

Ordre de Saint-Eustache
Une reconnaissance unique
de l'excellence

Mérite sportif
Félicitations aux lauréats 2023

Grand dossier
Période des fêtes - comment
bien disposer des matières?

Agenda
Novembre 2023 à janvier 2024

Programme des activités
Hiver 2024

Plaisirs d'hiver
de Saint-Eustache



LE SEM SOUFFLE SES 15 CHANDELLES!

Il y a 15 ans, rappelons-nous, les services offerts par la municipalité étaient dispersés en différents points de la ville, ce qui entraînait une perte de temps considérable pour obtenir un service ou une simple information. Afin de remédier à cette situation, la Ville de Saint-Eustache a complètement repensé son approche client. Ainsi est né le Saint-Eustache Multiservice (SEM), un guichet unique de services aux horaires élargis, jumelé à une gamme étendue de services en ligne accessibles en tout temps. Dès lors, les citoyen-ne-s ont pu effectuer leurs transactions avec la municipalité, rapidement, efficacement et en toute simplicité.

De grands efforts ont été déployés afin de vous rendre l'expérience du SEM la plus agréable possible : espaces de stationnement réservés, aménagement intérieur chaleureux et garantissant l'intimité des transactions, coin café, etc.

Depuis son implantation, le SEM n'a jamais cessé d'accroître la gamme de services qu'il offre à la population, en personne et en ligne, et d'améliorer l'expérience globale. Le désormais familier « *Bonjour, comment puis-je vous aider* » des agent-e-s du SEM est bien plus qu'une formule d'accueil, en ce sens qu'elle traduit mieux que n'importe quelle autre notre philosophie de gestion, laquelle est, et restera toujours, entièrement axée sur vous, les citoyen-ne-s.

Finalement, je profite de ce dernier Courrier des hirondelles EXPRESS de l'année 2023 pour vous souhaiter de très joyeuses Fêtes, et vous adresser, en mon nom personnel et en celui des membres du conseil municipal, nos meilleurs voeux de bonheur à l'aube de cette nouvelle année!

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

24 décembre 2023 au
2 janvier 2024

Services essentiels

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

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



NOUVELLES

VERNISSAGE PROJET MIRAGE

LES TROIS FRESQUES DU PROJET MIRAGE DÉVOILÉES

Les œuvres murales réalisées dans le cadre du projet MirAge ont été inaugurées lors d'un vernissage le 14 novembre dernier. Entièrement imaginées, conçues et produites en collaboration constante avec quelque 150 jeunes âgé-e-s de 12 à 18 ans, et les artistes Anie Artsy et Olivier Gaudette, ces fresques peuvent être admirées dans la salle de cours de danse de La petite église Cabaret Spectacle et au Centre communautaire Rivière-Nord.

Le projet MirAge est rendu possible grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Commission jeunesse de Saint-Eustache. Il vise à sensibiliser les jeunes sur les enjeux de santé mentale en leur permettant, entre autres, de partager une expérience sociale et culturelle enrichissante avec la participation de plusieurs partenaires.

Apprenez-en plus sur ce projet en visitant l'exposition gratuite présentée à la bibliothèque Guy-Bélisle au cours du mois de décembre.

LANCEMENT DU LIVRE « UNE HISTOIRE CONTEMPORAINE DE SAINT-EUSTACHE »

UN RECUEIL SUR L'APRÈS 1837-1838

Le 1^{er} novembre dernier se déroulait le lancement officiel de l'ouvrage « Une histoire contemporaine de Saint-Eustache ». Préfacé par l'auteure-compositrice et interprète Marie Michèle Desrosiers, native de Saint-Eustache, cet ouvrage aussi instructif que fascinant est l'aboutissement de plusieurs années de recherche, de rédaction et d'analyses.

Soigneusement documenté et abondamment illustré de photos d'époque, dont plusieurs inédites, le livre raconte et décrit le Saint-Eustache de 1840 à nos jours. Contenant une multitude d'informations encore jamais colligées, notamment tirées de statistiques de divers recensements, et ponctué d'anecdotes savoureuses provenant d'une cinquantaine de témoignages oraux, « Une histoire contemporaine de Saint-Eustache » jette un éclairage inédit tant sur la vie d'autrefois que sur l'histoire récente de la ville.

Le livre se détaille au coût de 29,95 \$, et est disponible en librairie, de même qu'à la bibliothèque Guy-Bélisle, au comptoir du Saint-Eustache multiservice à la mairie, et à la Maison de la culture et du patrimoine (manoir Globensky).





L'ORDRE DE SAINT-EUSTACHE

UNE RECONNAISSANCE UNIQUE DE L'EXCELLENCE

Lors de la cérémonie de l'Ordre de Saint-Eustache qui s'est tenue le 24 octobre dernier, huit citoyen-ne-s ont été nommé-e-s Grand Citoyen ou Grande Citoyenne. Cette reconnaissance est remise à des Eustachois-es s'étant démarqué-e-s pour leur contribution remarquable dans leur domaine d'activité. L'édition 2023 a été exceptionnellement riche en candidatures.

..... LAURÉATS



MARIE-EVE DICAIRE

Première Québécoise à être sacrée Championne du monde de boxe féminine, Mme Marie-Eve Dicaire a pavé la voie à toute une génération de boxeuses en légitimant la place des femmes dans les sports de combat. Elle poursuit aujourd'hui sa mission dans les médias.



MICHEL GEOFFROY

M. Michel Geoffroy se dévoue au Club Optimiste de Saint-Eustache et agit pour valoriser la jeunesse. En 2008, il crée le Golf Junior Région Saint-Laurent, plus gros programme de l'Optimist International, qui regroupe aujourd'hui plus de 200 jeunes québécois annuellement.



RENÉ GOYER

M. René Goyer est une figure de proue de la sphère économique eustachoise et du domaine de la thanatologie. Son entreprise, Les résidences funéraires Goyer, est aujourd'hui l'un des groupes funéraires de propriété québécoise les plus importants de la province.



De gauche à droite : Martial Grisé et Maryse Pepin, Grand Citoyen et Grande Citoyenne; Geneviève Jost, Grande Citoyenne; Carole Héroux, présidente du jury; Miori Hénault, Grande Citoyenne; Antonio Lavigne, membre du jury; Isabelle Lefebvre, conseillère municipale et vice-présidente de la Commission des communications et des relations avec le citoyen; Pierre Charron, maire; Nicole Carignan-Lefebvre, conseillère municipale et présidente de la Commission des communications et des relations avec le citoyen; Monique Paquette, Grande Citoyenne; René Goyer, Grand Citoyen; Michel Geoffroy, Grand Citoyen; Jacinthe Taillon, maître de cérémonie et Grande Citoyenne 2006.

Absente de la photo : Marie-Eve Dicaire, Grande Citoyenne.

2023



MIORI HÉNAULT

Atteinte d'une déficience intellectuelle modérée, Mme Miori Hénault a remporté trois médailles aux derniers Jeux olympiques spéciaux, à Berlin. Fonceuse, elle est aussi la seule nageuse paralympique à réaliser des traversées en eau libre, dont la Traversée internationale du lac Saint-Jean.



GENEVIÈVE JOST

Artiste autodidacte, Mme Geneviève Jost est reconnue à l'international pour son langage pictural distinctif. Ses œuvres sont exposées sur le plan international. Son art lui a valu de nombreux prix de peinture primitive, dont le prix Femina.



MONIQUE PAQUETTE

Pionnière, Mme Monique Paquette a laissé une empreinte concrète sur le domaine agricole. Elle s'est engagée dans divers syndicats pour améliorer la condition des agriculteurs et, surtout, des agricultrices, en plus de fonder un organisme voué au développement des entreprises agricoles.



MARYSE PEPIN ET MARTIAL GRISÉ

Mme Maryse Pepin et M. Martial Grisé enrichissent la littérature francophone depuis plus de 15 ans grâce à leur univers Seyrawyn, qui compte plus de 40 livres. Pour son influence culturelle positive et son apport à la promotion de la langue française, le couple a reçu de nombreux honneurs, dont la médaille de l'Assemblée générale.

PRÉPAREZ-VOUS À NAVIGUER AUTREMENT



Le nouveau

saint-eustache.ca

arrive bientôt!



DATES IMPORTANTES NOVEMBRE 2023 À JANVIER 2024

**28
NOV** Collecte supplémentaire des feuilles mortes et des résidus verts.

DÉC Le Courrier des hirondelles EXPRESS prend une pause en décembre. Prochaine parution : 25 janvier 2024.

**4-7
DÉC** Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

**11
DÉC** Séance du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

**13
DÉC** Séance extraordinaire du conseil municipal à la mairie, à 19 h.

**25
DÉC** Joyeux Noël!
Collectes du 25 décembre reportées au 29 décembre.

Horaire du temps des fêtes :

24 décembre 2023 au 2 janvier 2024 : services municipaux fermés.
27 au 30 décembre 2023 : Complexe aquatique, Complexe Walter-Buswell et bibliothèque Guy-Bélisle ouverts.

**25
DÉC**

**1^{er}
JANV**

Jour de l'An
Services municipaux fermés.
Collectes reportées au 5 janvier.

