS	450 654-1153	
ASSOCIATION DES DEVENUS SOURDS ET MALENTENDANTS DU QUÉBEC	450 657-8500	adsmqam.org
ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES RIVE-NORD	450 654-8279	aphprn.com
ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES VISUELLES DE LANAUDIÈRE (APHVSL)	450 474-8268	aphvl.com
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES ET PRÉ-RETRAITÉES DES MOULINS (AQDR DES MOULINS)	450 918-0800	aqdr.org
ATELIER SPÉCIALISÉ LES MOULINS	450 477-4270	
L'AVENUE, JUSTICE ALTERNATIVE	450 581-1459	lavenuejusticealternative.com
CALACS LA CHRYSALIDE	450 964-7888	
CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS	450 492-1257	carrefourfamilialdesmwoulins.com
CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS	450 492-0088	cjemoulins.org
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DES MOULINS	450 964-9898	cabdesmoulins.org
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE CLAIR SOLEIL DE MASCOUCHE	450 477-0544	
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE GAMIN GAMINE	450 966-4500	
CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LE CHATON	450 474-2175	
CENTRE D'ENTRAIDE DE MASCOUCHE	450 474-7331	centredentraidedemascouche.org
CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE	1-866-APPELLE (277-3553)	cps-lanaudiere.org
CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE	450 961-1241	aidehomme.com
CENTRE LE DIAPASON	450 477-6201	
CENTRE RE-NAISSANCE	450 474-1164	re-naissance.ca

