

LE COURRIER DES HIRONDELLES

EXPRESS

Vol. 6 | n° 7 | 14 août 2025



Pluies du 13 juillet

Mise en place de mesures

BIXI à Saint-Eustache

Location de vélos en libre-service

Grand dossier

Ensemble, face à l'itinérance

Agenda

Août/Septembre 2025

Programme des activités

Automne 2025

Festival de la galette

19-21 septembre 2025



BIXI ARRIVE À SAINT-EUSTACHE, UN, DEUX, TROIS... À GO, ON ROULE!

Un tout nouveau service de location de vélos vient de faire son entrée à Saint-Eustache, qui offre aux citoyen·nes et aux visiteur·euses la chance de parcourir notre ville et d'en découvrir ses principaux attraits, de belle façon et à faible coût. L'arrivée attendue de BIXI s'inscrit dans notre volonté d'agir pour lutter contre les changements climatiques, en réduisant les gaz à effet de serre, et de favoriser la mobilité urbaine dans la perspective de faire de notre ville une collectivité toujours plus en santé. En implantant ce service, nous souhaitons en effet faire en sorte que les gens puissent se déplacer à vélo pour leurs loisirs, pour se rendre au travail ou à l'école ainsi que pour leurs besoins et activités quotidiennes.

Parce qu'il constitue une solution d'avenir et une alternative viable à l'utilisation de la voiture, BIXI suscite une forte adhésion des citoyen·nes partout où il est implanté. Si l'expérience s'avère chez nous aussi positive qu'elle l'est dans toutes les villes où BIXI est présent, le réseau pourra être étendu en d'autres points clés de notre territoire, notamment au nord et dans la partie est de la ville.

En terminant, j'invite tout le monde, Eustachois·es, gens de passage, à l'essayer et à parcourir notre belle ville, bien en selle. L'essayer, c'est assurément l'adopter!

Pierre Charron, maire



DES QUESTIONS?



Par téléphone
450 974-5000
Du lundi au vendredi,
de 7 h 30 à 16 h 30



Au comptoir
145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache
(1^{er} étage de la mairie)
Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30



Par Internet
saint-eustache.ca



Par courriel
sem@saint-eustache.ca



Par la poste
SEM
145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache (Québec) J7R 1X9

Le Courrier des hirondelles EXPRESS est une réalisation du Service des communications et des relations avec les citoyens.

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec.

Services municipaux fermés
1^{er} septembre 2025

Services essentiels
450 974-5300 (en dehors des heures d'ouverture du SEM)

Urgence (police-pompiers-ambulance) : 9-1-1

PLUIES DU 13 JUILLET

MISE EN PLACE DE MESURES

Voici les mesures mises en place par la Ville pour soutenir les Eustachois-es ayant subi une inondation de domicile lors des pluies abondantes du 13 juillet 2025.

COLLECTES SPÉCIALES SUR INSCRIPTION

Tous les vendredis depuis le 25 juillet 2025 et jusqu'à nouvel ordre. Inscription obligatoire.

Exceptionnellement, les matériaux de démolition et de reconstruction après sinistre sont acceptés puisqu'ils sont souvent souillés et/ou contaminés et ne peuvent pas être revalorisés. Ils doivent pouvoir être levés par une personne, être positionnés de façon à faciliter le ramassage et être sécuritaires à la manutention (les clous et vis doivent être retirés ou suffisamment rabattus).

Les électroménagers, les appareils électroniques, les objets contenant des batteries au lithium, les produits toxiques et les objets en verre ne sont pas acceptés dans la collecte spéciale. Ils doivent être déposés à l'écocentre, mais ne seront pas comptabilisés dans le volume total ou le nombre de visites permises annuellement par adresse.

SOIRÉE D'INFORMATION : COMMENT PROTÉGER SA MAISON CONTRE LES REFOULEMENTS ET LES ALÉAS CLIMATIQUES

La rencontre qui s'est tenue le 29 juillet dernier a été filmée et est maintenant disponible pour visionnement sur le site Web de la Ville. Animée par Marcel Roy, conseiller technique chez JFSA, firme d'ingénieurs-conseils spécialisés en ressources hydriques et en environnement, cette formation guide les propriétaires sur les bonnes pratiques à adopter pour protéger le plus possible leur domicile lors de pluie extrême. Conférence : saint-eustache.ca/inondations, sous l'onglet « Pluies abondantes du 13 juillet 2025 ».

VISITE GRATUITE D'UN EXPERT POUR L'INSPECTION DES RÉSIDENCES

Les propriétaires qui le désirent peuvent faire une demande pour recevoir la visite d'un expert, mandaté par la Ville, qui peut identifier des pistes de solutions pour réduire les risques d'inondation ou de refoulement dans la résidence. Les coûts liés à cette inspection sont entièrement assumés par la Ville, jusqu'à épuisement des sommes disponibles.

GRATUITÉ DES PERMIS DE RÉNOVATION

Les propriétaires qui demandent un permis de rénovation en lien avec des dommages subis le 13 juillet 2025 recevront leur permis gratuitement.

INFORMATION DÉTAILLÉE ET FORMULAIRES : saint-eustache.ca/inondations.



BIXI MAINTENANT À SAINT-EUSTACHE

La Ville de Saint-Eustache accueille les vélos en libre-service BIXI! Le service comprend huit stations entièrement électrifiées totalisant 40 vélos à assistance électrique et 40 vélos mécaniques. Facilitant les déplacements pour celles et ceux qui souhaitent se déplacer de façon active, pratique et écologique, ce service permet un accès :

- aux cinq stations de Deux-Montagnes, dont deux aux gares du REM;
- à notre site de location d'embarcations non motorisées (parc Boisé des Moissons) pour une exploration intermodale de notre territoire;
- à l'ensemble du réseau BIXI du Québec;
- aux 80 km de pistes cyclables de Saint-Eustache.

Que ce soit pour aller au travail, faire une course ou profiter du beau temps, BIXI vous offrira une solution simple et flexible. Pour en apprendre davantage sur le fonctionnement et connaître l'emplacement des stations, visitez le saint-eustache.ca/bixi.

SÉCURITÉ ROUTIÈRE PRÈS DES ÉCOLES

En vue de la période de la rentrée scolaire, la Ville reconduit sa campagne de sécurité aux abords de certaines écoles, en collaboration avec le Service de police de la Ville de Saint-Eustache. La campagne est principalement déployée autour des écoles primaires du territoire.

Elle vise à sensibiliser les automobilistes à adopter les bons comportements au volant en zone scolaire, en période de pointe. En effet, combinés au fort achalandage, certains comportements recensés nuisent à la circulation globale et compromettent la sécurité générale.

La campagne cible particulièrement :

1. Les débarcadères : on dépose les enfants et on file!
2. La vitesse : c'est 30 km/h, pas plus!
3. Les manœuvres dangereuses : on évite les virages en U, svp!
4. Le non-respect des zones pour autobus ou les pistes cyclables : si on n'est pas un autobus ou un vélo, on n'y va pas!

En somme, la sécurité, c'est LA priorité. Faisons ensemble de nos écoles des milieux plus sécuritaires!

Près de mon école,
**conduis-toi
bien!**

Au volant,
**suis les
règles!**



ANIMAUX SAUVAGES

RÉGLEMENTATION GOUVERNEMENTALE

Même en ville, on observe la présence d'animaux sauvages (mouffette, raton laveur, marmotte) sur les terrains résidentiels. La réglementation entourant la gestion de leur présence est sous la responsabilité du ministère des Forêts, de la Faune et des Parcs et la SPCA nous donne quelques directives. Voici quelques éléments-clés :

- Il est interdit de capturer, de relocaliser ou de tuer les animaux sauvages, même ceux causant dommage à la propriété publique, sauf aux conditions déterminées par règlement du ministre.
- Il est interdit de nourrir, de garder ou d'attirer des animaux errants ou tout animal sauvage sur toute propriété.

- Les mangeoires pour petits oiseaux comme les mésanges et les chardonnerets sont permises, mais doivent être à l'épreuve des écureuils et autres animaux sauvages.

PRÉVENTION ET EFFAROUCHEMENT

Il existe des mesures de prévention et des méthodes d'effarouchement selon les espèces. Nous vous invitons à consulter les sites Web de la SPCA Lanaudière-Basses-Laurentides et du Gouvernement du Québec afin de connaître celles applicables à votre situation, le cas échéant.

Gouvernement du Québec : quebec.ca

SPCA : spcalanaudiere.org

La grande
Tablee
automne

ÉVÉNEMENT
gourmand
EN PLEINE RUE
VENDREDI 26 septembre
DE 16 H À 20 H



ENSEMBLE, FACE À L'ITINÉRANCE

Comprendre. Agir. Soutenir.

Derrière chaque situation d'itinérance, il y a une histoire de vie, souvent marquée par des ruptures et des épreuves, mais aussi par de la résilience. Ce qui nous dérange parfois dans l'espace public, ce n'est pas la personne, mais l'inconfort que sa réalité provoque. Apprenons à écouter, comprendre et cohabiter avec humanité¹.

Quelques faits intéressants

- Plus de 10 000 personnes vivent une situation d'itinérance visible au Québec (recensement 2022). Ce chiffre n'inclut pas l'itinérance cachée.
- Une personne sur deux en situation d'itinérance a grandi dans un centre jeunesse ou un foyer d'accueil.
- La grande majorité des personnes itinérantes ne dérangent pas. Les comportements perturbateurs sont rares et souvent liés à une détresse psychologique.
- Les femmes, les personnes autochtones et les jeunes 2LGBTQIA+ sont particulièrement touchés par l'itinérance cachée.