**2-5
JANV**

Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

**8
JANV**

Déposez vos sapins de Noël naturels en bordure de rue avant 7 h (collecte du 8 au 12 janvier)

**22
JANV**

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

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



MÉRITE SPORTIF FÉLICITATIONS AUX LAURÉATS 2023

Le 21 octobre dernier, lors du Gala du Mérite sportif de Saint-Eustache, la Ville a rendu hommage à des personnes qui se distinguent par leurs exploits, leur ténacité et leur engagement envers leur sport et qui contribuent à faire rayonner Saint-Eustache.

L'événement s'est déroulé sous la présidence d'honneur de l'Eustachois Kevin Lacroix, un pilote automobile qui se démarque par ses nombreuses victoires sur le circuit Nascar Pinty's.

ENTRAÎNEUR DE L'ANNÉE

Moustapha Sall - Soccer

Catégorie Compétition

Rosalie Paradis - Baseball féminin

Conciliation sport et études

Cassandra Leblanc - Balle molle

ATHLÈTE DE L'ANNÉE

Catégorie Relève

Izao Maly - Baseball

Catégorie Élite

Rafaël Trudel - BMX

ÉQUIPE DE L'ANNÉE

Phénix Junior B - Ringuette

Catégorie Excellence

Vincent Boily - Parahockey

Plusieurs personnes ont également reçu une bourse de participation aux Jeux du Québec ou une bourse de reconnaissance à l'élite. Lors de la soirée, des mentions ont également été remises :

PERSONNALITÉ SPORT

Nathalie Ricard

PERSONNALITÉ IMPLICATION

Manon Lavallée

PERSONNALITÉ EXPLOIT

Miori Hénault

JEUNE IMPLIQUÉ DANS SA COMMUNAUTÉ

Jacob Picard

BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE

Jennifer Carrière

OFFICIELS DE L'ANNÉE

Benjamin et Félix Déry

ÉVÈNEMENT DE L'ANNÉE

Défi Shamrocks Desjardins
organisé par Revolution FC

ASSOCIATION DE L'ANNÉE

Association de balle molle mineure
de Saint-Eustache et Boisbriand

Pour consulter le programme complet de la soirée, visitez le saint-eustache.ca/meritesportif.

COMPÉTITION DE PATINAGE ARTISTIQUE DU 24 AU 26 NOVEMBRE 2023

Assistez à la compétition de patinage artistique *Invitation Saint-Eustache* qui se déroulera du 24 au 26 novembre au Complexe Walter-Buswell. C'est l'occasion parfaite de soutenir les talentueux patineurs locaux tout en profitant de performances exceptionnelles.

L'entrée est gratuite!

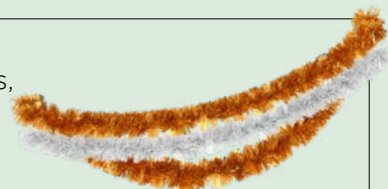


PÉRIODE DES FÊTES : COMMENT BIEN DISPOSER DES MATIÈRES?

Par l'entremise de recycleurs spécialisés ou de partenaires d'affaires majoritairement québécois, les matières qui sont déposées à l'écocentre peuvent être recyclées et revalorisées. Comme chaque matière est traitée séparément, il est essentiel qu'elles soient triées adéquatement.

GUIRLANDES

La majorité des guirlandes étant composées de matières non recyclables, elles doivent être déposées au bac à ordures. Si elles sont en bon état, pensez à les offrir à d'autres, elles pourront ainsi continuer à servir.



PAPIER D'EMBALLAGE MÉTALLISÉ

Comme le papier d'emballage métallisé n'est pas recyclable, il est préférable d'éviter de l'utiliser. Si vous choisissez tout de même ce type de papier, essayez d'en favoriser la réutilisation, puisqu'il finira ultimement au bac à ordures.

PAPIER D'EMBALLAGE NON MÉTALLISÉ

L'utilisation de ce papier est préférable, car il peut être déposé au bac de recyclage. Encore mieux, récupérez du papier que vous avez à la maison pour en faire un emballage original et écologique ou utilisez du tissu qui pourra ensuite être utilisé à d'autres fins.



CHOUX ET RUBANS

Les choux et rubans ne sont pas recyclables, ils doivent donc être déposés au bac à ordures. Il est ainsi préférable de ne pas les utiliser. De nombreuses alternatives originales et plus écologiques sont possibles, comme l'utilisation de branches de sapin, de fleurs séchées ou de fruits séchés.

Si vous choisissez tout de même de les utiliser, essayez d'en maximiser l'utilisation en les réutilisant le plus possible.



PAPIER DE SOIE

Le papier de soie est recyclable. Pour réduire à la source, il est préférable de le réutiliser au maximum avant d'en disposer.





LUMIÈRES DE NOËL

Les lumières de Noël qui ne fonctionnent plus doivent être apportées à l'écocentre. Elles ne doivent pas être déposées dans le bac à ordures, car elles peuvent endommager les installations de tri. Lorsqu'elles sont encore fonctionnelles, il est judicieux de réutiliser les mêmes lumières chaque année ou d'en faire don.

BOULES DE NOËL

Les boules de Noël cassées doivent être jetées dans le bac à ordures. Les boules en bon état peuvent être offertes à d'autres par l'entremise d'un don à un organisme.



BOÎTES DE CARTON

Les boîtes de carton doivent être déposées au bac de recyclage. Pensez à les défaire pour maximiser l'espace de votre bac.

BOÎTES DE JOUETS

Comme elles sont souvent composées de carton et de plastique, il suffit de séparer les matières et de les déposer au bac de recyclage.



STYROMOUSSE

Il est préférable d'éviter d'utiliser la styromousse puisqu'elle ne peut pas être recyclée.

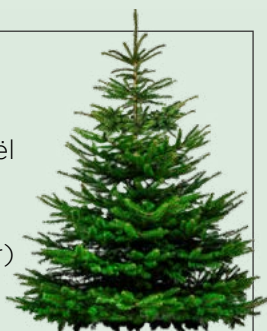
JOUETS

La période des fêtes est un moment propice pour faire un ménage des jouets à la maison. Ceux en bon état peuvent être offerts à des organismes de récupération ou à des ami-e-s afin d'en faire profiter d'autres enfants. Les jouets brisés doivent être déposés dans le bac à ordures et non dans le bac de recyclage.



SAPIN NATUREL

Déposez les sapins de Noël naturels en bordure de rue le 8 janvier avant 7 h (collecte du 8 au 12 janvier)



ASTUCE

Lorsque vous déposez des matières dans le bac de recyclage, il peut être tentant de les regrouper par type dans un sac. Lorsque vous procédez ainsi, assurez-vous d'utiliser des sacs transparents pour faciliter le travail et la sécurité des personnes travaillant au centre de tri.

VIVRE ICI



EXPOSITION LE P'TIT TRAIN DU NORD UN PARCOURS HISTORIQUE

Isabelle
Charbonneau
Illustrations

Du 1^{er} décembre 2023 au 5 mai 2024, à l'Espace muséal du manoir Globensky, participez en famille à un voyage historique sur le parcours du P'tit train du Nord. À travers le voyage d'animaux des Laurentides, de Mont-Laurier à Saint-Jérôme, découvrez l'histoire du P'tit train du Nord et du chemin de fer de Saint-Eustache qui lui est raccordé.

Par l'entremise de la plume et des couleurs vibrantes de l'auteure et illustratrice laurentienne Isabelle Charbonneau, vivez une balade en hommage au patrimoine, à la flore et à la faune d'une des plus belles régions du Québec. Voyez les images prendre vie depuis votre appareil mobile en regardant les animations disponibles depuis un code QR.

Gratuit pour les résident-e-s de Saint-Eustache, Carte citoyen requise.

Renseignements : vieuxsainteustache.com/activite/leptittraindunord/

NOUVELLE CARTE PRIVILÈGE LA PETITE ÉGLISE CABARET SPECTACLE



Dès le 7 décembre, procurez-vous la nouvelle carte privilège virtuelle de La petite église Cabaret Spectacle, la Carte Sacrée. Offerte au coût de 20 \$ par année aux Eustachois-es (25 \$ prix régulier), la Carte Sacrée permet aux détenteur-trice-s de profiter de plusieurs offres exclusives pour certains spectacles présentés à La petite église Cabaret Spectacle :

- 10 % de rabais sur la plupart des spectacles;
- 20 % de rabais sur les spectacles de théâtre, danse et jeunesse;
- Accès à certaines préventes et autres rabais exclusifs durant l'année;
- Une paire de billets offerte gratuitement pour un spectacle découverte durant l'année (spectacle au choix du diffuseur).

Quantité limitée. Procurez-vous la carte sur le site Web lapetiteeglise.com ou par téléphone au 450 974-2787.

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

ADMISSION GÉNÉRALE

Le coût du billet comprend
les taxes et les frais de
service de 4,50 \$.

INSCRIVEZ-VOUS
À L'INFOLETTRE!

Soyez informé-e-s en
premier des spectacles à
venir et des préventes à
La petite église Cabaret
Spectacle.



