



Bulletin municipal de la Ville de Mascouche

Vol. 3/N° 3 ■ Août 2018



Grands dossiers :

Le Festival de peinture à Mascouche souffle ses 30 bougies !

Questions fréquentes à l'automne

On y répond !

BOUGEZ !

Inscription aux activités de l'automne

Coordination et rédaction

Nathalie Kessler
Linda Murray
Francis Villeneuve

Recherche iconographique

Nathalie Kessler
Linda Murray

Conception graphique

Talisman illustration design

Infographie

Carbure agence 360

Photos

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

Impression

Solisco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

Renseignements

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

Sur la couverture

Festival de peinture à Mascouche 2017

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

Des copies sont disponibles
dans les édifices municipaux

Prochaine parution

Décembre 2018



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



Ce document est recyclable.

Sommaire

05 LE CONSEIL MUNICIPAL

Mot du Maire

ACTUALITÉS

06 Chiens et maîtres, actifs été comme hiver



06 La caserne vous ouvre ses portes !

Mascouche se démarque une fois de plus en matière d'environnement

07 Bonheur et beau temps pour la Fête de la rivière

QUESTIONS FRÉQUENTES

09 À L'AUTOMNE

**MASCOUCHE
NATURELLEMENT !**
10 Chaque rebut
a sa place !
.....

Les conteneurs PUBLICS :
une question de civisme !

12 Ponceaux et canalisation
un permis s'il-vous-plaît !
.....

13 Calendrier des collectes

PROFESSION

14 Préventionniste,
l'allié de votre sécurité



**BIBLIOTHÈQUE
MUNICIPALE**
15 Gardons le contact !

16 Programmation
des activités
.....

BOUGEZ!

20 Activités offertes
.....

42 **RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES**
.....

QUOI FAIRE À MASCOUCHE ?

44 Programmation
des activités
automnales
.....

AIDE-MÉMOIRE

3^e versement
paiement de taxes
municipales

Roulottes et véhicules
motorisés

54 Collectes d'automne
supplémentaires

GRANDS DOSSIERS

52 Le Festival
de peinture
à Mascouche souffle
ses 30 bougies



LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Priorité piétons !

55 Le point de
rassemblement :
Aidez-nous à
vous aider
.....

CONCOURS PHOTO 2018

56 Sous le soleil
de Mascouche
.....

Le conseil municipal



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



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



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



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



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



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



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



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



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

Les projets avancent à Mascouche !



◀ Nous aspirons à ce que tous puissent être fiers de leur municipalité.

Quel bel été nous avons eu ! J'espère que vous avez profité de vos vacances pour refaire le plein d'énergie tout en profitant des nombreux attraits et activités à votre portée. Les jeux d'eau, parcs, marchés publics, pistes cyclables et sentiers sauront vous occuper pendant encore plusieurs belles semaines, alors profitez-en !

Bien que nous nous soyons accordé un peu de repos, nous poursuivons le développement de certains projets. Comme les écoliers retrouveront le chemin de l'école sous peu, nous déploierons entre autre, pour une deuxième année, le projet Zone de vie. Les intersections colorées referont surface, avec comme principal objectif d'assurer la sécurité des piétons.

En février 2016, nous annoncions une programmation de travaux d'infrastructures échelonnés en huit phases qui se sont matérialisés en des investissements de plus de 25M \$ en trois ans. Fort de ses nombreux chantiers qui ont permis de redonner un sérieux coup de barre à notre réseau, nous annoncerons sous peu une mise à jour de cette programmation. En effet, il est primordial de prendre en considération l'état actuel des routes afin de réactualiser la séquence des travaux à être effectués. Nous poursuivons le grand rattrapage des dernières années, notamment sur les routes situées en zones rurales.

Cette planification, elle se concrétise aussi avec notre plan directeur des parcs et des espaces verts amorcé en 2017 et qui vise à mettre à jour nos parcs et à nous assurer qu'ils répondent aux besoins des Mascouchois pour les 15 prochaines années. Cet automne, nous annoncerons des investissements pour d'autres

équipements qui viendront se greffer aux nouveaux parcs, aux jeux d'eau, au skate park et aux modules de jeux implantés au cours des dernières années.

D'ailleurs, investir sur l'ensemble du territoire fait partie du leitmotiv du conseil municipal. Nous croyons fermement que nous avons tout intérêt à répartir l'offre de service dans tous les secteurs de la municipalité. C'est ce raisonnement qui nous a conduits à construire le complexe aquatique près de l'intersection des Anglais/Sainte-Marie, à développer un pôle touristique régional au Domaine seigneurial et à promouvoir la revitalisation des quartiers plus anciens. Nous aspirons à ce que tous puissent être fiers de leur municipalité.

Parlant de fierté, impossible de passer sous silence le 30^e anniversaire du Festival de peinture à Mascouche qui se tiendra dans quelques jours. Un événement exceptionnel qui a contribué à faire connaître notre municipalité aux quatre coins du Québec. C'est un rendez-vous à ne pas manquer, du 1^{er} au 3 septembre ! ■

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Guillaume Tremblay'.

Guillaume Tremblay,
Maire



Le sentier HIVER sera en vigueur à compter du 16 novembre et jusqu'au 14 avril. Consultez la carte !
ville.mascouche.qc.ca/parc-et-sentier-canin

Chiens et maîtres, actifs été comme hiver

Depuis la fin juin, les Mascouchois et leurs fidèles compagnons peuvent profiter de 5 km de randonnée canine dans le réseau des sentiers Émilie-Mondor !

Une question d'harmonie, de civisme et de respect

Les citoyens de Mascouche s'adonnent à différentes activités ! Certains avec des chiens, d'autres pas. Afin d'assurer une cohabitation idéale entre tous les usagers du Parc du Grand-Coteau, voici quelques rappels amicaux :

- Les chiens ne sont admis que sur les sentiers canins.
- Deux chiens sont permis par promeneur et ils doivent être tenus en laisse en tout temps (longueur maximale de 1,5m).
- Un parcours différent de 5 km est proposé selon la saison (été / hiver). ■

La caserne vous ouvre ses portes !

Le Service des incendies de la Ville de Mascouche tiendra ses traditionnelles portes ouvertes le 15 septembre prochain.

Petits et grands pourront visiter les locaux et voir les équipements de lutte contre les incendies, rencontrer les pompiers, en plus de pouvoir profiter d'activités et d'ateliers de prévention.

C'est l'occasion idéale de poser vos questions, de débiter la saison en toute sécurité et de faire plaisir à vos enfants ! On vous y attend ! ■



Mascouche se démarque une fois de plus en matière d'environnement

Le 4 juin dernier, la Ville de Mascouche a été récompensée pour ses réalisations environnementales en remportant le prix « Municipalité et développement durable » dans la catégorie 25 000 habitants et plus pour son projet de Plan stratégique de développement durable 2015-2035 (PSDD).

Adopté en 2015, le PSDD propose 62 actions concrètes pour mieux guider les efforts de gestion, de développement et de planification de la municipalité. Chaque année, la Ville de Mascouche publie un bilan des réalisations, des avancées et de l'évolution des enjeux liés au développement durable.

Ce prix qui démontre une fois de plus les actions concrètes que la Ville entreprend afin d'améliorer la qualité de vie des citoyens. Merci encore une fois aux Mascouchois et Mascouchoises de nous suivre dans ce virage vert. ■

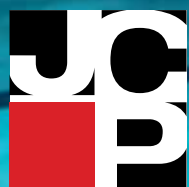


Bonheur et beau temps pour la Fête de la rivière

Le 9 juin dernier s'est déroulée la Fête de la rivière Mascouche sous un soleil radieux. Dans le cadre du Mois national de l'eau, cette fête a permis de célébrer les retombées de deux ans de nettoyage, la réappropriation de la rivière par les citoyens ainsi que son patrimoine culturel et environnemental.

Pour l'occasion, ce sont 149 kayakistes qui sont partis à la rencontre de la rivière lors d'une descente de deux heures leur permettant d'apprécier la beauté du cours d'eau et de s'informer sur son histoire grâce à des mises en scène sur les berges. De plus, près de 500 participants ont pris part à la fête qui avait lieu à côté de l'église Saint-Henri.

Merci au COBAMIL ainsi qu'à tous les partenaires d'avoir rendu cette fête possible et aux participants d'en avoir assuré le succès! ■



Centre Aquatique JCPerreault

OUVERTURE
AUTOMNE
2019

UN TOUT NOUVEAU CENTRE AQUATIQUE BIENTÔT À MASCOUCHE

Un bâtiment d'architecture
contemporaine de 42 500 pi²
pour toute la famille!

DES INSTALLATIONS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE

- 2 bassins - 25 mètres et 18 mètres
- Programmation complète pour les 6 mois à 99 ans
- Salle de médecine sportive
- Salle d'entraînement
- Bistro santé et plus...



PROCHAINEMENT SITUÉ AU 2205, CHEMIN SAINTE-MARIE

SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK 

CentreAquatiqueJCPerreault

Q À quelle fréquence dois-je faire vidanger ma fosse septique ?

R Afin d'améliorer la durée de vie des systèmes septiques et la qualité de notre environnement, le règlement provincial exige que les fosses septiques soient vidangées à tous les deux ans pour les résidences permanentes ou aux quatre ans pour les résidences secondaires. Si votre dernière vidange de votre fosse a été effectuée en 2016 ou avant, il est important de faire effectuer la vidange et d'en transmettre la preuve avant le 1^{er} octobre 2018 à installationseptique@ville.mascouche.qc.ca.

ville.mascouche.qc.ca/fosse-septique ■



Q À partir de quand puis-je installer mon abri d'auto temporaire ?

R Selon le règlement 1103 sur le zonage, vous pouvez installer votre abri d'auto saisonnier (Tempo) à partir du 15 octobre. De plus, aucun permis n'est nécessaire! N'hésitez pas à consulter les normes d'implantation sur notre site Web.

ville.mascouche.qc.ca/abri-auto-saisonnier ■

Q Puis-je abattre ou élaguer le frêne sur mon terrain ?

R L'abattage et l'élagage des frênes est autorisé après le 1^{er} octobre. Un permis est requis, et c'est gratuit! Dans les 15 jours suivants la coupe, les résidus de frênes doivent soit:

- être mis en copeaux ou brûlés dans les 15 jours suivants;
- être transportés à la déchetterie (CEC) ou à une autre compagnie autorisée.

ville.mascouche.qc.ca/agrile ■



CHAQUE REBUT A SA PLACE!

La Ville de Mascouche offrira désormais tous les services aux citoyens pour le réemploi, le recyclage et la disposition de leurs rebuts.



LES ATELIERS SPÉCIALISÉS LES MOULINS ★ NOUVEAU! ★

■ 712, CHEMIN PINCOURT

■ *À COMPTER DE SEPTEMBRE



Les Ateliers spécialisés les Moulins

Au cours du mois de septembre, un lieu permanent de dépôts pour les résidus domestiques dangereux (RDD) sera accessible aux citoyens.

- Mardi, mercredi, jeudi et samedi: 8 h à 12 h
- Fermé les jours fériés, pendant les vacances de Noël et de la construction.

La Ville tiendra toujours deux collectes annuelles de RDD.

- La prochaine collecte aura lieu le 7 octobre au garage municipal (3370, chemin Sainte-Marie)

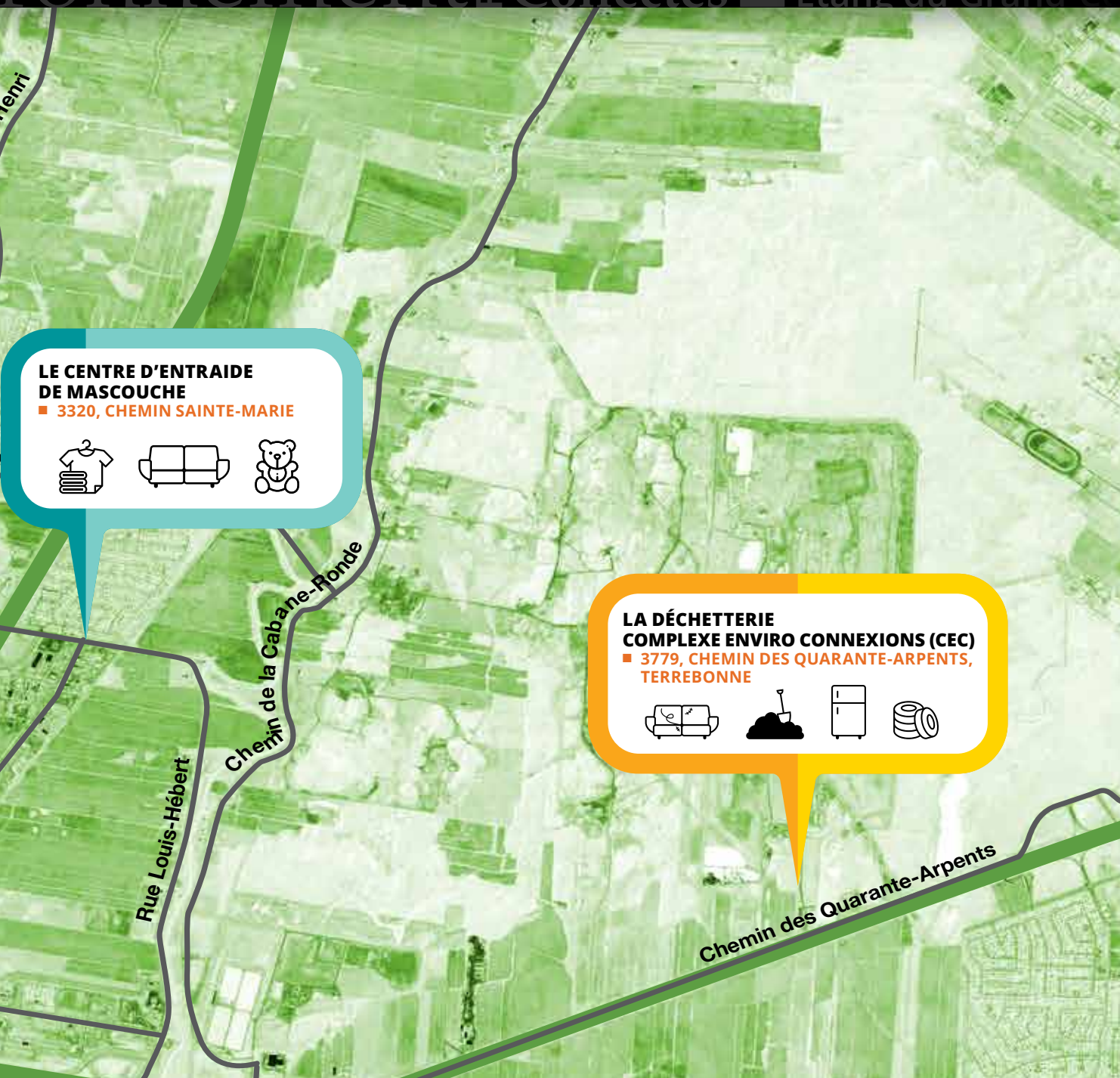
De plus, en tout temps, les commerces (garages et quincailleries) récupèrent les RDD de leurs clients.

Le Centre d'Entraide de Mascouche

Offrez une 2^e vie à vos items en bon état et qui peuvent être encore utilisés!

Le Centre offre également un service de cueillette à domicile. C'est gratuit!

- Mardi: 9 h à 11 h et 13 h à 15 h
- Mercredi: 9 h à 11 h
- Jeudi: 9 h à 11 h – 13 h à 15 h – 18 h à 20 h
- Samedi: 9 h à 12 h



La déchetterie

Le CEC s'assure de revaloriser 70 % des matériaux reçus et de recycler les appareils réfrigérants à près de 98 %. Les citoyens bénéficient de 3 visites annuellement jusqu'à un maximum de 3 tonnes de matériaux.

ville.mascouche.qc.ca/collectes

Été (du 15 avril au 1^{er} novembre)

- Du lundi au vendredi de 10 h à 20 h
- Samedi de 8 h à 17 h
- Fermé le dimanche et les jours fériés

Hiver (du 2 novembre au 14 avril)

- Du lundi au vendredi de 10 h à 16 h
- Samedi de 8 h à 17 h
- Fermé le dimanche et les jours fériés

Les conteneurs PUBLICS : une question de civisme !

Les conteneurs semi-enfouis mis à la disposition des citoyens existent pour vous permettre d'y déposer vos surplus de déchets, de matières recyclables et de compost. Seuls les surplus d'origine domestique sont acceptés.

Les matériaux de construction sont strictement refusés dans les conteneurs. Ces types de déchets déchirent les sacs, et occasionnent donc des dépenses très coûteuses. Pensez à aller les déposer à la déchetterie du Complexe Enviro Connexions.

Les dépôts sauvages (matériaux et rebuts abandonnés à côté des conteneurs) sont aussi interdits.

À Mascouche, on veut garder notre environnement propre.

Si les conteneurs sont pleins, soyez respectueux et rendez-vous au prochain site de conteneurs publics ou à la déchetterie du Complexe Enviro Connexions.



ville.mascouche.qc.ca/conteneurs-publics ■

Ponceaux et canalisation un permis s'il vous plaît !



Un certificat d'autorisation est maintenant nécessaire pour installer ou modifier un ponceau dans le fossé de voie de circulation publique ou privée (entrée charretière).

Les frais du permis sont de 50 \$. Le formulaire doit être déposé au Service de l'Aménagement du territoire.

De plus, un certificat d'autorisation gratuit est maintenant nécessaire pour retirer une canalisation.

ville.mascouche.qc.ca/fosses ■

CALENDRIER DES COLLECTES

SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2018

SEPTEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OCTOBRE

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DÉCEMBRE

CHANGEMENT DE LA FRÉQUENCE
DES COLLECTES DE COMPOST
À COMPTER DU 5 DÉCEMBRE !

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Légende

DÉCHETS

RECYCLAGE

COMPOST

GROS REBUTS

RÉSIDUS DOMESTIQUES
DANGEREUX (RDD)

RÉSIDUS VERTS



N'oubliez plus le jour des collectes ! Inscrivez-vous à Info-Mascouche !
info.ville.mascouche.qc.ca



Les statistiques indiquent une diminution de 20 % à 25 % des feux de maison grâce à la prévention.

Préventionniste, l'allié de votre sécurité

Pompier depuis une quarantaine d'années, dont 24 ans au sein de la Ville de Mascouche, Guy Desnoyers est véritablement passionné par son métier. Ayant suivi la formation requise pour être technicien en prévention des incendies et acquis l'expérience nécessaire, il chapeaute l'équipe de la prévention depuis 12 ans.

La prévention représente une partie considérable du quotidien à la caserne. Lorsqu'ils ne sont pas appelés sur les lieux d'un incendie, un accident ou une fuite de gaz, environ 12 pompiers font de la prévention, supervisés par Guy. Chaque année, les pompiers visitent près de 1 500 résidents de Mascouche et inspectent environ 100 commerces. De plus, Guy et son équipe procèdent annuellement à des exercices de feu dans les garderies, maternelles et centres pour personnes âgées.