Comprendre les différentes formes d'itinérance

- **Itinérance situationnelle** : temporaire, souvent causée par un événement soudain (perte d'emploi, séparation, expulsion, crise familiale, etc.). Peut toucher n'importe qui, à tout moment.
- **Itinérance cyclique** : alternance entre logement, rue et refuge. Souvent liée à des fragilités structurelles (santé mentale, précarité, dépendances).

- **Itinérance chronique** : absence prolongée de logement stable, souvent depuis plusieurs années. Souvent invisible, mais associée à une grande vulnérabilité.
- **Itinérance cachée** : personnes sans domicile, hébergées temporairement chez des proches, dormant dans des voitures ou des lieux inadaptés.

Notre force, c'est la collaboration

Vous êtes commerçant-e, résident-e, citoyen-ne engagé-e? Vous pouvez :

- communiquer avec le SEM au 450 974-5000 plutôt que le 911 si la situation n'est pas urgente;
- signaler avec respect, sans jugement;
- offrir un mot humain, un regard, un sourire;
- partager l'information sur les ressources disponibles.

Ressources à Saint-Eustache

LE RÉPIT DE LA RUE

Hébergement, accueil de jour, réinsertion et stabilité résidentielle.
acjbl.org

LE TRANSIT

Logement transitoire pour les jeunes de 17 à 25 ans (1 à 2 ans), réinsertion et accompagnement.
acjbl.org

ACJ HÉBERGEMENT JEUNES

Transition pour les jeunes de 16 à 25 ans (3 mois) et les adultes (2 ans).
acjbl.org

MAISON LE PARAVENT

Hébergement transitionnel pour femmes (avec ou sans enfant).
maisonleparavent.org

CAFÉ LA PARENTHÈSE

Centre de jour et café à haut seuil de tolérance.
cafeparenthese.wordpress.com

¹ Source : Fiche 6 - CREMIS « Comprendre ce qui dérange »

BIENVENUE À CES COMMERCES MAINTENANT OUVERTS AU PUBLIC!



De gauche à droite : Patrice Paquette, conseiller municipal; Normand Yargeau, Chambre de commerce et d'industrie de la MRC de Deux-Montagnes (CCI2M); Michèle Labelle, conseillère municipale; Alex Colombo, copropriétaire; Estelle Gagnon, directrice de succursale; Nicolas Guay, attaché politique du ministre provincial Benoit Charette et Jasmine Bujold, CCI2M.

Gym Fit Forme, 367, boulevard Arthur-Sauvé

Ce centre d'entraînement moderne situé à la Place Saint-Eustache propose une approche personnalisée axée sur le bien-être, avec des équipements spécialisés, des cours en groupe variés et des entraîneur·ses certifié·es. Un endroit où chaque personne peut s'entraîner à son rythme, dans un environnement motivant et accessible.



De gauche à droite : Patrice Paquette, conseiller municipal; Michèle Labelle, conseillère municipale; Lydia Corhay-Martin, propriétaire; Jasmine Bujold et Normand Yargeau, CCI2M ainsi que Nicolas Guay, attaché politique du ministre provincial Benoit Charette.

Aurore Boréale boutique ésotérique, 24A, rue Saint-Eustache

Située dans le Vieux-Saint-Eustache, cette boutique chaleureuse et inclusive propose une grande variété de produits ésotériques : chandelles d'intention, cristaux, oracles, encens, huiles, bijoux, et plus encore. L'entreprise valorise l'artisanat local et adopte une démarche écoresponsable, avec notamment une section brocante.



De gauche à droite : Nicolas Guay, attaché politique du ministre provincial Benoit Charette; Victor Hugo Aguirre, copropriétaire; Michèle Labelle, conseillère municipale; Jasmine Bujold, CCI2M; Patrice Paquette, conseiller municipal; Normand Yargeau, CCI2M et Alexandra Simard, IDÉ Saint-Eustache.

Épicerie Latine Esquina 502, 89, rue Saint-Louis

Installée au cœur du Vieux-Saint-Eustache, cette entreprise familiale offre une belle sélection de produits authentiques d'Amérique latine. Première du genre dans la ville, cette épicerie promet une expérience chaleureuse, savoureuse et dépaysante.



De gauche à droite : Alexandra Simard, IDÉ Saint-Eustache; Nicolas Guay, attaché politique du ministre provincial Benoit Charette; Nicole Carignan-Lefebvre, conseillère municipale; Julie Marchand, copropriétaire; Philippe Mainville, copropriétaire; Michèle Labelle, conseillère municipale et Manon Tremblay, CCI2M.

NoirBlanc, 404, boulevard Arthur-Sauvé

Offrant des services sur mesure en impression textile, broderie et sublimation, cette entreprise mise sur la production locale et accompagne sa clientèle dans la réalisation de projets personnalisés.

LA PELOUSE SYNTHÉTIQUE, PAS SUR LES TERRAINS RÉSIDENTIELS

Nous constatons un engouement accru pour la pose de tourbe synthétique sur les terrains résidentiels privés... Or, saviez-vous que la réglementation municipale en vigueur ne permet pas de poser ce type de revêtement?

Puisqu'elle est fabriquée à base de plastique, la pelouse synthétique peut réduire l'absorption de l'eau et contribuer à l'augmentation des îlots de chaleur. En plus, sa durée de vie est limitée et son impact environnemental, fort important.

Il vaut mieux privilégier le bon vieux gazon, même s'il vient avec sa part de mauvaises herbes; l'environnement et les générations futures vous en remercieront!

PARTICIPEZ AU GRAND NETTOYAGE RIVERAIN

Vous êtes invité-es à participer au Grand nettoyage riverain, le samedi 6 septembre prochain, aux abords des rivières des Mille Îles et du Chêne et du lac des Deux-Montagnes.

Véritable mouvement écologique, cette grande corvée rassemble plusieurs villes de la région ainsi que le Conseil des bassins versants des Mille-Îles (COBAMIL), l'entreprise Éco-Nature et le parc de la Rivière-des-Mille-Îles, et vise à protéger nos écosystèmes aquatiques en réduisant les déchets dans nos cours d'eau.

L'an dernier, plus de 2500 livres de déchets ont été ramassés grâce à la mobilisation citoyenne! Cette année encore, chaque participation compte pour préserver la santé et la beauté de nos milieux naturels.

JOIGNEZ LE MOUVEMENT

Inscrivez-vous au saint-eustache.ca/grand-nettoyage.
L'événement aura lieu beau temps, mauvais temps.



UN PRÉ FLEURI EN DEVENIR!

Dans le cadre de ses efforts continus pour embellir le réseau cyclable, la Ville a entrepris un projet de semis de pré fleuri le long des pistes cyclables.

POURQUOI UN PRÉ FLEURI?

Les prés fleuris favorisent la biodiversité, offrent un habitat à la faune locale et contribuent à la beauté naturelle du paysage. Ils représentent un engagement envers la durabilité et la préservation de notre environnement.

PATIENCE... Comme pour tout ce qui est naturel, la beauté prend du temps à éclore. Bien que les

graines aient été plantées, il faudra environ trois ans pour que le pré fleuri atteigne son apogée. Au fil du temps, la transformation sera de plus en plus évidente, et progressivement nos pistes cyclables seront embellies par les couleurs diverses et pleines de vie.

Merci de respecter ces zones en croissance! En évitant de marcher sur les zones semées et en informant les autres de l'importance de ces espaces, vous jouez un rôle crucial dans la réussite de ce projet.

RECRUTEMENT DE PERSONNEL ÉLECTORAL

QUELQUES POSTES SONT À POURVOIR EN VUE DES ÉLECTIONS MUNICIPALES DE 2025!

Vous êtes disponible pour travailler le 26 octobre et/ou le 2 novembre? Vous êtes âgé-e de 15 ans et plus? Participez à la démocratie locale et vivez une expérience enrichissante en travaillant aux élections municipales!

HORAIRE

- Vote par anticipation : 26 octobre, de 10 h 30 à 20 h, et 2 novembre de 17 h à 20 h pour le dépouillement.
- Jour du scrutin : 2 novembre, de 8 h 30 à 21 h (selon le temps requis pour le dépouillement).

Les personnes retenues devront suivre une formation en ligne obligatoire avant le 6 octobre prochain.

POSTULEZ DÈS MAINTENANT : saint-eustache.ca/elections

DATE LIMITE : 15 septembre 2025



INVITATION NOUVEAUX·ELLES RÉSIDENT·ES

Les personnes s'étant établies à Saint-Eustache entre le 1^{er} juillet 2024 et le 30 juin 2025 sont invitées à un petit-déjeuner lors duquel ils pourront rencontrer les membres du conseil municipal et en apprendre sur les services qui leur sont maintenant accessibles.

HORAIRE 9 h 30 - Accueil
10 h 15 - Mot du maire

QUAND 20 septembre 2025

OÙ 145, rue Saint-Louis

RÉSERVATION OBLIGATOIRE

Avant le 4 septembre 2025 au saint-eustache.ca/bienvenue. Places limitées.

DISTRIBUTION D'ARBRES GRATUITS

Afin d'encourager la biodiversité urbaine, d'améliorer le couvert arboricole du territoire eustachois et de lutter contre les changements climatiques, la Ville offre gratuitement 120 arbres aux Eustachois-es. Les arbres sont attribués selon le principe « premier arrivé, premier servi ».

Certaines conditions d'admissibilité s'appliquent. Les personnes participantes doivent être disponibles le samedi 13 septembre, entre 8 h 30 et 11 h 30, pour venir récupérer l'arbre.

Inscription et modalités :
saint-eustache.ca/arbres-gratuits.

PORTES OUVERTES À LA CASERNE HENRI-RENAUD

Le samedi 27 septembre, de 10 h à 15 h, venez vivre une expérience amusante en visitant la caserne Henri-Renaud (315, rue du Parc) et en rencontrant l'équipe passionnée du Service de sécurité incendie de Saint-Eustache!

