

LE COURRIER DES HIRONDELLES

EXPRESS

Vol. 3 | n° 3 | 24 mars 2022

Consultation publique

Plan d'adaptation aux
changements climatiques

Agenda

Mars / Avril 2022

Mois TOUGO

Pour rester zen





CHANGEMENTS CLIMATIQUES : AGIR ENSEMBLE MAINTENANT POUR UNE VILLE RÉSILIENTE

Ces dernières années, à travers différents phénomènes météorologiques marqués par des températures records, des crues abondantes, des sécheresses et des canicules prolongées, nous avons été durement confrontés à la réalité concrète des changements climatiques et de leurs impacts sur nos infrastructures, nos services municipaux, sur nos actifs naturels, sans compter leur impact réel sur la santé et la sécurité des citoyen-ne-s.

Nous devons, dès à présent, identifier les actions à entreprendre pour améliorer notre résilience face aux changements climatiques. Dans ce but, nous travaillons à la confection d'un Plan d'adaptation aux changements climatiques, afin de déterminer les moyens nécessaires pour en réduire les conséquences, et souhaitons vous associer à cette démarche. Vous êtes donc invité-e-s à participer à la consultation en ligne qui se tiendra jusqu'au 31 mars prochain sur la plateforme imaginons.saint-eustache.ca/climat.

Ce plan d'adaptation explorera notamment les actions vertes à privilégier. Nous avons déjà identifié la plantation massive d'arbres comme étant un de ces gestes clés à poser, et allons conséquemment procéder, dès cette année, à la plantation de 1 000 nouveaux arbres sur notre territoire. Cependant, il reste plusieurs pistes à explorer et vos commentaires permettront de nous orienter sur les actions les plus susceptibles de réduire l'impact des changements climatiques. J'incite tous ceux et celles qui ont à cœur cet enjeu planétaire à se joindre à nous, pour nous aider à poser des gestes concrets et significatifs.

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
Vendredi saint : 15 avril
Lundi de Pâques : 18 avril

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

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



LE CENTRE D'ART LA PETITE ÉGLISE

Salle Desjardins, 271, rue Saint-Eustache

Visitez lapetiteeglise.com pour la programmation complète.

PROGRAMMATION AVRIL/MAI 2022

BILLETTERIE

Service des arts et de la culture
(275, rue Saint-Eustache)

Téléphone : 450 974-2787
Site Web : lapetiteeglise.com

ADMISSION GÉNÉRALE

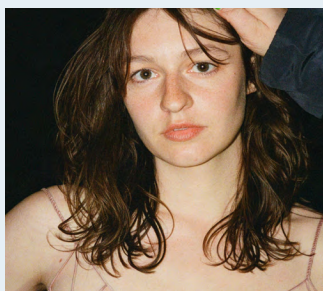
Le coût du billet comprend les taxes et les frais de service de 3,50 \$.

INSCRIVEZ-VOUS À L'INFOLETTRE!

Soyez informés en premier des spectacles à venir et des préventes au Centre d'art La petite église. Pour s'inscrire : lapetiteeglise.com.

Les spectateurs doivent porter le masque de procédure en tout temps dans la salle de spectacles.

Le service de bar est maintenant disponible.



1^{er} avril - 28 \$
LOU-ADRIANE CASSIDY



2 avril - 37 \$
BREL ET BARBARA



7 avril - 42,50 \$
PIERRE LAPOINTE



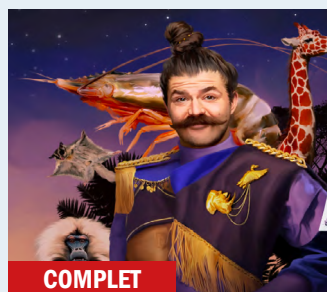
8 avril - 25 \$
SARATOGA



9 avril - 32,50 \$
GUY BÉLANGER



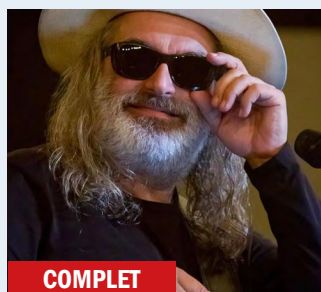
15 avril - 26 \$
MAUDE LANDRY



16 avril - 25 \$
JO CORMIER



17 avril - 12 \$
TI-JEAN ET LE MONSTRE DU LAC (JEUNESSE)