Ses tâches sont variées : outre le combat des incendies et les visites d'inspection, il assure la vérification et le suivi des rapports d'inspection, la gestion des horaires de travail et la mise à jour de la réglementation municipale.

La prévention, un travail d'équipe !

Guy est ouvert d'esprit et se décrit comme un bon vendeur, ce qui est très utile dans son rôle de préventionniste. D'un côté, il doit être conciliant et ouvert à une certaine flexibilité selon les circonstances, et de l'autre, il doit être convainquant pour rallier le citoyen à l'importance de la prévention et le persuader de suivre les recommandations.

Mais ce qu'il aime par-dessus tout dans son métier, c'est le fait de travailler en équipe. Il est fier des résultats obtenus grâce à leurs efforts communs. Il faut dire que les statistiques indiquent une diminution de 20 % à 25 % des feux de maison grâce à la prévention. En tant que pompier, il apprécie que son travail ne soit jamais redondant ; il n'existe pas deux feux pareils. À chaque fois, c'est un défi à relever en équipe. Sauver des vies est une belle motivation, que ce soit par de la prévention ou sur les lieux d'un accident ou d'un incendie.

La prochaine fois que vous recevrez la visite de Guy et son équipe, ouvrez-leur la porte, ils sont là pour vous, afin de vous éviter le pire. ■

GARDONS LE CONTACT!



Votre bibliothèque fait un nouveau pas dans le 21^e siècle et vous offre désormais des avis de courtoisie automatisés afin de mieux vous servir!

- Finis les frais de retard avec un avis courriel qui vous sera acheminé avant même votre date de retour prévue!
- Bonjour les avis de réservation disponible que vous recevrez chaque matin: une excellente façon de commencer la journée!



Pour en profiter, il vous suffit de contacter ou visiter la bibliothèque pour ajouter votre adresse courriel à votre compte.



De plus, cette innovation se poursuivra dans les prochains mois avec l'arrivée d'avis envoyés par messages texte. Restez à l'affût!

Activités

Inscription obligatoire pour toutes les activités:
450 474-4159 ou au comptoir de la bibliothèque.

LES JEUDIS ENTRE... AÎNÉS !

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

Clientèle: Aîné et retraité

- 20 septembre : 14 h
- 25 octobre : 14 h
- 22 novembre : 14 h
- 13 décembre : 14 h

ACTIVITÉS JEUNES

HEURE DU CONTE

Venez partager avec votre enfant le plaisir de la lecture ! Ces rencontres initient les petits à l'univers merveilleux des livres par le biais d'histoires, de comptines, de jeux et de bricolages.

LES TOUT P'TITS CONTES

Clientèle: Bébé 18 à 36 mois

- 16 septembre : 10 h à 11 h
- 7 octobre : 10 h à 11 h
- 27 octobre : 10 h à 11 h
- 11 novembre : 10 h à 11 h
- 2 décembre : 10 h à 11 h

BOU RACONTE AUX 3-5 ANS

- 15 septembre : 10 h à 11 h
- 6 octobre : 10 h à 11 h
- 10 novembre : 10 h à 11 h
- 1er décembre : 10 h à 11 h

FANY RACONTE AUX 4-7 ANS

- 23 septembre : 10 h à 11 h
- 14 octobre : 10 h à 11 h
- 4 novembre : 10 h à 11 h
- 25 novembre : 10 h à 11 h
- 16 décembre : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE EN PYJAMA FANY RACONTE AUX 3-7 ANS

- 13 septembre : 18 h 30 à 19 h 30
- 4 octobre : 18 h 30 à 19 h 30
- 30 octobre : 18 h 30 à 19 h 30
- 15 novembre : 18 h 30 à 19 h 30
- 6 décembre : 18 h 30 à 19 h 30

RACONTE-MOI UNE HISTOIRE

Imagine un jeu de société géant où chaque participant joue un personnage. Chacun doit raconter son histoire au moyen d'instructions qui s'ajoutent au parcours. Seras-tu le héros de cette histoire ? Présenté dans le cadre des *Journées de la Culture*.

Clientèle: Enfant 6 à 9 ans

Horaire: 30 septembre: 13 h 30 à 14 h 45

les journées de la culture



CUCURBITA ET LA TARTE À LA CITROUILLE

La sorcière Cucurbita voudrait faire sa recette de tarte à la citrouille, mais depuis que le terrible épouvantail est planté dans le jardin, elle n'ose plus s'y aventurer. Trouvera-t-elle un moyen de préparer son menu d'Halloween ? (théâtre)

Clientèle: Enfant 3 à 8 ans

Horaire: 28 octobre: 13 h 30 à 14 h 15

C'EST À MOI !

Kazou est une petite fille colérique qui n'aime pas partager, jusqu'au jour où elle découvre une créature magique et souhaite devenir son amie. Un spectacle qui aborde les défis de l'enfance dans la joie et les pitreries ! (cirque)

Clientèle: Enfant 2 à 5 ans

Horaire: 17 novembre: 13 h 30 à 14 h



DRÔLE DE MONSTRE

Les habitants de la Contrée Tranquille ne dorment plus en paix depuis que leur capteur de rêves a été subtilisé. Jules, un petit garçon peureux et émotif, devra retrouver le capteur de rêves. Pendant son épopée, il rencontrera de drôles de monstres.

Clientèle: Enfant 3 à 8 ans

Horaire: 18 novembre: 10 h

LE NOËL DE GUSTAVE

Gustave l'écureuil décide d'offrir à sa famille le plus grand des sapins de Noël ! Mais où trouvera-t-il ce sapin ? Comment arrivera-t-il à le décorer ? Gustave apprendra que le plus beau cadeau est celui qui vient du cœur (théâtre et musique).

Clientèle: Enfant 3 à 7 ans

Horaire: 8 décembre: 13 h 30 à 14 h 10

HEURE DU CONTE AVEC BOU (POUR LES GARDERIES ET LES CPE)

■ **Sur réservation au 450 474-4159**

C'est un rendez-vous exclusif pour les garderies où des histoires et coloriages sont proposés aux enfants. Possibilité d'un abonnement « institution » permettant l'emprunt de 30 livres jeunesse pour 28 jours.

Clientèle: Bébé et enfant 18 mois à 5 ans

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES POUR LES ÉCOLES

■ **Sur réservation au 450 474-4159**

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

Clientèle: Classes du primaire

8-12 ANS SANS PARENT !

CRÉATION LÉGO !

Avec Science en folie, viens jouer et apprendre les concepts de forces et de génie mécanique derrière certains de tes manèges de parc d'attractions préférés ! Améliore et teste ton concept pour rendre ton manège plus intense !

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans

Horaire: 22 septembre: 13 h 30 à 14 h 30

JEU D'ÉVASION « HARRY POTTER »

Hermione Granger te lance un défi immersif, avec des énigmes à résoudre pour trouver des clés pour s'évader d'une pièce. Aucun besoin de réviser : un jeu d'évasion c'est pour le plaisir ! Astuce : La clé, c'est la communication !

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans

Horaire:

13 octobre: 13 h 30 à 14 h 30

14 octobre: 13 h 30 à 14 h 30

TOUR DU MONDE EN HISTOIRES

Monsieur Guillaume t'invite à visiter le monde entier à travers son histoire, coutumes et légendes. À travers la collection de notre bibliothèque et des activités ludiques, prépare-toi à voyager !

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans

Horaire: 3 novembre: 13 h 30 à 14 h 30

MAGIE, NON SCIENCE !

Science en folie t'invite à démystifier la magie ! Non, c'est de la science ! Découvre les secrets derrière certains tours de magie que tu pourras répéter à la maison. Essaie finalement de te libérer des chaînes du grand Houdini !

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans

Horaire: 24 novembre: 13 h 30 à 14 h 30

ARTISANAT DE NOËL

Rendez-vous annuel d'artisanat de Noël avec Evelyne la lutine ! Cette année, c'est au tour des cocottes d'enjoliver ton intérieur : en personnages, en animaux ou avec des brillants ! Bref, des petits trésors de créativité pour décorer ou offrir en cadeau.

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans

Horaire: 15 décembre: 13 h 30 à 14 h 30

SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES



MOZART LE CHAT QUI LIT

Mozart aime raconter des histoires. Mais il perd les pédales quand il y a trop d'amis autour de lui. Comment arrivera-t-il à se calmer ? (théâtre)

Clientèle: Enfant 2 à 6 ans

Horaire: 20 octobre: 13 h 30 à 14 h 15



ROAD-TRIP EN ISLANDE

Conférence pratico-pratique d'un voyage en Islande: comment se préparer, ce qu'il faut savoir avant de partir et exemple d'un road-trip. Parce que près de 80 % d'un voyage se passe dans sa planification ! Alors, partez à l'aventure en suivant les traces de Daniel Savoie.

Clientèle: Adulte

Horaire: 23 octobre: 19 h à 20 h

ACTIVITÉS ADULTES

SOIS YOGA

Qu'est-ce que le Yoga ? Une pratique ancestrale de plus en plus à la mode oui, mais c'est tellement plus ! Catherine Nehme, professeure certifiée et propriétaire du Sois yoga, studio de yoga où le bonheur circule, partage l'histoire du yoga et ses bienfaits.

Horaire: 18 septembre: 19 h à 20 h

ACEF DÉMYSTIFIE LES REEE : RÉGIMES ENREGISTRÉS D'ÉPARGNE-ÉTUDES

Pour les parents oui, mais les grands-parents aussi ! Pour choisir le bon REEE, il faut comprendre les règles, les avantages et les inconvénients. Lors de cette rencontre causerie, l'ACEF abordera les mesures incitatives mises en place par les différents paliers de gouvernement.

Horaire: 25 septembre: 19 h à 20 h

L'ABÉCÉDAIRE DE LA MOTIVATION SCOLAIRE

Avec M. Robert Darche, venez apprendre comment M.I.S.E.R. sur la réussite de votre enfant. Au moyen des lettres de l'alphabet, des stratégies concrètes vous seront présentées afin d'outiller et de supporter votre enfant dans ses efforts et ainsi accroître sa motivation.

Horaire: 2 octobre: 19 h à 20 h

RENCONTRE AVEC L'AUTEURE MICHELINE DUFF

Romancière chevronnée, avec 23 livres très empruntés à notre bibliothèque, dont les séries « Au bout de l'exil », « D'un silence à l'autre », « Coup sur coup », « Pour les sans voix » et plusieurs titres solo, Mme Micheline Duff nous raconte les histoires derrière ses histoires. Bonne rencontre !

Horaire: 16 octobre: 19 h à 20 h

ÊTRE PARENT D'UN ENFANT 0 À 5 ANS, ÇA S'APPREND !

Psychologue de métier, M. Charles Dubé vous propose des trucs et astuces pour le développement cognitif, affectif et psychologique de votre enfant. Pour une saine relation qui va grandir sous votre toit, mieux vaut prévenir que guérir !

Horaire: 13 novembre: 19 h à 20 h

ÊTRE UN CITOYEN ÉCORESPONSABLE

Soyez des consommateurs avertis au quotidien et découvrez comme il est simple et agréable d'être un « citoyen écoresponsable ». Équiterre propose plusieurs idées d'actions simples et pratiques afin de favoriser le développement d'une économie plus respectueuse des écosystèmes et des citoyens.

Horaire: 20 novembre: 19 h à 20 h

ATELIER D'ARTISANAT

Enfin un atelier d'artisanat pour les adultes! Dans le plaisir et la créativité, venez concevoir et colorier des motifs personnalisés sur des sacs en coton réutilisables! Parfait pour les livres de bibliothèque ou pour offrir en cadeau! Cannes de bonbons incluses!

Horaire: 4 décembre: 19 h à 20 h

JEUX DE SOCIÉTÉ EN FAMILLE!

Le thème des *Journées de la culture* «Les mots à l'honneur» donne envie de s'amuser avec les mots! Viens tester les différents jeux de mots présentés par Randolph! Pas de scrabble; que des jeux courts et ludiques!

Clientèle: Tous

Horaire: 28 septembre: 18 h 30 à 20 h 30

les journées de la culture



EXPOSITIONS

RÊVES EN COULEURS PAR ALEXANDRU RUSU

Le résultat de la création d'Alexandru Rusu réside dans la présentation réaliste et abstraite de la nature qu'il perçoit dans l'œil du spectateur. Ce peintre cherche constamment le dialogue d'une expression directe entre lui et le monde imaginaire.

Clientèle: Tous

Horaire: 10 août au 27 septembre

LES ENFANTS DE LA DIVERSITÉ PAR AMINATE

Pour souligner la Semaine québécoise des rencontres interculturelles, sous le thème «ensemble nous sommes le Québec», l'organisme AMINATE organise l'exposition de photos «Les enfants de la diversité». Venez découvrir les visages de petits néo-québécois, ce capital humain qui contribue à l'édification du Québec de demain, riche de sa diversité.

Clientèle: Tous

Horaire: 1^{er} octobre au 29 novembre

RÉTROSPECTIVE PAR ISABELLE CAYA

Contempler les œuvres d'Isabelle Caya, c'est sourire devant les couleurs vives, les coups bruts du pinceau et les espiègles personnages... C'est naviguer entre naïveté et lucidité. Se laisser bercer par le doux murmure qui en émane, pour qui sait tendre l'oreille et ouvrir les yeux.

Clientèle: Tous

Horaire: 1^{er} octobre au 29 novembre



RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

■ ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE

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

■ INSCRIPTION

ville.mascouche.qc.ca

■ DU 21 AOÛT AU 7 SEPTEMBRE

- Inscription en ligne ou par téléphone (450 474-4133, poste 2000): carte de crédit Visa ou Mastercard
- Inscription en personne au Centre sportif René-Lévesque: carte débit, carte de crédit (Visa ou Mastercard) ou argent comptant (montant exact)

■ NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents doivent assumer des frais additionnels de 15,00 \$ (taxes incluses) par activité.

■ REMBOURSEMENT

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

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

■ CONFIRMATION

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

■ ANNULATION

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

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

■ ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vérifiez les modalités d'inscription auprès des organismes.

■ SOIRÉE D'INSCRIPTION

Une soirée d'inscription aura lieu le jeudi 23 août, de 18 h 30 à 20 h, pour les organismes participants, au Pavillon du Grand-Coteau. Les organismes présents à la soirée d'inscription sont identifiés à l'aide de ce pictogramme:



■ ATTENTION!

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

■ TAXES

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

■ INFORMATION

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

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Organisme présent à la soirée d'inscriptions (inscriptions sur place organisées par la Ville)



Activité pour personnes handicapées



Kéroul



Lieux des cours et des activités

■ ARÉNA DE MASCOUCHE

840, rue Brien
450 474-0303

■ BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE BERNARD-PATENAUDE

3015, avenue des Ancêtres
450 474-4159



■ CHALET DU DOMAINE

1565, montée du Domaine

■ CENTRE LA MAISON DES AMIS

1747, rue Garden

■ CENTRE MINI-OUEST

840, chemin Pincourt

■ CENTRE SPORTIF RENÉ-LÉVESQUE

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

■ ÉCOLE AUX 4 VENTS

3000, avenue Bourque

■ ÉCOLE DE LA SEIGNEURIE

2460, rue Versailles

■ ÉCOLE DE LA SOURCE

1275, avenue de Châteaubriant

■ ÉCOLE DES HAUTS-BOIS

99, rue Napoléon

■ ÉCOLE DU COTEAU

2121, rue L'Alizé

■ ÉCOLE DU SOLEIL-LEVANT

3400, rue Champlain

■ ÉCOLE LA MENNAIS

2881, chemin Sainte-Marie

■ ÉCOLE LE PRÉLUDE

2995, avenue des Ancêtres

■ ÉCOLE LE RUCHER

855, rue des Érables

■ HÔTEL DE VILLE

3034, chemin Sainte-Marie
450 474-4133

■ MAISON DE LA CULTURE

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

■ PAVILLON DU GRAND-COTEAU

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

■ PETIT PAVILLON

2600, boulevard de Mascouche



■ CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE

2500, boulevard de Mascouche

■ PISCINE ARMAND-CORBEIL

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

■ TERREBONNE

École aquatique de Mascouche
450 474-4133, poste 8888

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

1073, chemin des Anglais



SOMMAIRE des activités

■ ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS	21
■ ARTISANAT	22
■ ARTS MARTIAUX	22
■ ASTRONOMIE	22
■ BADMINTON	23
■ CINÉMA	23
■ CIRQUE	23
■ CONFÉRENCE/ATELIER/ RENCONTRE	24
■ CUISINE	26
■ DANSE	27
■ DESSIN	27
■ ÉCRITURE	28
■ ESCRIME	28
■ GOLF	28
■ GROSSESSE ET BÉBÉ	28
■ GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE	30
■ HOCKEY/RINGUETTE	31
■ INFORMATIQUE	31
■ JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE	31
■ LANGUE	31
■ MARCHE/COURSE	31
■ MISE EN FORME	32
■ MUSIQUE	33
■ NATATION	35
■ PATINAGE	35
■ PATRIMOINE	36
■ PEINTURE	36
■ PHOTOGRAPHIE	36
■ PICKLEBALL	36
■ SCOUTISME	37
■ SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE	37
■ SPECTACLE	39
■ TAÏ-CHI	39
■ THÉÂTRE ET IMPROVISATION	40
■ YOGA	41
■ ZUMBA	41

ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne: ville.mascouche.qc.ca

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

Lieu: École Aux 4 Vents

Coût: 56 \$ taxes incluses

Horaire: 15 septembre au 18 novembre (10 semaines)

■ Karibou^{MD} - Samedi matin

- 8 h 50 - Poussins coquins (12 à 16 mois)
- 9 h 50 - Lapins taquins (16 à 20 mois)
- 10 h 50 - Ratons fripons (20 à 24 mois)
- 11 h 50 - P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
- 12 h 50 - Renards débrouillards (3-4 ans)

■ Karibou^{MD} - Dimanche matin

- 8 h 50 - P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
- 9 h 50 - P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
- 10 h 50 - Renards débrouillards, option danse (3-4 ans)
- 11 h 50 - Renards débrouillards, option soccer (3-4 ans)
- 13 h 10 - Aigles agiles (4-5 ans)

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

■ Bouge et bricole

- Activités parents-enfants pour découvrir des jeux, faire des bricolages et rencontrer de nouveaux amis. Les frères et sœurs d'âge préscolaire sont bienvenus.