Ce sera l'occasion d'en apprendre plus sur le métier de nos pompier-ères, de visiter les lieux et les camions, de se familiariser avec les équipements de protection et de s'informer sur les astuces de prévention incendie.

Aucune inscription requise. Notez la date et venez en famille!

PROGRAMMATION

Visitez lapetiteeglise.com pour la programmation complète.

Salle Desjardins,
271, rue Saint-Eustache

BILLETTERIE

Service des arts et
de la culture

(275, rue Saint-Eustache)

Téléphone : 450 974-2787

Site Web : lapetiteeglise.com

Le coût du billet comprend
les taxes et les frais de
service.

INSCRIVEZ-VOUS
À L'INFOLETTRE!



13 septembre - 44 \$
BERNARD ADAMUS



14 septembre - 20 \$
LA MAGIE DE LA CHIMIE



25 septembre - 48,50 \$
BREEN LEBOEUF



2 et 24 octobre - 32,50 \$
MIKE BEAUDOIN



10 octobre - 42 \$
DUBÉ & DIAMOND



18 octobre - 39 \$
PASCALE B & LES STRINGKATZ



19 octobre - 20 \$
**LE LABYRINTHE DE LA
FORÊT DÉCRÉPITE**



7 novembre - 36,50 \$
JEAN-MICHEL MARTEL



13 novembre - 33 \$
COCO BÉLIVEAU



16 novembre - 18 \$
JUJU ET MARCELLE



20 novembre - 45 \$
TIRE LE COYOTE



21 novembre - 34,50 \$
MAUDE LANDRY



22 novembre - 40 \$
LE VENT DU NORD



28 novembre - 42 \$
DUMAS

AOÛT/SEPTEMBRE 2025

En continu

VIRÉE DANS L'TEMPS! PARCOURS LUDICO-HISTORIQUE DANS LE VIEUX-SAINT-EUSTACHE

Découvrez le quotidien des habitants du village de Saint-Eustache au tournant du 20^e siècle. Pour accéder au parcours, numériser le code QR disponible sur l'une des affiches installées dans le Vieux-Saint-Eustache.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Téléphone intelligent avec données requis.

Lien : vireedansletemps.vieuxsainteustache.com.

Jusqu'au 22 août ÉGLISE DE SAINT-EUSTACHE

Visite autonome

Du lundi au vendredi : 10 h à 17 h

Visite commentée (durée : 60 minutes)

Du lundi au vendredi : 10 h 30, 13 h et 15 h

Pour tous et toutes. Gratuit.

Information : vieuxsainteustache.com.

Jusqu'au 24 août MOULIN LÉGARÉ

Visite commentée du moulin (durée : 60 minutes)
Tous les jours, à 10 h, 13 h et 15 h

ABC de la galette (durée : 60 minutes)

Atelier créatif offert aux familles
Mercredi et dimanche, à 11 h 15

Gratuit avec Carte citoyen.

Frais pour les non-résident-es.

Information : vieuxsainteustache.com.

Jusqu'au 24 août - ESPACE MUSÉAL DU MANOIR GLOBENSKY

Visite autonome de l'exposition temporaire :
Secrets d'archives
Tous les jours, de 10 h à 17 h

Visite commentée de l'exposition :

De manoir à musée : les multiples vies du
manoir Globensky

Samedi : 11 h, 14 h et 15 h 30

Dimanche au vendredi : 14 h

Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.

Frais pour les non-résident-es.

Information : vieuxsainteustache.com.

Jusqu'au 24 août - Dimanche au vendredi : 11 h et 15 h 30 CIRCUIT PÉDESTRE COMMENTÉ - LA RÉBELLION DES PATRIOTES : LE CHAPITRE DE SAINT-EUSTACHE

Appuyé par les fresques du quartier du Vieux-Saint-Eustache, retracez les événements de l'été et de l'automne 1837 qui ont mené à l'affrontement armé entre les rebelles et l'armée britannique.

Durée : 60 minutes.

Adultes. Tarif préférentiel pour les résident-es de Saint-Eustache avec la Carte citoyen.

Information : vieuxsainteustache.com.

Départ de l'espace muséal du manoir Globensky.



Jusqu'au 24 août EXPOSITIONS PERMANENTES MAISON CHÉNIER-SAUVÉ (83, rue Chénier)

Lieu d'exception, familles d'influence :
l'histoire de la maison Chénier-Sauvé et
Germain Beauchamp, maître photographe.

Visite autonome ou visite commentée (sur
demande, durée : 60 minutes)

Du mercredi au dimanche : 10 h à 17 h

Pour tous et toutes. Gratuit.

Information : vieuxsainteustache.com.

Jusqu'au 26 août - 9 h à 11 h MON BUS À LIRE

Profitez du passage de Mon bus à lire dans les parcs pour emprunter des livres et vous faire raconter des histoires. En cas de mauvais temps, communiquez avec le Service de la bibliothèque au 450 974-5035.

Date	Parc
15 août	Parc Boisé des Moissons
19 août	Parc Prud'homme
20 août	Parc Roger-Van-den-Hende
26 août	Parc Pierre-Laporte

Gratuit.

Jusqu'au 27 août - 19 h

LES MERCREDIS SUR LA PROMENADE

Venez profiter des spectacles offerts gratuitement sur la promenade Paul-Sauvé. Apportez votre chaise pliante et vos rafraîchissements!

Artiste	Date et heure
Kinthead	20 août - 19 h
The Liquor Store	27 août - 19 h

Gratuit.

Promenade Paul-Sauvé (derrière l'église de Saint-Eustache). En cas de pluie, la prestation aura lieu à La petite église Cabaret Spectacle (271, rue Saint-Eustache).

Jusqu'au 30 août

1875-2025 :

LES 150 ANS DU MAGASIN PAQUIN

Un guide-interprète vous fera découvrir l'histoire du magasin Paquin, photos anciennes et artefacts à l'appui. Vous pourrez ensuite fabriquer une maquette en papier de la maison et du magasin Paquin.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Information : vieuxsainteustache.com.

Terrasse publique située devant le
36-40, rue Saint-Eustache.

Tous les samedis jusqu'au 27 septembre - 9 h à 13 h 30

MARCHÉ PUBLIC DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

Rendez-vous hebdomadaire des amateur-trices de produits locaux frais, cuisinés et du terroir.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Rue Saint-Eustache, entre les rues Saint-Nicolas et de la Banque.

Jusqu'au 30 septembre

EXPOSITION EXTÉRIEURE :

UN DÉLICIEUX VOYAGE

Écrit par Isabelle Larouche et illustré par
Olga Urbanowicz

Découvrez les collations du livre « Un délicieux voyage », livre pour enfants valorisant la diversité, l'acceptation et l'inclusion. Ce livre propose un voyage autour du monde grâce aux collations des enfants tout en restant ancré dans la ville de Saint-Eustache et son patrimoine.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Promenade Paul-Sauvé.

15, 29 août, 12 et 26 septembre - 18 h 30

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA

Enfile ton pyjama et viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires! 3 à 6 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

16, 30 août, 13 et 27 septembre - 10 h

BÉBÉ-COMPTINES

Activité d'éveil à la lecture pour les jeunes enfants avec des comptines, des chansons et des livres cartonnés. 18 à 36 mois accompagnés d'un·e adulte. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

18 août - 18 h

DANSONS DANS LES PARCS !

Venez bouger lors de cette activité de danse en ligne! Pour tous et toutes. Gratuit. Places limitées. Parc Jean-Guy-Mathers. En cas de pluie, la danse aura lieu à l'intérieur du Centre communautaire Jean-Labelle (367, rue Godard, Saint-Eustache).

20 août - 9 h à 11 h 30

FÊTE FAMILIALE 2025

Organisée par CESAME

Plusieurs activités offertes sur place, rencontre avec l'équipe de CESAME, visite des locaux, cadeaux et surprises sur le thème de l'espace! Famille. Gratuit avec carte de membre valide. Carte de membre familiale 2025-2026 : 15 \$. Billet : cesamedeuxmontagnes.com/d-tails-de-l-v-nement-et-inscriptio/fete-familiale-2025-9h00-a-11h30 ou 450 623-5677.

328, chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache.

21 août, 4 et 18 septembre - 10 h

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

Viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires! 3 à 6 ans accompagné-es d'un·e adulte. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

21 août - 13 h à 16 h

PORTE OUVERTE DU CARREFOUR 50+

Venez découvrir le Carrefour 50+, ses activités et ses formateurs. Inscription disponible sur place.

50 ans +. Gratuit.

Information : 450 472-9540 ou carrefour50.org

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

21 août - 19 h

RENCONTRE LITTÉRAIRE ESTIVALE : VINCENT VALLIÈRES

Animée par Benoît Archambault

Après avoir parcouru des milliers de kilomètres sur la route afin de faire vivre ses chansons sur scène, Vallières publie son premier livre en 2023, *Du bitume et du vent*. En 2025, il souligne 25 ans de musique avec la parution de *Vallières au travers de la route - compilation 1999 / 2024* et prépare son neuvième album de compositions originales qui sortira à l'automne.

16 ans et +. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



© Marc-Étienne Mongrain

22 août - 9 h à 22 h

MOTO BALADE 20^e ÉDITION

Il y a de l'enthousiasme dans l'air! Préparez-vous à participer à la 20^e édition de la moto-balade au profit de FEZL (Fondation Émile-Z.-Laviolette). Ensemble, nous pouvons aider les enfants démunis de la MRC Deux-Montagnes à atteindre leurs ambitions. Adultes. Conducteur-riche : 150 \$, passager-ère : 150 \$ et souper et spectacle seulement : 100 \$

Billets : emile-z-laviolette.com/MOTO-BALADE-20e-edition/

Cabane à sucre Constantin (1054, boulevard Arthur-Sauvé).