30 avril - 35 \$
MICHEL PAGLIARO



7 mai - 25 \$
CORDÂME



13 mai - 23,50 \$
CHARLES BEAUCHESNE



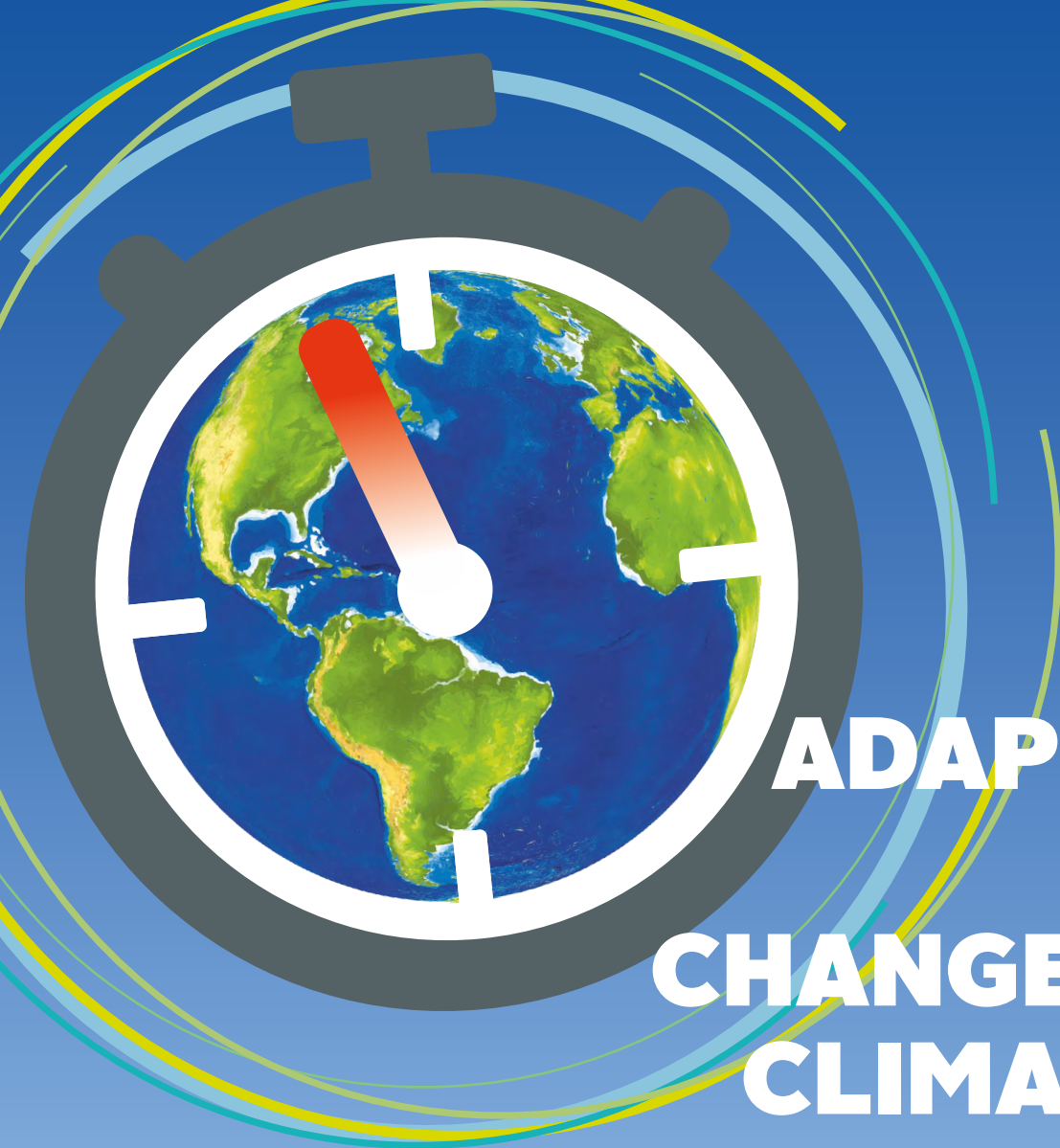
20 mai - 25,50 \$
NIC GIGNAC



21 mai et 10 juin - 42,50 \$
PHILIPPE BOND



27 mai - 38 \$
DAMIEN ROBITAILLE



ADAPTATION AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Il est temps d'agir.