25 novembre - 32 \$
MICHAEL JEROME BROWNE



2 décembre - 34,50 \$
BILLY TELLIER



8 décembre - 25 \$
MATHIEU BOURRET



9 décembre - 45 \$
DAMIEN ROBITAILLE



10 décembre - 16 \$
MARIA CANNELLONI
(JEUNESSE)



13 décembre - 20 \$
LE SACRÉ CABARET D'HUMOUR



12 janvier - 34,50 \$
GLAM ROCK
HOMMAGE AUX ANNÉES '80



13 janvier - 42,50 \$
MARIO JEAN



20 janvier - 32,50 \$
ROSALIE VAILLANCOURT



26 janvier - 36,50 \$
DAVID GOUDREULT



2 février - 45 \$
HOMMAGE À
SYLVAIN LELIÈVRE



3 février - 29,50 \$
P.-O. FORGET



9 et 10 février - 45 \$
KAÏN



17 février - 28 \$
PELCH

GRAND RASSEMBLEMENT POUR LA RELÈVE ENGAGÉE DU QUÉBEC

LA JEUNESSE À L'HONNEUR!

Le 7 novembre dernier s'est déroulé à Saint-Eustache le Grand rassemblement de la relève engagée du Québec (GRREQ). Organisé par la Ville de Saint-Eustache, en collaboration avec les carrefours jeunesse emploi de Mirabel et de Deux-Montagnes, le GREQ a réuni plus de 40 professionnel-le-s et organismes pour partager expériences et meilleures pratiques en matière de participation citoyenne, de mobilisation, de recrutement et de rétention des jeunes dans des projets réalisés par et pour eux.

Les participant-e-s ont eu l'occasion d'écouter un panel composé de trois intervenant-e-s pertinent-e-s, bien au fait des enjeux liés à la jeunesse, en plus de pouvoir tisser des liens et occasions de partenariats. Il s'agit d'un des seuls rassemblements au Québec à poursuivre cet objectif!

Cette initiative est rendue possible grâce à la Ville et à ses collaborateurs ainsi que par le Secrétariat de la jeunesse du Québec.

LA CANTINE POUR TOUS UN ACCÈS À DES REPAS NUTRITIFS ET ABORDABLES

Un nouveau service proposant des repas de qualité à petit prix, livrés à domicile et accessibles à toute la population! En collaboration avec le Comité d'aide alimentaire des Patriotes, *La Cantine pour tous* vise à garantir un accès à des repas nutritifs et abordables. Un programme de tarification sociale est également disponible pour les personnes à faible revenu (sur référence d'un organisme communautaire ou d'un-e travailleur-se sociale).

Inscription : commander.lacantinepourtous.org

DES OUTILS EN LIGNE POUR UN ACCÈS SIMPLIFIÉ

COMPTE DE TAXES

Recevez et consultez votre compte de taxes en ligne en vous inscrivant sur Voilà!

Une fois votre dossier créé, vous pourrez :

- recevoir un avis par courriel lorsque votre compte de taxes annuel est disponible;
- consulter en ligne tous vos comptes de taxes depuis 2022.

Inscrivez-vous dès maintenant en visitant le saint-eustache.ca/taxesenligne.

MON E-PANIER MUNICIPAL

Grâce à la nouvelle plateforme en ligne, Mon e-panier municipal, vous pouvez dorénavant commander et payer directement en ligne vos demandes de :

- collecte de branches en visitant le saint-eustache.ca/branches;
- bac vert supplémentaire en visitant la page *Ordures ménagères* du saint-eustache.ca/collectes.

MARCHÉ DE NOËL DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

LES DEUX PREMIÈRES FINS DE SEMAINE DE DÉCEMBRE

Désormais une tradition incontournable, le marché de Noël amènera la magie du temps des fêtes aux jardins du manoir Globensky les 1^{er}, 2, 3, 8, 9 et 10 décembre prochain (les vendredis de 15 h à 20 h et les samedis et dimanches de 10 h à 17 h). L'entrée du marché est accessible par le stationnement situé à l'arrière du Complexe aquatique Saint-Eustache (230, boulevard Arthur-Sauvé). Le stationnement est gratuit.

La population est ainsi invitée à visiter les kiosques afin de découvrir les produits gourmands et artisanaux de 40 exposant-e-s! Notons que pour cette 3^e édition, le marché sera bonifié de cinq nouveaux kiosques en forme de maisonnettes, montées et façonnées par les étudiant-e-s de l'école Construct + de Saint-Eustache.

DES ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES, À L'EXTÉRIEUR COMME À L'INTÉRIEUR

Outre les kiosques, les jardins du manoir Globensky accueilleront en parallèle une foule d'animations et d'activités complémentaires. À l'extérieur, foyer d'ambiance, animations ambulantes, musique et visite du père Noël animeront le site. Le vendredi 1^{er} décembre, une soirée dansante avec DJ est prévue.

Au 2^e étage du manoir Globensky, les visiteur-teuse-s pourront parcourir le Salon de Noël des Artisans en métiers d'art de Saint-Eustache. La musique du Grand Ensemble Jazz de Saint-Eustache pourra quant à elle se faire entendre au manoir le 1^{er} décembre à 18 h 30, ou encore à La petite église Cabaret Spectacle, le 3 décembre à 13 h 30 ou 15 h 30.

Par ailleurs, plusieurs activités ponctuelles seront tenues à

l'Espace muséal du manoir Globensky, dont la création de cartes et de boules de Noël, des ateliers de décoration de biscuits, la confection d'une pomme d'ambre, des heures du conte en pyjama et une conférence sur le P'tit train du nord par Isabelle Charbonneau. La majorité de ces activités nécessitent une inscription et ont un nombre de places limité : vieuxsainteustache.com/evenements.

L'ENTREPRENEURIAT AU FÉMININ À LA MAISON DU CITOYEN

En complémentarité avec le marché de Noël, se tiendra le 2 décembre de 11 h à 20 h, un salon d'entrepreneures offrant divers biens et services. Profitez de votre visite dans le Vieux-Saint-Eustache pour y faire un tour et découvrir des eustachaises passionnées.

NOVEMBRE 2023 À JANVIER 2024

Jusqu'au 15 décembre - 9 h à 11 h 30

ESPACE LIBRE ACTION

Un parc intérieur pour laisser les enfants bouger ou s'amuser librement. Les enfants doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte en tout temps. 0 à 5 ans*. Gratuit. Aucune inscription requise. Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

Jusqu'au 7 janvier

25^e ÉDITION DE LA LECTURE EN CADEAU

Offrez un livre neuf à un-e enfant en milieu défavorisé. Assurez-vous que le livre réponde aux critères suivants : il est neuf; il s'adresse à des enfants âgés de 0 à 12 ans; il est en français ou en anglais; il est amusant et transmet le plaisir de lire. N.B. Les livres seront offerts aux enfants en mai prochain.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

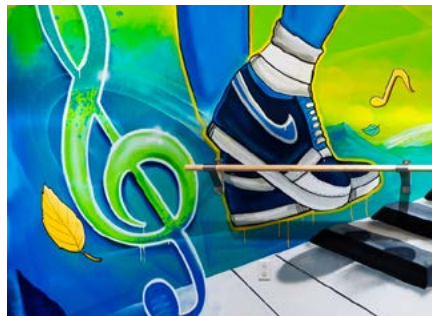
Jusqu'au 15 janvier

EXPOSITION DU PROJET MIRAGE

Exposition d'œuvres collectives réalisées par des jeunes et les artistes Anie Artsy et Olivier Gaudette dans le cadre de MirAge, un projet alliant l'art et la santé mentale chez les jeunes.

Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle, 2^e étage.



24 novembre - 18 h 30

ATELIER DE POÉSIE PHOTOGRAPHIQUE

Présenté par Francine Allard

Participez à une activité collective d'écriture de poèmes inspirés par des images de Saint-Eustache disposées à différents endroits dans la bibliothèque.

Pour tous. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

Du 25 novembre au 3 décembre

JEU D'ÉVASION :

LA DISPARITION DU LIVRE DORÉ

Les lutins essaient de décorer le sapin de la bibliothèque avant le passage du Père Noël, mais ils n'arrivent pas à trouver le livre doré qui va au sommet. Tout porte à croire que Jimmy, le lutin farceur, l'aurait caché pour leur jouer un tour. Serez-vous en mesure de résoudre les énigmes et les mystères afin de le retrouver et ainsi permettre aux lutins de terminer l'arbre de Noël?

Tous les soirs, de 17 h 30 à 20 h 30 et les fins de semaine, de 9 h 30 à 15 h 30.

Familial. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription (une seule personne possédant une Carte citoyen valide doit procéder à l'inscription).

Bibliothèque Guy-Bélisle.

25 novembre - 14 h

ATELIER WEBDIFFUSÉ

LETTRES ATTACHÉES

Avec Marie-Andrée Gill

Rejoignez la poète innue Marie-Andrée Gill, en direct du Saguenay-Lac-Saint-Jean, pour cet atelier créatif diffusé sur écran géant. Elle vous proposera des exercices d'écriture pour créer un poème. Artiste pluridisciplinaire, Mme Gill est également autrice, chroniqueuse et animatrice de balados, en plus d'enseigner la littérature autochtone dans les universités.

12 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



© Sophie Gagnon-Bergeron

26 novembre - 20 h

SPECTACLE BÉNÉFICE AVEC MARTIN FONTAINE

Pour la Fondation Émile-Z.-Lavolette

Coût des billets : 60 \$ à 80 \$.

Billets : emile-z-lavolette.com/evenements/.

Le Zénith St-Eustache, 305, avenue Mathers.