22 août - 19 h 30

SOIRÉE D'IMPROVISATION LA PINTÉ 100 % LOCALE!

Deux équipes. Des répliques éclatantes. Une ambiance survoltée. Assistez à un match d'improvisation 100 % local avec notre ligue, La Pinté!

Pour tous et toutes. Gratuit. Aucune inscription requise. Apportez votre chaise pour plus de confort.

Information : saint-eustache.ca/evenements.

Parc du mont Saint-Eustache (rue Boileau). En cas de pluie, l'activité aura lieu à La petite église Cabaret Spectacle (271, rue Saint-Eustache).

2 septembre - 13 h

CLUB DE LECTURE

Passionné·e de lecture? Rejoignez-nous pour échanger sur les récentes découvertes littéraires. Des lectures sont aussi proposées.

Adultes. Gratuit.

Inscription obligatoire : odlebert@yahoo.ca ou 450 951-3693.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

4 septembre - 18 h

COQUETEL DES LANTERNES 2025 4^e ÉDITION

Cet événement offre une opportunité majeure de visibilité et permet de démontrer concrètement votre apport aux familles de la communauté. Durant cet événement-bénéfice sous forme d'un 6 à 8 vous pourrez déguster des produits locaux fièrement préparés et présentés par un chef de la région.

Pour tous et toutes. Coût : 85 \$/personne.

Billets : centremarieeve.ca/evenement/coqueteldeslanternes2025 ou 450 491-1494.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

Du 5 septembre au 25 octobre

EXPOSITION INAUGURALE : NOUVELLES ACQUISITIONS

Cette exposition inaugurale regroupe les quatorze œuvres récemment acquises par la Ville de Saint-Eustache dans le cadre de sa Politique d'acquisition d'œuvres d'art.

Pour tous et toutes. Gratuit

Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



NOTE : Pour toutes les activités offertes aux enfants de moins de 6 ans, la présence d'un-e adulte est requise.

6 et 7 septembre - 9 h à 16 h 30 VENTE DE LIVRES USAGÉS

Vente de livres usagés de tous genres. Profitez-en pour faire le plein de lectures. Pour tous et toutes. Gratuit. Paiement en argent comptant seulement. Apportez vos sacs. Bibliothèque Guy-Bélisle.



6 et 7 septembre AUDITION 2026 - DANSE CHORÉGRAPHIQUE

La 3^e Légende Mondiale vous accueille à son camp d'auditions. Ne manquez pas votre chance de faire partie d'une saison légendaire en classe mondiale.

5 à 16 ans. Frais d'audition : 25 \$.

Inscription : 3elegende.org/2026.

École Cœur à cœur, l'Alternative (799, montée Lauzon, Saint-Eustache).

9, 23 et 30 septembre - 14 h RUCHE D'ART

Par Hona-Espace Créatif

Atelier créatif ouvert à tous et toutes. Dans une ambiance chaleureuse et inclusive, venez exprimer librement votre créativité grâce aux différents matériaux et médiums mis à votre disposition : aquarelle, pastels, feutres, tissus, laine, magazines récupérés, et plus encore. Une facilitatrice sera présente pour vous accompagner et des exemples ainsi que des suggestions seront proposés.

Adultes. Gratuit. Places limitées.

Inscription sur place, le jour même.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



9 septembre - 19 h CRÉEZ VOTRE VERGER URBAIN

Par Albert Mondor

La culture des végétaux fruitiers est plus populaire que jamais. Plusieurs espèces sont faciles à cultiver, résistantes aux insectes et aux maladies, et parfaitement rustiques sous nos latitudes nordiques. Venez découvrir lesquelles peuvent être cultivées sous notre climat!

16 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



11 septembre - 19 h RENCONTRE LITTÉRAIRE ESTIVALE : REBECCA MAKONNEN

Animée par Benoît Archambault

Journaliste et animatrice, Rebecca Makonnen a fait sa marque par sa pertinence et son intelligence. Grande mélomane et passionnée de culture, elle a tenu la barre de plusieurs émissions culturelles de renom à la télévision et à la radio. Récipiendaire du prix Icône au gala Dynastie 2023, on peut l'entendre au balado *Pas faits en chocolat* et à l'émission *De l'huile sur le feu* sur les ondes de Radio-Canada.

16 ans et +. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



13, 19, 20 et 26 septembre • 9 h BIBLIO-JEUX

Par CESAME

Voyagez dans l'espace Biblio-jeux avec votre enfant et explorez l'univers du langage, de l'éveil à l'écrit et des mathématiques sous la supervision de spécialistes. Astuces et stratégies à appliquer durant le jeu ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison.

Enfants de 6 mois à 12 ans accompagnés d'un-e adulte. Gratuit.

Inscription requise : cesamedeuxmontagnes.com.

Renseignements : 450 623-5677 ou

corinne@cesamedeuxmontagnes.com.

Date	Lieu
13 septembre	Centre communautaire Rivière-Nord (706, rue Primeau)
19 septembre	Bibliothèque Guy-Bélisle
20 septembre	Centre communautaire Rivière-Nord (706, rue Primeau)
26 septembre	Bibliothèque Guy-Bélisle

17 septembre - 19 h APPRENDRE À FAIRE UN BUDGET ET REMETTRE EN QUESTION SES SOURCES D'INFLUENCE

Par Marilou Guimond, conseillère en éducation financière, Carrefour jeunesse-emploi de la MRC Deux-Montagnes

Qu'est-ce qu'un budget? À quoi ça sert? Comment en faire un? À l'aide d'exemples simples et concrets, les participant-es découvrent les bases de la planification et du suivi budgétaires. Des discussions sur les différentes formes d'influence auxquelles vous êtes exposé-es auront aussi lieu.

14 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

18 septembre - 19 h CONFÉRENCE : MARCHER EN MILIEU URBAIN

Par Rando Québec

Découvrez comment tirer parti des infrastructures urbaines pour vos marches de loisir. Les sujets abordés seront la planification d'itinéraires optimisés, les astuces pour une expérience enrichissante et les essentiels à prévoir pour vos sorties.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

NOTE : Pour toutes les activités offertes aux enfants de moins de 6 ans, la présence d'un-e adulte est requise.

19 au 21 septembre FESTIVAL DE LA GALETTE : TOUJOURS VIVANT!

Grande fête familiale où l'histoire et les traditions sont à l'honneur. Voir les détails à la page 32.
Pour tous et toutes. Gratuit.
Programmation : festivaldelagalette.com.
Moulin Légaré et jardins du manoir Globensky (232 et 235, rue Saint-Eustache).

19 septembre - 18 h 30 SOIRÉE ÉCHEC ET MAT

Venez jouer aux échecs librement. Un animateur expérimenté sera sur place pour vous donner des conseils. À noter qu'il n'est pas nécessaire d'être accompagné-e d'un-e partenaire de jeu pour participer. Il ne s'agit pas d'un atelier, mais bien de jeu libre.
Pour tous et toutes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



19 septembre - 20 h VEILLÉE DU FESTIVAL : NICOLAS PELLERIN ET LES GRANDS HURLEURS

Dans le cadre de la 40^e édition du Festival de la galette, il nous fait plaisir de vous accueillir pour cette soirée festive en participant aux différentes activités et en assistant au spectacle *Layon* de Nicolas Pellerin et les Grands Hurlleurs.
Pour tous et toutes. Gratuit.
Information : festivaldelagalette.com.
Dans les jardins du manoir Globensky (235, rue Saint-Eustache).



20 septembre - 13 h 30 CONFÉRENCE : L'ÉMIGRATION CANADIENNE-FRANÇAISE EN NOUVELLE-ANGLETERRE Par Camden Martin

Découvrez les causes ainsi que le contexte qui ont engendré l'émigration canadienne-française en Nouvelle-Angleterre. Comment les Canadiens français, devenus Franco-Américains, ont réussi à maintenir leur langue, religion et coutumes pendant plus d'un siècle. La situation actuelle vous sera aussi présentée.
Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).
Places limitées.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



Du 22 septembre au 12 novembre EXPOSITION DU GROUPE POLY-ARTS

Cet automne, venez découvrir les toiles d'artistes semi-professionnel-les et professionnel-les de Saint-Eustache et de la région.
Pour tous et toutes. Gratuit
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

24 septembre - 19 h ATELIER : FABRICATION DE PRODUITS MÉNAGERS Par Audrey Garneau, propriétaire de l'entreprise La Louve

Venez fabriquer un savon à lessive et un récurant à vaisselle efficaces, économiques et naturels! Offrez à votre maison un environnement propre, tout en préservant la santé de votre famille. Vous repartirez avec vos créations ainsi qu'un document contenant quelques recettes supplémentaires.
12 ans et +. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).
Places limitées.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

25 septembre - 19 h CONFÉRENCE : LE DÉFI ALIMENTAIRE DES AÎNÉ-ES Par Louise Lambert-Lagacé, nutritionniste

Au Québec, 4 personnes âgées sur 10 sont à risque de malnutrition et près de 50 % n'atteignent pas leurs besoins en protéines. Cette situation affecte la force musculaire, la résistance à l'infection, la fonction cognitive, mais porte aussi atteinte à l'autonomie et à la qualité de vie. Apprenez à choisir quotidiennement les aliments vraiment utiles mais non dépourvus de saveur!
Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

26 septembre - 16 h à 20 h LA GRANDE TABLÉE AUTOMNALE

Vivez une soirée gourmande et festive à ciel ouvert en savourant un bon repas en toute convivialité : une expérience unique!
Pour tous et toutes. Plus de 20 exposant-es avec service de prêt-à-manger (\$).
Aucune inscription requise.
Rue Saint-Eustache, entre les rues Saint-Nicolas et de la Banque.