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE LES MOULINS	450 966-1536	ccimoulins.com
COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE LES MOULINS	450 966-4446	coopdesmoulins.ca
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ LE CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE DES MOULINS	450 966-9513	
DYSPHASIE LANAUDIÈRE	450 474-8870	dysphasielanaudiere.org
FONDS PATRICK BEAUDRY	514 232-6108	
GROUPE RESSOURCES DES MOULINS	450 477-8522	
HABITAT JEUNESSE MASCOUCHE	450 474-4938	
LA ROSE BLEUE ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES LES MOULINS	450 474-7007	associationlarosebleue.com
LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE	450 759-3057	sadl.org
LE RELAIS DE MASCOUCHE	450 918-9186	relaismascouche.org
LES AMIS DE LAMATER	450 492-0030	lesamisdelamater.org
LES PETITS FRÈRES DE TERREBONNE	514 248-3384	petitsfreres.ca/terrebonne
MA FONDATION SPORTS & JEUNESSE LANAUDIÈRE-SUD	514 924-9827	mafondation.org
MAISON DES JEUNES DE MASCOUCHE	450 966-9290	mdjlabarak.com
NOURRI-SOURCE LAMATER	450 471-2881, poste 4992	lanaudiere.nourri-source.org
PARENFAITS DE MASCOUCHE	450 474-6431	parenfaits.org
PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE	450 417-0922	parrainageciviquelanaudiere.com
POPOTE ROULANTE LA PLAINE	450 824-1240	
PUITS EAU MALI	450 416-4789	puitseaumali.org
REGROUP'ELLES	450 964-4404	
RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS	450 964-9898, poste 230	
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LANAUDIÈRE	450 417-3562	scleroseenplaques.ca/lanaudiere
SOCIÉTÉ DE L'AUTISME, RÉGION DE LANAUDIÈRE	450 759-9788	autismelanaudiere.org
TOUS LES ENFANTS DE L'AUTRE MONDE (TEAMS)	450 729-0917	team-monde.org
UNIATOX	450 968-0363	uniatox.org
SPORTIFS		
ARÉNA DE MASCOUCHE	450 474-0303	
ASSOCIATION DE BALLE B.B. BOOMERS RIVE-NORD MASCOUCHE	514 625-6009	
ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE MASCOUCHE	450 474-4635	baseballmascouche.ca
ASSOCIATION DE CHASSE ET PÊCHE DE MASCOUCHE	450 477-5303	
ASSOCIATION DE RINGUETTE DES MOULINS	450 477-4937, poste 310	ringuettetdesmoulins.com
ASSOCIATION DE SOCCER DE MASCOUCHE	450 474-6954	soccermascouche.com
ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE MASCOUCHE	450 474-3531	hockeymascouche.qc.ca
ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION TERREBONNE	514 585-5014	amtrt.com
CAMPS A.E.S. DIVISION GVL-INC.	450 477-3003	gvl-inc.com
CARDIO PLEIN AIR	438 396-2610	cardiopleinair.ca
CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM	450 492-7219	viagym.org
CLUB DE MOTONEIGE BON AIR	514 602-4463	clubbon-air.qc.ca
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU	450 474-6383	cpamascouche.com
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE	450 470-3001, poste 3477	cpvrl.org
CLUB DE PÉTANQUE LES HO ! HO !	450 477-0967	
CLUB DE PÉTANQUE MASCOUCHE CENTRE	450 492-7926	
CLUB DE PICKLEBALL DE MASCOUCHE	514 773-7025	
CLUB DES ARTS MARTIAUX MICHEL CAYER	450 474-5958	
CLUB DES ROUTIERS ÉQUESTRES	514 506-0664	clubequestremascouche.com
CLUB LES MORDUS DE LA PÉTANQUE	450 439-1027	
CLUB QUAD LES RANDONNEURS	450 588-5887	clubquadlesrandonneurs.com
COMITÉ ÉMILIE-MONDOR	450 474-0244	classiqueemiliemondor.com
ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE	450 474-4133, poste 8888	aquamascouche.ca
ÉCOLE D'ÉQUITATION POLY PONEY CLUB	450 966-9188	polyponeyclubmascouche.com
JUDO MASCOUCHE	514 239-0627	
KARATÉ SHORIN-RYU	450 232-6810	shorinryumascouche.com
LA GARDE DU LYS	450 806-9375	lagardeduly.com
LES TIGRES DE TERREBONNE-MASCOUCHE	450 961-2472	
LIGUE DE BALLE MOLLE ADULTE MASCOUCHE	450 968-1158	
LIGUE DE BALLE MOLLE SOCIALE DE MASCOUCHE	450 477-0419	
LIGUE DE TENNIS DE MASCOUCHE	450 474-6587	liguedetennisdemascouche.com
MARCHE NORDIK AMA	450 965-9292	marchenordique.ca
ORGANISATION HOCKEY MINEUR FÉMININ LANAUDIÈRE	514 712-8025	organisationhmfl.com
PRODUCTIONS DÉFI DISTINCTION (LES)	450 474-6416	defidansemascouche.com
TAI-CHI & TAIPILYO-STRETCH	450 477-5990	
YOGA MASCOUCHE	450 474-4370	iyengar-rive-nord.com
ZUMBA DENIS DAIGNEAULT	514 386-8276	denisd.zumba.com

> QUOI FAIRE À MASCOUCHE?



DÉFI HIVERNAL

duathlon • course à pied hivernale

DIMANCHE 18 FÉVRIER 2018

Parc du Grand-Coteau à Mascouche

Le plus gros
événement
sportif hivernal
de la région!



Inscrivez-vous au : mondefihivernal.com

DUATHLON

	PLAISIR	ÉLITE
	1.8 KM	3 KM
	2.5 KM	5 KM

COURSE À PIED

	2.5 KM / 5 KM / 10 KM
--	-----------------------

PARCOURS 1 KM À OBSTACLES
POUR ENFANTS
Animation sur place

Propulsé par



En collaboration avec

Physio
Eotra

Au profit de

FONDATION
SANTÉ
SUD DE LANAUDIÈRE

PHARMAPRIX



CHARTWELL
LE TEASDALE
Résidence pour retraités



Pour informations, communiquez
avec Marie-Hélène Côté :

450 654-7525 #21122
marie-helene.cote@ssss.gouv.qc.ca

effetpapillon.ca
f fondationsantesudlanaudiere



RAQUETTE PLEINE LUNE

- Vendredi 26 janvier 2018
- Vendredi 2 mars 2018

Randonnée en raquette (ou en crampons) d'une durée de deux heures dans les sentiers Émilie-Mondor du parc du Grand-Coteau.