Clientèle: Enfant 2-5 ans

Coût: 105 \$ (12 rencontres)

3 sessions possibles - Voir l'horaire pour connaître les dates de début

Horaire:

Début:

- 4, 5 ou 6 septembre 9 h à 11 h 15

■ Trotte et barbouille

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

Clientèle: Bébé 10-20 mois

Coût: 85 \$ (10 rencontres)

Horaire: 10 septembre au 19 novembre
- Lundi: 9 h à 10 h 30



■ Viens jouer avec bébé

- Activité agréable à faire pour maman et bébé avec des exercices et des jeux stimulants, des moments de massages abrégés et présentant une thématique différente à chaque atelier (groupe multi âges de 0-12 mois).

Clientèle: Bébé 0-12 mois

Coût: 65 \$ (6 rencontres)

3 sessions possibles - Voir l'horaire pour connaître les dates de début

Horaire:

Début:

- 4, 5 ou 6 septembre 9 h à 11 h

■ Halte-garderie Journée Poupes

- C'est une occasion pour le parent de pouvoir faire les commissions en toute quiétude, d'avoir un répit ou de passer du temps avec l'aîné, sachant que le tout-petit passe un agréable moment à Croque Bonheur. Informez-vous des modalités de réservation.

Clientèle: Bébé 0-18 mois

Coût: 18 \$/jour ou 10 \$/3 heures

Horaire: Lundi: 8 h 30 à 15 h 30

■ Halte-garderie

- Pour permettre un petit répit aux parents. Activités thématiques, sorties, programme éducatif et plein d'amis! Informez-vous des modalités de réservation.

Clientèle: Enfant 18 mois - 5 ans

Coût: 12 \$/jour (2 enfants 20 \$/jour)

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

■ Joujouthèque

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

Clientèle: Bébé, enfant, adulte

Coût:

- 10 \$ abonnement annuel familial
- 20 \$ abonnement annuel pour les organismes

Horaire: 6 août au 19 décembre

- Lundi au vendredi: 9 h à 15 h 30

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10 \$ pour l'année)

■ Les petits bout choux (3-5 ans)

- Ces rencontres permettront aux parents de passer un moment agréable avec leurs enfants, dans le but d'augmenter le lien d'attachement et la communication ainsi que d'améliorer l'estime de soi. Ces éléments sont abordés par le jeu, le théâtre et les arts.

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Parents et enfants 3-5 ans

Coût: 40 \$ pour 8 rencontres

Horaire: À partir de septembre

- Les dates des rencontres seront confirmées lors de votre inscription

ARTISANAT

■ ASSOCIATION FEMININE D'ÉDUCATION ET D'ACTION SOCIALE DE MASCOUCHE (A.F.E.A.S.)

Inscription: En personne, les mardis de 9 h à 15 h

■ Tricot, crochet, métier à tisser

Lieu: Maison de la culture

Clientèle: Adulte, aîné - femmes seulement.

Coût: Carte de membre annuelle: 35 \$, première visite gratuite

Horaire: 4 septembre au 4 juin

■ Atelier d'artisanat

Lieu: Maison de la culture

Clientèle: Adulte, aîné - femmes seulement.

Coût: Gratuit pour les membres, non-membre à déterminer.

Horaire: Les jeudis

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire (10 \$ pour l'année)

■ Tricot causerie

- Venez développer vos habiletés en tricot tout en jasant. Différentes techniques sont enseignées dans une ambiance conviviale et amicale

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Coût: 35 \$ pour 14 cours

Horaire: 12 septembre au 12 décembre

- Mercredi: 10 h à 12 h

ARTS MARTIAUX

■ JUDO MASCOUCHE

Inscription: 1282 avenue de la Gare

Tous les détails au www.judomascouche.com

■ Judo pour tous

Lieu: 1282 avenue de la Gare

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte

Coût: Le prix varie selon votre date de naissance. Entre 300 \$ et 425 \$ pour l'année.

Horaire: 11 septembre au 2 mai

- Mardi: 18 h à 21 h 30
- Jeudi: 18 h à 21 h 30

■ KARATE SHORIN-RYU

Inscription: ShorinRyuMascouche.com

Seule école de Mascouche membre de Karaté Québec, organisme reconnu par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (MEES) du gouvernement du Québec ainsi que par Karaté Canada.

■ Minis-Samouraï (3-4 ans)

- Initiation au karaté. Présence/accompagnement d'un parent requis.

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant

Coût: 125 \$/session + taxes

- Inclus l'uniforme pour l'enfant.

Horaire: 10 septembre au 3 décembre

- Lundi: 18 h 30 à 19 h 15
- Dimanche: 10 h 30 à 11 h 15

■ Parents/Enfants (5-12 ans) - Débutants et Avancés

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

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Enfant, adulte

Coût: 20 \$/1^{er} mois + taxes

Nouveaux membres: 20 \$/1^{er} mois + taxes (2 cours par semaine), sans engagement pour la suite. Uniforme et frais d'inscription inclus!

Horaire: 10 septembre au 5 décembre

- Lundi: 18 h 30 à 19 h 30
- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 30

■ Adolescents et Adultes (12 ans et +)

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 20 \$/1^{er} mois + taxes

Nouveaux membres: 20 \$/1^{er} mois + taxes (2 cours par semaine), sans engagement pour la suite. Uniforme et frais d'inscription inclus!

Horaire: 10 septembre au 5 décembre

- Lundi: 19 h 30 à 20 h 45
- Mercredi: 19 h 30 à 20 h 45

ASTRONOMIE

■ CLUB ASTRONOMIE DES MOULINS INC.

Inscription: club-astronomie.org/ecriture.htm

L'astronomie vous intéresse? Que vous soyez débutant ou expert en la matière, le Club d'astronomie des Moulins offre une multitude d'activités. De plus, nous avons un magnifique site d'observation avec une vue dégagée à 360 degrés situé à Notre-Dame-de-la-Merci.

■ Session de cours automne

- 12 cours sur l'astronomie générale: les instruments, les objets célestes, la préparation d'une soirée d'observation, les planètes du système solaire.

Lieu: École Aux 4 Vents

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 95 \$/session

- Incluant le document de cours et un cherche étoile. Possibilité de prendre des cours à la carte au coût de 10 \$/cours. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour s'inscrire aux cours.

Horaire: 12 septembre au 29 novembre

- Jeudi: 19 h 30 à 22 h

■ Rencontre des membres

- Les rencontres ont pour but de présenter les prochaines activités et de participer à des ateliers de formation sur l'astronomie.

Lieu: École Aux 4 Vents

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: Les membres ont accès gratuitement à notre site d'observation et à notre bibliothèque.

- 40 \$: Carte de membre annuelle individuelle
- 70 \$: Carte familiale (2 adultes et 2 enfants de moins de 14 ans)

Horaire: 14 septembre – 5 octobre – 2 novembre: 19 h à 22 h

BADMINTON

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription:

badminton@ville.mascouche.qc.ca

Les nouveaux participants doivent s'inscrire par courriel en indiquant leur niveau de jeu et le soir qu'ils préfèrent, du lundi au jeudi. Vous serez contacté dans la semaine du 10 septembre pour finaliser votre inscription. Vous devez fournir votre raquette et vos volants.

■ Badminton de groupe

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

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

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Adulte et aîné

Coût:

- 49 \$ plus taxes – 14 semaines d'activités
- 45,50 \$ plus taxes – 13 semaines d'activités
- 42 \$ plus taxes – 12 semaines d'activités

Horaire: 17 septembre au 20 décembre

- Lundi au jeudi de 19 h 30 à 22 h 30

■ Location de terrain de badminton libre

Réservez votre terrain au plus tard le lundi (avant 16 h) précédant la journée choisie. Plan des terrains disponibles en ligne. Vous devez fournir votre raquette et des volants.

Le terrain doit être réservé par une seule personne. 2 à 4 personnes peuvent jouer sur le même terrain. Les familles ont accès aux terrains les samedis seulement.

Lieu:

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

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

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

Horaire: 11 septembre au 20 décembre

- Mardi: 19 h 45 à 20 h 45 ou 20 h 45 à 21 h 45
- Jeudi: 19 h 45 à 20 h 45 ou 20 h 45 à 21 h 45
- Samedi: 13 h à 17 h

CINÉMA

■ ART PARTAGE

Inscription: artpartage.ca

■ Soirée cinéma

- Le ciné-club d'Art Partage permet de rendre accessibles des films de qualité qui ne sont pas toujours diffusés dans les cinémas.

Clientèle: Adulte

Coût:

- 5 \$/représentation
- Carte de membre annuelle: 10 \$

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Horaire:

- 7 septembre: 19 h 30
- 5 octobre: 19 h 30
- 2 novembre: 19 h 30
- 21 décembre: 19 h 30

CIRQUE

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

Inscription:

www.sodam.qc.ca/cirque/inscription

Cirkana est propulsé par la SODAM.

Lieu: Mascouche/Terrebonne

Horaire: 9 septembre au 20 décembre

■ Aérien 1, 2 et 3

- Un mariage parfait entre l'élégance, la souplesse et le spectaculaire. Les élèves sont amenés à travailler avec le tissu, le cerceau et le trapèze.

Niveau:

- Débutant, Niveau 1
- Intermédiaire, Niveau 2
- Avancé, Niveau 3

Clientèle: Enfant, adolescent

Coût:

- Niveaux 1 et 2: 185 \$
- Niveau 3: 275 \$

■ Acrobatie 1, 2 et 3

- Apprentissage de l'acrobatie où des pyramides, des mini trampolines et des jeux d'équilibre sont de la partie.

Niveau:

- Débutant, Niveau 1
- Intermédiaire, Niveau 2
- Avancé, Niveau 3

Clientèle: Enfant, adolescent

Coût:

- Niveau 1: 185 \$
- Niveau 2: 185 \$
- Niveau 3: 275 \$



■ Main à main 1 et 2

- Discipline acrobatique, les porteurs et les voltigeurs exécutent des numéros de force, d'équilibre, d'élévation et de souplesse par des portés sur les mains et la tête.

Niveau:

- Débutant, Niveau 1
- Intermédiaire, Niveau 2

Clientèle: Enfant, adolescent

Coût: 185 \$

■ Jonglerie 1 et 2

- Expérience autour de la jonglerie, de la manipulation et des équilibres: foulards, balles, anneaux, quilles, plumes, assiettes chinoises, bâtons de fleurs, diabolos, poi, rola-bola, boule d'équilibre, échasses et monocycle.

Niveau:

- Débutant, Niveau 1
- Intermédiaire, Niveau 2

Clientèle: Enfant, adolescent

Coût:

- Niveau 1: 185 \$
- Niveau 2: 365 \$

■ Explorateurs multidisciplinaires

- Exploration des différentes disciplines du monde circassien telles que la jonglerie, l'acrobatie et disciplines aériennes.

Niveau: Débutant

Clientèle:

- Enfants de 5 et 6 ans
- Enfants de 7 ans et plus

Coût: 185 \$

■ Initiation acrobatique

- Pirouettes, équilibres et mini trampolines sont au rendez-vous dans ce cours d'initiation acrobatique aux sensations fortes.

Niveau: Débutant, Niveau 1

Clientèle: Enfants de 4 à 5 ans

Coût: 185 \$

■ Explorateurs nomades

- Apprentissage des techniques de base telles que: la jonglerie, l'acrobatie, l'équilibre et le jeu théâtral. Les élèves travaillent leur motricité fine et globale en faisant des exercices qui font appel à leur concentration, équilibre, créativité, persévérance et force corporelle.

Niveau: Débutant, Niveau 1

Clientèle: Enfants de 4 à 7 ans

Coût: 185 \$

■ Saltimbanques

- Les Saltimbanques: activité parent-enfant. L'entraîneur vous assiste afin d'amener votre enfant vers la découverte de son potentiel tout en s'amusant à travers des exercices de base. Le cours lui permet d'apprendre à bien sauter, courir, tourner, rouler et plus encore.

Niveau: Débutant, Niveau 1

Clientèle: Enfant de 2-3 ans accompagné d'un parent

Coût: 145 \$

CONFÉRENCE/ATELIER/RENCONTRE

■ ACTION POPULAIRE DES MOULINS

Réseau citoyen d'entraide et d'échange de services

Parce que l'entraide, c'est notre solidarité qui se met en action!

Inscriptions et lieux: Visitez notre page Facebook - Entraide populaire des Moulins

■ Rencontre d'information et d'inscription

- Venez en apprendre plus sur ce réseau d'entraide citoyen pour les citoyens de Mascouche et de Terrebonne! Au menu, une présentation du fonctionnement de la formule de troc de services et la possibilité de vous inscrire sur place.

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Horaire: 26 septembre: 19 h à 21 h

■ ANTENNE UNIVERSITAIRE DU 3^{ÈME} AGE A LA MRC DES MOULINS (UTA)

Inscription:

usherbrooke.ca/uta/des-moulins/

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: Adulte

■ La Russie : de Lénine à Poutine

- Nous ferons un grand survol qui nous mènera de Nicolas II jusqu'à l'implosion de l'URSS.

Coût: 90 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 18 septembre au 6 novembre

- Mardi: 9 h 30 à 12 h

■ Histoire du Canada (1) de 1534 à 1760

- Une invitation à revisiter notre histoire. Une France nouvelle en terre américaine. Un peuple en émergence dans un pays en devenir: un Canada Français.

Coût: 90 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 17 septembre au 26 novembre

- Lundi: 13 h 30 à 15 h 30

■ Pour une communication authentique

- Parfaire ou acquérir des habiletés pour bien communiquer, la place à faire à l'écoute et au questionnement.

Coût: 50 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 18 septembre au 16 octobre

- Mardi: 13 h 30 à 16 h

■ iPad (3)

- Les secrets de iCloud - la gestion de vos photos - le réseau social Facebook.

Coût: 85 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 23 octobre au 20 novembre

- Mardi: 13 h 30 à 16 h

■ Sensibilisation à la justice criminelle

- Se familiariser avec les différentes composantes du système d'administration de la justice criminelle au Niveau des tribunaux: du processus de l'enquête policière à la gestion de la sentence.

Coût: 90 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 19 septembre au 7 novembre

- Mercredi: 9 h 30 à 12 h

■ Catastrophes naturelles, vraiment pire qu'avant ?

- Par ce cours, les étudiants distingueront l'origine des catastrophes naturelles: séismes, tsunamis, ouragans, sécheresses, etc.

Coût: 50 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 19 septembre au 10 octobre

- Mercredi: 13 h 30 à 16 h

■ Nouvelles habitudes posturales pour un dos en santé

- Cet atelier vise à développer de nouvelles habitudes posturales pour un meilleur équilibre musculaire. Nous verrons que notre posture peut avoir un impact sur notre bien-être physique et psychologique.

Coût: 45 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 17 octobre au 31 octobre

- Mercredi: 13 h 30 à 15 h 30

■ Espagnol Plus et conversation I

Lieu: Centre Angora Terrebonne

Niveau: Avancé

Coût: 190 \$

- Frais de photocopies s'il y a lieu.

Horaire: 10 septembre au 3 décembre

- Lundi: 9 h à 11 h 30

■ Série de 4 conférences

Coût: 55 \$

1. La Californie

- Des villes incontournables: San Francisco, San Diego, Los Angeles et la fameuse route des vins (Napa Valley).

Horaire: 27 septembre: 13 h à 16 h

2. Bilan Trump : à quelques mois des élections de mi-mandat

- L'arrivée de Donald Trump à la Maison Blanche ne se fit pas sans heurts, tant aux États-Unis qu'à l'International. Quel bilan initial pouvons-nous tirer de la première année de sa présidence ?

Horaire: 11 octobre: 13 h à 16 h

3. Présence officielle du Canada à l'étranger

- La présentation vise à faire connaître les structures en place au Canada et à l'étranger qui soutiennent la présence du Canada dans le monde. Démystifier le rôle des personnes qui servent les intérêts canadiens sur la scène internationale.

Horaire: 25 octobre: 13 h à 16 h

4. Le service du vin

- Une conférence sur tous les aspects importants du service des vins: les températures de service, la verrerie, l'entreposage.

Horaire: 6 décembre: 13 h à 16 h

■ **ASSOCIATION QUEBECOISE DE DEFENSE DES DROITS DES PERSONNES RETRAITEES ET PRE-RETRAITEES DES MOULINS (AQDR DES MOULINS)**

Pour les membres de l'AQDR et de la Cité GénérAction 55+

■ **Prendre ma santé en main**

- Par Hélène Michaud de L'Association des Hypoglycémiques du Québec

Lieu: Cité GénérAction 55+, 702 montée Masson, Terrebonne

Clientèle: Personnes de 50 ans et plus

Horaire: 4 septembre: 9 h à 12 h

■ **Expérimenter la prudence dans votre quotidien**

- Par Nancy Bélanger intervenante d'ARRA (Accès aux ressources pour le respect des personnes âgées)

Lieu: Chez-Nous du Communautaire, salle Carole Winner

Clientèle: Personnes de 50 ans et plus

Horaire: 6 novembre: 9 h à 12 h

■ **CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS**

Inscription: 450 492-1257

■ **Gardiens avertis**

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

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Adolescent, 11 ans et plus

Coût: 45 \$

Horaire:

- 15 septembre: 8 h à 16 h 30
- 3 novembre: 8 h à 16 h 30
- 15 décembre: 8 h à 16 h 30

■ **Prêts à rester seuls**

- Permet d'apprendre des techniques de base en secourisme, acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent ou d'un adulte en qui ils ont confiance.

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Adolescent, 9 à 13 ans

Coût: 40 \$

Horaire: Date au choix:

- 8 septembre: 9 h à 15 h
- 27 octobre: 9 h à 15 h
- 8 décembre: 9 h à 15 h

■ **CENTRE RE-NAISSANCE**

Inscription: 450 474-1164

■ **RCR NIVEAU A**

- Grâce aux cours de réanimation cardiorespiratoire (RCR), les participants acquièrent les compétences nécessaires afin d'être en mesure de reconnaître les urgences cardiovasculaires et les obstructions chez les adultes, les enfants et les bébés et de réagir dans ces situations.

- Accréditation de la FMCQ - 2 ans.

Lieu: Centre Re-Naissance, 2954, chemin Sainte-Marie, local 4

Clientèle: Adulte

- Les parents accompagnés de leurs bébés sont les bienvenus.

Coût: 60 \$ par personne/100 \$ par couple (taxes incluses)

Inclus: guide de RCR/DEA et certificat. Tous les cours comportent une formation sur l'utilisation du défibrillateur externe automatisé (DEA).

Horaire:

- 30 août: 18 h à 21 h
- 18 octobre: 18 h à 21 h
- 6 décembre: 18 h à 21 h

■ **CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA RÉGION DES MOULINS**

■ **Les Anatidés au Québec**

- Conférence de Luc Laberge qui a beaucoup d'expérience dans l'observation des canards.

Lieu: École de la Sablière, 1659, boul. des Seigneurs, Terrebonne.