29 septembre - 14 h PLUS JAMAIS MALADE : UNE MÉTHODE GLOBALE POUR UNE SANTÉ OPTIMALE Par Denis Fortier, physiothérapeute, auteur et chroniqueur radio-télé

Venez découvrir comment :

- améliorer votre santé, votre sommeil, votre mémoire et votre attention;
- profiter pleinement des bienfaits de la respiration, du mouvement, de l'alimentation et de la marche;
- stimuler votre motivation et renforcer votre estime de soi.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-es : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.





Les journées de la culture

AGENDA

26 et 27 septembre - 19 h RÉCITS EN LUMIÈRE SUR L'ÉGLISE DE SAINT-EUSTACHE

La façade de l'église de Saint-Eustache prendra vie grâce à une projection animée haute en couleur. Ce spectacle visuel transforme le bâtiment historique en toile de fond pour une série d'animations lumineuses, accompagnées d'une narration et d'une trame sonore captivante.

Pour tous et toutes. Entrée libre, aucune réservation requise.

Église de Saint-Eustache. En cas de pluie, l'activité sera annulée.

26 septembre - 19 h 30 VOYAGE THÉÂTRAL

Présenté par la Troupelle du TPC

Place à l'humour et à la fantaisie! La Troupelle du TPC vous invite à une lecture publique de trois extraits de comédies à sketches : *La salle à manger*, *Le club des médiums amateurs* et *On va tous mourir*.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Réservation requise : lapetiteeglise.com ou 450 974-2787.

La petite église Cabaret Spectacle (271, rue Saint-Eustache).

27 septembre - 10 h, 11 h, 13 h, 14 h et 15 h

SHERLOCONTE - SPECTACLE JEUNESSE IMMERSIF

Le spectacle immersif Sherloconte plonge les jeunes au cœur d'une histoire d'enquête interactive qui se déroule dans la Tentaconte, un dôme gonflable où sont projetés des décors en 360°. Sherloconte, une expérience futuriste interactive dans laquelle les jeunes utilisent leur logique pour mener une enquête afin de résoudre un mystère.

Pour tous et toutes. Gratuit.

Réservation requise : lapetiteeglise.com ou 450 974-2787.

La petite église Cabaret Spectacle (271, rue Saint-Eustache).



28 septembre - 14 h SPECTACLE TALENTS DE CHEZ NOUS

Amateur-es de culture, retrouvez-nous au Zénith Saint-Eustache pour une soirée riche en découvertes artistiques! Des talents d'ici, réunis sur scène pour vous offrir près de deux heures de performances variées, vibrantes et remplies d'émotion. Laissez-vous surprendre par la créativité de nos artistes locaux!

Pour tous et toutes. Gratuit.

Réservation requise : lapetiteeglise.com ou 450 974-2787.

Le Zénith Promutuel Assurance (305, avenue Mathers).



DATES IMPORTANTES AOÛT/SEPTEMBRE 2025

20 AOÛT Date limite du 3^e versement du compte de taxes municipales.

25 AOÛT Séance du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

25 AOÛT Début des inscriptions aux activités - Automne 2025, à 18 h

01 SEPT Fête du Travail
Complexe Walter-Buswell et écocentre ouverts.
Autres services municipaux fermés.

1-4 SEPT Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

6-7 SEPT Vente-débaras.
Inscription de votre vente à saint-eustache.ca/ventes-débaras.

19-21 SEPT Festival de la galette
Programmation : festivaldelagalette.com.

26 SEPT La grande tablée automnale : événement gourmand en pleine rue Saint-Eustache, de 16 h à 20 h.
Information : marchepublicvse.com

26-28 SEPT Journées de la culture
Programmation ci-dessus ou saint-eustache.ca/evenements.

Information : Saint-Eustache Multiservice, 450 974-5000.

VÉRIFICATION ET INSTALLATION DE SIÈGES D'AUTO POUR ENFANTS

Le 6 septembre, de 10 h à 16 h, rendez-vous au 470, 25^e Avenue pour une séance gratuite de vérification et d'installation de sièges d'auto pour enfants.

Des policier·ères spécialement formé·es seront sur place pour s'assurer que les sièges de vos jeunes passager·ères sont installés de façon sécuritaire et conforme.

Parlez-en à vos proches résidant à Saint-Eustache! Aucune inscription requise. Maintenu, peu importe la température.

LA JARDINOTHÈQUE AIDEZ-NOUS À L'ENTREtenir

Afin que la Jardinothèque Sème et Change puisse continuer de vivre à la bibliothèque Guy-Bélisle, vous êtes invité·es à récolter les graines des fleurs, fruits, légumes et fines herbes que vous avez au jardin.

Placez les semences dans des contenants hermétiques, des enveloppes ou sacs scellés, identifiez bien ce qu'ils contiennent et venez les déposer à la bibliothèque.

Pour savoir comment bien récolter, consultez les brochures disponibles dans la Jardinothèque, à l'entrée de la bibliothèque, ou empruntez un livre sur le sujet!



NOTRE BIBLIOTHÈQUE À L'HONNEUR

La bibliothèque Guy-Bélisle brille dans la 1^{re} édition du guide touristique des bibliothèques publiques!

L'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ) vient de lancer un tout nouveau guide qui présente 55 bibliothèques à découvrir aux quatre coins de la province... et la nôtre en fait partie!

Véritables carrefours culturels, les bibliothèques publiques sont des destinations incontournables pour les biblio-touristes en quête de découvertes inspirantes. Explorez le guide en ligne sur le site Web de l'ABPQ : abpq.ca/guide_touristique.php.



PROGRAMME DES ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENT-ES DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENT-ES
à partir du lundi 25 août, 18 h au 29 août.	à partir du mercredi 27 août, 18 h au 29 août.
<ul style="list-style-type: none"> • Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire. • Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement. <p>Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.</p>	

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposées seront sur place à la bibliothèque, le lundi 25 août, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 20 h, le lundi 25 août au 450 974-5000. Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	8 h à 8 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	9 h à 9 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	16 sept.	2 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	18 sept.	4 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
VE	9 h 30 à 10 h 20	19 sept.	5 déc.	55 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUAFORME								
LU	8 h 30 à 9 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	12 h à 12 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	12 h à 12 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	19 h à 19 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	19 sept.	5 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	15 sept.	1 ^{er} déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	10 h à 10 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
MA	19 h à 19 h 50	16 sept.	2 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	17 sept.	3 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	7 h à 7 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		
JE	10 h à 10 h 50	18 sept.	4 déc.	18 ans +	113,20 \$	224,90 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Nouveau

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
PRÉ-ADOLESCENTS								
MEVE	19 h 10 à 20 h 10	24 sept.	14 nov.	10-14 ans	142,40 \$	284,00 \$	Préalables : doit nager 25 mètres sans arrêt et sauter en eau profonde sans aide. Ce cours est idéal pour les jeunes qui n'ont pas suivi tous les cours de natation, ils-elles seront initié-es aux différents styles de nage; du crawl, du dos crawlé et de la brasse, en plus, ils-elles apprennent des techniques de sauvetage; parfait pour se préparer aux cours de sauvetage.	Complexe aquatique
SA/DI	12 h 10 à 13 h 10	20 sept.	16 nov.	10-14 ans	142,40 \$	284,00 \$		
ADULTES 1 - DÉBUTANT								
LU	15 h à 15 h 50	22 sept.	10 nov.	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ME	15 h à 15 h 50	24 sept.	12 nov.					
ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h à 15 h 50	22 sept.	10 nov.	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	15 h à 15 h 50	24 sept.	12 nov.					
PARENT-ENFANT 1								
SA	8 h 15 à 8 h 40	20 sept.	15 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 11 h 40	20 sept.	15 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	21 sept.	16 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	21 sept.	16 nov.	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 15 à 9 h 40	20 sept.	15 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 15 à 11 h 40	20 sept.	15 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	21 sept.	16 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 15 à 11 h 40	21 sept.	16 nov.	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 45 à 10 h 10	20 sept.	15 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 45 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	21 sept.	16 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 45 à 9 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	11 h 45 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 45 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 15 à 8 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 9 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	10 h 15 à 10 h 40	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 15 à 8 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 15 à 9 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 15 à 10 h 40	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 45 à 9 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 45 à 10 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	10 h 45 à 11 h 10	20 sept.	15 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 45 à 9 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 45 à 10 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 45 à 11 h 10	21 sept.	16 nov.	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 15 à 12 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 15 à 12 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
ME	17 h 10 à 18 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau à hauteur de la poitrine. Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et de côté sur 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	24 sept.	12 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	26 sept.	14 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 15 à 10 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 15 à 10 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	8 h 15 à 9 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 15 à 11 h 05	20 sept.	15 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 15 à 9 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 15 à 11 h 05	21 sept.	16 nov.	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 200 mètres et une nage chronométrée sur 400 mètres.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 10 à 13 h 10	20 sept.	15 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 200 mètres et nager 500 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
DI	12 h 10 à 13 h 10	21 sept.	16 nov.	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$		
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA/DI	9 h 30 à 17 h 30	13 sept.	14 sept.	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$). Dates d'examens : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
DI	13 h à 18 h	28 sept.	30 nov.	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Date de l'examen : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE (INSCRIPTION, SÉLECTION - FRAIS D'AFFILIATION)								
		2 sept.	13 sept.	3-99 ans	100,00 \$	100,00 \$	Voir horaire de la sélection sur le site Web du Club Performance synchro : performancesynchro.com. Paiement des frais pour le camp de remise en forme et la sélection.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 16 h 30	20 sept.	13 déc.	4-6 ans	114,40 \$	191,50 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	21 sept.	14 déc.	4-6 ans	114,40 \$	191,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h 30 à 18 h	20 sept.	13 déc.	6-10 ans	162,80 \$	239,90 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	17 h 30 à 19 h	21 sept.	14 déc.	6-10 ans	162,80 \$	239,90 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	15 h 30 à 17 h 30	20 sept.	13 déc.	7-13 ans	205,70 \$	282,80 \$	Préalable : niveaux 3 et 4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant. Spectacle de Noël le 21 décembre. Pas de cours les 11, 12 octobre, 15 et 16 novembre.	Complexe aquatique
DI	17 h à 19 h	21 sept.	14 déc.	7-13 ans	205,70 \$	282,80 \$		
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	22 sept.	15 déc.	6-7 ans	107,40 \$	184,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA/JE	18 h 10 à 19 h	23 sept.	18 déc.	6-7 ans	147,60 \$	224,70 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	22 sept.	15 déc.	5-8 ans	107,40 \$	184,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA/JE	18 h 10 à 19 h	23 sept.	18 déc.	5-8 ans	147,60 \$	224,70 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - NOVICE 1 (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU et JE	17 h 10 à 18 h 30	15 sept.	4 juin	8-10 ans	559,50 \$	713,80 \$	Entraînement annuel. Développement de l'endurance. Approfondissement des 4 styles de nage. Apprendre à s'entraîner en vue des compétitions régionales.	Complexe aquatique
NATATION - NOVICE 2 (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h 30	15 sept.	4 juin	8-10 ans	665,50 \$	819,80 \$	Entraînement annuel. Développement des habiletés des 4 styles de nage. Apprendre à s'entraîner en vue des compétitions régionales. Entraînement trois fois par semaine.	Complexe aquatique
MA et JE	18 h 05 à 19 h							
NATATION - RELÈVE								
LU	17 h à 19 h	15 sept.	20 juin	8-10 ans	843,10 \$	1 228,70 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveau provincial, participation à la Coupe des régions. Porte d'entrée pour le Sport-études natation.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h							
JE	17 h 05 à 19 h							