Participez à la consultation en ligne.



imaginons.saint-eustache.ca/climat



Du 16 au 31 mars 2022



Ville de
Saint-Eustache

CONSULTATION PUBLIQUE

ADAPTATION AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES

La Ville de Saint-Eustache travaille actuellement à la confection de son Plan d'adaptation aux changements climatiques (PACC). Cette démarche, réalisée en collaboration avec l'Institut des territoires, a pour objectif de comprendre les impacts actuels et futurs du climat sur le territoire eustachois, sur les citoyens ainsi que sur l'administration municipale. À terme, le PACC identifiera les actions à entreprendre afin de contribuer à l'atténuation des changements climatiques et à se préparer un avenir plus résilient.

Dans le but d'en apprendre davantage sur vos connaissances et vos perceptions, nous vous invitons à participer à la consultation publique en ligne. Celle-ci comprend trois outils :

- Un sondage (durée approximative de 3 à 5 minutes)
- Une carte interactive
- Une boîte à idées

Vous avez jusqu'au 31 mars 2022 pour participer à la consultation sur le site Web : imaginons.saint-eustache.ca/climat.

RETOUR DES SÉANCES

DU CONSEIL MUNICIPAL À LA MAIRIE

À compter du 11 avril prochain, les citoyens pourront assister en personne aux séances du conseil municipal, qui se dérouleront à la salle du conseil de la mairie (145, rue Saint-Louis), à 19 h. Les séances seront filmées et diffusées en différé, sur le site Web : saint-eustache.ca/mairie/conseil-municipal.

PÉRIODE DE QUESTIONS

Il sera possible de poser des questions au conseil municipal, soit en personne lors de la séance ou par courriel, avant midi le jour de la séance à l'adresse : greffe@saint-eustache.ca.

CONCOURS DE PÂQUES

BIBLIOTHÈQUE GUY-BÉLISLE

Entre le 21 mars et le 18 avril, courez la chance de gagner un chèque-cadeau pour vous sucrer le bec à la *Pâtisserie Chocolaterie Aux délices de la place!*

Racontez-nous, par écrit, une courte histoire de votre création ayant comme personnage principal un lapin!

Un chèque-cadeau sera remis aux cinq auteurs des histoires qui se seront le plus démarquées. Attention, c'est l'originalité de votre histoire et votre capacité à capter l'attention de notre comité de sélection qui seront pris en compte!

Bienvenue aux enfants et aux adultes.



MARS / AVRIL 2022

Jusqu'au 10 avril

CENT ANS SANS PERDRE LE FIL : LE CERCLE DE FERMIERES SAINT-EUSTACHE

Exposition temporaire à l'Espace muséal du manoir Globensky (235, rue Saint-Eustache)

Découvrez la nouvelle exposition temporaire qui relate 100 ans d'histoire du Cercle de Fermières Saint-Eustache.

Gratuit pour les résidents de Saint-Eustache avec Carte citoyen. Prix d'entrée disponible sur le site Web : vieuxsainteustache.com.

Horaire de l'exposition : du lundi au vendredi, de 10 h à 12 h et de 13 h à 17 h, dimanche, de 10 h à 16 h.

Les dimanches jusqu'au 10 avril JE TISSE, TU TISSES, NOUS TISSONS

En complément de l'exposition temporaire mentionnée ci-dessus, les enfants sont invités à faire aller leurs dix petits doigts en participant à un atelier d'initiation au tissage proposé par le Cercle de Fermières Saint-Eustache!

Gratuit pour les résidents de Saint-Eustache avec Carte citoyen. Prix d'entrée disponible sur le site Web : vieuxsainteustache.com.

Aucune inscription requise.