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Pour tous

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

Horaire: 21 octobre: 9 h à 12 h

■ **FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE**

Renseignements:

514 409-4077 ou 438 406-2379

■ **Café-Rencontre**

- Brin de jasette des membres

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire: 5 septembre au 19 décembre

- Mercredi: 13 h à 16 h

■ **LE JARDIN MOORE (FONDATION DYSON MOORE)**

Inscription: 450 474-0588 ou jardinsmoore@gmail.com

■ **Botanique 1-2 et 3**

Botanique 1: des grands groupes de végétaux, origine des végétaux jusqu'aux plantes de nos jardins.

Botanique 2: morphologie des plantes, description des différentes parties des plantes, langage morphologique.

Botanique 3: physiologie des plantes, description des principaux phénomènes physiologiques.

- Par Yves Langenais, enseignant au Centre de Formation Horticole Laval.

Lieu: Le Jardin Moore, 1455 chemin Pincourt, Mascouche

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

- Une série de 3 conférences adaptées à tous.

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 10 \$ pour les membres (25 \$ pour les 3 conférences)

Horaire:

- 26 septembre: 19 h à 20 h 30
- 3 octobre: 19 h à 20 h 30
- 10 octobre: 19 h à 20 h 30



■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

■ Vendredi causerie

- Venez échanger autour d'un petit déjeuner et d'un bon café, sur divers sujets, pour créer des liens et de nouvelles amitiés, dans un climat d'échange et de convivialité.

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Tous

Coût: Gratuit

Horaire: Vendredi: 9 h 30 à 11 h 30

■ RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS

Inscription: 450 326-7372

■ Ateliers, conférences et formations thématiques

- Pour se divertir, pour développer des compétences, pour s'informer, se sentir soutenu dans son rôle de proche aidant.

Lieu: 298, rue Joseph-Guay, Terrebonne

Clientèle: Proche aidant – personne qui prend soin d'un proche quelques heures par semaine ou à temps plein.

Horaire: Deux jeudis par mois

■ SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DES MOULINS

shedm.fsheq.org

Inscription: 514 441-9561

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Tous

Coût:

- Carte de membre régulier: 20 \$
- Carte de membre pour couple: 30 \$
- Carte de membre pour aîné (65 ans et +): 15 \$
- Non-membres: 10 \$ par conférence

■ Les plantes Alpines

- Un tour d'horizon de l'alpinisme du Jardin botanique et de la carrière de René Giguère.

Horaire: 19 septembre: 19 h à 21 h

■ Jardin Parfumé

- Planifier ou adapter l'environnement structurel du jardin pour recevoir des fleurs odorantes, la chimie des parfums, le brise-vent, les principales plantes odorantes. Par Rock Giguère.

Horaire: 17 octobre: 19 h à 21 h

■ Se préparer à l'hiver

- Des méthodes concrètes et efficaces pour traiter les refroidissements, une stratégie de soin qui minimise la convalescence et des suggestions de produits naturels en vente libre, des façons de maximiser le processus de guérison avec les plantes médicinales, des moyens pour renforcer le système immunitaire et pour prévenir les infections. Par Annie Bazinet.

Horaire: 21 novembre: 19 h à 21 h

■ Les préférés de Denis, arbres, arbustes et vivaces.

- La rusticité, le port, la couleur et la forme du feuillage et des fleurs, la tendance pour les arbres et arbustes à port colonnaire ou greffé sur tige et les vivaces au port compact. Les meilleures plantes pour le climat québécois. Par Denis Bernard.

Horaire: 19 décembre: 19 h à 21 h

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

Inscription: 450 417-1277

■ Les sœurs de la Providence à Mascouche

- Les sœurs de la Providence ont marqué plusieurs générations de mascouchois pour avoir érigé la Providence St-Louis il y a plus de 170 ans. Elles y ont œuvré jusqu'en 1965. En 1977, le bâtiment deviendra l'hôtel de ville de Mascouche.

Lieu: Salle du conseil, 3038, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

- Accès pour les fauteuils roulants

Coût: 15 \$

Horaire: 16 septembre: 13 h à 15 h 30

■ Loisirs et divertissements à Mascouche au XX^e siècle

- Les loisirs et les divertissements des mascouchois ayant traversés le XX^e siècle. De la glissade hivernale du ranch Chez Hervé en passant par la baignade au lac Henri, vous constaterez que nos aïeux ne s'ennuyaient pas!

Lieu: Salle du conseil, 3038, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

- Accès pour les fauteuils roulants

Coût: 10 \$

Horaire: 23 novembre: 19 h à 20 h 30

CUISINE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

■ Mini-bouffe 3-5 ans

- Atelier de cuisine pour les enfants accompagnés de leur parent, préparation de recettes adaptées aux habiletés des petits.

Clientèle: Enfant 3-5 ans accompagné d'un parent

Coût: 25 \$

Horaire:

- 22 septembre: 9 h à 11 h 30
- 27 octobre: 9 h à 11 h 30
- 15 décembre: 9 h à 11 h 30

■ Mini-bouffe 6-7 ans

- Atelier de cuisine pour les enfants accompagnés de leur parent, préparation de recettes adaptées aux habiletés des petits.

Clientèle: Enfant 6-7 ans accompagné d'un parent

Coût: 25 \$

Horaire:

- 22 septembre: 13 h à 15 h
- 27 octobre: 13 h à 15 h
- 15 décembre: 13 h à 15 h

■ Ados-bouffe 8-10 ans

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

Clientèle: Enfant de 8-10 ans

Coût: 65 \$ (4 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

Début:

- 29 septembre: 9 h à 11 h 30 ou
- 10 novembre: 9 h à 11 h 30

■ Ados-bouffe 11-14 ans

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

Clientèle: Adolescent, 11-14 ans

Coût: 65 \$ (4 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

Début:

- 29 septembre: 13 h à 16 h ou
- 10 novembre: 13 h à 16 h



■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire au coût de 10 \$ pour l'année

■ Cuisines collectives autonomes

- Venez cuisiner en groupe et créer de nouvelles amitiés dans un climat de partage. Grâce à de judicieux partenaires, la viande vous est offerte gratuitement. Ne vous compliquez plus la vie les soirs de semaine, vos repas seront prêts.

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Tous

Coût: Coût de base 5 \$

Horaire:

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

■ Cours de cuisine

- Cours de cuisine thématique selon les tendances du moment

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Niveau: Débutant

Clientèle: Tous

Coût: Entre 10 \$ et 25 \$

Horaire:

- 12 octobre: 9 h à 13 h 30
- 23 novembre: 9 h à 13 h 30
- 14 décembre: 9 h à 13 h 30

■ UNIATOX

Inscription: 450 968-0363

- Activités variées ayant pour mission de prévenir les dépendances.

Lieu: 185, chemin des Anglais, Mascouche

■ Cuisines communautaires

- Cuisine de groupe pour mamans. Venez cuisiner dans une ambiance agréable et conviviale afin de briser l'isolement. Soutien communautaire, accompagnement et référence au besoin. Halte-garderie disponible sur place. L'adhésion au membership de l'organisme sera exigée.

Clientèle: Pour femmes enceintes et/ou ayant un enfant 0-5 ans.

Horaire: En tout temps

DANSE

■ ASSOCIATION DE DANSE DE MASCOUCHE

Inscription: ass.dansejoseeforest@live.fr

Païement en argent comptant ou par chèque

Cours de danse d'une durée de 12 semaines.

Lieu: Centre sportif René-Lévesque

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

■ Jazz adolescent

Clientèle: À partir de 13 ans

Coût: 260 \$

Horaire: 10 septembre au 3 décembre

- Lundi: 18 h 30 à 20 h

■ Jazz adulte

Clientèle: 18 ans et plus

Coût: 280 \$

Horaire: 12 septembre au 5 décembre

- Mercredi: 19 h à 21 h

■ Jazz expressif 3-5 ans

Clientèle: Enfant de 3 à 5 ans.

Coût: 235 \$ - Païement en argent comptant ou par chèque.

Horaire: 8 septembre au 1^{er} décembre

- Samedi: 9 h à 10 h

■ Jazz style JOF niveau 1

Clientèle: Enfant de 6 à 9 ans.

Coût: 235 \$

Horaire: 8 septembre au 1^{er} décembre

- Samedi: 10 h à 11 h

■ Jazz style JOF niveau 2

Clientèle: Enfant, adolescent de 10 à 12 ans.

Coût: 260 \$

Horaire: 8 septembre au 1^{er} décembre

- Samedi: 11 h à 12 h 30



■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Danse en ligne

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé (voir horaire)

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

Coût: 2 \$/cours

Horaire: 18 septembre au 18 décembre
Mardi:

- 18 h à 19 h débutant
- 19 h à 20 h intermédiaire
- 20 h à 21 h avancé

■ Soirée de danse

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

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

Coût: 5 \$

Horaire: 13 septembre au 6 décembre

- Jeudi: 19 h à 22 h

DESSIN

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Dessin

- Exploration des techniques de dessin.

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire: 7 septembre au 7 décembre

- Vendredi: 8 h 30 à 12 h

FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription: 450 474-8953

www.festivalpeinturemascouche.com

Lieu: Maison de la culture

■ Dessin (enfants)

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

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant 8 à 13 ans

Coût: 125 \$/150 \$ pour les non-résidents

Horaire: 22 septembre au 24 novembre

- Samedi: 9 h à 11 h
- Samedi: 13 h à 15 h

■ Exploration artistique

- Initiation au dessin et à la peinture (acrylique et gouache sous forme de jeux exploratoires).

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant 6 et 7 ans

Coût: 100 \$/125 \$ pour les non-résidents

- Matériel fourni.

Horaire: 22 septembre au 24 novembre

- Samedi: 11 h 15 à 12 h 15

■ Dessin et création

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

Niveau: Intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, 13 ans et plus (11 ans si expérience en dessin)

Coût: 135 \$/160 \$ pour les non-résidents

Horaire: 21 septembre au 23 novembre

- Vendredi: 18 h 30 à 20 h 30

■ Atelier bimensuel de dessin d'après modèle vivant

- Travail d'observation sans supervision. Modèle nu ou vêtu. Poses courtes variées de 1 à 45 minutes.

Niveau: Intermédiaire, avancé

Clientèle: Adulte, aîné

Coût: 150 \$/Série de 10 ateliers ou 20 \$ par atelier.

Horaire: 14 septembre au 7 décembre

- Vendredi: 13 h 30 à 16 h 30

ÉCRITURE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

■ Courrier Plume-Images

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

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Adulte, aîné

Horaire: En tout temps

■ CITÉ DES MOTS CDM

Renseignements: www.citedesmots.com

■ Ateliers d'écriture

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte, aîné

Horaire:

- 10 et 24 septembre
- 9 et 22 octobre
- 12 et 26 novembre
- 10 décembre

ESCRIME

■ LA GARDE DU LYS

Inscription: escrimehistorique@gmail.com

Souliers d'intérieur, manches longues si possible, location d'équipement sur réservation.

■ Formation d'escrime

- Formation de technique historique sur le maniement du fleuret, de la main Gauche et de l'Épée de cour. Désarmement, combat à plusieurs adversaires, escrime de duel, technique de combat rapproché.

Lieu: École Saint-Louis de Terrebonne (Entrée #7)

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

- Juniors de 10 ans à 16 ans.
- Adultes de 17 ans et plus.

Coût: 160 \$ pour une session de 10 cours

- 50 \$ pour la location d'équipement pour la session.

Horaire: 13 septembre au 6 décembre

- Jeudi: 18 h 30 à 19 h 45
- Jeudi: 20 h à 21 h 15

GOLF

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription:

ville.mascouche.qc.ca/inscription

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

■ Cours de golf

Lieu: École des Hauts-Bois

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte et aîné

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

Coût: 85,75 \$ plus taxes pour 7 semaines

Enfant de 17 ans et moins: 55,80 \$ plus taxes

Horaire: 23 octobre au 5 décembre

Mardi:

- 18 h 30 à 19 h 50
- 19 h 50 à 21 h 10
- 21 h 10 à 22 h 30

Mercredi:

- 19 h 30 à 20 h 50
- 20 h 50 à 22 h 10



GROSSESSE ET BÉBÉ

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

Remise d'un chèque-cadeau de 20 \$ aux familles de la MRC Les Moulins pour toutes les rencontres prénatales.

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

■ Accompagnement à la naissance

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

Clientèle: Futurs parents

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

Horaire: En tout temps

■ Rencontres prénatales

- Rencontres informatives destinées aux futurs parents où l'on traite de la grossesse, de l'accouchement, de la nutrition et de soins à apporter au bébé. Rencontres animées par une infirmière incluant une visite à l'hôpital.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 80 \$ (5 rencontres + 1 sur l'allaitement et 1 visite à l'hôpital)

Horaire: En tout temps

■ Rencontres prénatales semi-privées

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

Clientèle: Futurs parents

Coût: 125 \$ (4 rencontres)

Horaire: En tout temps

■ Rencontres prénatales privées

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

Clientèle: Futurs parents

Coût: 200 \$ pour 4 heures (180 \$ à domicile)

Horaire: En tout temps



■ Cardio maman bébé

- Une activité qui propose aux jeunes mamans un entraînement en intensité, par intervalles, qui permettra de renforcer le tronc, les abdominaux, les bras et les jambes, en plus de perdre des calories.

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

Coût: 65 \$ (6 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

- Début:
- 7 septembre: 13 h à 14 h
 - 2 novembre: 13 h à 14 h

■ Atelier de portage

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

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Futurs et nouveaux parents

Coût: 40 \$ (1 rencontre)

Horaire: En tout temps

■ Gestion de la douleur pendant l'accouchement

- Contenu de l'atelier: techniques de respiration à deux, massage pour soulager pendant les contractions, postures pour faciliter le travail, exercices sur ballon de naissance, participation et implication du conjoint et plus.

Clientèle: Futurs parents

Coût: 100 \$ (1 rencontre)

Horaire:

- 22 août: 19 h à 21 h
- 26 septembre: 19 h à 21 h
- 24 octobre: 19 h à 21 h
- 7 novembre: 19 h à 21 h
- 19 décembre: 19 h à 21 h

■ Pilates prénatal

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

Clientèle: Futures mamans

Coût: 95 \$ (9 rencontres)

Horaire: 15 octobre au 10 décembre

- Lundi: 12 h 30 à 13 h 20

■ Remise en forme postnatale

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

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

Coût: 95 \$ (9 rencontres)

Horaire: 15 octobre au 10 décembre

- Lundi: 13 h 30 à 14 h 20

■ Service de Relevailles

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

Lieu: À domicile

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

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

Horaire: En tout temps

■ Poussette Circuit Vitalité

- Pour que maman se remette en forme en douceur après l'accouchement et prenne de l'air en faisant une marche rapide en compagnie d'autres mamans, en faisant des arrêts à des stations d'entraînement. L'activité a lieu beau temps, mauvais temps. Départ du Carrefour.

Clientèle: Adulte

Coût: 65 \$ (6 rencontres)

Horaire: 10 septembre au 22 octobre

- Lundi: 13 h à 15 h

■ Bébé futé 0-6 mois

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

Clientèle: Bébé, adulte

Coût: 115 \$ (10 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

Début:

- 4 septembre: 9 h à 11 h 30
- 9 octobre: 13 h à 15 h

■ Bébé futé 6-10 mois

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

Clientèle: Bébé, adulte

Coût: 85 \$ (8 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

Début:

- 7 septembre: 9 h à 11 h 30
- 17 octobre: 9 h à 11 h 30

■ Café-causerie

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

Clientèle: Parent et enfants 0-5 ans

Gratuit pour les membres
(5 \$ annuellement)

Horaire: Jeudi: 9 h 30 à 11 h 30

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription: 450 474-1164

Cadeau à l'inscription

Lieu: Centre Re-Naissance,
2954, chemin Sainte-Marie, local 4

■ Cours prénataux en petit groupe de soir

- L'approche physiologique à la douleur, les postures et étirements favorisant la détente, le déroulement en milieu hospitalier et les alternatives possibles, l'heure du boire, la routine du nouveau-né, le sommeil, etc. Rencontres en groupe de 6-8 couples.

Clientèle: Futurs parents
(plus de 25 semaines de grossesse au moment de débuter les cours)

Coût: 125 \$ taxes incluses

- 3 rencontres de 2 h 30
- Inclus: cartable du participant, rencontre postnatale après l'arrivée de bébé, visite de l'unité des naissances et d'une marraine d'allaitement. Chèque-cadeau remis, applicable en postnatal.

Horaire: Mardi: 19 h à 21 h 30

■ Cours prénataux en accéléré - 1 journée

- Cours destinés aux futurs parents qui préfèrent une préparation prénatale plus accélérée, fait en une journée, pour se préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé! L'approche physiologique à la douleur, les postures et étirements favorisant la détente, le déroulement en milieu hospitalier et les alternatives possibles, l'heure du boire, la routine du nouveau-né, le sommeil, etc. Rencontre de 3-5 couples. Inscrivez-vous tôt en début de grossesse!

Clientèle: Futurs parents
(plus de 30 semaines de grossesse au moment de débuter les cours)

Coût: 160 \$ taxes incluses

- 6 heures de cours avec pause pour dîner.

Inclus: cartable du participant, rencontre postnatale après l'arrivée de bébé, visite de l'unité des naissances et d'une marraine d'allaitement. Chèque-cadeau remis, applicable en postnatal.

Horaire: Samedi: 9 h à 16 h

■ Yoga prénatal

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

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Femme enceinte de 12 semaines et plus.

Coût: 105 \$ taxes incluses (pour 8 rencontres)

Possibilité de s'inscrire en cours de session: le tarif est alors calculé au prorata. Rencontre postnatale gratuite une fois bébé arrivé.

Horaire:

- Lundi: 18 h à 19 h 15
- Mardi: 11 h à 12 h 15

■ Tendres moments (massage bébé)

- Atelier de massage pour bébé animé par une massothérapeute diplômée. Techniques de massage pour réconforter et soulager bébé tout en s'amusant avec lui.

Clientèle: Parent et bébé (0-12 mois)

Coût: 50 \$ taxes incluses (3 rencontres de 60 minutes)

Bouteille d'huile à massage fournie.

Horaire: Mercredi: 11 h 15 à 12 h 15

■ Éveil et stimulation 0-6 mois et 6-12 mois

- Atelier animé par une infirmière clinicienne portant sur les différents exercices de jeu et de stimulation que l'on peut faire avec bébé pour aider son développement tout en s'amusant!

Clientèle: Parent et bébé selon le groupe d'âge (0-6 mois ou 6-12 mois)

Coût: 65 \$ taxes incluses

- 4 rencontres de 60 minutes. Infolettre envoyée par courriel après les rencontres.

Horaire:

- Lundi: 11 h à 12 h
- Lundi: 13 h à 14 h

■ À table mon bébé

- Ateliers mensuels animés par une diététiste-nutritionniste membre de l'OPDQ, Formée en pédiatrie. Pesée et mesure du bébé, dégustation d'aliments sur place, discussion sur les méthodes traditionnelles et DME nouveautés et recommandations à jour. Plénière et suivi en groupe sur les questionnements des participantes.