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
NATATION - ESPOIR								
LU, MA, ME et VE	17 h à 19 h	15 sept.	20 juin	11-12 ans	1 295,80 \$	1 758,50 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
NATATION - RÉGIONAL								
MA-ME	17 h à 18 h	16 sept.	20 juin	10-13 ans	1 010,00 \$	1 395,60 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
JE	17 h à 19 h							
VE	17 h à 18 h 30							
SA	6 h à 8 h							
NATATION - PROVINCIAL 13 ANS ET +								
LU, MA, ME et VE	17 h à 19 h	8 sept.	26 juin	13 ans +	1 607,90 \$	2 070,60 \$	Entraînement annuel. Perfectionnement des techniques de natation et préparation pour les compétitions de niveaux régional et provincial, participation à la Coupe des régions.	Complexe aquatique
JE et SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 1-2)								
LU-VE	14 h à 17 h	8 sept.	1 ^{er} juin	11-16 ans	1 799,45 \$	2 262,15 \$	Entraînement annuel. Amener les nageurs du niveau régional au niveau provincial, apprendre à s'entraîner vers la compétition, parfaire les techniques d'apprentissage, qualification et participation aux différents championnats provinciaux.	Complexe aquatique
SA	6 h à 8 h							
NATATION - SPORT-ÉTUDES (SEC. 3 ET +)								
LU-VE	14 h à 17 h	8 sept.	1 ^{er} juin	11-25 ans	1 799,45 \$	2 262,15 \$	Entraînement annuel. S'entraîner à la compétition dans un cheminement d'excellence académique et sportive. Compétitionner aux niveaux provincial et national. Prendre part aux entraînements de la semaine.	Complexe aquatique
JE	5 h 45 à 7 h 15							
SA	6 h à 8 h							
NATATION - MAÎTRE NAGEUR CASE								
MA, JE et DI	20 h à 22 h	16 sept.	20 juin	18 ans +	535,50 \$	921,10 \$	Entraînement pour adultes compétitifs ou non compétitifs. Deux semaines de pause, soit du 21 décembre au 8 janvier et du 4 au 11 mars.	Complexe aquatique
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 sept.	9 nov.	7-9 ans	116,00 \$	n/a	Emphase sur les habiletés au sol, au bord de l'eau et au tremplin de 1 mètre. Apprentissage des éléments Propulsion 1.	Complexe aquatique
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 sept.	9 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	19 h 15 à 20 h 10	24 sept.	12 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	20 h 15 à 21 h 10	24 sept.	12 nov.	13-17 ans	116,00 \$	n/a		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 sept.	9 nov.	7-9 ans	116,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 sept.	9 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	19 h 15 à 20 h 10	24 sept.	12 nov.	9-12 ans	116,00 \$	n/a		
ME	20 h 15 à 21 h 10	24 sept.	12 nov.	13-17 ans	116,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
ARTS VISUELS									
DESSIN ET PEINTURE ADOS-ADULTES	MA	19 h à 21 h	16 sept.	9 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$	Cours offrant la possibilité d'expérimenter divers médiums - peinture, crayons, fusain, pastel - selon votre préférence. Vous explorerez différentes techniques et développerez votre style unique à travers des projets libres. Pas de cours les 19 septembre, 28 novembre, 2, 4 et 5 décembre.	Manoir Globensky
	JE	18 h 30 à 20 h 30	18 sept.	11 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$		
	VE	18 h 30 à 20 h 30	12 sept.	19 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$		
DESSIN ET PEINTURE ENFANTS	DI	13 h à 14 h 30	7 sept.	21 déc.	7-11 ans	107,10 \$	164,95 \$	Cours permettant aux enfants d'expérimenter divers médiums tout en étant guidé-es par une enseignante. Pas de cours les 21 septembre, 12 octobre, 30 novembre, 2 et 7 décembre.	Manoir Globensky
	DI	14 h 30 à 16 h	7 sept.	21 déc.	7-11 ans	107,10 \$	164,95 \$		
	MA	17 h à 18 h 30	16 sept.	9 déc.	8-12 ans	107,10 \$	164,95 \$		
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	16 sept.	9 déc.	16 ans +	214,25 \$	329,95 \$	Projets personnels de peinture à l'huile avec l'accompagnement d'une enseignante. Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173. Pas de cours le 2 décembre.	Manoir Globensky
INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE	MA	18 h à 20 h	16 sept.	4 nov.	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Initiation aux techniques essentielles et aux règles de composition pour transformer vos images en œuvres captivantes. À travers des exercices pratiques, vous développerez votre regard artistique et maîtriserez votre appareil.	Maison du citoyen
DANSE									
BALADI DÉBUTANT	LU	19 h à 19 h 55	22 sept.	15 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Initiation à la danse orientale. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALADI INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ	LU	20 h à 20 h 55	22 sept.	15 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de danse orientale. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT	VE	18 h 30 à 19 h 25	26 sept.	12 déc.	6-8 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre et au centre. Pas de cours le 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	DI	10 h 30 à 11 h 25	21 sept.	14 déc.	6-8 ans	96,40 \$	148,45 \$		Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE	DI	11 h 30 à 12 h 25	21 sept.	14 déc.	9-12 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques et positions de ballet classique. Travail au centre et à la barre. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ SUR POINTES	JE	18 h 30 à 19 h 55	25 sept.	11 déc.	13 ans +	144,65 \$	222,70 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique. Approfondissement des techniques à la barre et au centre. Initiation ou approfondissement du travail sur pointes.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE DÉBUTANT	SA	10 h à 10 h 55	13 sept.	13 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction au ballet jazz, en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours les 20 septembre et 11 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
JAZZ ET COMÉDIE MUSICALE INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ	DI	13 h à 13 h 55	21 sept.	14 déc.	10-16 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de ballet jazz en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices d'interprétation et d'improvisation. Aucun texte, ni chant. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
JAZZ DÉBUTANT	MA	17 h à 17 h 55	23 sept.	9 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz.	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE CHORÉGRAPHIQUE	ME	18 h 30 à 20 h 25	24 sept.	3 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage d'une nouvelle chorégraphie à chaque cours (pas de retour sur les chorégraphies passées) avec des styles variés. Six cours de deux heures, une semaine sur deux (24 sept., 8, 22 oct., 5, 19 nov. et 3 déc.).	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 1	SA	9 h à 10 h	13 sept.	18 oct.	7-9 ans	48,60 \$	82,70 \$	Activité à la fois sportive et artistique mélangeant plusieurs types de danse, du théâtre et le maniement d'équipements comme les drapeaux.	École Clair Matin
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 2	SA	10 h 30 à 12 h	13 sept.	18 oct.	10-12 ans	64,40 \$	109,50 \$		École Clair Matin