29 mars et 5 avril - 10 h 30 31 mars et 7 avril - 14 h

VISITE DÉCOUVERTE AU MOULIN LÉGARÉ : PIQUAGE DES MEULES

Les meuniers vous invitent au moulin Légaré afin de vous présenter les différentes étapes du piquage des meules, en plus de vous faire une démonstration.

Gratuit pour les résidents de Saint-Eustache avec Carte citoyen. Prix d'entrée disponible sur le site Web : vieuxsainteustache.com.

Le coût inclut l'accès aux expositions de l'Espace muséal du manoir Globensky.

Inscription requise : 450 974-5170.



* Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

29 mars - 13 h 30 ou 18 h 30 MODIFIER LE SUCRE RAFFINÉ DANS LES RECETTES

Par l'Association du Diabète Laval

Adultes. Coût : 35 \$. Inscription requise.

Inscription : info@diabetelaval.qc.ca ou 450 686-0330.

29 mars - 19 h **TOU GO** LA NEUTRALITÉ CORPORELLE : NE PLUS FAIRE UN ENNEMI DE SON CORPS!

Par Nadia Tranchemontagne
de La Tranchemontagne

La santé est loin d'être seulement une question de corps. Et si avoir un corps différent de la norme n'avait rien à voir avec un quelconque indicateur de santé, de bonheur ou de valeur? Et si c'est notre perception de notre corps qui devait changer, et pas notre corps lui-même?

Adolescents et adultes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résidents : 5 \$ (si places disponibles). Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Durée : 90 minutes.

1^{er} et 29 avril - 18 h 30 HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA

Enfile ton pyjama et viens à la bibliothèque rejoindre Biboché qui te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans*. Gratuit. Aucune inscription requise.

Section enfants de la bibliothèque Guy-Bélisle.

Durée : 30 minutes.



2 et 16 avril - 10 h BÉBÉ COMPTINES

Activités d'éveil à la lecture pour les tout-petits avec des comptines, des chansons et des livres cartonnés.

Pour les enfants de 18 à 36 mois*. Gratuit.

Aucune inscription requise.

Salle polyvalente de la bibliothèque Guy-Bélisle.

Durée : 30 minutes.

2 avril - 11 h YOGA ET MANTRAS

TOU GO

Par Lisa Bain de Advaya Yoga

Les mantras sont des mots et des phrases énoncés à haute voix qui favorisent la paix intérieure. Découvrez-les tout en expérimentant des positions de yoga en famille.

Familles avec enfants de 6 ans et plus.

Gratuit avec Carte citoyen.

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

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription (une inscription par personne est nécessaire).

Durée : 90 minutes.

3 avril - 11 h RENCONTRE PRIVILÉGIÉE AVEC JACQUES HELLEMANS

Par Jacques Hellemans

Les romans et les bandes dessinées mettant en vedette Bob Morane ont conquis le cœur de bien des Québécois. L'auteur de l'ouvrage *Les éditions Marabout, Bob Morane et le Québec*, fera un tour d'horizon des publications de *Marabout* et de la série « Junior ».

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Durée : 90 minutes.

7 et 21 avril - 10 h HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

Biboché te rejoint à la bibliothèque pour te raconter de belles histoires!

3 à 6 ans*. Gratuit. Aucune inscription requise.

Section enfants de la bibliothèque Guy-Bélisle.

Durée : 30 minutes.

7 et 21 avril - de 13 h à 16 h ATELIER D'ÉCRITURE : COMMENT ÉCRIRE SON HISTOIRE

Par Francine Allard

Replongez dans votre passé pour raconter vos souvenirs. Lors de ces ateliers, des outils pour vous guider dans la rédaction de vos mémoires vous seront transmis.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Durée : 3 heures.

8 avril - 19 h 30

BIBLIO-JEUX

Par **CESAME**

Pendant un voyage dans l'espace « Biblio-jeux », arrêtez-vous sur l'une des sept planètes et amusez-vous avec votre enfant, sous la supervision d'orthophonistes qui vous donneront des trucs et astuces pour stimuler le langage de votre tout-petit.

Pour enfants de 18 mois à 6 ans*. Gratuit.

Inscription obligatoire : cesamedeuxmontagnes.com.

Salle polyvalente de la bibliothèque Guy-Bélisle.