Clientèle: Parent et bébé (4-8 mois qui débutent l'alimentation complémentaire ou qui ont déjà débuté)

Coût: 75 \$ taxes incluses (5 rencontres de 90 minutes)

- Documentation incluse.

Horaire: Lundi: 13 h à 14 h 30

■ M.B.B. Maman Bébé Bouge!

- Entraînement postnatal pour la nouvelle maman et son bébé! Cours de 60 minutes d'aérobic et de musculation avec bébé (porte-bébé requis) pour la portion cardio du cours.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Femmes ayant accouché depuis 6 à 8 semaines.

Coût:

- 125 \$ taxes incluses (12 cours de 60 min)
- 190 \$ taxes incluses (12 semaines à 2 fois/semaine)
- Possibilité de s'inscrire en cours de session: le tarif est alors calculé au prorata.

Horaire:

- Mardi: 9 h 30 à 10 h 30
- Jeudi: 9 h 30 à 10 h 30

■ Bedon en forme!

- Cours de mise en forme adapté à la femme enceinte vous permettant de vivre une grossesse en pleine forme! Aérobic et musculation sur musique rythmée, entraînement en salle.

Clientèle: Femme enceinte de 15 semaines et plus.

Coût: 130 \$ taxes incluses (12 cours de 60 min)

- Possibilité de s'inscrire en cours de session: le tarif est alors calculé au prorata.

Horaire: Jeudi: 11 h à 12 h

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 474-6431

Carte de membre familiale obligatoire au coût de 10 \$ pour l'année

■ Jouons avec bébé (6-18 mois)

- Ces 8 rencontres permettront aux parents de passer des moments privilégiés avec leur bébé. Ces ateliers favorisent le lien d'attachement par le biais d'échanges, de discussions et d'outils pour stimuler leur bébé.

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Parent et bébé (6-18 mois)

Coût: 40 \$, pour 8 rencontres qui débuteront en septembre.

Horaire: En tout temps

■ Jouons avec poupon (0-6 mois)

- 8 rencontres permettant aux parents de passer un moment agréable avec leur nouveau-né de 0-6 mois. Différents thèmes seront abordés tels que: le portage, l'allaitement, la santé et le développement de leur poupon.

Lieu: Maison de la famille Parenfants, 2492, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Parent avec bébé (0-6 mois)

Coût: 40 \$, pour 8 rencontres qui débuteront en septembre.

Horaire: En tout temps

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE

■ CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM

Inscription: www.viagym.org
info@viagym.org

■ Gymnastique Parent-Enfant

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

Lieu:

- Cité du sport: lundi 9 h ou 10 h 10.
- École Aux 4 Vents: samedi 9 h 55 ou 11 h

Niveau: Débutant

Clientèle: Bébé, enfant (16 mois à 4 ans)

Coût: 128 \$ pour 1 h/semaine pour 12 semaines + autres frais

Horaire: 10 septembre au 3 décembre

■ GYMNASTIQUE 5 ANS MIXTE

- Le programme vise le développement de la motricité globale par des parcours gymniques, des ateliers éducatifs et une animation dirigée par l'entraîneur. Votre enfant aura la chance de travailler sur l'ensemble des engins gymniques, c'est-à-dire: le saut, les barres, la poutre, le sol et à l'occasion sur le trampoline.

Lieu:

- Cité du sport: dimanche 8 h 50 ou 10 h 30
- Collège Saint-Sacrement: samedi 8 h 50 ou 10 h 30 ou dimanche 8 h 50

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant, 5 ans mixte

Coût: 179 \$ pour 1 h 30/semaine, pour 12 semaines + autres frais 11 semaines plus finalité.

Horaire: 15 septembre au 9 décembre



■ Gymnastique et trampoline garçons 6-8 ans

- Cours de gymnastique et trampoline pour garçons de 6 à 8 ans avec ateliers éducatifs à tous les engins.

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Garçon 6-8 ans seulement

Coût: 206 \$ pour 2 h/semaine

- 11 semaines plus finalité + autres frais

Horaires: 16 septembre au 9 décembre

- Dimanche: 10 h à 12 h

■ Trampoline mixte 6-8 ans/ 9 ans et plus mixte

- Cours de trampoline et double-mini trampoline avec ateliers éducatifs au sol.

Lieu:

- Cité du sport: dimanche 13 h ou 15 h 10
- École du Coteau: mercredi 18 h 30 ou dimanche 9 h

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

Clientèle: Enfant, adolescent

Groupes mixtes.

Coût:

- 206 \$ – 2 h/semaine.
- 370 \$ – 2 fois 2 h/semaine

Pour 12 semaines + autres frais.

Horaires: 12 septembre au 9 décembre

■ PORTES OUVERTES VIAGYM

- Journée d'initiation à la gymnastique et au trampoline

Lieu: Cité du sport de Terrebonne

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Pour information:
developpement@viagym.org

Clientèle: Enfant, adolescent

- 3-4 ans 5,25 \$ /1 heure
- 5 ans 8 \$/1,5 heure
- 6 ans et plus 10,50 \$/2 heures.

Horaires sur notre site web.

Horaires: 2 décembre

HOCKEY/RINGUETTE

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription: ville.mascouche.qc.ca

■ Hockey cosom

Lieu: École Aux 4 Vents

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

Coût: 25 \$ plus taxes pour 12 semaines

Horaires: 19 septembre au 5 décembre

- Mercredi: 19 h 30 à 21 h

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Hockey

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

Lieu: Aréna de Mascouche

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

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

Horaires: 6 septembre au 18 décembre

- Mardi: 9 h 30 à 12 h
- Jeudi: 8 h 30 à 11 h

INFORMATIQUE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription et renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Informatique

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaires: En tout temps

JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

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

■ Whist militaire (jeu de cartes)

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Coût: 1 \$

Horaires: 5 septembre au 19 décembre

- Mercredi: 13 h à 16 h

■ Bingo récréatif

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Horaires: 11 septembre au 18 décembre

- Mardi: 13 h à 16 h

■ OKO (Jeu de cartes et de société OKO)

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Horaires: 7 septembre au 7 décembre

■ Le 500 (Jeu de cartes)

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Coût: 1 \$

Horaires: 6 septembre au 6 décembre

- Jeudi: 13 h à 16 h



■ Billard Récréatif

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

Coût: 3 \$ par participant

Horaires: 10 septembre au 14 décembre

- Lundi: 12 h à 16 h

■ Jeux sociaux

- Divers jeux dont jeu de poche, golf, etc.

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Horaires: 7 septembre au 7 décembre

- Vendredi: 13 h à 16 h

LANGUE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription: 24 septembre à 19 h

■ Cours d'anglais (débutant et intermédiaire)

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

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

Horaires:

- Anglais débutant: lundi de 9 h 30 à 12 h (début 1^{er} octobre)
- Anglais intermédiaire: mercredi de 18 h 30 à 21 h (début 3 octobre)

MARCHE/COURSE

■ COMITÉ ÉMILIE-MONDOR

Inscription: selon les modalités de chaque activité

■ Course de « trail »

Entraîneur: Benoit Beaupré

Information: bencdr125@gmail.com

Facebook: Cliniques-conseils offertes par le Comité Émilie-Mondor

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Horaires: Mardi et mercredi en début de soirée



- **Course en sentier et sur route**
- Entraînement par intervalles

Entraîneur: Michel Pelletier

Information:

lesmolletsfringants@gmail.com

Facebook: Les mollets fringants

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Horaire:

- Mercredi: 18 h à 19 h 15
- Samedi: 9 h 15 à 10 h 15:
- Sortie de groupe (sur invitation Facebook)

■ **FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE**

- **Marche récréative**
- Joignez-vous en tout temps au groupe

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire: 6 septembre au 18 décembre

- Lundi: 10 h à 11 h
- Jeudi: 10 h à 11 h
- Samedi: 10 h à 11 h

■ **MARCHE NORDIK AMA**

Inscription: www.marchenordique.ca

- **Initiation Marche Nordique**
- Cours de base complet de 2 heures pour s'initier au sport de la Marche Nordique. Prérequis pour tous les entraînements de Fitness Nordik, BootCamp Nordik et Club de Marche Nordik

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 29,99 \$ - Incluant les bâtons

Horaire:

- 1^{er} septembre: 13 h à 15 h
- 8 septembre: 13 h à 15 h
- 29 septembre: 13 h à 15 h
- 20 octobre: 13 h à 15 h

■ **Marche Nordique « Club »**

- Entraînement complet de marche nordique en continu avec variante d'intensité. Prérequis: avoir suivi l'initiation de 2 heures

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

Accessible à tous, chacun respectera ses limites!

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 152 \$

Horaire: 10 septembre au 16 décembre

- Lundi: 10 h à 11 h
- Jeudi: 10 h à 11 h

MISE EN FORME

■ **VILLE DE MASCOUCHE**

Inscription en ligne: ville.mascouche.qc.ca

■ **Musculation**

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

Lieu: École Aux 4 Vents

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Coût: 42 \$ plus taxes pour 14 semaines

Horaire: 10 septembre au 17 décembre

- Lundi: 20 h 15 à 21 h 15

■ **Conditionnement physique**

- Programme d'activités sportives pour tous, incluant: réchauffement, étirement, exercices cardiovasculaires et relaxation. Les dernières 30 minutes sont dédiées à un sport collectif (participation facultative).

Lieu: École de La Source

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Coût:

- 33 \$ plus taxes pour 11 semaines (Lundi)
- 36 \$ plus taxes pour 12 semaines (Mercredi)

Horaire: 12 septembre au 28 novembre

- Lundi et mercredi: 19 h 30 à 21 h

■ **Circuit-cardio**

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

Lieu: École Aux 4 Vents

Coût: 42 \$ plus taxes pour 14 semaines

Horaire: 4 septembre au 18 décembre

- Lundi: 19 h à 20 h

■ **CENTRE RE-NAISSANCE**

Inscription: 450 474-1164

■ **Femmes Fit**

- Venez vous entraîner en petit groupe de femmes pour un «work-out» des plus complets! 30 minutes d'exercices cardio d'intensité modérée à élevée et 30 minutes de musculation avec bandes de résistance, poids, poundstick, etc.

Lieu: Centre Re-Naissance, 2954, chemin Sainte-Marie, local 4

Niveau: Débutant, intermédiaire

Si vous êtes en postnatal, vous devez avoir accouchée 6-8 semaines avant de débiter ces cours.

Clientèle: Adulte

Coût: 130 \$ taxes incluses (12 cours de 60 min)

Possibilité de s'inscrire en cours de session: le tarif est alors calculé au prorata.

Horaire: Lundi: 19 h 30 à 20 h 30

■ **FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE**

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

■ **Viactive**

- Mise en forme pour les 50 ans et plus.

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: Aîné

Horaire: 5 septembre au 19 décembre

- Lundi: 10 h à 11 h
- Mercredi: 10 h à 11 h
- Vendredi: 10 h à 11 h



■ Technique au sol

- Techniques empruntées aux Abdos-Fessiers, Pilates et Yoga

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: Aîné

Horaire: 5 septembre au 19 décembre

- Mercredi: 11 h à 12 h

■ Quilles

- Parties de quilles récréatives

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

Lieu: Salon de Quilles Grande-Allée, 1400, rue Grande-Allée, Terrebonne

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

Coût: 10 \$/3 parties

Horaire: 7 septembre au 21 juin

- Vendredi: 13 h à 16 h

■ MARCHE NORDIK AMA

Inscription: www.marchenordique.ca

■ Fitness Nordik

- Entraînement complet de marche nordique avec intervalles musculaires.

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Accessible à tous, chacun pourra respecter ses limites

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Coût: 152 \$

Horaire: 10 septembre au 16 décembre

- Lundi: 19 h à 20 h
- Mardi: 10 h à 11 h
- Mercredi: 19 h à 20 h
- Samedi: 9 h à 10 h
- Samedi: 10 h 15 à 11 h 15

■ BootCamp Nordik

- Entraînement intensif de marche nordique avec intervalles musculaires

Lieu: Parc du Grand-Coteau

Niveau: Intermédiaire, avancé

Clientèle: Adulte, aîné

Coût: 152 \$

Horaire: Samedi: 9 h à 10 h

MUSIQUE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

■ Éveil musical

- Pour explorer le monde de la musique tout en s'amusant. Un atelier pour développer la capacité auditive, l'expression de soi, stimuler l'imagination et ouvrir les horizons sur d'autres cultures.

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Parent et enfant 2-5 ans

Coût: 55 \$ (6 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire: Début:

- 10 septembre: 9 h à 10 h 10
- 5 novembre: 9 h à 10 h 10

■ ÉCOLE DE CHANT MARIE-PIER PERREAULT

Inscription:

srobillard@chantmariepierperreault.com

École de chant où nous offrons des cours de chant privés et de chorale pour les petits et adolescents, éveil musical.

■ Cours de chant privés

- Venez apprendre à maîtriser votre voix! Nous offrons des cours de chant privés de 30 à 60 minutes pour tous les âges (minimum 4 ans)

Lieu: 2727, chemin Sainte-Marie, Mascouche

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Il n'y a pas d'âge limite et aucun critère de sélection.

Clientèle: Pour tous

En fonction de l'âge et des besoins, la durée d'un cours varie. Il est possible de s'inscrire à des cours privés en tout temps.

Coût: Entre 30 \$ et 60 \$

Le coût d'un cours varie en fonction de la durée.

Horaire: 4 septembre au 20 décembre

- Lundi: 14 h à 21 h
- Mardi: 14 h à 21 h
- Mercredi: 14 h à 21 h
- Jeudi: 14 h à 21 h
- Vendredi: 14 h à 21 h
- Samedi: 9 h à 11 h 30

■ Ensemble vocal (6-12 ans)

- Cours de groupe, interprétation de chansons populaires. Durée: 60 minutes

Lieu: 2727, chemin Sainte-Marie, Mascouche

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Aucune audition

Clientèle: Enfant 6 à 12 ans

Coût: 25 \$ par cours

- Cours d'essai: 25 \$

Horaire: 4 septembre au 11 décembre

- Mardi: 18 h 30 à 19 h 30

■ Ensemble vocal (13-35 ans)

- Cours de groupe, interprétation de chansons populaires. Durée: 60 minutes

Lieu: 2727, chemin Sainte-Marie, Mascouche.

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Aucune audition

Clientèle: Adolescent, adulte (13 à 35 ans)

Coût: 25 \$ par cours

- Cours d'essai: 25 \$.

Horaire: 4 septembre au 11 décembre

- Mardi: 19 h 30 à 20 h 30

■ Éveil musical

- Exploration des différentes voix, rythmiques musicales, apprentissage de comptines et chansons, jeux musicaux. Durée 30 minutes

Lieu: 2727, chemin Sainte-Marie, Mascouche

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant 2 à 5 ans

Coût: 15 \$ par cours

- Deux sessions de 8 cours

Horaire: 4 septembre au 8 décembre

- Samedi: 9 h à 11 h

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription: 5 septembre à la salle 118 C au Pavillon du Grand-Coteau

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Groupe de chant

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût: À déterminer

Horaire: 5 septembre au 19 décembre

- Mercredi: 19 h à 20 h

NATATION

	Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi				Samedi				Dimanche								
	17:00	17:15	18:00	18:30	16:30	17:30	18:00	18:15	18:30	19:00	20:00	18:00	19:00	20:00	17:00	17:15	17:30	18:00	18:45	19:00	20:00	08:00	08:30	08:45	09:00	09:30	10:00	10:15	11:00	11:15	12:30	13:15	14:15
Etoile de mer																																	
Canard																																	
Tortue de mer																																	
Loutre de mer																																	
Salamandre																																	
Poisson-Lune																																	
Crocodile																																	
Baleine																																	
Junior 1																																	
Junior 2																																	
Junior 3																																	
Junior 4																																	
Junior 3-4																																	
Junior 5-6																																	
Junior 7-8																																	
Junior 9-10																																	
Natation Essentiel																																	
Style de nage 2																																	
Maître nageur																																	
AquaAdos																																	
AquaZumba																																	
Aquaforme																																	
AquaJogging																																	
Triathlon																																	
Privé 25 minutes																																	
Privé 40 minutes																																	
Étoile de bronze																																	
Médaille de bronze																																	
Jeune Sauveteur - Initié																																	
Moniteur en sécurité aquatique																																	
NOUVEAUTÉ : Waterpolo																																	

Cours		Tarif (avant taxes)*	
Étoile, Canard, Tortue, Loutre	50,60 \$	Privé 25 minutes	220,00 \$
Salamandre, Poisson-Lune, Crocodile, Baleine	52,80 \$	Privé 40 minutes	280,00 \$
Junior 1	53,90 \$	Privé 55 minutes	350,00 \$
Junior 2 à 10	61,71 \$	Jeune Sauveteur — Initié	95,00 \$
Ados + Adultes + AquaForme + AquaJogging	67,22 \$	Étoile de Bronze	100,00 \$
Aquazumba	71,50 \$	Médaille de Bronze	215,00 \$
Entraînement Triathlon	77,00 \$	Moniteur en sécurité aquatique	300,00 \$

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

Cours

Tarif (avant taxes)*

Étoile, Canard, Tortue, Loutre	50,60 \$
Salamandre, Poisson-Lune, Crocodile, Baleine	52,80 \$
Junior 1	53,90 \$
Junior 2 à 10	61,71 \$
Ados + Adultes + Aquaforme + AquaJogging	67,32 \$
AquaZumba	71,50 \$
Entraînement Triathlon	77,00 \$
Privé 25 minutes	220,00 \$
Privé 40 minutes	280,00 \$
Privé 55 minutes	350,00 \$
Jeune Sauveteur — Initié	95,00 \$
Étoile de Bronze	100,00 \$
Médaille de Bronze	215,00 \$
Moniteur en sécurité aquatique	300,00 \$

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



NATATION

■ ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne: aquamascouche.ca

Préinscriptions (uniquement pour les clients inscrits à la session de printemps et/ou d'été 2018): lundi 10 septembre 2018, dès 18 h 30

Inscriptions pour tous: lundi 17 septembre, dès 18 h 30

Inscription en personne: Préinscriptions (uniquement pour les clients inscrits à la session de printemps et/ou d'été 2018): lundi 10 septembre 2018, de 18 h 30 à 20 h 30

Inscriptions pour tous: lundi 17 septembre, de 18 h 30 à 20 h 30

Casque de bain obligatoire pour tous.