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident-e	Non-rés.		
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h 30 à 18 h 25	25 sept.	11 déc.	10-15 ans	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage et approfondissement des techniques de danse contemporaine et apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE - ADULTES	JE	20 h à 20 h 55	25 sept.	11 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Cours tous niveaux explorant les techniques de danse contemporaine et l'apprentissage de chorégraphies.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE - CLASSE TECHNIQUE	MA	18 h à 18 h 55	23 sept.	9 déc.	11 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Cours avancé axé sur la technique, aucune chorégraphie.	Centre commun. Rivière-Nord
ÉVEIL À LA DANSE	DI	8 h 45 à 9 h 30	21 sept.	14 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	16 h 45 à 17 h 30	24 sept.	10 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
	VE	16 h 45 à 17 h 30	26 sept.	12 déc.	3 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
INITIATION À LA DANSE	ME	17 h 30 à 18 h 25	24 sept.	10 déc.	4 ans	96,40 \$	148,45 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre. Pas de cours les 20, 21 septembre, 11 et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	9 h à 9 h 55	13 sept.	13 déc.	4-5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	DI	10 h à 10 h 55	14 sept.	14 déc.	4-5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	VE	17 h 30 à 18 h 25	26 sept.	12 déc.	5 ans	96,40 \$	148,45 \$		
INITIATION HIP-HOP 5-7 ANS	DI	9 h 30 à 10 h 25	21 sept.	14 déc.	5-7 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation aux rythmes et aux techniques de danse de rue. Pas de cours le 12 octobre.	Centre commun. Rivière-Nord
	ME	18 h 30 à 19 h 25	24 sept.	10 déc.	5-7 ans	96,40 \$	148,45 \$		La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP 6-9 ANS	JE	17 h 30 à 18 h 25	25 sept.	11 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage de danses rythmées et de techniques de danse de rue. Pas de cours les 21 septembre et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
	MA	18 h à 18 h 55	23 sept.	9 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$		
	DI	11 h à 11 h 55	14 sept.	14 déc.	6-9 ans	96,40 \$	148,45 \$		
HIP-HOP/ 8-10 ANS DÉBUTANT	LU	18 h à 18 h 55	22 sept.	15 déc.	8-10 ans	96,40 \$	148,45 \$	Initiation aux rythmes et aux techniques de danse de rue. Pas de cours le 13 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP/ 11-14 ANS INTERMÉDIAIRE	JE	18 h 30 à 19 h 25	25 sept.	11 déc.	11-14 ans	96,40 \$	148,45 \$	Approfondissement des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP ADULTES	DI	15 h à 15 h 55	14 sept.	14 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue. Pas de cours les 21 septembre et 12 octobre.	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE EN LIGNE	JE	18 h 30 à 19 h 25	18 sept.	18 déc.	15 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Un cours dynamique où l'on apprend et danse ensemble! Trois à quatre chorégraphies sont décortiquées pour ensuite danser sur la musique. Accessible à tous les niveaux. Pas de cours les 6 et 13 novembre.	Maison du citoyen
DANSE EXPLORATIVE	MA	19 h à 19 h 55	23 sept.	9 déc.	30 ans +	96,40 \$	148,45 \$	Développer le plaisir de bouger, de se connecter à son corps et de partager la danse avec d'autres, tout en douceur et sans but de performance, par différents styles de danse (jazz, moderne, urbain, latin, improvisation, etc.).	La petite église Cabaret Spectacle
DANSE FUSION	ME	17 h 30 à 18 h 25	24 sept.	10 déc.	12-18 ans	96,40 \$	148,45 \$	Cours combinant différents styles, tels le contemporain, le hip-hop, le jazz, la danse urbaine et expérimentale par l'exploration des mouvements. Niveau intermédiaire.	Centre commun. Rivière-Nord
ARTS MANUELS									
INITIATION À LA BRODERIE	MA	9 h à 12 h	21 oct.	2 déc.	16 ans +	85,90 \$	146,00 \$	Apprentissage des points de base de la broderie. Projet à broder : sac pochette (25 \$, payable au 1 ^{er} cours en argent comptant). Les autres fournitures sont incluses dans le prix du cours (fils, aiguilles et tambour). Cours une semaine sur deux (21 octobre, 4 novembre, 18 novembre et 2 décembre).	Pavillon Boisé des Moissons (53, 25 ^e Avenue)
INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS	SA	9 h 30 à 11 h 30	27 sept.	15 nov.	16 ans +	117,80 \$	194,70 \$	Cours permettant de se familiariser avec la sculpture sur bois, apprendre le maniement des gouges et des ciseaux et réaliser une sculpture de niveau débutant. Matériel fourni.	Atelier Louis-Laurion (83A, rue Chénier)

Nouveau

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDOS-FESSIERS								
ME	18 h à 19 h	10 sept.	26 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdominaux et fessiers. Exercices de mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette, tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
BALLON PILATES								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 sept.	2 déc.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 7 octobre.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 sept.	1 ^{er} déc.	16 ans +	179,40 \$	360,10 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 17 septembre.	École Curé-Paquin
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	10 sept.	26 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettra d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps.	Complexe aquatique
FORCE-0-MAX								
ME	19 h 15 à 20 h 15	10 sept.	26 nov.	16 ans +	106,95 \$	213,85 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
HATHA YOGA								
JE	18 h 30 à 19 h 45	11 sept.	27 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	18 h 15 à 19 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$		
STEPS								
MA	18 h 30 à 19 h 30	9 sept.	25 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : couverture, bouteille d'eau, tapis de yoga et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	9 sept.	25 nov.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'angoisse et améliorer le lacher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES								
JE	11 h à 12 h 15	11 sept.	4 déc.	16 ans +	113,15 \$	224,90 \$	Aucun préalable. Pour rééquilibrer les muscles et un meilleur maintien de la colonne vertébrale, tout en travaillant la souplesse. Requis : tapis de sol, serviette, bouteille d'eau. Pas de cours le 9 octobre.	Complexe aquatique
YOGA SUR CHAISE								
LU	13 h 30 à 14 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Le yoga sur chaise est une pratique douce. Il offre les bienfaits traditionnels du yoga, tels que l'amélioration de la mobilité, de la souplesse et de la force musculaire. Accessible à tous.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
LU	18 h 30 à 19 h 30	8 sept.	24 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h	10 sept.	26 nov.	16 ans +	89,70 \$	180,05 \$		Complexe multisport

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	13 sept.	29 nov.	6 ans +	62,40 \$	115,20 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	École Clair Matin
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 sept.	29 nov.	6 ans +	62,40 \$	115,20 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 sept.	29 nov.	16 ans +	75,90 \$	139,35 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 sept.	29 nov.	16 ans +	75,90 \$	139,35 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 sept.	27 nov.	16 ans +	151,80 \$	278,70 \$	Aucun préalable. Coordination, réflexes, conditionnement physique et technique d'auto-défense (utilisation des pieds). Costume noir 70 \$ et examen minimum 80 \$*.	Complexe aquatique
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	6 sept.	20 déc.	5-16 ans	80,00 \$	152,00 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 11, 13 octobre, 22 novembre et 13 décembre.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	6 sept.	20 déc.	8-16 ans	100,00 \$	172,00 \$		
	SA	9 h à 10 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	LU	18 h à 19 h	6 sept.	20 déc.	8-16 ans	110,00 \$	254,05 \$		
	JE	19 h à 20 h 30							
	SA	9 h à 10 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	LU, JE	19 h à 20 h 30	6 sept.	20 déc.	10-16 ans	160,00 \$	304,05 \$	Connait les règlements, peut maintenir au moins 10 échanges. Évaluation dans les premières semaines de cours pour la composition de l'équipe. Frais supplémentaires lors des tournois. Cours 3x sem. Prévoir l'achat d'une raquette. Pas de cours les 11, 13 octobre, 22 novembre et 13 décembre.	Complexe multisport
	SA	10 h à 11 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	8 sept.	11 déc.	16-20 ans	130,00 \$	202,00 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours le 13 octobre.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	11 sept.	14 déc.	21 ans +	150,00 \$	222,00 \$		Complexe multisport
COURS DE TENNIS ADULTE ***Aucune reprise en cas de mauvais temps***									
INITIATION AU TENNIS	JE	18 h à 19 h 25	4 sept.	25 sept.	15 ans +	89,00 \$	130,75 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Rivière-Nord
TENNIS EN MATCH	JE	19 h 30 à 20 h 55	4 sept.	25 sept.	15 ans +	89,00 \$	130,75 \$	Développement de son niveau de jeu lors de partie en simple et en double. Les enseignements techniques et tactiques sont faits à partir des erreurs commises dans les situations de match.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR *** En cas de pluie, cours déplacé dans l'école Curé-Paquin ***									
MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	6 sept.	27 sept.	3-5 ans	48,80 \$	71,80 \$	Initiation au tennis. Avec l'aide des parents, l'entraîneur introduit les notions de base du tennis à l'enfant dans un cours moitié théorique, moitié jeu. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
MINI-TENNIS	SA	10 h à 10 h 55	6 sept.	27 sept.	5-6 ans	48,80 \$	71,80 \$	Jeux et exercices de manipulation et de coordination pour découvrir le tennis. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS	SA	11 h à 11 h 55	6 sept.	27 sept.	7-9 ans	48,80 \$	71,80 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire. Obligatoire d'avoir sa propre raquette de tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS	SA	12 h à 12 h 55	6 sept.	27 sept.	10-14 ans	48,80 \$	71,80 \$		Parc Chénier

* Examen minimum 80 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).

ACTIVITÉS LIBRES

PATINAGE LIBRE ET ACTIVITÉS EN GYMNASSE

Reprise des activités libres dès septembre. Pour connaître les horaires, consultez le site Web de la Ville : saint-eustache.ca.

SOCCER D'HIVER

Il est maintenant temps de procéder aux inscriptions de la session automne-hiver 2025-2026 de soccer intérieur du REVOLUTION FC. Entraînements et parties au Complexe multisport de Saint-Eustache. Pratique de futsal dans les gymnases situés sur le territoire du club de soccer. Informations et inscriptions : revolutionfc.ca.

NOUVEAU

COURS DE NATATION POUR PRÉ-ADOLESCENT·ES (10-14 ANS)

Idéal pour les jeunes qui n'ont pas suivi tous les cours de natation, ce cours leur permettra d'être initiés·es aux différents styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse) et d'apprendre les techniques de sauvetage. Une bonne façon de se préparer aux cours de sauvetage.

Préalable : doit pouvoir nager 25 mètres sans arrêt et sauter en eau profonde sans aide.

Fréquence : 2 fois par semaine, cours de 50 minutes

Consulter l'horaire des cours dans le programme des activités en page 20.