Renseignements : 450 623-5677 ou

paulina@cesamedeuxmontagnes.com.

12 avril - 13 h 30 ou 18 h 30

VÉGÉ TEMPS PARTIEL - NIVEAU 2

Par **l'Association du Diabète Laval**

Adultes. Coût : 35 \$. Inscription requise.

Inscription : info@diabetelaval.qc.ca ou

450 686-0330.

12 avril - 19 h 30

LA CHASSE AUX MAMMOUTHS EN 90 MINUTES

Par **Panda Basses-Laurentides Sud-Ouest**

Cette conférence vous aidera à mieux reconnaître les effets du stress sur votre corps et votre mémoire et vous apportera des trucs à mettre en place afin de vous permettre de mieux le gérer avant de tomber malade physiquement ou mentalement.

Pour parents et professionnels.

Inscription obligatoire.

Coût : 10 \$ (carte de membre annuelle donnant droit à toutes les conférences de la saison).

Inscription : mjtrudel@pandablso.ca.

14 avril - 19 h

CONFÉRENCE ET DÉGUSTATION : ON JASE FROMAGES

Par **Brigitte Maillette et Michel Guérin**

Les propriétaires de l'entreprise Les fromages du verger vous confient leurs secrets fromagers ! Ils démystifieront la production fromagère. Une séance de dégustation commentée est également au menu !

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Lors de l'inscription indiquer le type de présence : en virtuel ou en présentiel.

En personne à la bibliothèque Guy-Bélisle ou en virtuel sur [Facebook.com/bibliothequeguybelisle](https://www.facebook.com/bibliothequeguybelisle).

Durée : 90 minutes.

15 avril - 18 h 30

CONTE DE PÂQUES

Par **Barbada de Barbades**

Depuis 2016, Barbada fait des heures du conte dans diverses bibliothèques. Elle lit de superbes histoires colorées, touchantes et drôles qui traitent d'ouverture, d'acceptation et d'estime de soi.

3 à 8 ans*. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Durée : 1 heure.



16 avril - 11 h

ATELIER DE MANDALAS

TOU GO

Par **Patricia Collin**

Expérimentez la pratique et la signification du mandala comme outil de transformation intérieure.

Familles avec enfants de 6 ans et plus.

Gratuit avec Carte citoyen.

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

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription (une inscription par personne est nécessaire).

Durée : 90 minutes.

18 avril - 13 h 30, 14 h 30, 15 h 30 et 16 h 30

CHASSE AUX OEUFS DE PÂQUES

Le lapin de Pâques est passé à la bibliothèque cacher des œufs en chocolat. À l'aide d'indices qui vous seront transmis sur place, amusez-vous à les retrouver lors d'une chasse aux œufs qui se tiendra à l'intérieur de la bibliothèque.

Familles. Gratuit avec Carte citoyen.

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Lors de l'inscription sélectionner l'heure de départ (4 départs/heure). Une seule inscription par famille (maximum de 6 personnes par famille).

Durée : 15 minutes.



19 avril - 13 h 30 ou 18 h 30

DIABÈTE ET NUTRITION 101

Quels aliments affectent ma glycémie ? Que devrais-je éviter de manger pour améliorer mon diabète ? Il y a du sucre dans tout, je me sens perdu-e ! Que faire si je veux faire du sport ? Toutes ces questions seront répondues et bien plus encore.

Adultes. Coût : 20 \$ pour les résidents de Saint-Eustache.

Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache)

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription

Information : acommunautaire@saint-eustache.ca ou 450 974-5001, poste 5698.

Durée : 2 heures.



21 avril - 19 h 30

TOU GO

CONFÉRENCE : BYE BYE SUCRE RAFFINÉ, BONJOUR PURÉE DE DATTES

Par **Madame Labriski**

Animée par sa fougue et armée de sa cuillère en bois, Madame Labriski prend plaisir à vous dévoiler ses secrets culinaires. Au menu : rires, surprises, dégustations et les réponses à toutes les questions que vous désirez lui poser. Un moment de pur bonheur sucré à la purée de dattes.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription obligatoire : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle ou en visionnement sur : [Facebook.com/bibliothequeguybelisle](https://www.facebook.com/bibliothequeguybelisle).