27 novembre - 13 h 30

APRÈS-MIDI DÉCOUVERTES : CONFÉRENCE « COMMENT SE PRÉPARER AUX SITUATIONS D'URGENCE »

Présentée par La Croix Rouge

Afin d'augmenter votre résilience lors de situations d'urgence (inondation, panne électrique prolongée, évacuation, etc.), il est important de savoir à quoi vous attendre, qui contacter et comment vous préparer.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

27 novembre - 18 h 30

CAFÉ-RÉSEAUTAGE

« DÉCOUVRIR MONTRÉAL »

Par ABL Immigration

Cet atelier est une occasion de pratiquer le français et la parlure québécoise, de mieux connaître la culture québécoise et la région des Basses-Laurentides et de découvrir diverses cultures.

Personnes immigrantes. Gratuit. Niveau de francisation requis : 4 et plus.

Inscription obligatoire : info@abl-immigration.org ou 514 570-3313.

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

30 novembre, 14 décembre, 11 et 25 janvier - 10 h

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

Viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans*. Aucune inscription requise. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Bibliothèque Guy-Bélisle.

* Les enfants de 6 ans et moins doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.



Chaque jour, du 1^{er} au 23 décembre, passez à la bibliothèque Guy-Bélisle pour découvrir l'activité ou la surprise qui se cache dans le calendrier de l'aveut.

30 novembre - 19 h
ATELIER D'ÉCRITURE ET CAUSERIE
Avec **Sonia Alain**

Découvrez le parcours d'écrivaine, le vécu, le cheminement et les expériences de Sonia Alain. Tentez aussi un exercice d'écriture, en vous plongeant dans des personnages et musiques historiques.

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



© Ariem BT Photographie

1^{er} décembre - 17 h
5 À 7 INTERCULTUREL
« LE TEMPS DES FÊTES »

Par **ABL Immigration**

Participez à ce rendez-vous festif et découvrez les traditions du temps des fêtes au Québec. Un repas communautaire sera offert. Vous êtes invité-e-s à partager un plat de votre culture d'origine. Personnes immigrantes. Gratuit.

Inscription obligatoire : info@abl-immigration.org ou 514 570-3313.

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

1^{er} décembre - 18 h 30
AMBIANCE MUSICALE DE NOËL

Avec le **Grand Ensemble de Jazz de Saint-Eustache**

Après votre visite au Marché de Noël du Vieux-Saint-Eustache, rendez-vous au manoir Globensky pour vous plonger dans la magie des Fêtes! Trois musiciens vous offriront un concert des plus beaux airs chantés de Noël.

Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise.
Espace muséal du manoir Globensky.



2 décembre - de 9 h à 15 h
GUIGNOLÉE DES CHEVALIERS DE COLOMB

Déposez vos denrées à l'un des endroits suivants :

- Centre communautaire Jean-Labelle (367, rue Godard)
- Stationnement du Maxi (coin 25^e Avenue et rue Saint-Laurent)
- Centre commercial Grande-Côte (coin 41^e Avenue et chemin de la Grande-Côte)
- Maison Madeleine-Duquette (147, Saint-Laurent)
- Stationnement situé à l'intersection du boulevard Arthur-Sauvé et du chemin de la Grande-Côte
- Centre d'aide La Traverse (374, boul. Pie-XII)
- Mont Saint-Eustache (360, rue Boileau)
- Métro (753, boul. Arthur-Sauvé)
- Centre communautaire Rivière-Nord (706, rue Primeau)

Et, du 2 au 15 décembre de 9 h à 15 h, à l'endroit suivant :

- Salle des Chevaliers de Colomb (109, rue Saint-Nicolas)

2 décembre - 10 h
« COULEURS AUTOCHTONES » : CONTE INUIT - LE PETIT AVION DU NUNAVIK

Partez en voyage dans les 14 communautés inuites du Nunavik. D'aérogare en aérogare, des animaux montent et descendent de l'avion et nous font découvrir les beautés de cette vaste région nordique. Sirotez un bon chocolat chaud (fourmi) pendant la lecture du conte.

Pour tous. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
À l'extérieur de la bibliothèque Guy-Bélisle.

2, 3, 9 et 10 décembre
DÉCORATION DE BISCUITS DE NOËL

On t'attend pour cet atelier de décoration de biscuits de Noël. Tout est fourni, même les biscuits.

Date	Heure
2 décembre	10 h 30
3 décembre	11 h
9 et 10 décembre	13 h

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Halte du moulin Légaré.



2 décembre - 11 h à 20 h
L'ENTREPRENEURIAT AU FÉMININ DE LA DIVERSITÉ EN RÉGION - L'EXPO

Par le **Conseil national de l'insertion des compétences marocaines dans le monde**

Venez découvrir les produits et les services de femmes entrepreneures de la région. Profitez-en pour en apprendre davantage sur l'entrepreneuriat au féminin et sur le parcours inspirant des exposantes.

Adultes. Gratuit. Aucune inscription requise.
Information : 514 649-1432.

Maison du citoyen.

2 décembre - 13 h et 10 décembre - 15 h

CONFECTION D'UNE BOULE DE NOËL

Installe-toi devant le sapin de Noël du manoir Globensky et confectionne ta propre boule de Noël. Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.



2 et 3 décembre - 15 h
CRÉATION D'UNE CARTE DE NOËL

Viens poursuivre cette tradition de l'époque victorienne en confectionnant ta propre carte de Noël!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.



3 décembre - 10 h, 13 h et 15 h
VISITE COMMENTÉE DU MOULIN LÉGARÉ

Dans le cadre du 1^{er} dimanche du mois, visitez gratuitement le moulin Légaré.

Pour tous. Gratuit. Inscription non requise.

* Les enfants de 6 ans et moins doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

3 décembre - 13 h et 9 décembre - 15 h CONFECTION D'UNE POMME D'AMBRE

Viens confectionner ta propre pomme d'ambre et parfume ton foyer d'odeurs festives!

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.

4 décembre - 13 h 30 APRÈS-MIDI DÉCOUVERTES : LE BÉNÉVOLAT

Présenté par le Centre d'action bénévole les Artisans de l'Aide de Saint-Eustache

Le bénévolat a un impact majeur dans la communauté. Il a également de nombreux bienfaits sur la personne bénévole et sur celles qui en bénéficient! Venez en apprendre davantage sur le sujet par des témoignages de bénévoles.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



7 décembre - 19 h ATELIER DÉGUSTATION : LES ACCORDS VINS ET LIVRES

Présenté par les vignobles Rivière du Chêne et La Cantina, Vallée d'Oka

Découvrez des vins québécois provenant de deux vignobles des Basses-Laurentides. Pendant que vous pourrez apprécier leurs robes, leurs arômes et leurs saveurs, on vous proposera un accord littéraire parfait pour accompagner ces vins.

Adultes 18 ans +. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



* Les enfants de 6 ans et moins doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

Du 8 décembre au 8 mars EXPOSITION DE JEUX VINTAGE ET JEUX LIBRES

Présentez-vous à la bibliothèque pour découvrir des jeux de société vintage datant des années 1910 à 1999. De plus, visitez l'exposition spéciale et testez des jeux uniques en libre-service.

Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

8 décembre - 18 h 30 HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA ET SURPRISE

Enfile ton pyjama et viens rejoindre Biboché à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires sur la thématique Noël au chalet!

3 à 6 ans*. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Aucune inscription requise.

Section enfants de la bibliothèque Guy-Bélisle.



9 décembre et 20 janvier - 10 h BÉBÉ-COMPTINES

Activité d'éveil à la lecture pour les jeunes enfants avec des comptines, des chansons et des livres cartonnés.

Enfants de 18 à 36 mois*. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise.

Salle polyvalente de la bibliothèque Guy-Bélisle.

9 décembre - 10 h 30 LE P'TIT TRAIN DU NORD

Raconté par Isabelle Charbonneau

Enfile ton plus beau pyjama pour écouter l'histoire du P'tit Train du Nord, le chemin de fer qui reliait autrefois Montréal et Mont-Laurier.

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.

9 décembre - 14 h « COULEURS AUTOCHTONES » : ATELIER DE PERLAGE

Découvrez l'art du perlage autochtone et ses significations. Vous perlerez également un magnifique bracelet que vous pourrez conserver à la fin de l'activité. Tout le matériel nécessaire à la confection est fourni.

Familial. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



10, 28, 30 décembre, 3, 5 et 7 janvier - 10 h 30 HEURE DU CONTE DE NOËL... EN PYJAMA

On t'attend devant le sapin de Noël du manoir Globensky pour te raconter des histoires à propos du père Noël et de ses lutins! Du chocolat chaud sera servi à la fin de l'activité.

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.

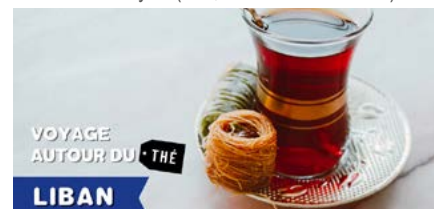
11 décembre - 19 h VOYAGE AUTOUR DU THÉ - SÉRIE DE RENCONTRES INTERCULTURELLES : LIBAN

Le Liban jouit de paysages exceptionnels et d'un héritage naturel ainsi que d'un climat tempéré qui le distingue de tous les pays voisins. On y parle arabe, mais aussi français et on y danse la dabké, une danse de groupe où les danseurs se tiennent la main. Même si elle ne se résume pas à lui, le mezze est sans aucun doute le représentant de la gastronomie libanaise.

Adultes. Gratuit. Places limitées.