- Départ à 19 h au Petit Pavillon.

Matériel à apporter : raquettes sportives (ou crampons), lampe de poche ou lampe frontale, bâtons (suggérés).

- Prêt de raquettes possible avant le départ (aucune réservation à l'avance, quantités limitées). Raquettes traditionnelles non recommandées.
- Des guides accompagneront les groupes; les parcours peuvent varier d'une journée à l'autre.
- Au retour : gâteries, feu de camp et musique!

Information :

450 474-4133, poste 2000 sports@ville.mascouche.qc.ca

Annulé en cas de pluie.

SEMAINE DU CINÉMA EN FAMILLE

- Du 26 février au 2 mars

À l'occasion de la semaine de relâche, Art Partage vous invite à la deuxième Semaine du cinéma en famille.

Une sélection de films pour toute la famille sera présentée à Mascouche.

famille.semaineducinema.ca



MUSICALITÉ

- Jeudi 6 juillet - 20 h

Concours pour les interprètes, les auteurs-compositeurs-interprètes
Tous styles musicaux confondus!

Inscriptions jusqu'au 11 février!

Plus de 25 000 \$ en prix et récompenses
festivalgrandetribu.com/musicalite



Rassemblement hivernal

DES MASCOUCHOIS 2018



**Samedi 3 février
10 h à 16 h**

Parc du Grand-Coteau

**Activités à 1\$ ou 2\$ au profit
de Centraide Lanaudière :**

*balade en carriole, miniferme,
tire sur la neige, carrousel de poneys,
peinture sur glace et attractions grandioses.*

ACTIVITÉS GRATUITES :

*sculpture sur neige, glissade, patin,
feux de camp animés, spectacles
et plusieurs surprises!*



**Casse-croûte
et kiosque de
boissons chaudes**
au Pavillon du
Grand-Coteau





Dominique Robert, policière jeunesse, et Mario Desmarais, directeur du Service de police, en compagnie des deux gagnants.

Deux jeunes Mascouchois deviennent policiers d'un jour

Le 24 octobre dernier, deux jeunes Mascouchois ont passé quelques heures en compagnie de policiers de la Ville, à l'occasion de la première édition du concours **Policier d'un jour**. En septembre, Emy et Timothée Riopel ont tous deux répondu à notre appel en soumettant une courte vidéo dans laquelle ils exposaient les raisons qui feraient d'eux LA ou LE meilleur policier d'un jour. Originales et dynamiques, les vidéos des deux gagnants ont suscité l'intérêt du jury qui a eu la lourde tâche de choisir les vainqueurs.

Au cœur de l'action

Qui dit policier d'un jour dit évidemment uniforme. C'est donc vêtus de leur uniforme conçu sur mesure qu'Emy et Timothée se sont présentés au nouveau poste de police de Mascouche. Mario Desmarais, directeur du Service de police, et Dominique Robert, policière jeunesse, les attendaient. Première étape de cette journée : visite du nouveau poste. Emy et Timothée, élèves de 5^e année, y ont participé avec enthousiasme. Visiblement curieux, ils ont posé plusieurs questions et ont semblé impressionnés par le bloc cellulaire.

Pour immortaliser le moment, les deux apprentis policiers ont aussi participé à une séance de photos professionnelle. Sourire aux lèvres, ils ont pris leur rôle au sérieux. Une fois les photos prises, nos deux gagnants ont accordé une entrevue à la presse locale afin de témoigner de leur expérience.