Aucune rediffusion n'est disponible.

Durée : 90 minutes.



* Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT ADOS-ACTIFS 13-21 ANS

Ce programme s'adresse à une clientèle âgée entre 13 et 21 ans qui vit avec une limitation personnelle telle un handicap, une déficience physique ou psychologique. La programmation permettra de se sociabiliser et se divertir tout au long de l'été. Sous forme de menu à la carte, les adolescents et jeunes adultes pourront choisir leurs activités et leurs sorties selon leurs intérêts et leurs disponibilités. Ils seront accompagnés tout l'été par des intervenants dans un ratio approximatif d'un intervenant pour quatre jeunes, et ce, quatre jours par semaine, soit du lundi au jeudi.

Pour plus de renseignements ou pour s'inscrire, consulter le site Web saint-eustache.ca/camps-de-jour. Notez que les inscriptions débuteront le 24 mars 2022.

CAMP DE JOUR AQUATIQUE - NOUVEAU

Cet été, au Complexe aquatique, le Service du sport et du plein air de la Ville propose aux jeunes de 8 à 14 ans un camp de jour aquatique qui leur permettra d'améliorer leurs habiletés de nage tout en s'amusant.

Ils seront également initiés à la sécurité aquatique, aux techniques de sauvetage sportif ainsi qu'à diverses activités et sports aquatiques, le tout dans un environnement sécuritaire et divertissant avec des moniteurs expérimentés et dynamiques.

Préalable : être capable de nager deux longueurs sans arrêt (50 mètres).

Inscriptions en ligne dès le 4 avril, 9 h au saint-eustache.ca/inscription-aux-activites.

Renseignements : 450 974-5111.

Camp de jour aquatique (de 9 h à 16 h)		Coût résident	Coût non-résident
Semaine 1	27 juin au 1 ^{er} juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 2	4 au 8 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 3	11 au 15 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 4	18 au 22 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 5*	27 au 29 juillet	135,00 \$	202,35 \$

* Semaine de 3 jours en raison des épreuves de natation des Jeux du Québec Laval 2022.

CAMP DE JOUR NAGE SYNCHRONISÉE

Venez nager et bouger avec nous cet été au Complexe aquatique!

Rabais de 25 \$ avec une inscription de 2 semaines et plus.

Inscriptions en ligne dès le 4 avril, 9 h (pour les jeunes de 7 à 13 ans) au saint-eustache.ca/inscription-aux-activites.

Renseignements : facebook.com/ClubPerformanceSynchro et performancesynchro@hotmail.com.

Camp de jour Synchro (de 8 h 30 à 16 h)		Coût résident	Coût non-résident
Semaine 1	27 juin au 1 ^{er} juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 2	4 au 8 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 3	11 au 15 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 4	18 au 22 juillet	225,00 \$	292,35 \$
Semaine 5	1 ^{er} au 8 août	225,00 \$	292,35 \$

CAMP DE JOUR KACHOU RAPPEL

Les inscriptions débutent le 6 avril dès 9 h sur le site Web airenfete.com, section «Camp Kachou».

Renseignements : L'Air en fête, 514 990-1414, poste 205 ou airenfete.com.



SE DÉPARTIR D'APPAREILS RÉFRIGÉRANTS NOUVEAUX SERVICES

Deux nouveautés concernant les appareils réfrigérants domestiques sont offertes à Saint-Eustache. D'une part, vous pouvez, dès maintenant les déposer gratuitement à l'écocentre (695, 25^e Avenue), d'autre part, depuis le 15 mars, l'organisme Au Grenier populaire reprend le service de collecte des appareils réfrigérants (fonctionnels ou non), lesquels seront transportés à l'écocentre.

APPAREILS RÉFRIGÉRANTS ACCEPTÉS À L'ÉCOCENTRE

L'écocentre devient donc un point de dépôt officiel pour les appareils réfrigérants domestiques. Les articles acceptés sont les suivants :

- Réfrigérateur de plus de 2,5 pi³
- Congélateur
- Cellier et refroidisseur à vin
- Distributeur d'eau
- Climatiseur branchable (mobile ou de fenêtre)
- Déshumidificateur

L'écocentre est réservé aux citoyens de Saint-Eustache sur présentation de la Carte citoyen.