■ Cours de natation

- La session débute le lundi 24 septembre 2018 et les jours suivants (selon la journée choisie)

Lieu: Piscine Armand-Corbeil

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

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

Coût: Variable en fonction du cours choisi

Horaire: - Voir tableau en page 34

PATINAGE

■ ARÉNA DE MASCOUCHE

Horaires disponibles en ligne: ville.mascouche.qc.ca/arena

Horaires sujets à changements sans préavis

Information au 450 474-0303

■ Patinage libre ouvert à tous

Lieu: Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle: Tous

Coût:

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

Horaire: À partir du 6 septembre:

- Jedi: 16 h à 16 h 50
- Vendredi: 16 h 30 à 17 h 20 (ANNULÉ le vendredi 6 avril.)
- Samedi: 17 h 30 à 18 h 20

■ Patinage libre - Congés scolaires

Lieu: Aréna de Mascouche

Clientèle: Tous

Coût:

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

Horaire: 13 h 30 à 14 h 30

- 3 et 14 septembre
- 1^{er} et 8 octobre
- 16 novembre
- 7, 27 et 28 décembre 3, 4 et 25 janvier 2019
- 15 février 2019
- 4 au 8 mars 2019

■ CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU

Inscription: En personne à l'aréna de Mascouche le 20 et 21 août 2018 de 18h30 à 20h30. (paiement par carte débit ou argent comptant seulement) cpamascouche.com

- Veuillez imprimer et remplir le formulaire avant de vous présenter.
- Paiement obligatoire lors de l'inscription: premier versement ou la totalité en argent ou par débit seulement.
- Possibilité de payer un deuxième ou troisième versement par chèques postdatés (20 octobre et 20 novembre 2018)
- Veuillez prendre note que les bureaux seront fermés pour la période estivale du 17 juin au 19 août, de même que du 22 août au 3 septembre 2018.

■ Patinage plus

- Programme certifié par Patinage Canada
- Apprentissages des bases du patin
- Cours de groupe
- Vêtements du club obligatoire et casque certifié CSA

Lieu: Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant, six étapes de base du patinage à réussir pour obtenir une certification Patinage Plus.

Clientèle: Enfant, adolescent (3 ans et plus)

Coût: À venir

- Paiement obligatoire lors de l'inscription: premier versement ou la totalité en argent ou par débit seulement.
- Possibilité de payer un deuxième ou troisième versement par chèques postdatés (20 octobre et 20 novembre 2018)

Horaire: 8 septembre au 14 avril

Mercredi 18 h 30 à 19 h 20 et samedi 9 h 35 à 10 h 30

■ École de patin avancée

Cours offert aux patineurs ayant réussi le Patinage plus. Chaque patineur doit avoir un entraîneur certifié par Patinage Canada.

Lieu: Aréna de Mascouche

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Quatre Niveaux (Juvénile, Junior, Intermédiaire, Senior): voir les détails de chaque niveau au cpamascouche.com.

Clientèle: Enfant, adolescent

Coût: À venir

- Paiement obligatoire lors de l'inscription: premier versement ou la totalité en argent ou par débit seulement.
- Possibilité de payer un deuxième ou troisième versement par chèques postdatés (20 octobre et 20 novembre 2018)

Horaire: 3 septembre au 14 avril

Lundi, mardi, mercredi, vendredi, samedi ou dimanche

■ CLUB DE PATINAGE DE VITESSE – RÉGION LANAUDIÈRE (CPVRL)

Pour information et inscriptions:
450 470-3001 poste 3477 ou www.cpvrl.org
cpvrl.questions@hotmail.com

Facebook: Club de patinage de vitesse région de Lanaudière

- **École de patin - divers groupes offerts**
- À noter qu'il est possible de faire la location annuelle de patin au coût de 120 \$

Lieu:

- Aréna de Lachenaie (1050, rue National)
- Aréna de Repentigny (80, boulevard Brien)

Niveau: Plusieurs groupes disponibles
Initiation à Élite.

Clientèle: À partir de 3 ans.

Coût: À noter que les prix pour les cours ne comprennent pas les Coûts d'affiliation. Plus de détails via le Club de patinage.

Horaire: Début des cours à partir de la semaine du 3 septembre 2018

- **Portes ouvertes – essai GRATUIT**
- Le Club de patinage de vitesse de la région de Lanaudière (CPVRL) est heureux de vous accueillir pour un essai gratuit! Venez découvrir notre passion!

Lieu: Aréna de Repentigny

Date: Le 31 août

Heure: 17 h à 19 h

PATRIMOINE

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

- **Circuits historiques virtuels**
- Découvrez le riche patrimoine de Mascouche grâce à deux circuits virtuels téléchargeables gratuitement à partir de l'application mobile BaladoDécouverte. sodam.qc.ca/applicationmobile

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

- **Exposition : Le domaine seigneurial de Mascouche**
- Mise en contexte du manoir et de son grand domaine sur la ligne du temps et liens avec les aspects géographiques et sociaux qui les ont marqués.

Lieu: Trois Diamants Auto (3035, chemin Gascon)

Clientèle: Adolescent, adulte, aîné

Horaire: Jusqu'au 13 septembre

- Lundi: 9 h à 21 h
- Mardi: 9 h à 21 h
- Mercredi: 9 h à 21 h
- Jeudi: 9 h à 21 h
- Vendredi: 9 h à 17 h



PEINTURE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Atelier de peinture et art créatif

Apportez votre matériel

Renseignements: 514 409-4077 ou 438 406-2379

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire: 7 septembre au 14 décembre
– Vendredi: 9 h à 16 h

■ FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription: 450 474-8953
www.festivalpeinturemascouche.com

Lieu: Maison de la culture

- **Peinture acrylique (adultes)**
- Découverte et expérimentation des diverses techniques de la peinture acrylique (textures, glacis, médiums mixtes) à travers différents projets artistiques.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Adulte, aîné

Coût: 155 \$/185 \$ pour les non-résidents

Horaire: 19 septembre au 21 novembre
– Mercredi: 19 h à 22 h

■ Peinture acrylique (enfants)

- Apprentissage des différentes techniques de la peinture acrylique dans des contextes favorisant l'exploration et le plaisir. Projets individuels et collectifs.

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant 7 à 11 ans

Coût: 140 \$/ 165 \$ pour les non-résidents/ peinture fournie

Horaire: 22 septembre au 24 novembre
– Samedi: 9 h à 11 h
– Samedi: 13 h à 15 h

■ Peinture à l'huile (adultes)

- Apprentissage des notions de base de la peinture (charte des couleurs ombres et lumières, techniques d'application, perspective).

Niveau: Débutant

Clientèle: Adulte, aîné

Coût: 155 \$/185 \$ pour les non-résidents

Horaire: 18 septembre au 21 novembre

- Mardi: 19 h à 22 h
- Mercredi: 9 h à 12 h

■ Atelier libre

- Profitez de nos espaces pour peindre ensemble en toute convivialité. Possibilité de coaching occasionnel axé sur vos besoins. Des plages-horaires pourraient s'ajouter.

Niveau: Intermédiaire, avancé

Clientèle: Adulte, aîné

Horaire: 13 septembre au 13 décembre

PHOTOGRAPHIE

■ CLUB PHOTO ÉVOLUTIF

■ Conférence

- Discussions sur diverses techniques photographiques.

Lieu: Maison de la culture

Niveau: Débutant

Savoir manipuler son appareil photo.

Clientèle: Adolescent, adulte 16 ans et plus/
Doit posséder un appareil photo

Coût: 70 \$ carte de membre annuelle

Horaire: 9 septembre: 10 h à 13 h

PICKLEBALL

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Pickleball

- Le pickleball est une variante bien adaptée et accessible du tennis traditionnel.

Lieu:

- École Aux 4 Vents
- Église Baptiste Évangélique, 693, chemin des Anglais à Mascouche

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

Coût: 3 \$

Horaire: 12 septembre au 12 décembre

- École Aux 4 Vents/
Vendredi: 18 h 30 à 22 h 30
- Église Baptiste Évangélique/
Mercredi: 12 h 30 à 16 h 30

SCOUTISME

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



groupe.scout.mascouche@gmail.com

Devenir un individu accompli, épanoui, un citoyen responsable dans sa communauté. Le programme proposé par l'Association des Scouts du Canada, « Je suis Picasso », guide le jeune de 7 à 17 ans vers la réalisation de son plein potentiel.

Lieu:

Sous-sol de l'église St-Henri de Mascouche, 3000 chemin Sainte-Marie (entrée par la rue Dupras), à moins d'avis contraire.

■ Castors

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

Niveau: Débutant

Clientèle: Enfant 7-8 ans

Coût: 285 \$

Horaire: Vendredi: 19 h à 21 h

■ Louveteaux

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

Niveau: Intermédiaire

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

Clientèle: Enfant 9 à 11 ans

Coût: 285 \$

Horaire: Mardi: 19 h à 21 h

■ Éclaireurs

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

Niveau: Intermédiaire

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

Clientèle: Adolescent, 12 à 14 ans

Coût: 285 \$

Horaire: Mercredi: 19 h à 21 h

■ Pionniers

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

Lieu: À déterminer

Niveau: Avancé

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

Clientèle: Adolescent 15 à 17 ans

Coût: 90 \$

Horaire: Lundi: 19 h à 21 h

■ Bénévoles

- Au 19^e Groupe Scout de Mascouche, nous donnons aussi l'opportunité aux adultes de s'épanouir et d'avoir le privilège de promouvoir et de soutenir le développement des jeunes afin d'atteindre leur plein potentiel comme individus et citoyens actifs dans la société.

Clientèle: Adulte

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

Horaire: En tout temps

SERVICES D'AIDE À LA PERSONNE

■ ALBATROS 14

Inscription: albatros14@videotron.ca

■ ACCOMPAGNEMENT EN FIN DE VIE

- Formation pour le bénévole qui souhaite accompagner des personnes vivant seules en lien avec la fin de vie.

Lieu: Chez-Nous du communautaire

Clientèle: Pour tous

Coût: à déterminer

Horaire: En tout temps



■ ASSOCIATION PANDA - MRC LES MOULINS



pandamrclesmoulines.org

Lieu: CPE Les Petites Girouettes, 737, rue de la Sœur-Marie-Rose, Terrebonne

■ Se faire des amis et les garder

- 12 ateliers structurés (formation, mise en situation et jeux) pour les enfants de 7 et 8 ans qui veulent améliorer leurs habiletés sociales.

Niveau: Débutant

Clientèle: Pour les enfants présentant des symptômes liés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Coût: 80 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire: 22 septembre au 15 décembre

– Samedi 9 h 30 à 11 h 30

■ Gérer ses émotions et s'affirmer positivement

- 12 ateliers structurés (formation, mise en situation et jeux) pour les enfants de 9 et 10 ans qui veulent améliorer leurs habiletés sociales.

Niveau: Intermédiaire

Approfondissement des éléments vus dans l'atelier « Se faire des amis et les garder ».

Clientèle: Enfant de 9 et 10 ans

Coût: 80 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire: 22 septembre au 15 décembre

– Samedi 13 h 30 à 15 h 30

■ Mieux gérer sa colère et sa frustration

- 12 ateliers structurés (formation, mise en situation et jeux) pour les enfants de 10 et 11 ans qui veulent améliorer la gestion de leurs émotions.

Niveau: Avancé (complément aux ateliers traitant des habiletés sociales)

Clientèle: Enfants présentant des symptômes liés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

Coût: 80 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire: 22 septembre au 15 décembre

– Samedi 9 h 30 à 11 h 30

■ Mieux vivre avec le TDAH à la maison

- 12 ateliers offerts aux parents en même temps que les ateliers pour les enfants pour faciliter votre participation!
- Atelier qui permet aux parents de rencontrer des personnes qui traversent des moments difficiles liés au déficit d'attention de leur enfant. Permet d'échanger, de mieux comprendre la source des comportements difficiles et de devenir proactif face aux principales difficultés rencontrées.

Clientèle: Parents d'enfants qui présentent des symptômes liés au trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Le diagnostic n'est pas nécessaire.

Coût: 80 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire: 22 septembre au 15 décembre

- Samedi 9 h 30 à 11 h 30
- Samedi 13 h 30 à 15 h 30

■ Atelier pour les adultes atteints de TDAH

- Série de 10 rencontres qui offre un lieu aux adultes souffrant de TDAH pour s'outiller et faire face à leurs défis et pour rencontrer des personnes qui, comme eux, sont en marche pour améliorer leur qualité de vie.

Clientèle: Adulte de 25 ans et plus

Coût: 70 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire:

- 23 septembre 13 h à 14 h 30
- 14-21-28 octobre 13 h à 14 h 30
- 4-11-18-25 novembre 13 h à 14 h 30
- 2-9 décembre 13 h à 14 h 30

■ Et si ce n'était pas de la mauvaise volonté?

- Atelier pour aider les 17 à 25 ans à y voir plus clair par rapport à leur TDAH et à mieux faire face à leurs défis

Clientèle: Adulte de 17 à 25 ans.

Coût: 70 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire:

- 23 septembre 15 h à 17 h
- 14-21-28 octobre 15 h à 17 h
- 4-11-18-25 novembre 15 h à 17 h
- 2-9 décembre 15 h à 17 h

■ Atelier pour les adolescents de 12 à 15 ans et leurs parents

Lieu: Maison des Jeunes de La Plaine (pour les adolescents), et au CPE Les Petites Girouettes à Terrebonne (pour les parents)

Clientèle: Pour les adolescents de 12 à 15 ans ayant un TDAH, et 2 rencontres pour les parents.

Coût: 75 \$

Frais d'administration de 50 \$ non remboursable.

Horaire:

- 8 rencontres pour les ados:
- 1-15-22 octobre 17 h à 20 h
- 5-12-19 novembre 17 h à 20 h
- 3-10 décembre 17 h à 20 h

2 rencontres pour les parents:

- 26 novembre 17 h à 20 h
- 17 décembre 19 h à 21 h

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

■ Groupe de soutien au deuil périnatal

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

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Adulte

Parent ayant vécu un deuil périnatal

Horaire:

- 10 septembre: 18 h à 20 h
- 15 octobre: 18 h à 20 h
- 12 novembre: 18 h à 20 h
- 10 décembre: 18 h à 20 h

■ CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE

Services offerts aux personnes en détresse et leur entourage, aux personnes endeuillées par suicide ainsi qu'aux intervenants 24 h/7. Groupe pour les personnes endeuillées par suicide enfants (6-12 ans) et adultes. Pour information ou

Inscription: 1 866 APPELLE (1 866 277-3553)

■ Groupe d'accompagnement au deuil

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

Lieu: Lanaudière (le lieu vous sera confirmé dès votre inscription)

Clientèle: Adulte

Horaire: Cette activité a lieu un soir toutes les deux semaines. La date de votre première rencontre sera confirmée lors de votre inscription, à votre convenance.

■ Rencontre d'entraide pour personnes endeuillées par suicide

- Rencontres d'échanges visant à aider à mieux vivre le deuil, favoriser l'expression des émotions, diminuer le sentiment d'isolement et partager son vécu en lien avec le deuil. Réservé aux personnes de 18 ans et plus endeuillées par suicide, que le deuil soit récent ou non.

Clientèle: Adulte

Horaire: De 4 à 6 rencontres par année (date et lieu à confirmer).

■ COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ EN SOUTIEN ET AIDE DOMESTIQUE DES MOULINS

Inscription: 450 966-4446

■ Aide domestique

- Entretien ménager, lessive, courses et préparation de repas sont offerts.

Lieu: À domicile

Clientèle: Personne aînée, personne handicapée, adulte malade ou en période de convalescence, adulte en perte d'autonomie temporaire ou permanente.

Coût: 8,51 \$ à 18,75 \$ de l'heure selon votre revenu familial

Horaire: En tout temps

■ LE RELAIS DE MASCOUCHE

Inscription: 450 918-9186

■ Aide alimentaire

- Service d'aide alimentaire offert aux résidents de Mascouche

Lieu: 2522, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Pour tous

Coût: 5 \$ par semaine

Carte de membre: 10 \$/par année/par famille

Horaire:

- Lundi: 13 h à 16 h
- Jeudi: 13 h à 16 h

■ UNIATOX

Inscription: 450 968-0363

- Activités variées ayant pour mission de prévenir les dépendances.

Lieu: 185, chemin des Anglais, Mascouche

■ Ateliers de groupe en prévention de la rechute

- Groupe fermé offrant des rencontres thématiques et échanges.

Clientèle: Adultes ayant eu une problématique de consommation d'alcool et/ou de drogue dans le passé.

Horaire: En tout temps

■ Ateliers de groupe pour parents de préadolescents et d'adolescents

- Groupe fermé offrant des rencontres thématiques et échanges.

Clientèle: Parents de préadolescents (9-12 ans) et d'adolescents (13-17 ans).

Horaire: En tout temps

SPECTACLE

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

Billetterie: 450 477-3075
www.theatrecoteacote.com

■ Joyeux travail ! – Joyeuses matinées de Noël

- Spectacle suivi d'un atelier.
- La famille Noël a besoin d'aide pour fabriquer les jouets, mais les habitants du Pôle Nord n'ont pas ce qu'il faut... trouvera-t-elle une solution afin que tous les enfants sages soient comblés ?

Lieu: Salle du conseil,
3038, chemin Sainte-Marie

Clientèle: Enfants (12 mois à 7 ans) et famille

Coût: 17 \$

Horaire:

- Vendredi 7 décembre: 9 h 30 à 11 h
- Vendredi 14 décembre: 9 h 30 à 11 h
- Dimanche 16 décembre: 9 h 30 à 11 h

■ Spectacles de nos élèves

- Spectacle d'improvisation théâtrale mettant en vedettes nos merveilleux apprentis-comédiens.

Lieu: École du Coteau

Clientèle: pour tous

Coût: régulier 12 \$/
Enfants 17 ans et moins 7 \$

Horaire:

- Samedi 1^{er} décembre
- Dimanche 2 décembre



TAÏ-CHI

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription: 11 octobre de 9 h à 10 h 30
au Pavillon du Grand-Coteau
514 409-4077 ou 438 406-2379

■ Qi-Gong (Taï-chi)

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

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût: 5 \$/cours

Horaire: 11 octobre au 20 décembre

- Jeudi: 9 h 30 à 10 h 30

■ TAI-CHI ET TAIPILO-STRETCH

Inscription: paulineamyotte@hotmail.com

■ TAÏPILO-STRETCH - TAÏ CHI

- Un programme d'exercices basé sur le Taï-Chi, Qi gong, Pilates, Yoga et Stretching.
- Conçu pour ceux et celles qui favorisent une bonne posture, un meilleur rétablissement de la santé, une bonne forme physique, du tonus, et ce, tout en douceur dans un climat de détente.

Lieu: Centre La Maison des Amis

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adulte, aîné, 18 ans et plus.

Coût: 135 \$ - 11 semaines/1 h 30 par cours

Horaire: 5 septembre au 14 novembre

- Mercredi: 9 h à 10 h 30
- Mercredi: 19 h à 20 h 30

TENNIS

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription: tennisevolution.ca/
cours-de-tennis-mascouche

Cours offerts en collaboration avec la Ville de Mascouche

Lieu: Parc Marie-des-Hauts-Bois

■ Cours parents-enfants

- Techniques de base enseignées à l'enfant, accompagné de son parent.