La journée s'est ensuite poursuivie à bord d'un véhicule de police, alors que l'agente Robert a conduit les deux jeunes au poste de police de la rue Dupras. Une visite des lieux s'y imposait également. Emy et Timothée ont rencontré le personnel et en ont appris davantage sur le rôle de chacun. Ils ont aussi constaté les différences, en termes de modernité, entre les deux postes.



Interception d'un véhicule

Des interventions réussies

De retour dans le véhicule de patrouille, Emy et Timothée ont pris part à l'interception d'un véhicule dans le stationnement de l'aréna. Bien ficelée, la mise en scène leur a permis de s'entretenir avec le conducteur et d'échanger avec la répartition. Cette partie de la journée a d'ailleurs été la préférée de nos deux jeunes policiers!

Entendant leurs noms sur les ondes radio, ils ont ensuite répondu à un appel concernant un graffiti au parc Gérard-Pesant. Ne faisant ni une ni deux, ils se sont dirigés sur les lieux et ont pu apprendre les procédures à appliquer dans un tel cas : prise de photos, saisie de pièces à conviction et rédaction du rapport ont fait partie des tâches à accomplir. L'histoire ne dit pas si le malfaiteur sera épinglé, mais, chose certaine, c'est avec un grand sérieux et une implication hors pair qu'Emy et Timothée ont rempli leur mandat.

Une fois de retour au poste, nos policiers d'un jour ont pu en apprendre davantage sur la prise des empreintes digitales, avant de conclure leur journée en partageant un repas avec les policiers.



Prise d'un appel

Chapeau!

Pour Dominique Robert, qui a passé la journée avec Emy et Timothée, l'expérience a été marquante. « Quel bonheur d'avoir fait part des différents aspects de mon métier à deux jeunes aussi allumés et curieux. J'ai adoré ma journée avec eux et j'espère leur avoir transmis ma passion », a-t-elle mentionné.

Chapeau aux membres de l'équipe du Service de police de Mascouche d'avoir partagé les bases de leur métier avec passion et dévouement. Nul doute que les deux jeunes n'oublieront pas l'expérience vécue à leurs côtés. Qui sait, peut-être choisiront-ils eux aussi la profession!

Le concours Policier d'un jour sera de retour pour une deuxième année en 2018. ■

Culture et vie communautaire



Du temps à offrir? Consultez le répertoire de bénévolat!

Si vous désirez vous impliquer au sein de la communauté, sachez qu'un répertoire des occasions de bénévolat est désormais offert sur le territoire de la MRC Les Moulins. Mis sur pied par le Centre d'action bénévole des Moulins, en collaboration avec les Villes de Terrebonne et de Mascouche, le répertoire présente à ce jour quelque 80 offres en provenance de 60 organismes et institutions.

cabdesmoulins.org/occasions-de-benevolat ■

Aménagement du territoire

Poules urbaines : projet pilote en cours

Les poules urbaines gagnent en popularité auprès des citoyens depuis quelques années et plusieurs citoyens mascouchois ont manifesté leur désir d'avoir des poules pondeuses à la maison. Nous avons donc mis sur pied un projet pilote au cours de l'automne.

Plusieurs citoyens ont répondu à notre appel de prendre part à ce projet pilote. D'une durée d'un an, il nous permettra de déterminer si les poules urbaines seront autorisées sur notre territoire. ■



Loisirs et parcs



Patrouilleurs bénévoles recherchés

Le réseau des sentiers hivernaux dédiés à la pratique de la raquette, du ski de fond, du ski technique « pas de patin » ou de la randonnée pédestre ne cesse de gagner en popularité. Nous sommes donc à la recherche de personnes qui nous aideront à assurer la sécurité des usagers en agissant à titre de patrouilleurs dans les sentiers, tout en pratiquant leurs activités préférées.

Vous connaissez bien les sentiers du parc du Grand-Coteau ? Vous désirez vous impliquer bénévolement ? Contactez-nous au 450 474-4133, poste 2000 ou à sports@ville.mascouche.qc.ca.