Information : saint-eustache.ca/collectes ou communiquez avec le SEM au 450 974-5000.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Il y a des gaz halocarbures dans nos climatiseurs, frigos et congélateurs. À leur contact, l'air qui entre dans ces appareils refroidit instantanément. Tant que ces gaz réfrigérants circulent en circuit fermé dans ces appareils, tout va bien. C'est quand ils sont relâchés dans l'atmosphère qu'ils causent des dommages. Le fameux trou dans la couche d'ozone, par exemple, est directement lié à l'utilisation du chlorofluorocarbure (ou CFC), un de ces halocarbures.

NOUVEAU SERVICE GRATUIT AU GRENIER POPULAIRE

En plus de faire la collecte à domicile des appareils réfrigérants, Au Grenier populaire accepte également de reprendre les meubles en bon état et les électroménagers fonctionnels qui peuvent être revendus (à l'exception du lave-vaisselle). La reprise de ces articles demeure à la discrétion de l'organisme et il faut communiquer directement avec eux par courriel à transport@grenierpopulaire.com.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Inscription en ligne dès le 4 avril : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

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.

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.

Si vous éprouvez des difficultés avec votre Carte citoyen ou Carte non-résident, en période d'inscription, communiquez avec le SEM au 450 974-5000.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Lieu
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
COURS DE BRIDGE (inscription dès maintenant)								
Nouveau MA	13h à 16h	5 avril	24 mai	18 ans +	150,00 \$	255,00 \$	Cours de bridge débutant destiné aux personnes souhaitant découvrir de manière simple et ludique les règles du bridge et les notions essentielles pour pouvoir jouer leurs premières donnes de bridge.	Maison du citoyen
GARDIEN AVERTI (inscription dès maintenant)								
DI	8h 30 à 16h 30	29 mai	29 mai	11 à 15 ans	57,50 \$	115,00 \$	Techniques de secourisme pour adolescent-e-s. Ce cours couvre une vaste gamme de sujets, allant de la gestion des comportements difficiles aux compétences en leadership, en passant par ce que l'on attend de la part des gardien-ne-s d'enfants. À prévoir : coffre à crayons, un carnet pour prendre des notes (facultatif), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une poupée ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur (aucune chaussure d'extérieur dans la salle de classe).	Maison du citoyen
PRÊT À RESTER SEUL (inscription dès maintenant)								
SA	9h à 15h	28 mai	28 mai	9 à 11 ans	57,50 \$	115,00 \$	Préparer les enfants à intervenir lorsqu'une situation d'urgence survient. Le programme vise à doter les jeunes de compétences utiles et adaptées à leur âge, tout en renforçant leur capacité à assurer leur propre sécurité. Ils apprendront à bien réagir à toutes sortes de scénarios. À prévoir : coffre à crayons, un carnet pour prendre des notes (facultatif), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur (aucune chaussure d'extérieur dans la salle de classe).	Maison du citoyen

SPORTS D'ÉQUIPE SAISON ESTIVALE

Il est encore temps de s'inscrire aux sports d'équipe d'été, baseball, balle molle ou crosse, pour la saison estivale 2022. Inscription en ligne au saint-eustache.ca/inscription.

Pour le soccer, détails et inscriptions en ligne au revolutionfc.ca.

SPORTS SUR GLACE SAISON 2022-2023

L'inscription aux sports sur glace pour la prochaine saison débutera dès le 6 juin!