Inscription requise : 450 974-5000 ou communaute@saint-eustache.ca

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



VOYAGE
AUTOUR DU THÉ
LIBAN

12 décembre - 13 h 30 ÉCRIVEZ VOS MÉMOIRES : « UTILISATION DE PHOTOS ET DE SOUVENIRS »

Présenté par **Frances Gallagher**

Entamez l'écriture d'un mémoire sous différentes formes littéraires à l'aide d'exemples que vous sélectionnez et développerez au cours de cet atelier. Adultes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.

14 décembre - 19 h CONFÉRENCE SUR LES ÉTOILES

Présentée par **Steve Plante, président du Club d'astronomie de Boisbriand/Saint-Eustache**

Vous aimez regarder le ciel et les étoiles? Cette conférence vous permettra d'en apprendre davantage sur les différents types d'étoiles. Repartez avec un bricolage à réaliser à la maison. Familial. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.



15 décembre - 19 h CLUB 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 d'un partenaire de jeu pour participer. Il ne s'agit pas d'un atelier, mais bien de jeu libre. Pour tous. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.



* Les enfants de 6 ans et moins doivent être accompagné-e-s d'un-e adulte.

16 décembre - 10 h à 14 h CHANTS DU TEMPS DES FÊTES

Par l'École de chant **Danielle Pilon**

Deux chanteurs viendront mettre une ambiance festive à la bibliothèque en interprétant des classiques du temps des Fêtes. Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.



17 décembre - dès 9 h 30 COURSE DES PÈRES NOËL

Voir la description à la page 29.

28, 30 décembre, 3, 5 et 7 janvier - 10 h 30

HEURE DU CONTE : LE P'TIT TRAIN DU NORD TCHOU TCHOU!

Direction : les Laurentides. Pars à la découverte du P'tit Train du Nord en compagnie des animaux des Laurentides! N'oublie pas d'apporter ton toutou préféré.

Activité familiale. Gratuit.

Inscription requise : vieuxsainteustache.com/evenements

Espace muséal du manoir Globensky.

Du 1^{er} janvier au 8 mars RALLYE LITTÉRAIRE SUR LES MANGAS

Parcourez le sentier de l'écureuil au parc Nature Saint-Eustache et tentez de trouver les réponses à des questions sur l'univers des mangas.

Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise.

Parc Nature Saint-Eustache.

9 janvier - 13 h 15 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.

2, 8, 15 décembre, 12, 13, 26 et 27 janvier

BIBLIO-JEUX

Par **CESAME**

Voyagez dans l'espace « Biblio-jeux » avec votre enfant et explorez l'univers du langage et des mathématiques par des astuces et stratégies proposées par des spécialistes.

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

Inscription requise : cesamedeuxmontagnes.com.

Renseignements : 450 623-5677 ou

corinne@cesamedeuxmontagnes.com.

Endroit	Date et heure
Bibliothèque Guy-Bélisle	15 décembre, à 9 h
	12 janvier, à 9 h
	26 janvier, à 9 h
Centre communautaire Rivière-Nord	2 décembre, à 9 h
	8 décembre, à 17 h 30
	13 janvier, à 9 h
	27 janvier, à 9 h

15 janvier - 13 h 30

APRÈS-MIDI DÉCOUVERTES : ATELIER SUR LA FRAUDE « SEREZ-VOUS LE PROCHAIN POISSON »

Présenté par l'AQDR et Nancy Thivierge du Service de police de la Ville de Saint-Eustache

Cet atelier interactif a pour objectif de mieux vous outiller afin de faire face à des situations de fraude et, si vous en avez été victime, de savoir quoi faire pour accéder à des ressources appropriées.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

19 janvier - 18 h 30

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA

Enfile ton pyjama et viens rejoindre Biboche à la bibliothèque, il te racontera de belles histoires!

3 à 6 ans*. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Aucune inscription requise.

Section enfants de la bibliothèque Guy-Bélisle.

20 et 21 janvier - 9 h à 16 h 30 VENTE DE LIVRES USAGÉS

La bibliothèque Guy-Bélisle organise une vente de livres usagés en tous genres. Profitez-en pour faire le plein de lectures à petits prix!

Pour tous. Paiement en argent comptant seulement. Apportez vos sac réutilisables.

Bibliothèque Guy-Bélisle.

20 janvier Nuit de la lecture 2024 Enquêtes et mystères

20 janvier - 15 h 30 COUPS DE CŒUR LITTÉRAIRES

Présentés par Céline Longval

Une technicienne de la bibliothèque Guy-Bélisle vous présentera des coups de cœur littéraires et des nouveautés exclusives afin de vous donner des inspirations pour vos prochaines lectures!

12 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



20 janvier - 17 h à 18 h VISITE GUIDÉE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Découvrez les dessous de la bibliothèque! Visitez les espaces de travail des employé-e-s, apprenez-en davantage sur les différents métiers en bibliothèque et sur le chemin parcouru par un livre, de son achat jusqu'à sa mise en rayons.

Départ des visites aux 15 minutes.
Pour tous. Gratuit. Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

20 janvier - 18 h à 18 h 45 et 19 h à 19 h 45

DES MOTS ET DE LA MUSIQUE

Par Marianne Guillemette

À l'occasion de la Nuit de la lecture, plongez dans une aventure littéraire spectaculaire combinant théâtre et musique, pendant laquelle une conteuse et deux musiciens feront une lecture interactive.

6 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



20 janvier - 19 h à 20 h 30 RENCONTRES LITTÉRAIRES : CAPTIVES

Avec Michèle Ouellette et Annie Laurin

Venez passer une soirée en compagnie des deux femmes à la tête du populaire balado Captives, et autrices du livre *Captives | Crimes réels et disparitions mystérieuses au Québec*. Vous y apprendrez, entre autres les secrets derrière l'élaboration du balado, des anecdotes de production et bien sûr, assisterez à des discussions passionnantes sur les cas marquants des faits judiciaires importants du Québec.

16 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



VENTE ANNUELLE DE POINSETTIAS ET DE CARTES DE NOËL

Levée de fonds au profit de la Fondation Sercan

Dès le 23 novembre, procurez-vous un joli pot de poinsettias ou des cartes de Noël à offrir à votre entourage.

Coût : Poinsettias, pot de 6 pouces 25 \$ et pot de 10 pouces 38 \$.

Cartes de Noël, 1 \$ chacune ou 5 pour 4 \$ et 20 pour 12 \$.

Information : 450 491-1912, poste 206.



PERSONNES D'ORIGINE PORTUGAISE RECHERCHÉES

Le Service du développement de la communauté est à la recherche de personnes d'origine portugaise pour animer une activité intitulée *Voyage autour du thé*, afin de faire découvrir aux participant-e-s la culture et les traditions portugaises. Les personnes intéressées sont invitées à se manifester par courriel à communaute@saint-eustache.ca ou par téléphone au 450 974-5000.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS HIVER 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription-aux-activites
Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 4 décembre, 18 h à 8 décembre.
Non-résidents : à partir du mercredi 6 décembre, 18 h à 8 décembre.

- 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. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 4 décembre, 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 21 h, le lundi 4 décembre au 450 974-5000 pour le support.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	16 janv.	12 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	16 janv.	12 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	8 h à 8 h 50	18 janv.	14 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	9 h à 9 h 50	18 janv.	14 mars	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-DOUCEUR								
LU	13 h à 13 h 50	15 janv.	11 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires. Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	11 h à 11 h 50	16 janv.	12 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	13 h à 13 h 50	17 janv.	13 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	11 h à 11 h 50	18 janv.	14 mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	12 janv.	1 ^{er} mars	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAFORME								
LU	8 h 30 à 9 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
LU	10 h 30 à 11 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	12 h à 12 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	19 h 10 à 20 h	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	12 h à 12 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
VE	12 h 30 à 13 h 20	12 janv.	1 ^{er} mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	15 janv.	11 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	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. Pas de cours du 4 au 7 mars.	Complexe aquatique
MA	7 h à 7 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	10 h à 10 h 50	16 janv.	12 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	17 janv.	13 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	7 h à 7 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	10 h à 10 h 50	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	18 janv.	14 mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
AQUA-POUSSETTE								
VE	9 h 30 à 10 h 20	12 janv.	1 ^{er} mars	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Ne pas craindre l'eau profonde. Mise en forme pour parent accompagné de son enfant âgé de 6 à 18 mois, 15 à 35 lb, capable de tenir sa tête seul, installé dans un siège flottant « dauphin » fourni. Seule l'inscription de l'adulte est nécessaire.	Complexe aquatique



ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : 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. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$		
ADOLESCENT 3 - AVANCÉ								
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	12-16 ans	65,65 \$	131,30 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	20 h 05 à 21 h	15 janv.	4 mars	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	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
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h 05 à 21 h	15 janv.	4 mars	16 ans +	68,60 \$	137,05 \$	Préalable : 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

! IL N'EST PAS PERMIS DE S'INSCRIRE À PLUS D'UN COURS DE NATATION PAR SESSION (PARENT-ENFANT, PRÉSCOLAIRE, NAGEUR).