Clientèle: Enfant (3 à 5 ans)

Coût: 49 \$ plus taxes

Horaire: 16 septembre au 21 octobre

- Dimanche: 9 h à 10 h

■ Mini-tennis

- Le mini-tennis permet aux enfants de s'entraîner et de progresser en se servant de l'équipement, mais aussi des terrains qui sont adaptés à leur réalité.

Clientèle: Enfant (5 à 7 ans)

Coût: 49 \$ plus taxes

Horaire: 16 septembre au 21 octobre

- Dimanche: 10 h à 11 h 15

■ Cours de groupe (junior)

- Méthode d'apprentissage du tennis progressif enseignée par Tennis Canada.

Clientèle: Enfant, adolescent (8 à 17 ans)

Coût: 49 \$ plus taxes

Horaire: 16 septembre au 21 octobre

Cours d'initiation (8 à 12 ans):
dimanche 11 h 15 à 12 h 30

Cours débutant junior (9 à 15 ans):
dimanche 13 h à 14 h 15

Cours intermédiaire-avancé junior
(9 à 15 ans): dimanche 14 h 15 à 15 h 30



■ Cours de groupe (adultes)

- Méthode d'apprentissage du tennis progressif enseignée par Tennis Canada.

Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle : Adoléscent, adulte, aîné (15 ans et plus)

Coût: 57 \$ plus taxes

Horaire: 11 septembre au 16 octobre

Cours débutant: mardi 18 h 30 à 20 h

Cours intermédiaire-avancé: mardi 20 h à 21 h 30

■ Cours privés et semi-privés

- Permet de corriger les problèmes de technique plus spécifiques au joueur ou encore d'accélérer rapidement le développement.

Clientèle: Enfant, adolescent, adulte, aîné

Coût:

- Privés: 200 \$
- Semi-privés: varie selon le nombre d'élèves

Horaire:

Début:

- 13 septembre
- Bloc de 4 cours (1 h ou 1 h 30)
- Jeudi: 18 h à 21 h

THÉÂTRE ET IMPROVISATION

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

www.theatrecoatecote.com

Le Théâtre pour tous les niveaux et tous les âges! Adapté pour assurer l'évolution et le développement de tous. Spectacles par les élèves enfants: 1^{er} et 2 décembre 2018.

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

- 12 semaines: 11 cours + spectacle

Lieu: École Le Prélude/École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfants de 3 à 6 ans (petite enfance et préscolaire)

Coût: 193 \$ (45 minutes/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire:

École Le Prélude

- 11 septembre au 28 novembre
- Mardi: 18 h 30 à 19 h 15
- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 15

École Le Rucher

- 15 septembre au 24 novembre
- Samedi: 9 h 15 à 10 h

■ Cours de théâtre et d'improvisation 6 à 8 ans

12 semaines: 11 cours + spectacle

Lieu: École Le Prélude/École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfants de 6 à 8 ans (1^{ère} et 2^e année)

Coût: 240 \$ (1 h/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire:

École Le Prélude

- 11 septembre au 28 novembre
- Mardi: 18 h 30 à 19 h 30
- Mercredi: 18 h 30 à 19 h 30
- Dimanche: 9 h 15 à 10 h 15

École Le Rucher

- 15 septembre au 24 novembre
- Samedi: 10 h 05 à 11 h 05

■ Cours de théâtre et d'improvisation 8 à 10 ans

12 semaines: 11 cours + spectacle

Lieu: École Le Prélude/École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant de 8 à 10 ans (3^e et 4^e année)

Coût: 240 \$ (1 h/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire:

École Le Prélude

- 11 septembre au 28 novembre
- Mardi: 19 h 35 à 20 h 35
- Mercredi: 19 h 35 à 20 h 35
- Dimanche: 10 h 20 à 11 h 20

École Le Rucher

- 15 septembre au 24 novembre
- Samedi: 10 h 05 à 11 h 05

■ Cours de théâtre et d'improvisation 10 à 13 ans

12 semaines: 11 cours + spectacle

Lieu: École Le Prélude/École Le Rucher

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Enfant, adolescent 10 à 13 ans (5^e année à secondaire 1)

Coût: 285 \$ (1 h 15/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire:

École Le Prélude

- 11 septembre au 28 novembre
- Mardi: 19 h 20 à 20 h 35
- Mercredi: 19 h 20 à 20 h 35
- Dimanche: 11 h 25 à 12 h 40

École Le Rucher

- 15 septembre au 24 novembre
- Samedi: 11 h 10 à 12 h 25

■ Cours de théâtre et d'improvisation 12 à 14 ans

12 semaines: 11 cours + jour de la démonstration

Lieu: École du Coteau/École Le Prélude

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Adoléscent de 12 à 14 ans (secondaire 1 à 3)

Coût: 278 \$ (1 h 30/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire:

École du Coteau

- 18 septembre au 11 décembre
- Mardi: 18 h 30 à 20 h

École Le Prélude

- 16 septembre au 9 décembre
- Dimanche: 10 h 30 à 12 h

■ Cours de théâtre et d'improvisation 15 à 21 ans

12 semaines: 11 cours + jour de la démonstration

Lieu: École du Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Adoléscent, adulte

Adoléscent et jeunes adultes de 15 à 21 ans (secondaire 4 et plus)

Coût: 320 \$ taxes incluses (1 h 30/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire: 18 septembre au 11 décembre

- Mardi: 20 h 10 à 21 h 40

■ Cours de théâtre et d'improvisation Adultes

12 semaines: 11 cours + jour de la démonstration

Lieu: École du Coteau

Niveau: Débutant, intermédiaire

Clientèle: Adulte, aîné

Coût: 320 \$ taxes incluses (1 h 30/semaine)

Incluant les costumes, le maquillage et tout le matériel nécessaire aux cours. Payable en plusieurs versements par chèque ou carte de crédit (en ligne seulement). Excluant le matériel obligatoire.

Horaire: 19 septembre au 12 décembre

– Mercredi: 18 h 45 à 20 h 15

– Mercredi: 20 h 30 à 22 h

YOGA

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription: 450 492-1257

■ Yoga prénatal jour et soir

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

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Futures mamans

Coût: 75 \$ (7 rencontres)

Remise d'un chèque-cadeau de 20 \$/ 2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début.

Horaire:

Début:

– 6 septembre: 12 h à 14 h

– 6 septembre: 19 h à 20 h 30

– 1^{er} novembre: 12 h à 14 h

– 1^{er} novembre: 19 h à 20 h 30

■ Yoga postnatal

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

Lieu: Carrefour Familial des Moulins, 427, rue Léveillé, Terrebonne

Clientèle: Bébé ne doit pas être à l'étape de ramper

Coût: 75 \$ (7 rencontres)

2 sessions possibles, voir horaire pour dates de début

Horaire:

– 6 septembre: 14 h à 15 h 15

– 1^{er} novembre: 14 h à 15 h 15

■ YOGA MASCOUCHE

Inscription: 450 474-4370

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

■ Yoga Iyengar – Essai gratuit

- Cours d'essai gratuit. Apportez votre tapis. Entrez par la porte #10 du service de garde.

Lieu: École Le Rucher

Niveau: Débutant

Clientèle: Adulte

Horaire: 11 septembre: 19 h à 20 h 30

■ Yoga Iyengar

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

Lieu: École Le Rucher

Clientèle: Adulte

Niveau: Débutant

Coût: 168 \$/12 semaines

Horaire: 18 septembre au 4 décembre

– Mardi: 19 h à 20 h 30

Niveau: Intermédiaire

Coût: 154 \$/11 semaines

Horaire: 13 septembre au 13 décembre

– Jeudi: 19 h à 20 h 30

Niveau: Avancé

Coût: 196 \$/14 semaines

Horaire: 12 septembre au 12 décembre

– Mercredi: 19 h à 20 h 30

■ Yoga adapté

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

Lieu: Centre La Maison des Amis

Clientèle: Aîné

Coût: 156 \$/12 semaines

Horaire: 14 septembre au 7 décembre

– Vendredi: 10 h à 11 h 30

■ Hatha yoga

- Postures, respiration, relaxation. Musique, encens, discussions sur la philosophie.

Lieu: Centre sportif René-Lévesque

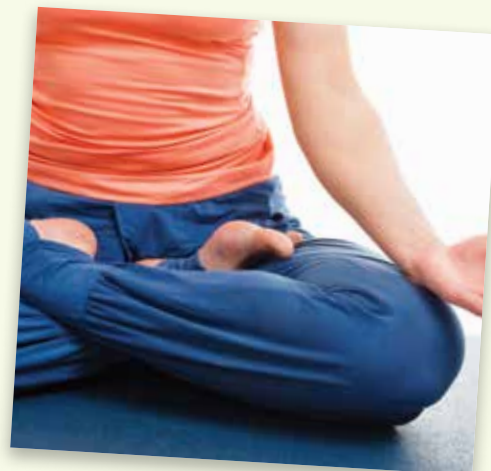
Niveau: Débutant, intermédiaire, avancé

Clientèle: Adulte

Coût: 196 \$/14 semaines

Horaire: 12 septembre au 12 décembre

– Mercredi: 19 h à 20 h 30



ZUMBA

■ ZUMBA DENIS DAIGNEAULT

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

- Possibilité de s'inscrire dans les 30 minutes avant le début de chaque cours (fitness et gold seulement)

■ Zumba fitness

Lieu: Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle: Adulte et aîné (16 et plus)

Coût: Variable, selon le forfait choisi (nombre de séances)

Horaire: 17 septembre au 10 décembre

– Lundi: 19 h à 20 h

■ Zumba gold

Lieu: Église Baptiste-Évangélique

Clientèle: Adulte et aîné

– Remise en forme et seniors

Coût: 91 \$ plus taxes pour 13 semaines, pour un cours par semaine

Horaire: 17 septembre au 12 décembre

– Lundi: 13 h 30 à 14 h 30

– Mercredi: 9 h 30 à 10 h 30

■ Zumba Kids

Lieu: École Le Rucher

Clientèle: Enfants (6 à 12 ans)

Coût: 70 \$ plus taxes pour 10 semaines

Horaire: 16 septembre au 18 novembre

– Dimanche: 9 h 30 à 10 h (6 à 8 ans)/ 10 h 30 à 11 h 15 (9 à 12 ans)

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

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE LES MOULINS	450 966-1536	ccimoulins.com
COOPÉRATIVE D'AIDE À DOMICILE LES MOULINS	450 966-4446	coopdesmoulins.ca
COOPÉRATIVE DE SOLIDARITÉ LE CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE DES MOULINS	450 966-9513	
DYSPHASIE LANAUDIÈRE	450 474-8870	dysphasielanaudiere.org
FONDS PATRICK BEAUDRY	514 232-6108	
GROUPE JEUNESSE TERREBONNE MASCOUCHE	450 477-5052	
GROUPE RESSOURCES DES MOULINS	450 477-8522	
HABITAT JEUNESSE MASCOUCHE	450 474-4938	
LA ROSE BLEUE ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES LES MOULINS	450 474-7007	associationlarosebleue.com
LA SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE LANAUDIÈRE	450 759-3057	sadl.org
LE RELAIS DE MASCOUCHE	450 918-9186	relaismascouche.org
LES AMIS DE LAMATER	450 492-0030	lesamisdelamater.org
LES PETITS FRÈRES DE TERREBONNE	514 248-3384	petitsfreres.ca/terrebonne
MA FONDATION SPORTS & JEUNESSE LANAUDIÈRE-SUD	514 924-9827	mafondation.org
MAISON DES JEUNES DE MASCOUCHE	450 966-9290	mdjlabarak.com
NOURRI-SOURCE LAMATER	450 471-2881, poste 4992	lanaudiere.nourri-source.org
PARENFANTS DE MASCOUCHE	450 474-6431	parenfants.org
PARRAINAGE CIVIQUE LANAUDIÈRE	450 417-0922	parrainageciviquelanaudiere.com
POPOTE ROULANTE LES MOULINS	450 824-1240	
PUITS EAU MALI	450 416-4789	puitseaumali.org
REGROUP'ELLES	450 964-4404	
RÉSEAU DES PROCHES AIDANTS LES MOULINS	450 326-7372	
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LANAUDIÈRE	450 417-3562	scleroseenplaques.ca/lanaudiere
SOCIÉTÉ DE L'AUTISME, RÉGION DE LANAUDIÈRE	450 759-9788	autismelanaudiere.org
TOUS LES ENFANTS DE L'AUTRE MONDE (TEAMS)	450 729-0917	team-monde.org
UNIATOX	450 968-0363	uniatox.org
SPORTIFS		
ARÉNA DE MASCOUCHE	450 474-0303	
ASSOCIATION DE BALLE B.B. BOOMERS RIVE-NORD MASCOUCHE	514 625-6009	
ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE MASCOUCHE	450 474-4635	baseballmascouche.ca
ASSOCIATION DE BASKETBALL DU COIN DYNAMIQUE	450 477-3238	abcbdsktball.ca
ASSOCIATION DE CHASSE ET PÊCHE DE MASCOUCHE	450 477-5303	
ASSOCIATION DE RINGUETTE DES MOULINS	450 477-4937, poste 310	ringuettedesmoulins.com
ASSOCIATION DE SOCCER DE MASCOUCHE	450 474-6954	soccermascouche.com
ASSOCIATION DU HOCKEY MINEUR DE MASCOUCHE	450 474-3531	hockeymascouche.qc.ca
ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION TERREBONNE	514 863-0023	amtrt.com
CAMPS A.E.S. DIVISION GVL-INC.	450 477-3003	gvl-inc.com
CARDIO PLEIN AIR	438 396-2610	cardiopleinair.ca
CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM	450 492-7219	viagym.org
CLUB DE MOTONEIGE BON AIR	514 602-4463	clubbon-air.qc.ca
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU	450 474-6383	cpamascouche.com
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE	450 470-3001, poste 3477	cpvrl.org
CLUB DE PÉTANQUE LES HO ! HO !	450 477-0967	
CLUB DE PÉTANQUE MASCOUCHE CENTRE	450 492-7926	
CLUB DE PICKLEBALL DE MASCOUCHE	514 773-7025	
CLUB DES ARTS MARTIAUX MICHEL CAYER	450 474-5958	
CLUB DES ROUTIERS ÉQUESTRES	514 506-0664	clubequestremascouche.com
CLUB LES MORDUS DE LA PÉTANQUE	450 940-0720	
CLUB QUAD LES RANDONNEURS	450 588-5887	clubquadlesrandonneurs.com
COMITÉ ÉMILIE-MONDOR	450 474-0244	classiqueemiliemondor.com
ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE	450 474-4133, poste 8888	aquamascouche.ca
ÉCOLE D'ÉQUITATION POLY PONEY CLUB	450 966-9188	polyponeyclubmascouche.com
JUDO MASCOUCHE	514 239-0627	
KARATÉ SHORIN-RYU	450 232-6810	shorinryumascouche.com
LA GARDE DU LYS	450 806-9375	lagardedulys.com
LES TIGRES DE TERREBONNE-MASCOUCHE	450 961-2472	
LIGUE DE BALLE MOLLE ADULTE MASCOUCHE	450 968-1158	
LIGUE DE BALLE MOLLE SOCIALE DE MASCOUCHE	450 477-0419	
LIGUE DE TENNIS DE MASCOUCHE	450 474-6587	liguedetennisdemascouche.com
MARCHE NORDIK AMA	450 965-9292	marchenordique.ca
ORGANISATION HOCKEY MINEUR FÉMININ LANAUDIÈRE	514 712-8025	organisationhmfl.com
PRODUCTIONS DÉFI DISTINCTION (LES)	450 474-6416	defidansemascouche.com
TAI-CHI & TAIPILYO-STRETCH	450 477-5990	
YOGA MASCOUCHE	450 474-4370	iyengar-rive-nord.com
ZUMBA DENIS DAIGNEAULT	514 386-8276	denisd.zumba.com

WEEK-END DU RANDONNEUR

■ 31 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE

■ Club des Routiers Équestres,
hôte de la 27^e édition

- Un des plus gros rassemblements de cavaliers-randonneurs et meneurs du Québec.
- Plus de 40 km de sentiers équestres sur le territoire de Mascouche et Terrebonne.
- Convivialité, plaisir et découverte!

Bienvenue à tous!
Sur inscription seulement.

cheval.quebec/WeekEndRandonneur-Accueil



VENTE DE GARAGE COLLECTIVE D'AUTOMNE

■ 8-9 SEPTEMBRE

- Inscriptions en cours au bureau de l'ASM
(2906 Ch. Sainte-Marie) ou au 450 474-6954
- Organisée par l'Association de soccer de Mascouche

Renseignements: info@soctermascouche.com

CLASSIQUE ÉMILIE-MONDOR

■ 30 SEPTEMBRE 2018

■ Parc du Grand-Coteau

Organisée par le Comité Émilie-Mondor

- **Parcours aménagés de 1, 3, 5, 10 et 15 km** dans un environnement naturel de sous-bois
- **3 et 8 km trail EXTRÊME** réservés aux 12 ans et plus
- **Tour de l'étang de 600 m** pour les enfants de 5 ans ou moins (parent accompagnateur gratuit)
- Le Défi corporatif est de retour cette année. Inscrivez votre entreprise!

Inscriptions dès maintenant!

classiqueemiliemondor.com



9^e ÉDITION





RENDEZ-VOUS 2018

■ DU 1^{ER} AU 3 SEPTEMBRE



■ SAMEDI DE 12 H À 17 H
■ DIMANCHE ET LUNDI DE 10 H À 17 H

■ PARC ET PAVILLON DU GRAND-COTEAU

ARTISTE INVITÉ : MARTIN BLANCHET

– Plus de 90 artistes exposants

Renseignements : festivalpeinturemascouche.com/450-474-8953

Coût d'entrée : 5 \$ (gratuit pour les 15 ans et moins)

■ SAMEDI 1^{ER} SEPTEMBRE

■ 13 h à 17 h

- Langage plastique : regarder et comprendre les œuvres d'art.
- Animation et atelier de création pour enfants et adultes présentés par le Musée d'art de Joliette.

■ 13 h 30 à 16 h 30

- Spectacle peinture et musique avec le collectif d'artistes peintres *Magenta Blues* et le Duo Zack Frampton.

■ DIMANCHE 2 SEPTEMBRE

■ 13 h à 16 h

- Prestation en direct de bodypainting avec Lorie Hamel.
- Animation pour enfants

■ 13 h 45 / 14 h 45 / 15 h 45

Performance à la tronçonneuse avec Jacques Pissenem, sculpteur.

■ LUNDI 3 SEPTEMBRE

■ 13 h à 16 h

- Animation d'une œuvre collective avec Création nomade.
- Animation pour enfants

■ 14 h à 15 h 30

Causerie avec Martin Blanchet, artiste invité



1^{re} ÉDITION



CHAPÖ FESTIVAL D'AMUSEURS PUBLICS

■ 22 SEPTEMBRE

- 11 h à 22 h
- Noyau villageois (entre la rue Dupras et Montée Masson)
– Portion du noyau villageois réservé aux festivaliers!