SPORTS INDIVIDUELS

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Lieu
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
COURS DE TENNIS ADULTE									
INITIATION AU TENNIS	MA	19 h à 20 h 25	10 mai	14 juin	15 ans +	77,65 \$	114,10 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveaux débutant ou intermédiaire.	Parc Chénier
DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE	JE	19 h à 20 h 25	12 mai	16 juin	15 ans +	77,65 \$	114,10 \$	Perfectionnement des habiletés afin de jouer des matchs de niveaux débutant ou intermédiaire.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR									
MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	7 mai	11 juin	3-5 ans	63,90 \$	94,05 \$	Initiation au tennis pour les jeunes de 3 à 5 ans. 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. Aucune reprise en cas de mauvais temps.	Parc Chénier
MINI-TENNIS	SA	10 h à 10 h 55	7 mai	11 juin	5-6 ans	63,90 \$	94,05 \$	Jeux et exercices de manipulation et de coordination pour découvrir le tennis.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS	SA	11 h à 11 h 55	7 mai	11 juin	7-9 ans	63,90 \$	94,05 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveaux débutant ou intermédiaire.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS	SA	12 h 30 à 13 h 25	7 mai	11 juin	10-14 ans	63,90 \$	94,05 \$		
PRÉ-COMPÉTITION	MA et JE	17 h 30 à 18 h 55	10 mai	16 juin	8-17 ans	87,65 \$	128,85 \$	Joueur ayant plus de 2 ans d'expérience, désirant intégrer éventuellement l'équipe de compétition estivale. 2 fois / semaine.	Parc Chénier parc Rivière-Nord
TENNIS JUNIOR COMPÉTITIF									
TENNIS JUNIOR COMPÉTITIF	LU MA ME JE	13 h 30 à 15 h 30 13 h 30 à 15 h 30 13 h 30 à 17 h 30 13 h 30 à 15 h 30	27 juin	19 août	8-17 ans	219,10 \$	363,70 \$	Ligue intermunicipale et entraînements pour jeunes de niveaux intermédiaire/avancé. Journée d'évaluation (date à déterminer). Pour les compétitions, les parents devront fournir le transport.	Parc Chénier

ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINT-EUSTACHE

Le tennis est de retour ce printemps!

Plusieurs ligues pour adultes (simple et double) de tous niveaux vous sont offertes. Profitez d'un encadrement agréable, d'un jeu réglementé, compétitif et divertissant ainsi que d'activités de tennis tout au long de la saison; cliniques sportives, canon à balle, tournois amicaux, compétitions interrégionales et activités pour toute la famille!

Coût d'inscription : résident : 50 \$ (Carte citoyen obligatoire), non-résident : 115,40 \$.

Renseignements : tennissteustache.ca

CLUB DE PICKLEBALL SAINT-EUSTACHE

Le Club de pickleball Saint-Eustache a bien hâte de retrouver tous ses membres et nouveaux adeptes sur les terrains du parc Chénier dès le printemps 2022.

Le pickleball est un sport de raquette combinant le badminton, le tennis et le ping-pong. Sa popularité ne cesse de croître au Québec et à travers le monde. Voilà déjà 10 ans que ce sport a fait son entrée à Saint-Eustache et il est maintenant pratiqué été comme hiver.

Cette ligue s'adresse aux joueurs de tous les niveaux.

Coût d'inscription : résident : 50 \$ (Carte citoyen obligatoire), non-résident : 180,80 \$.

Renseignements : info@pickleballste.ca ou pickleballste.ca.

Inscriptions en ligne dès le 4 avril, 9 h :
saint-eustache.ca/inscription-aux-activites



TOU GO

Saint-Eustache

En manque d'idées pour rester zen?

Bibliothèque Guy-Bélisle

En avril, durant le mois TOUGO, empruntez un paquet mystère contenant cinq livres en lien avec l'activité physique, l'alimentation et d'autres sujets qui vous permettront de découvrir plusieurs trucs et astuces pour vous sentir bien!

En avril 2022, les saines habitudes de vie seront en vedette dans la ville.

La Ville de Saint-Eustache s'associe à TOUGO, pour vous offrir différentes activités durant le mois d'avril :

- Conférences et ateliers en présentiel et virtuel (voir l'agenda, pages 6 et 7 ou vous référer au site Internet.saint-eustache.ca/evenements);
- Paquets mystères thématiques qui contiennent des documents préparés spécialement pour le mois TOUGO pour les abonnés de la bibliothèque Guy-Bélisle.

Sur le site montougo.ca :

- Un audio de marche méditative ;
- Des textes portant sur des idées pour relaxer ;
- Les bienfaits d'être en contact avec l'art ;
- Les bonnes raisons de visiter sa bibliothèque ;
- Et bien d'autres choses.

saint-eustache.ca/evenements et montougo.ca