PARENT-ENFANT 1								
SA	11 h 10 à 11 h 35	20 janv.	9 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$	Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. 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
DI	11 h 10 à 11 h 35	21 janv.	10 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	12-18 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	20 janv.	9 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. 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 40 à 12 h 05	20 janv.	9 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	21 janv.	10 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	18-24 mois	51,60 \$	102,80 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	8 h 10 à 8 h 35	20 janv.	9 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$	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 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 10 à 11 h 35	20 janv.	9 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	21 janv.	10 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	21 janv.	10 mars	24-36 mois	51,60 \$	102,80 \$		



ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 40 à 9 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul en compagnie du moniteur. 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	9 h 40 à 10 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 10 à 8 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul 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 10 à 9 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 10 à 10 h 35	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	8 h 40 à 9 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$	L'enfant pratiquera le saut seul 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 40 à 10 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
SA	10 h 40 à 11 h 05	20 janv.	9 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	21 janv.	10 mars	3-6 ans	51,60 \$	102,80 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera le saut seul et la sortie en eau profonde, ouvrir 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
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il 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
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	4-6 ans	57,10 \$	114,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 1								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. 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
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 2								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 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
LU	19 h 10 à 20 h	15 janv.	4 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	17 h 10 à 18 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	19 janv.	8 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	6-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 3								
ME	18 h 10 à 19 h	17 janv.	6 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 ans et plus. Apprentissage du 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 afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	19 h 10 à 20 h	19 janv.	8 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 4								
LU	18 h 10 à 19 h	15 janv.	4 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	8 h 10 à 9 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	7-12 ans	57,10 \$	114,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 5								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	21 janv.	10 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
NAGEUR 6								
ME	19 h 10 à 20 h	17 janv.	6 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$	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 10 à 11 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	20 janv.	9 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	21 janv.	10 mars	8-13 ans	57,10 \$	114,20 \$		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	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 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	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 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
VE	19 h 05 à 20 h 05	19 janv.	8 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 12 h 10	20 janv.	9 mars	12-15 ans	79,10 \$	157,75 \$		
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	7 janv.	10 mars	13 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et 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 le masque de poche (60 \$). Examen : date à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
SA-DI	9 h 30 à 17 h 30	20 janv.	21 janv.	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : Croix de bronze et être inscrit au Sauveteur national. Frais de certification et examen inclus dans le coût. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Attention : 2 jours de cours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	9 h 30 à 17 h 30	27 janv.	9 mars	15 ans +	75,00 \$	75,00 \$	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes devront être présentées lors du premier cours). Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (60 \$). Examen : 9 mars 2024. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec. Un dépôt de 75 \$ est exigé à l'inscription et remboursé lors de l'examen, sans condition de réussite.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	20 janv.	9 mars	5-6 ans	78,00 \$	152,50 \$	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.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	21 janv.	10 mars	5-6 ans	78,00 \$	152,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	20 janv.	9 mars	6-8 ans	115,00 \$	189,50 \$	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.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	21 janv.	10 mars	6-8 ans	115,00 \$	189,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 18 h	20 janv.	9 mars	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$	Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	21 janv.	10 mars	8-12 ans	145,00 \$	219,50 \$		
NATATION ARTISTIQUE - PRÉ-COMPÉTITIF								
DI	16 h à 19 h	21 janv.	19 mai	8-13 ans	300,00 \$	449,10 \$	Préalable : avoir fait au moins une session de cours en natation artistique. Apprentissage plus complet des techniques et figures de bases apprises au préalable. Excellente préparation pour les athlètes qui désirent intégrer un volet compétitif. Pas de cours les 17 et 31 mars.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	15 janv.	3 juin	6-7 ans	181,00 \$	255,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 4 mars, 1 ^{er} avril et 20 mai.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h à 18 h 50	16 janv.	6 juin	6-7 ans	257,00 \$	331,50 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	15 janv.	3 juin	6-10 ans	181,00 \$	255,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 4 mars, 1 ^{er} avril et 20 mai.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h à 18 h 50	16 janv.	6 juin	6-10 ans	257,00 \$	331,50 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
NATATION - REQUIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	17 h 05 à 18 h	16 janv.	6 juin	7-12 ans	365,00 \$	439,50 \$	Renforcement de l'endurance au crawl et au dos, apprentissage de la brasse, nager un 200 mètres en crawl, participation aux compétitions du circuit régional (4 compétitions dans l'année). Le prix de l'inscription comprend l'affiliation à la FNQ. Pas de cours les 29 février, 5, 7 mars, 2 et 4 avril.	Complexe aquatique
PLONGEON - DÉBUTANT (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	15 janv.	4 mars	9-12 ans	112,00 \$	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
LU	20 h 15 à 21 h 10	15 janv.	4 mars	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 janv.	10 mars	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	12 h 15 à 13 h 10	21 janv.	10 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a		
PLONGEON - INTERMÉDIAIRE (CLUB DE PLONGEON L'ENVOL)								
LU	19 h 15 à 20 h 10	15 janv.	4 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a	Préalable: Propulsion 1 et aimer plonger.	Complexe aquatique
LU	20 h 15 à 21 h 10	15 janv.	4 mars	13-17 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 janv.	10 mars	7-9 ans	112,00 \$	n/a		
DI	13 h 15 à 14 h 10	21 janv.	10 mars	9-12 ans	112,00 \$	n/a		

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS VISUELS (ATELIERS CRÉATIFS)									
PEINTURE À L'HUILE	MA	13 h à 16 h	16 janv.	30 avril	16 ans +	258,75 \$	398,50 \$	Matériel non fourni; voir la liste du matériel suggéré sur saint-eustache.ca ou 450 974-5001 poste 5173.	Manoir Globensky
DESSIN MÉDIUMS MIXTES	MA	19 h à 21 h	16 janv.	30 avril	12 ans +	174,65 \$	269,00 \$	Cours offrant la possibilité de travailler le crayon à mine de plomb, le pastel, l'encre de Chine avec plume et pinceaux. Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
	VE	18 h 30 à 20 h 30	19 janv.	10 mai	12 ans +	174,65 \$	269,00 \$		
DESSIN TECHNIQUES MIXTES	MA	17 h à 18 h 30	16 janv.	30 avril	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$	Acquisition de notions de base en dessin et peinture, exploration des techniques à l'aide de différents médiums. Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
	SA	9 h à 10 h 25	20 janv.	11 mai	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$		
PEINTURE ACRYLIQUE	SA	10 h 30 à 12 h	20 janv.	11 mai	6-12 ans	129,40 \$	199,25 \$	Matériel fourni, prévoir tablier.	Manoir Globensky
DANSE									
BALADI	LU	19 h 30 à 20 h 25	15 janv.	6 mai	15 ans +	116,45 \$	179,30 \$	Danse orientale.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT (1)	VE	18 h à 18 h 55	19 janv.	10 mai	6-7 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE (2-3)	DI	10 h 30 à 11 h 25	14 janv.	12 mai	7-10 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 ^{re} et 2 ^e positions, travail face à la barre. Pour niveau intermédiaire, possibilité d'ajouter des pas de liaison, des sauts plus complexes et des pirouettes.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE AVANCÉ ET POINTE (4)	LU	18 h 30 à 19 h 55	15 janv.	6 mai	11 ans +	174,65 \$	269,00 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique 1 et 2. Introduction aux pas de base du ballet classique. Apprentissage de la 5 ^e position et travail sur pointe, d'adages et de variations au centre et des pas plus complexes à la barre et au centre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET JAZZ 1 - DÉBUTANT	DI	11 h 30 à 12 h 25	14 janv.	5 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET JAZZ AVANCÉ	DI	13 h à 14 h 30	14 janv.	12 mai	8-14 ans	174,65 \$	269,00 \$	Approfondissement des mouvements et techniques de ballet jazz.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET JAZZ ET CLAQUETTES	MA	17 h 30 à 18 h 25	16 janv.	7 mai	7-12 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction aux mouvements et coordination de base des pas de ballet jazz et introduction aux claquettes.	Centre commun. Rivière-Nord
COMÉDIE MUSICALE	ME	17 h 30 à 18 h 25	17 janv.	8 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au ballet jazz, lyrique et autres styles variés en lien avec diverses comédies musicales.	La petite église Cabaret Spectacle
COMÉDIE MUSICALE - 2	DI	11 h 30 à 12 h 25	14 janv.	12 mai	10-15 ans	116,45 \$	179,30 \$	Exploration par de mini-exercices de théâtre et d'improvisation. Aucun texte, ni chant.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h 30 à 18 h 25	18 janv.	9 mai	8-14 ans	116,45 \$	179,30 \$	Apprentissage des notions de rebond, contraction, spirale, chute et roulade de la danse moderne (technique Graham, Limon et Simonson). Beaucoup de travail au sol et de portés.	Centre commun. Rivière-Nord
INITIATION À LA DANSE - 4 ANS	LU	17 h 30 à 18 h 25	15 janv.	6 mai	4 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation au ballet classique et au ballet jazz par le biais de jeux et d'exercices.	Centre commun. Rivière-Nord
	MA	16 h 30 à 17 h 25	16 janv.	7 mai	4 ans	116,45 \$	179,30 \$		
INITIATION À LA DANSE - 4-5 ANS	VE	17 h à 17 h 55	19 janv.	10 mai	4-5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	9 h 30 à 10 h 25	20 janv.	11 mai	4-5 ans	116,45 \$	179,30 \$		
INITIATION À LA DANSE - 5 ANS	JE	16 h 30 à 17 h 25	18 janv.	9 mai	5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et au ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	Centre commun. Rivière-Nord
INITIATION À LA DANSE - 5-7 ANS	DI	8 h 30 à 9 h 25	14 janv.	12 mai	5-7 ans	116,45 \$	179,30 \$		
ÉVEIL À LA DANSE	VE	16 h 15 à 17 h	19 janv.	10 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	8 h 45 à 9 h 30	20 janv.	11 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$		
	DI	9 h 45 à 10 h 30	14 janv.	5 mai	3 ans	116,45 \$	179,30 \$		
INITIATION HIP-HOP	DI	9 h 30 à 10 h 25	14 janv.	12 mai	5-7 ans	116,45 \$	179,30 \$	Initiation au rythme de la musique à l'aide de jeux. Une mini-chorégraphie sera présentée à la fin de la session.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
HIP-HOP - 6-9 ANS	LU	17 h 30 à 18 h 25	15 janv.	6 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$	L'enfant apprendra le rythme d'une musique et plusieurs jeux seront utilisés afin de le rendre à l'aise sur une scène.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP - 6-9 ANS	ME	18 h 30 à 19 h 25	17 janv.	8 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 6-9 ANS	DI	10 h 30 à 11 h 25	14 janv.	5 mai	6-9 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 7-8 ANS	SA	11 h 30 à 12 h 25	20 janv.	11 mai	7-8 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 9-11 ANS	SA	10 h 30 à 11 h 25	20 janv.	11 mai	9-11 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - 9-12 ANS	DI	16 h à 16 h 55	14 janv.	5 mai	9-12 ans	116,45 \$	179,30 \$		
HIP-HOP - ADULTES	LU	18 h 30 à 19 h 25	15 janv.	6 mai	15 ans +	116,45 \$	179,30 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
HIP-HOP - ADULTES	MA	19 h 45 à 21 h	16 janv.	7 mai	15 ans +	144,90 \$	223,15 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rue.	La petite église Cabaret Spectacle
INITIATION À LA DANSE - GARÇONS	ME	16 h 30 à 17 h 25	17 janv.	8 mai	3-5 ans	116,45 \$	179,30 \$	Cours offert aux garçons seulement, explorant la danse sous forme de jeux et d'exercices ayant pour objectif le développement de la motricité et de la créativité.	La petite église Cabaret Spectacle