Plus de 70 actes de rue: cracheurs de feu, musiciens, magiciens, acrobates, jongleurs, marionnettistes, artistes peintres, et plusieurs autres artistes!

Venez encourager les artistes et donner au CHAPEAU.

festivalchapo.com



UNIATOX EN FÊTE!

■ 23 SEPTEMBRE

- 9 h à 15 h
- 185 chemin des Anglais

Plusieurs activités sous le thème du cirque!

Marche rassembleuse de 5 km, initiation à l'art du cirque, spectacle de magie, yoga et aérobic, jeux d'adresses et gonflables, maquillage, pièces de théâtre pour tout-petits, prix de tirage et beaucoup plus!

- **Coût du passeport:** 20 \$/adulte, 10 \$/6-17 ans et gratuit pour les 0-5 ans
- **Information et inscription:** 450 968-0363



GRATUIT !



JOURNÉES DE LA CULTURE

■ SAMEDI LE 29 SEPTEMBRE

- 11 h à 16 h
- Terrain du presbytère
3000, chemin Sainte-Marie

Les mots qu'on peint, qu'on joue, qu'on cultive, qu'on filme, qu'on chante, qu'on prédit, qui font voyager... activités spécialement conçu par les organismes culturels du milieu.

Venez jouer avec les mots!

- Dictée moulinoise des nouveaux arrivants
- Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude
- Présenté par l'organisme AMINATE

- 19 h
 - Église Saint-Henri de Mascouche
 - Soirée cinéma
 - Présenté par Art Partage
- (Heure à confirmer)

DÉFI-DANSE MASCOUCHE

■ 29 SEPTEMBRE

- Centre sportif René-Lévesque

Organisé par les Productions Défi Distinction

- Compétition de danse sportive haute en couleur!
- Danseurs de partout au Québec, de l'Ontario et des États-Unis
- Venez vibrer au rythme de la danse!

Billets:

defidansemascouche.com
450-474-6416

7^e ÉDITION



SEMAINE DES ÂÎNÉS

■ 1^{ER} AU 7 OCTOBRE

■ PAVILLON DU GRAND-COTEAU



■ LUNDI 1^{ER} OCT.

■ 9 h à 12 h 30

Vieillesse et contribution sociale
conférence de Mme Louise Deschâtelets

■ MARDI 2 OCT.

■ 9 h 30 à 12 h

Conférence: Être authentique,
un mode de vie pour se respecter.
– Une présentation de l'AQDR des Moulins
– Billet requis: (450) 918-0800 ou
aqdrdesmoulins@videotron.ca

■ MERCREDI 3 OCT.

■ 9 h à 12 h

Conférence sur la sécurité informatique
chez les aînés.
– Suivi d'un Café rencontre avec la Police
de Mascouche

■ 19 h

Pièce de théâtre Construction Les Moulins

- Présentée par la troupe AVATAR théâtre sur mesure.
- Diversité culturelle abordée sous les thèmes suivants: logement, transport, service de garde, santé. Suivi d'un forum de discussion entre les comédiens et le public.

■ JEUDI 4 OCT.

■ 9 h à 12 h

Déjeuner-conférence et ateliers animés
– Présentation 1: CAAP Lanaudière, accompagnement
aux plaintes dans le système de santé
– Présentation 2: Parenfants de Mascouche,
votre maison de la famille

■ VENDREDI 5 OCT.

■ 9 h à 12 h

Déjeuner Conférence sur l'Alzheimer et ses impacts
– Jessica Laviolette, Société Alzheimer
– Chantale Cayer, notaire

■ SAMEDI 6 OCT.

■ 12 h à 17 h

Exposition de nos talents
(Œuvres et réalisations des membres Club FADOQ)

■ DIMANCHE 7 OCT.

■ 13 h à 17 h

Séance de lecture et musique extérieure,
joignez-vous à la troupe de joyeux artistes!
– Une initiative du Club FADOQ Cercle d'Or
de Mascouche et ses partenaires.

Information générale: 514 409-4077

À LA RENCONTRE DE FÉLIX

■ 21 OCTOBRE

■ 19 h 30

■ Église Saint-Henri, 3000, chemin Sainte-Marie

Hommage à Félix Leclerc par le Quatuor des Moulins, les textes
seront chantés par le comédien Claude Prigent et la narration
de la prose poétique récitée par Winston McQuade.

- Admission générale
- Billets disponibles au Pavillon du Grand-Coteau
et auprès du Quatuor des Moulins

Information: manonviolon1@gmail.com
450-471-5740 ou 514-249-3508



GRATUIT !



GRATUIT !

SALON DES ARTISANS

- **SAMEDI 9 NOVEMBRE : 9 H À 17 H**
- **DIMANCHE 10 NOVEMBRE : 9 H À 16 H**

■ Pavillon du Grand-Coteau

- Plus de 40 artisans sur place pour vous offrir leurs créations : bijoux, objets en bois, savons, tricotés au crochet, couture, etc. en plus de la populaire section agroalimentaire.

Présenté par l'Association féminine d'éducation et d'action sociale de Mascouche (AFÉAS de Mascouche)

Information :

afeasmascouche@gmail.com

450 474-7286

EXPO-CONFÉRENCE LE CIEL ET SES MERVEILLES

- **SAMEDI 24 NOVEMBRE : 10 H À 16 H**
- **DIMANCHE 25 NOVEMBRE : 10 H À 15 H**

■ Pavillon du Grand-Coteau

Venez découvrir les multiples facettes de l'astronomie.

- Conférence de Gilles Boutin sur les aurores boréales.
- Coût : 5 \$
- Gratuit pour les 15 ans et moins

Organisée par le Club d'Astronomie des Moulins

Information : info@club-astronomie.org





CONCOURS DE DÉCORATION DE MAISON POUR L'HALLOWEEN

3^E ÉDITION

Votre maison est la plus effrayante du quartier ?
Participez au concours !

1^{ER} PRIX (vote du jury)

Panier cadeau
spécial Frissons
100 \$ de bonbons
150 \$ chez
Party Expert
Photos souvenirs
professionnelles

2^E PRIX (vote du jury)

100 \$ de bonbons
100 \$ chez
Party Expert
Photos souvenirs
professionnelles

3^E PRIX (vote du public)

100 \$ de bonbons
50 \$ chez
Party Expert
Photos souvenirs
professionnelles

4^E PRIX (vote du public)

75 \$ de bonbons
25 \$ chez
Party Expert
Photos
souvenirs
professionnelles

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE AVANT LE 18 OCTOBRE

FANTOMEDUMANNOIR.CA

Vote en ligne du 19 au 24 octobre



5^e ÉDITION



GRATUIT !

FESTIVAL FRISONS

■ 25 AU 28 OCTOBRE

■ PARC DU GRAND-COTEAU

■ DU 25 AU 27 OCTOBRE
- EN SOIRÉE

Dans le cadre des soirées « Frissons et lumières », venez contempler de nombreux décors illuminés et assister aux promenades de marionnettes géantes éclairées.

■ 26 OCTOBRE - 21 H À 1 H

Venez jouer au Laser Action de Mascouche en compagnie des Zombies du Festival Frissons! (\$).

■ 27 OCTOBRE - 11 H À 17 H

Participez à une foule d'activités qui vous donneront des frissons: chemin surprenant, visite du cimetière, jeu d'évasion, les cérémonies funèbres loufoques, l'autobus désenchanté Kéolis, la zone familiale et plusieurs autres surprises!

■ 28 OCTOBRE - 10 H À 14 H

Venez au brunch « Frissons » qui aura lieu au Buffet des Continents (\$).

Ce sera la fête pour le 5^e anniversaire du Festival Frissons et le parc du Grand-Coteau se transformera en la cité de « Mortscouche ». Visitez-nous pour avoir « un peu » peur!

La programmation complète sera disponible au début du mois d'octobre au festivalfrissons.com



L'incontournable 30^e

Le Festival de peinture à Mascouche souffle ses 30 bougies

Les trois premiers jours de septembre seront marqués par le 30^e anniversaire du Rendez-vous annuel du Festival de peinture à Mascouche (FPM). Pour l'occasion, nous nous sommes entretenus avec Chantal Peterson, directrice générale de l'organisme, afin qu'elle nous partage la recette du succès de ce festival qui fait la fierté de Mascouche depuis de nombreuses années.

Le Festival de peinture à Mascouche : pas comme tous les symposiums

Malgré la multiplication des symposiums de peinture à travers les différentes municipalités au Québec, le FPM est l'un des seuls événements du même type de cette envergure et qui perdurent depuis 30 ans. Il est presque unique en son genre. « En effet, le fait d'être encore là au bout de 30 ans, c'est un exploit », nous confie Madame Peterson.

Elle nous explique que la formule sur laquelle repose le festival est en partie garante du succès de l'événement. Il faut savoir que le FPM est en fait une expo-concours, ce qui signifie qu'en plus d'offrir une vitrine à plus d'une centaine d'artistes de la relève professionnels et semi-professionnels, l'organisme leur remet près de 8 000 \$ en prix et bourses.

La mission éducative du festival contribue également à en faire un incontournable. Des classes de maître ou des conférences sont offertes non seulement par l'artiste-invité de renommée nationale ou internationale, mais aussi par plusieurs professionnels mandatés par le FPM. La programmation inclut un volet animation pour enfants, qui permet de rendre l'art accessible à toutes les tranches d'âge.

Un travail d'équipe

C'est avec une grande humilité que Chantal Peterson nous confie que la pérennité de ce rendez-vous annuel repose aussi en grande partie sur le dévouement des bénévoles qui l'entourent ainsi que sur l'implication de la Ville de Mascouche. Un soutien précieux est fourni par le Service des travaux publics, entres autres pour tout le montage de l'événement (transport, chapiteau, panneaux, etc.) et par le Service de la culture. Tout le travail derrière l'organisation de cet événement permet d'accueillir de 2 500 à 3 000 visiteurs annuellement !



Depuis 30 ans...

Ce dont Madame Peterson est la plus fière, c'est la clientèle dont se prévaut le Festival. Le Rendez-vous annuel a définitivement des répercussions sur les gens qui y assistent : il ouvre à d'autres formes d'art, à l'exploration et il rend l'art accessible. Une clientèle curieuse, mais renseignée et ouverte aux styles d'art exposés à travers les années : art naïf, contemporain, réaliste, d'ici et d'ailleurs... En 30 ans, tous les styles y sont passés. Une autre source de fierté est sans contredit la collaboration de joueurs importants du milieu tels que le Musée d'art de Joliette ainsi que plusieurs galeries d'art d'importance au Québec, autant d'appuis qui attestent de la crédibilité de l'organisme.

Depuis 1989, l'événement a suivi une belle évolution... L'organisation a ouvert les valves de la création, en ouvrant plus large, en amenant quelque chose de plus animé, de plus vivant et en a fait un véritable festival plus qu'une exposition.

Au programme cette année, tout un happening sur le thème de la nature !

En plus des artistes de la relève semi-professionnels et professionnels exposés au parc et au pavillon du Grand-Coteau, le petit pavillon accueillera l'artiste-invité Martin Blanchet, peintre paysagiste québécois. Il nous a fait l'honneur de se laisser inspirer par les joyaux mascouchois dans la création de ses œuvres.

La programmation du parc du Grand-Coteau sera des plus animées ! Sculpture à la tronçonneuse, bodypainting, ateliers pour enfants, création d'une œuvre collective par les festivaliers... les amateurs d'art seront comblés.

Consultez la programmation complète en page 45 ou sur le site Web du Festival.

Ne manquez pas le Rendez-vous 2018 !

festivalpeinturemascouche.com ■

FAITS DIVERS !

- Depuis 1989, le tarif d'entrée est toujours le même ! 5 \$ qui vous donnent accès à l'exposition intérieure, à un coupon-tirage pour vous donner la chance de gagner une œuvre d'une valeur de 1 000 \$ et un rabais au restaurant Au Poulet nouveau !
- Plusieurs carrières ont évoluées grâce au festival. Il n'est pas rare de voir des artistes de la relève des premières éditions du festival se retrouver maintenant en galerie.

■ UN PARALLÈLE INATTENDU

- Récemment, le premier communiqué de presse du Festival de peinture à Mascouche – alors Festival de la peinture à Mascouche – a été retrouvé ! Le festival avait mis les œuvres de Georges Delfosse en lumière et se tenait sous le thème principal... du paysage de Mascouche ! Puisque les joyaux de Mascouche est le thème de cette 30^e édition, c'est un beau clin d'œil, tout à fait par hasard, aux débuts du FPM.

Moments marquants du Festival de peinture à Mascouche

1989 : Première exposition du Festival de la peinture à Mascouche qui rend hommage au peintre Georges Delfosse, un mascouchois né 120 ans plus tôt.



1997 : Le Festival de peinture se voit remettre par la Ville l'ensemble des cours d'arts offerts à la population mascouchoise.

Exposition de Gabriel Bonmati, peintre d'origine marocaine.



1998 : Le Festival célèbre son 10^e anniversaire avec Paul Tex Lecor, peintre canadien de réputation internationale en exposition.



2004 : Le Festival est consacré **ORGANISME CULTUREL DE L'ANNÉE** lors du tout premier **GALA HONNEUR AU MÉRITE** de la Ville de Mascouche

2005 : Exposition de Chui Wang, peintre d'origine asiatique de réputation internationale.



2009 : Relocalisation du Rendez-vous au Parc du Grand-Coteau. L'événement, alors tenu lors de la fin de semaine de L'Action de Grâce, sera dorénavant tenu en septembre (fin de semaine du travail). L'équipe en place profite de l'occasion pour remanier légèrement la formule.

Cette première édition à l'étang accueille les œuvres du peintre Lemieu.



2015 : Exposition mettant en lumière les magnifiques œuvres du maître aquarelliste Richard Bélanger.



2018 : 30^e Rendez-vous annuel du Festival de peinture
Exposition de Martin Blanchet, peintre paysagiste



Chantal Peterson : une femme de cœur, porteuse du Festival

Le Festival de peinture à Mascouche est un organisme à but non-lucratif géré par un conseil d'administration, et Chantal Peterson en est la directrice générale depuis près de 25 ans. Elle est en fait la seule employée permanente !

Elle est une femme passionnée qui aime la clientèle, les artistes et qui a un attachement profond pour l'organisme et particulièrement pour l'événement. En vue du Rendez-vous annuel, madame Peterson s'occupe entre autres des inscriptions des artistes, de la sélection du jury, de sélectionner des propositions pour le choix de l'artiste-invité...

Mais le FPM, ce n'est pas qu'un seul événement ! L'organisme offre une programmation annuelle, donc l'embauche des professeurs, la publicité, le choix des activités de l'école de peinture, les ateliers de modèles vivants bimensuels, la participation aux journées de la Culture, la participation au grand rassemblement – Fête de la famille, ainsi que les grandes orientations de l'organisme sont toutes des tâches qui reposent entre ses mains !

Merci Chantal de faire rayonner les arts à Mascouche ! ■



3^E VERSEMENT PAIEMENT DE TAXES MUNICIPALES

Nous vous rappelons que vous avez **jusqu'au 30 août** pour acquitter le troisième paiement de votre compte de taxes municipales. La prochaine et dernière échéance de paiement pour 2018 est le 1^{er} novembre.

ville.mascouche.qc.ca/taxes

AMÉNAGEMENT DU TERRITOIRE ROULOTTES ET VÉHICULES MOTORISÉS

Saviez-vous que l'entreposage des roulottes, véhicules motorisés et tout autre véhicule récréatif, ne sont pas autorisés dans les cours avant ? En effet, selon le règlement sur le zonage (1103), les cours avant doivent être dégagées et libre du sous-sol jusqu'au ciel.

ville.mascouche.qc.ca/reglements



COLLECTES D'AUTOMNE SUPPLÉMENTAIRES

Si votre bac brun est plein, vous pourrez vous départir de vos surplus de feuilles et de résidus verts lors des collectes supplémentaires en les mettant dans des sacs de papiers. Aucun sac de plastique n'est accepté.

Les petites branches doivent avoir 2 cm de diamètre maximum et être attachées en fagots d'un maximum de 1,2 mètre de longueur et d'un diamètre maximum de 30 centimètres.

Dates des collectes supplémentaires de résidus verts

- 3-17-31 octobre
- 14 novembre



ZONE DE VIE

Priorité piétons !

L'entrée en classe qui approche à grands pas est l'occasion idéale de vous rappeler l'importance de respecter la priorité aux piétons aux traverses piétonnières.

C'est non seulement une question de sécurité, mais c'est la loi ! À un passage pour piétons, vous devez vous arrêter dès qu'un piéton s'y engage ou manifeste clairement son intention de traverser. Dans le cas contraire, vous pourriez recevoir une amende de 100 \$.

Soyez vigilants et bonne rentrée scolaire ! ■

LE SAVIEZ-VOUS ?

Tout usager de la route est tenu, surtout à l'égard de celui qui est plus vulnérable que lui, d'agir avec prudence et respect lorsqu'il circule sur un chemin public.

Le point de rassemblement : Aidez-nous à vous aider

Le point de rassemblement est primordial afin d'éviter la confusion entre les membres d'une famille impliqués dans un incendie à la maison.

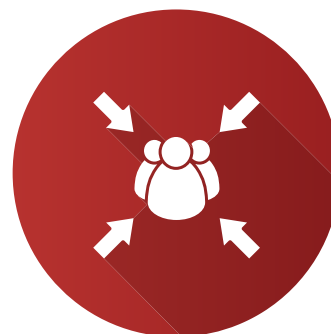
Décidé au préalable par les parents et entendu avec les enfants et/ou tous les occupants des lieux, ce point de rencontre permet de s'assurer que tout le monde est sorti de la maison. Il sera alors plus facile d'aviser les pompiers à leur arrivée si quelqu'un manque à l'appel, ou encore leur mentionner que tous les membres de la famille sont bien à l'extérieur du bâtiment en flammes.

Un bon point de rassemblement doit être :

- loin du bâtiment impliqué;
- de préférence pas dans la cour;
- facile d'accès été comme hiver.

Les préventionnistes du Service des incendies suggèrent souvent aux citoyens de fixer le point de rassemblement chez un voisin (avec son accord, bien sûr !) connu des membres de la famille. Cela vous permettra également de communiquer avec le 9-1-1 en lieu sûr.

Rappelez-vous qu'il ne faut jamais retourner à l'intérieur pour un animal. Les pompiers s'en occuperont à leur arrivée. ■



CONCOURS PHOTO

SOUS LE SOLEIL DE MASCOUCHE **2018**



MASCOUCHE
#instantsmascouche

Photo gagnante par
Sabrina Calitri

Titre de la photo
Quack quack!



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



ville.mascouche.qc.ca