Le saviez-vous ?

Depuis l'an dernier, plusieurs patrouilleurs sillonnent les sentiers durant l'hiver. Leur présence est indiquée sur un tableau installé dans le Petit Pavillon, à l'entrée du parc. Ce dernier est désormais ouvert tous les jours, de 8 h à 19 h (sauf les jours fériés). ■



Cet hiver, on joue *dehors!*

Profitez de l'une des
16 patinoires extérieures,
de la glissade du parc des Pins
et des sentiers Émilie-Mondor!

PATINOIRES

Lundi au vendredi 16 h à 21 h 30

Samedi et dimanche 10 h à 21 h 30

Voyez la liste et l'état des patinoires en un coup d'œil au
ville.mascouche.qc.ca/patinoires

GLISSADE DU PARC DES PINS

Samedi et dimanche : 10 h à 17 h

SKI DE FOND, RAQUETTE ET RANDONNÉE

Le parc du Grand-Coteau offre un réseau de sentiers
de 22 km. Profitez-en!

Carte des sentiers et des pistes :
ville.mascouche.qc.ca/sentiers

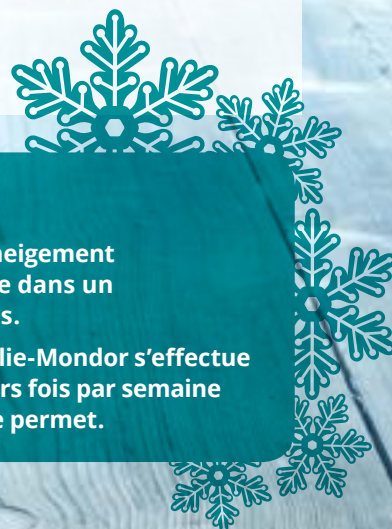
PARC CANIN

Le parc canin est ouvert tout l'hiver.
Profitez-en avec votre
fidèle compagnon!

949, avenue de Châteaubriant

BON À SAVOIR!

- Le déneigement des patinoires s'effectue lorsqu'il y a accumulation de 2 cm de neige au sol et que les précipitations sont terminées.
- Les glaces sont arrosées la nuit, lorsque la température le permet.
- La tournée complète de déneigement des patinoires est effectuée dans un délai d'environ deux heures.
- L'entretien des sentiers Émilie-Mondor s'effectue très tôt en matinée, plusieurs fois par semaine et lorsque la température le permet.



Soirée arrosée? Soyez prévoyant!

À l'approche de la période des fêtes, les réunions entre amis et en famille seront plus nombreuses. À cet effet, le Service de police vous rappelle qu'il n'y a pas d'excuse pour prendre le volant avec des facultés affaiblies par l'alcool. Dans les prochaines semaines, nos policiers seront visibles sur les routes et des opérations de contrôle routier seront réalisées pour s'assurer que le réseau demeure sécuritaire. L'alcool et les drogues seront dans la mire des patrouilleurs, et ce, dans le but d'éviter des accidents de la route liés aux facultés affaiblies.

Selon les données de la Société de l'assurance automobile du Québec, les accidents liés aux facultés affaiblies par l'alcool causent, chaque année dans la province, en moyenne 160 décès, en plus de faire 370 blessés graves et 1 900 blessés légers.

Plusieurs options existent afin d'éviter de prendre le volant après une soirée bien arrosée. Les services de raccompagnement, le recours à un conducteur désigné, le taxi, le transport en commun ou l'hospitalité d'un proche sont des solutions recommandées. ■



UN CLASSIQUE
DU TEMPS DES FÊTES

Société de l'assurance automobile Québec
Opération Nez rouge™
Mascouche-Lanaudière-Sud

Desjardins

OPÉRATION NEZ ROUGE .COM

TELECHARGEZ VOTRE APPLICATION

Opération Nez rouge : bénévoles recherchés

Tout le monde connaît un voisin, un collègue ou un ami qui a des anecdotes de raccompagnements croustillantes à propos d'Opération Nez rouge à raconter. Ça serait l'un de pouvoir lui raconter vos propres anecdotes aussi, non?