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	9 janv.	12 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE - 2 FOIS/SEMAINE								
MA et JE	18 h 15 à 19 h 15	9 janv.	14 mars	16 ans +	144,90 \$	289,75 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES								
MA	11 h 20 à 12 h 35	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Entraînements sur petits et gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	8 janv.	13 mars	16 ans +	144,90 \$	289,75 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Entraînement festif où se mélange danse et exercices par intervalles.	Complexe multisport
DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR LE JEU (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	10 h 15 à 11 h 15	20 janv.	24 fév.	4-5 ans	70,40 \$	103,60 \$	Activités sous forme de jeu développant la coordination générale, la coordination œil-main et œil-pied ainsi que le développement des habiletés motrices de l'enfant. Présence du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
ENFANTS QUI JOUENT, ENFANTS QUI EXPLORENT (Seule l'inscription de l'enfant est requise)								
SA	9 h à 10 h	20 janv.	24 fév.	2-3 ans	70,40 \$	103,60 \$	Développement d'habiletés sous forme de jeux thématiques pour aider l'enfant à maîtriser certaines activités physiques, comme s'asseoir, ramper, marcher, courir, grimper, sauter, etc. Présence et participation du parent obligatoire durant les activités.	École Curé-Paquin
FORCE-0-MAX								
MA	19 h à 20 h 30	9 janv.	12 mars	16 ans +	129,35 \$	166,70 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement en salle, visant l'amélioration du tonus musculaire et la capacité aérobie au son de la musique. Chaque entraînement est composé d'une dizaine d'exercices autant musculaires que cardiovasculaires ainsi que de quelques exercices de flexibilité.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDITATION								
JE	19 h 30 à 20 h 45	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Pour ceux et celles qui souhaitent débiter ou approfondir leur pratique de méditation en utilisant des méthodes telles que la méditation pleine conscience, la méditation du souffle et bien plus. Requis: tapis de sol, bouteille d'eau et couverture.	Complexe aquatique
MISE EN FORME POSTNATALE								
JE	10 h à 11 h	11 janv.	14 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Entraînement maman-bébé en douceur, portant l'attention sur la récupération et la réhabilitation des abdos et de la ceinture pelvienne. Les exercices se font principalement sur le dos, avec bébé à côté de vous (apportez accessoires pour bébé, tapis de jeux, etc.). Requis: tapis de sol et bouteille d'eau.	Complexe multisport
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h à 21 h 15	8 janv.	11 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Accessible à tous et toutes. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation.	Complexe aquatique
ME	20 h à 21 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		
YIN ET MÉDITATION								
MA	19 h à 20 h 15	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA HATHA								
JE	18 h à 19 h 15	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Favorise l'équilibre et la vitalité du corps et de l'esprit à travers les postures, la respiration et la méditation. Requis : serviette, bouteille d'eau et tapis de yoga.	Complexe aquatique
YOGA LATÈS								
JE	11 h à 12 h 15	11 janv.	14 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	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.	Complexe aquatique
ZUMBA ®								
MA	9 h à 10 h 15	9 janv.	12 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	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. Pas de cours le 7 mars.	Complexe aquatique
ME	18 h à 19 h 15	10 janv.	13 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$		Complexe multisport
JE	19 h 15 à 20 h 15	11 janv.	21 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$		
ZUMBA ®, FITNESS/TONING								
LU	17 h 45 à 19 h	8 janv.	11 mars	16 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Exercice mêlant des mouvements à haute et basse intensité dans un esprit festif. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
ZUMBA ® GOLD								
VE	8 h 30 à 9 h 45	12 janv.	22 mars	50 ans +	90,80 \$	181,10 \$	Aucun préalable. Facile à suivre, le cours met l'emphase sur l'équilibre, la coordination, le tonus musculaire, le travail cardiovasculaire et la flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants. Pas de cours le 9 février.	Complexe aquatique
CIRCL MOBILITY™								
JE	18 h à 19 h	11 janv.	21 mars	16 ans +	72,40 \$	144,90 \$	Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration, et la mobilité du corps. Requis: tapis de sol, serviette et bouteille d'eau. Pas de cours le 7 mars.	Complexe multisport

NOUVEAU

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 janv.	30 mars	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle. Pas de cours les 2 et 9 mars.	Complexe multisport
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 janv.	30 mars	6 ans +	50,50 \$	93,00 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	13 janv.	30 mars	16 ans +	58,05 \$	106,90 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	13 janv.	30 mars	16 ans +	58,05 \$	106,90 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	9 janv.	14 mars	16 ans +	121,90 \$	224,20 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Kimono 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique
BASKETBALL (BASKETBALL LAURENTIDES)									
BASKETBALL INITIATION	SA	9 h 30 à 10 h 30	13 janv.	13 avril	6-7 ans	132,70 \$	205,55 \$	Initiation au ballon et coordination pour les joueurs avec divers jeux. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
BASKETBALL NOVICE	SA	10 h 35 à 11 h 50	13 janv.	13 avril	8-9 ans	149,75 \$	222,60 \$	Enseignement des bases du basketball par des jeux. Dates de tournois à venir. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Dates de tournoi à venir. Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
MINI-BASKET	SA	11 h 55 à 13 h 25	13 janv.	13 avril	10-11 ans	172,45 \$	245,30 \$	Apprentissage de l'ABC du basketball dans une atmosphère ludique. Dates de tournois à venir. Requis : avoir son propre ballon (grandeur 5). Dates de tournoi à venir. Pas de cours les 9 et 30 mars.	École des Jardins-des-Patriotes
CLUB DE PICKLEBALL SAINT-EUSTACHE									
LIGUE DE PICKLEBALL ADULTE			8 janv.	14 déc.	18 ans +	50,00 \$	199,10 \$	Pour tous les niveaux. Frais d'affiliation de la Fédération québécoise de pickleball du Québec et de Pickleball Canada inclus. Abonnement d'une durée de 12 mois. Renseignements: pickleballste.ca	École secondaire des Patriotes
TENNIS DE TABLE (CLUB SMASH DE SAINT-EUSTACHE)									
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 1 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	5-16 ans	81,00 \$	155,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3 février, 2, 9 et 30 mars.	Complexe multisport
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 2 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	8-16 ans	100,00 \$	174,50 \$	Initiation, apprentissage des techniques et des règlements de base. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 3 février, 2, 4, 9, 30 mars et 1 ^{er} avril.	Complexe multisport
	LU	18 h à 19 h							
DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE 3 X SEMAINE	SA	9 h à 10 h	13 janv.	27 avril	8-16 ans	111,00 \$	260,10 \$		Complexe multisport
	LU, JE	18 h à 19 h							
DÉVELOPPEMENT COMPÉTITIF 3 X SEMAINE	SA	10 h à 11 h 30	13 janv.	27 avril	10-16 ans	160,00 \$	309,10 \$	Connaît 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 3 février, 2, 4, 7, 9, 30 mars et 1 ^{er} avril.	Complexe multisport
	LU, JE	19 h à 20 h 30							
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	15 janv.	18 avril	16-20 ans	130,00 \$	204,50 \$	Apprentissage des techniques et des règlements de base - tous les niveaux. Frais supplémentaires à prévoir pour l'achat d'une raquette. Pas de cours les 4, 7 mars et 1 ^{er} avril.	Complexe multisport
COURS ADULTES - 2X SEM. TOUS NIVEAUX	LU et JE	19 h à 20 h 30	15 janv.	18 avril	21 ans +	150,00 \$	224,50 \$		Complexe multisport