MÉRITE SPORTIF DE SAINT-EUSTACHE SOUMETTEZ UNE CANDIDATURE

Vous connaissez une personne qui se démarque par sa persévérance, son excellence ou son dévouement dans le sport? Proposez sa candidature pour le Mérite sportif de Saint-Eustache!

QUI EST ADMISSIBLE?

- Les personnes résidentes de Saint-Eustache.
- Les athlètes et les entraîneur·ses de tous les calibres, qu'ils·elles soient de niveau local, régional et international.

QUELLES SONT LES CATÉGORIES?

- Athlète de l'année.
- Équipe ou entraîneur·se de l'année.

QUELLES SONT LES MODALITÉS DE PARTICIPATION?

- Les réalisations doivent avoir eu lieu entre le 1^{er} septembre 2024 et le 31 août 2025.

- Une personne peut soumettre une candidature dans plus d'une catégorie. Un formulaire pour chaque catégorie doit être rempli.
- Une personne candidate ou un membre de son entourage peut soumettre la candidature.
- Le formulaire de candidature doit être rempli avant le 21 septembre 2025.

Les prix seront remis lors d'un gala qui se tiendra le 18 octobre 2025.

RENSEIGNEMENTS ET FORMULAIRES

saint-eustache.ca/meritesportif.



ACTIVITÉS OU SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
CULTURE		
ACTIVITÉS/SERVICES		
Activités artistiques	ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA RIVIÈRE-DU-CHÊNE	514 902-8010 • aphrc.ca
Chant choral (recherche de nouveaux membres)	LE CHŒUR DES ÎLES DE SAINT-EUSTACHE	cdipresidence@gmail.com • lechoeurdesilesdesainteustache.com/
Chant choral (recherche de nouveaux membres)	ENSEMBLE CHORAL SAINT-EUSTACHE	choralesainteustache@gmail.com • facebook.com/EnsembleChoralSaintEustache
Cours de broderie et dentelle pour adultes	ASSOCIATION DES BRODEUSES ET DENTELLIÈRES DE SAINT-EUSTACHE	abdse2010@gmail.com
Cours de sculpture sur bois pour adultes	ASSOCIATION DES SCULPTEURS DE SAINT-EUSTACHE	info@sculpturese.com • sculpturese.com
Cours de théâtre pour tous les âges	THÉÂTRE DE LA PETITE COMÉDIE	info@lapetitecomedie.ca • facebook.com/theatredelapetitecomedie
Cours et conférences diverses (50 ans +)	ASSOCIATION GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES DE L'ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE - COURONNE NORD	579 633-1010 • usherbrooke.ca/uta/crn
Couture, tricot, broderie, etc. (femme de 14 ans et +)	CERCLE DE FERMILIÈRES SAINT-EUSTACHE	450 974-5001, poste 2373 • sites.google.com/view/cfq-st-eustache
Danse chorégraphique	3 ^e LÉGENDE ENSEMBLE CHORÉGRAPHIQUE	514 867-1696 • 3elegende.org
Formation musicale (jeunes de 4 ^e année scolaire à adultes)	HARMONIE DE LA SEIGNEURIE-DES-MILLE-ÎLES	harmonie.dmi@gmail.com • facebook.com/harmonie.dmi/
Tricot et broderie (femmes)	LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES	450 472-7245 • lamouvance.ca
LOISIRS		
ACTIVITÉS ET LOISIRS		
Activités sur le thème de la radio amateur	CLUB RADIO AMATEUR LAVAL-LAURENTIDES INC.	514 708-8033 • crall.ca
Aquaforme adapté	FIBROMYALGIE SAINT-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES	450 472-3374
Bridge	CLUB DE BRIDGE ST-EUSTACHE	438 364-1506 • cbsteu.com
Cadets de l'air (12-18 ans)	ESCADRON 785 KIWANIS	450 473-4377
Club de natation	CLUB AQUATIQUE DE SAINT-EUSTACHE (CASE)	casenatation.com
Club de natation artistique	CLUB PERFORMANCE SYNCHRO	performancesynchro@hotmail.com • performancesynchro.com
Échecs (initiation) - 50 ans et plus	CLUB CŒURS JOYEUX SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com
Exercices adaptés - SP en mouvement	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469, option 1
Hockey féminin - inscription en cours au AHFL	ASSOCIATION DU HOCKEY FÉMININ DES LAURENTIDES - MISTRAL	info@ahflaurentides.com • ahflaurentides.com/fr/index.html
Hockey - inscription en cours	ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE SAINT-EUSTACHE	450 974-5111 • ahmse.org/fr/index.html
Marche et discussion (50 ans +/anglophone)	4KORNERS	450 974-3940 • 4korners.org
Observation/Conférences	CLUB D'ASTRONOMIE DE BOISBRIAND ET SAINT-EUSTACHE	438 376-5674
Patinage artistique - inscription en cours	PATINAGE SAINT-EUSTACHE	450 974-5111 • patinagesaint-eustache.com
Patinage de vitesse - inscription en cours	CLUB DE PATINAGE ROSEMÈRE/RIVE-NORD	cpvrrnca@gmail.com • cpvrrn.org/fr/index.html
Quilles (40 ans +)	COMITÉ DE LOISIRS LE BEL ÂGE	450 473-6104
Ringuette - inscription en cours	ASSOCIATION DE RINGUETTE SAINT-EUSTACHE/BOISBRIAND	450 974-5111 • ringuette-arseb.org

NOTE : CONTACTEZ DIRECTEMENT LES ORGANISMES POUR VOUS INSCRIRE À LEURS ACTIVITÉS OU SERVICES.

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
ACTIVITÉS ET LOISIRS (SUITE)		
Scoutisme (7-25 ans)	GRUPE SCOUT ST-EUSTACHE	450 473-0019 • scoutsteustache.com
Scrabble	CLUB DE SCRABBLE LE POT-À-MOTS SAINT-EUSTACHE	450 472-4131
Sorties au casino/voyages (50 ans +)	CLUB DES LOISIRS ENTRE-GENS SAINT-EUSTACHE	450 472-7511 • club-des-loisirs-entre-gens-saint-eustache-43.webself.net
Tennis de table	CLUB DE TENNIS DE TABLE SMASH DE SAINT-EUSTACHE	450 472-1984 • clubsmash.ca
Yoga adapté	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469, option 1
SERVICES AUX CITOYEN-NES		
FINANCES		
Aide aux finances/budget	CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES	450 974-1635 • cjedm.qc.ca
Aide aux finances/budget	ACEF DES BASSES-LAURENTIDES	450 430-2228 • acefbl.org
Aide aux formulaires	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
PRÊT D'ÉQUIPEMENTS/ARTICLES À PRIX ABORDABLE OU DE SECONDE MAIN		
Bonhomme à lunettes	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
Boutique de seconde main	CENTRE MARIE EVE	450 491-1494, poste 5 • centremarieeve.ca
Dépannage équipement (0-2 ans et femmes enceintes)	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
Dépannage équipement pour nouveaux-nés		
Prêt de jeux de société	MAISON DES JEUNES DE SAINT-EUSTACHE	450 983-4990 • mdjsteustache.com
Friperie inclusive	AU GRENIER POPULAIRE	450 623-5891 • grenierpopulaire.com
Magasin + tremplin social	ASSOCIATION PANDA BLSO	514 258-2912 • pandablso.ca
Prêt de livres et matériel		
ALIMENTATION		
Aide alimentaire	COMITÉ D'AIDE ALIMENTAIRE DES PATRIOTES	450 472-9469
Boîte à lunch (préparation en groupe)	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
Cuisine collective		
Popote roulante (perte d'autonomie)	CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LES ARTISANS DE L'AIDE	450 472-9540 • cabartisans.org
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		
Activité inclusive	CAFÉ PARENTHÈSE	450 413-1913 • cafeparenthese.wordpress.com/
Ateliers ludiques et de mieux-être	LA HALTE DES PROCHES - ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE	450 438-4291 • lahalte.ca
Briser l'isolement des personnes de plus de 75 ans	LES PETITS FRÈRES DES BASSES-LAURENTIDES	450 598-1888 • petitsfreres.ca
Groupe pour les troubles de la personnalité	ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT	450 623-1561 • atelierensembleonsetient.wordpress.com/
Hébergement mixte pour les 16-25 ans	ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE BASSES-LAURENTIDES	450 473-1600 • acjbl.org
Intégration interculturelle	ABL IMMIGRATION	514 570-3313 • abl-immigration.org
Intervention de crise suicidaire et prévention 24 h/7 jours	CENTRE PRÉVENTION SUICIDE LE FAUBOURG	1 866 277-3553 • cps-le-faubourg.org
Service de relation d'aide pour personnes vivant avec des difficultés	SERVICE DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)	514 990-2619 • srall.ca
Socialisation pour personnes vivant avec une déficience intellectuelle	PARRAINAGE CIVIQUE BASSES-LAURENTIDES	450 430-8177 • parrainagecivique.ca

Festival de la galette

40^E
ÉDITION

Présenté par



19 AU 21 SEPTEMBRE 2025

232 ET 235, RUE SAINT-EUSTACHE, SAINT-EUSTACHE

Gratuit!

40 ANS

Toujours vivant!

La Veillée du Festival

19 SEPTEMBRE, DE 17 H À 21 H

Participez à la soirée spéciale du 40^e anniversaire!
EN SPECTACLE : NICOLAS PELLERIN ET LES GRANDS HURLEURS



CONSULTEZ LA PROGRAMMATION
festivaldelagalette.com
450 974-5170

ÉVÈNEMENT RÉALISÉ PAR

PATRIMOINE CULTUREL
Vieux-Saint-Eustache

EN COLLABORATION AVEC