À Mascouche, c'est au Chez-Nous du Communautaire, qui accueille la centrale de l'Opération Nez rouge Mascouche-Lanaudière-Sud, que vous attendent aventures, bon temps, amitiés et sentiment du devoir accompli ! Participer à Opération Nez rouge, ce n'est pas « raccompagner des gars chauds ». C'est plutôt contribuer à rendre les routes de notre région plus sécuritaires, tout en permettant à des jeunes du coin de réaliser leurs rêves, car les dons recueillis par les bénévoles sur la route sont remis en intégralité à Ma Fondation Sports et Jeunesse Lanaudière-Sud.

À Opération Nez rouge, nous sommes plus que des bénévoles. Nous sommes une communauté soudée, respectueuse et respectée! Nous ne nous voyons certes que quelques soirs par an, mais c'est comme si nous ne nous étions jamais quittés. Nous y allons tous pour faire notre bonne action, mais aussi, et surtout, pour retrouver cette ambiance si particulière où bonne humeur et rires sont les mots d'ordre! ■

Tous les détails :

- onrmls.com
- 1 844 NEZROUGE



Avez-vous un détecteur de monoxyde de carbone?



Au Québec, environ 15 décès par année sont causés par une intoxication au monoxyde de carbone. En effet, une telle intoxication peut être mortelle. C'est pourquoi il est primordial de connaître les risques et de prendre les mesures préventives appropriées.

Le monoxyde de carbone est produit lorsqu'un véhicule ou un appareil brûle un combustible tel que l'essence, l'huile, le gaz naturel, le propane, le kérosène, le naphte ou le bois. Plusieurs appareils domestiques produisent donc du monoxyde de carbone. On pense, entre autres, à la fournaise, au chauffe-eau au gaz ou à l'huile, aux appareils à combustible solide, aux moteurs à combustion et aux foyers au bois ou au gaz.

Selon le règlement concernant la prévention des incendies (règlement 1156), un détecteur de monoxyde de carbone certifié doit être installé dans chaque résidence où :

- des poêles, des foyers ou tout genre d'appareil fonctionnant au combustible sont utilisés;
- on retrouve des ateliers de réparation d'outils ou d'appareils domestiques fonctionnant à combustion et où ces appareils peuvent être mis en marche;
- des garages sont directement reliés à la résidence et où l'on peut faire démarrer un véhicule à moteur.

Intoxication au monoxyde de carbone

Les symptômes d'une intoxication au monoxyde de carbone sont similaires à ceux d'une gastroentérite : maux de tête, nausées, fatigue et étourdissements.

Votre détecteur sonne?

Si votre avertisseur de monoxyde de carbone se déclenche, communiquez avec le 911 et observez l'état de santé de tous les membres de votre famille (étourdissements, nausées, maux de tête, etc.). S'ils présentent certains ou tous ces symptômes, il est probable qu'il s'agisse d'une intoxication au monoxyde de carbone. Une intoxication prolongée avec concentration élevée peut être fatale.

Pour plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à communiquer avec votre Service de prévention des incendies.

450 474-4133, poste 6000

incendie@ville.mascouche.qc.ca ■

CONCOURS PHOTO VOS ACTIVITÉS D'AUTOMNE **2017**

MASC^oUCHE

[CAPTUREZ LE TEMPS]

Capturez vos
#instantsmascouche!



Photo gagnante par
Caroline Joly

Titre de la photo :
Une amitié qui grandit chaque jour!



3034, chemin Sainte-Marie
Mascouche (Québec) J7K 1P1
450 474-4133



ville.mascouche.qc.ca