CONFÉRENCES, ATELIERS ET FORMATIONS

	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
GARDIEN-NE AVERTI-E	DI	8 h 30 à 17 h 15	28 janv.	28 janv.	11-15 ans	65,00 \$	130,00 \$	Technique de secourisme pour adolescent-e. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
HÉROS OU HÉROÏNE EN 30 MINUTES	LU	19 h à 19 h 30	5 fév.	5 fév.	16 ans +	15,00 \$	30,00 \$	Apprentissage de l'essentiel pour sauver une vie lorsque vous n'avez aucune connaissance médicale. Cette formation inclut la résolution des cas suivants : • obstruction complète des voies respiratoires; • arrêt cardio-respiratoire d'origine cardiaque RCR et DEA.	Maison du citoyen
PRÊT-E À RESTER SEUL-E	SA	9 h à 15 h 45	27 janv.	27 janv.	9-11 ans	65,00 \$	130,00 \$	Apprendre les façons d'assurer sa sécurité partout et comment bien réagir aux situations imprévues. Matériel à prévoir.	Maison du citoyen
RCR CARDIO-SECOURS	SA	8 h 30 à 12 h 30	10 fév.	10 fév.	16 ans +	64,00 \$	128,00 \$	Les cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR) permettent d'acquérir les compétences nécessaires pour reconnaître et intervenir lors d'urgences cardiovasculaires et d'obstructions des voies respiratoires.	Maison du citoyen

COURSE DES PÈRES NOËL DIMANCHE 17 DÉCEMBRE 2023

La magie de Noël s'amorce avec une course pour une bonne cause. Habillez-vous en père Noël, en mère Noël ou en lutin! Si vous n'avez pas de costume, pas de problème, portez du rouge. La course aura lieu beau temps, mauvais temps.

Parcours non chronométrés, il n'y a pas de puce, pas de dossard et, surtout, pas de stress... juste du plaisir!

TROIS OPTIONS DE PARCOURS SÉCURITAIRES SUR PISTES CYCLABLES :

- 500 mètres des lutins (enfants)
- 4 km de marche
- 6 km de course

OÙ?

- École Clair Matin (250, rue Therrien)

QUAND?

- 9 h 30 pour les enfants
- 10 h pour les marcheurs
- 10 h 20 pour les coureurs

Inscription sur place seulement, le jour de la course au coût de 10 \$ (argent comptant seulement). Gratuit pour les 10 ans et moins.

L'argent amassé sera versé au Fonds de vulnérabilité de la Ville de Saint-Eustache.

Une boule de Noël ou une médaille à l'effigie de la Course des Pères Noël sera remise aux premières personnes inscrites, jusqu'à épuisement des stocks.

Quelques prix de présence seront remis.



ACTIVITÉS OU SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
CULTURE		
ACTIVITÉS/SERVICES		
Activités de contes	CONTES ET LÉGENDES DU PATRIOTE	514 756-5523 • contesdupatriote.com
Activités de poésie	TOULESARTS	514 892-3271 • fr-ca.facebook.com/toulesarts/
Apprendre à mieux communiquer	CLUB TOASTMASTERS SAINT-EUSTACHE	514 264-6524 • tm-st-eustache.org
Atelier (peinture, activité, etc.)	FIBROMYALGIE SAINT-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES	450 472-3374
Concerts	GRAND ENSEMBLE JAZZ DE SAINT-EUSTACHE	514 703-3089 • facebook.com/GEJSE/
Cours de sculpture sur bois	ASSOCIATION DES SCULPTEURS DE SAINT-EUSTACHE	514 946-9901 • sculpturese.com
Cours et conférences diverses (inscriptions dès le 8 janvier 2024)	ASSOCIATION GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES DE L'ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE - COURONNE NORD	579 633-1010 • usherbrooke.ca/uta/crn
Cours d'utilisation d'un iPad	CARREFOUR 50 +	450 472-9540 • carrefour50.org
Événements commémoratifs historiques	CORPORATION DE LA FÊTE NATIONALE J.-O. CHÉNIER	514 835-3951 • ssjb.com/category/jean-olivier-chenier/
Pièces de théâtre	LA TROUPELLE DU TPC	514 825-3623 • western856@hotmail.com
Regroupement d'artistes peintres amateurs (recrutement en cours)	GROUPE POLY-ARTS	450 472-3445 • facebook.com/polyarts.sainteustache/
LOISIRS		
ACTIVITÉS INTÉRIEURES		
Bridge	CLUB DE BRIDGE SAINT-EUSTACHE	438 364-1506 • cbsteu.com
Danse country	CLUB COEURS JOYEUX DE SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com
Jeu de canasta	CLUB DES LOISIRS ENTRE-GENS SAINT-EUSTACHE	438 405-0713 • club-des-loisirs-entre-gens-saint-eustache-43.websself.net
Kinésiothérapie adaptée	ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA RIVIÈRE DU CHÊNE	450 974-2671 • facebook.com/www.aphrc.ca
Pickleball	CLUB DE PICKLEBALL SAINT-EUSTACHE	438 868-8996 • pickleballste.ca
Scrabble	CLUB DE SCRABBLE LE POT-À-MOTS SAINT-EUSTACHE	450 472-4131
Sorties et activités (40 ans et plus)	COMITÉ DE LOISIRS LE BEL ÂGE	450 473-6104
Tai-chi	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES MOISSONS	450 472-8740
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	450 436-4469 • facebook.com/SCSP.Laurentides
SERVICES AUX CITOYEN-NE-S		
ALIMENTATION		
Aide alimentaire	CENTRE D'AIDE LA TRAVERSE	450 983-5084 • facebook.com/people/Centre-daide-La-Traverse/100064625024736/
Aide alimentaire	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
Popote roulante	CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LES ARTISANS DE L'AIDE	450 472-9540 • cabartisans.org

ACTIVITÉS/SERVICES

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

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
ARTICLES DE SECONDE MAIN		
Friperie pour toute la famille	CENTRE MARIE EVE	450 491-1494, poste 5 • centremarieeve.ca
Vente d'articles variés	AU GRENIER POPULAIRE	450 623-5897 • grenierpopulaire.com
Vente de jouets	JOUJOU RÉCUP-R - LA LIBELLULE	450 472-4532 • lalibellule.org
ATELIERS FAMILLES ET ENFANTS		
Activités ludiques et éducatives pour les enfants scolarisés à domicile	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES MOISSONS	450 472-8740
Ateliers de groupe pour renforcer les compétences parentales	C.E.S.A.M.E.	450 623-5677 • cesamedeuxmontagnes.com
Ateliers de stimulation adaptés (3 à 5 ans)	C.E.S.A.M.E.	450 623-5677 • cesamedeuxmontagnes.com
Café-rencontre pour parents et futurs parents	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
Rencontres pour parents et futurs parents	4KORNERS	450 974-3940, poste 601 • 4korners.org
LOGEMENT/HÉBERGEMENT		
Droits et recours pour locataires	APEL - ASSOCIATION DE PROMOTION ET D'ÉDUCATION EN LOGEMENT	450 413-2949 • apel-logement.org
Hébergement et dépannage	LES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES ACJ+	450 473-1600 • acjbl.org
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		
Accompagnement pour les personnes ayant le cancer et les endeuillé-e-s	SERCAN / MAISON DE SOINS PALLIATIFS	450 491-1912 • maisonsercan.ca
Atelier de conversation en français	ABL ACCÈS ACCUEIL ACTION BASSES-LAURENTIDES POUR L'IMMIGRATION	514 570-3313 • abl-immigration.org
Atelier d'intervention artistique (7-17 ans)	LA HALTE DES PROCHES - ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE	450 438-4291 • lahalte.ca
Brûler la conso (atelier pour toute personne sérieusement mobilisée par la recherche d'abstinence)	ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT	450 623-1561 • atelierensembleonsetient.wordpress.com/
Écoute et référence	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org/
Groupe de discussion (clientèle LGBTQ2S+)	MAISON DES JEUNES DE SAINT-EUSTACHE	450 983-4990 • mdjsteustache.com
Halte-allaitement, jumelage téléphonique avec papa bénévole	NOURRI-SOURCE LAURENTIDES	1 866 436-2763 • nourrisourcelarentides.ca
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation d'alcool	ALCOOLIQUES ANONYMES	450 623-6635 • aa90.org
Proches de personnes avec problématique d'alcoolisme	AL-ANON / ALATEEN (LE COURAGE DE CHANGER)	514 866-9803 • al-anon-montreal.org
Service aux personnes suicidaires et leurs proches	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	PARRAINAGE CIVIQUE BASSES-LAURENTIDES	450 430-8177 • parrainagecivique.ca
Socialisation (plus de 75 ans)	LES PETITS FRÈRES DES BASSES-LAURENTIDES	450 598-1888 • petitsfreres.ca
Support et écoute pour tous et toutes	CAFÉ PARENTHÈSE	450 413-1913 • cafeparenthese.wordpress.com/



PLAISIRS D'HIVER

de Saint-Eustache

26 janvier

Soirée animée

Jardins du manoir Globensky



10 février

Soirée aux flambeaux

Parc Nature Saint-Eustache



2 mars

Viens jouer dehors!

Parc Rivière-Nord



La programmation détaillée sera mise en ligne au courant du mois de décembre.

saint-eustache.ca/evenements