



Vol. 3/N° 1 ■ Février 2018



Inscriptions
CAMP de JOUR
été 2018

Coordination et rédaction

Francis Villeneuve
Isabelle Gagné
Marisa Curcio
Linda Murray
Anne-Marie Santos

Révision linguistique

Vincent Fortier

Recherche iconographique

Linda Murray
Marisa Curcio

Conception graphique

Talisman illustration design

Infographie

Carbure agence 360

Photos

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

Impression

Solisco

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales
du Québec

Renseignements

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

Sur la couverture

Florence Lonpré,
comédienne et porte-parole de la campagne
« Bac Lebrun et moi, c'est organique ! ».

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

Mai 2018



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



Ce document est recyclable.

Sommaire

04 LE CONSEIL MUNICIPAL

Mot du Maire

ACTUALITÉS

06 CentrOparc : une entente est conclue avec le Groupe Montoni



07 Conservation et aménagement durable des milieux naturels

08 Plan stratégique de développement durable

10 100 % plaisir lors du Rassemblement hivernal 2018

11 Bac Lebrun et moi c'est organique!



12 Foire aux questions

14 Matières acceptées
et refusées

15 Trucs fûtés pour
mieux composter!

MASCOUCHE NATURELLEMENT!

16 Calendrier des collectes

18 La déchetterie
est ouverte!

20 7 nouveaux
conteneurs publics

21 Programme
de subventions
environnementales

22 Plan métropolitain
de gestion des matières
résiduelles 2015-2020

22 Collecte
des résidus domestiques
dangereux (RDD)

PROFESSION

24 Technicien en
environnement

BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

26 LES JEUDIS
ENTRE... AÎNÉS

26 ACTIVITÉS JEUNES

27 ACTIVITÉS ADULTES

27 8 À 12 ANS
SANS PARENTS!

28 EXPOSITIONS

QUOI FAIRE À MASCOUCHE ?

29 Rendez-vous nature

30 Ventes de garage
du printemps

30 Semaine du cinéma
en famille

30 Grand rassemblement -
Fête de la famille

31 Festival
Grande Tribu

32 CAMP DE JOUR ÉTÉ 2018

BOUGEZ!

38 Activités offertes

58 RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

60 QUESTIONS FRÉQUENTES

AU PRINTEMPS

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

62 Un texto
peut gâcher une vie

63 Avez-vous vérifié
votre avertisseur
de fumée ?

CONCOURS PHOTO 2017

64 Capturez vos
#instantsmascouche

Le conseil municipal



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



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



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



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



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



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



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



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



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

2018 sous le signe de la continuité et des nouveautés



L'année 2018 marquera le début de la construction fort attendue du complexe aquatique de Mascouche.

Chères concitoyennes,
chers concitoyens,

La nouvelle année est déjà bien amorcée. Bientôt, le printemps se pointera déjà le bout du nez. Qui dit printemps dit nouveautés! Comme vous le constaterez en feuilletant votre M•Magazine, elles seront nombreuses cette année.

En avril, le bac brun fera enfin son apparition chez nous. Cette nouvelle collecte changera certes nos habitudes, mais elle permettra de réduire notre empreinte écologique et de faire de Mascouche une ville encore plus verte. Le 22 avril, comme plusieurs autres municipalités, nous bannirons les sacs de plastique à usage unique sur notre territoire. De plus, l'ajout de 7 nouveaux conteneurs publics et l'accès au service de déchetterie vous faciliteront la vie lorsque viendra le temps de vous départir de vos résidus de construction ou d'autres matières non acceptées lors des collectes régulières.

L'année 2018 marquera aussi le début de la construction fort attendue du complexe aquatique, pendant que nos autres grands chantiers continueront d'avancer. La démolition du juvénat et du gymnase étant complétée sur le site du Manoir seigneurial, nous mettons maintenant le cap sur l'aménagement des sentiers. Après avoir signé une entente avec le Groupe Montoni pour la réalisation de la première phase du CentrOparc, nous travaillerons activement au déploiement de ce parc d'affaires profitable qui, rappelons-le, sera un modèle de développement durable et novateur.

Notre programmation événementielle continuera de se bonifier afin de vous offrir encore plus d'occasions de vous rassembler, de bouger et de vous divertir dans notre municipalité. Un nouvel événement verra le jour au cœur du noyau villageois cet automne: CHAPÔ. Grâce à ce nouveau festival, vous pourrez assister aux performances de nombreux amuseurs publics tout en profitant des charmes de notre Vieux-Mascouche.

Finalement, nous consacrerons beaucoup d'énergie cette année à un autre chantier majeur: le service à la clientèle. Nous réévaluerons nos façons de faire afin d'effectuer de meilleurs suivis et de diminuer le temps de réponse. Notre souhait est de vous offrir une ville qui répond encore mieux à vos besoins! ■

Guillaume Tremblay
Maire

CentrOparc : une entente est conclue avec le Groupe Montoni



Une étape importante pour le développement économique de la Ville a été franchie en décembre 2017. Le conseil municipal a approuvé le protocole d'entente négocié avec le Groupe Montoni pour la réalisation du CentrOparc.

À terme, ce projet d'envergure pourrait engendrer des investissements de plus de 60 millions de dollars et la création de plusieurs centaines d'emplois à Mascouche.

Il s'agit d'un jalon important pour la vitalité économique de notre Ville et pour la réalisation de projets qui auront des retombées concrètes dans votre vie.

CentrOparc

Rappelons que le CentrOparc de Mascouche sera situé au croisement des autoroutes 25 et 640, à deux pas de la gare de train de banlieue.

Avec un potentiel de développement de 4 000 000 pi² (370 000 m²), les terrains qui y seront aménagés offriront une vitrine de choix le long de l'autoroute 640.

centroparc.ca ■



Un chantier majeur débutera en 2018 à Mascouche : l'amélioration du service à la clientèle. Notre objectif? Vous offrir une expérience citoyenne revampée, simplifiée et humaine. Nous souhaitons être une ville accessible, proche des gens et toujours plus à l'écoute de ses citoyens. Nous y parviendrons notamment en simplifiant les relations entre notre administration et vous, les citoyens.

Une analyse approfondie du service à la clientèle sera réalisée en vue d'améliorer nos façons de faire, d'effectuer de meilleurs suivis, de diminuer le temps de réponse et de briser les silos d'expertise afin que les différents départements travaillent main dans la main.

Amélioration du service à la clientèle

Modification de l'organigramme

Afin d'atteindre ces objectifs ambitieux, des changements ont été apportés à l'organisation municipale. Deux directeurs généraux adjoints appuieront désormais le directeur général de la Ville, Sylvain Chevrier. Francis Villeneuve, directeur du Service des communications depuis 2013, a été promu au poste de directeur général adjoint – communications et services aux citoyens. Un second directeur adjoint, dont la tâche sera orientée sur la gestion du territoire, sera nommé prochainement. ■



Conservation et aménagement durable des milieux naturels

Le 29 novembre 2017, nous avons convié les propriétaires de terrains situés dans un milieu naturel identifié comme écosystème prioritaire à une soirée d'information et d'échanges.

Cette rencontre a permis aux participants de découvrir la richesse des milieux naturels de Mascouche, mais surtout, de connaître les gestes qu'ils peuvent poser afin de préserver ces écosystèmes.

Un cahier du propriétaire qui fait état de bonnes pratiques, d'options de conservation et de conseils pour réaliser des aménagements forestiers durables leur a été remis.

Cette démarche découle du Plan directeur des milieux naturels 2014 qui identifie cinq grands ensembles naturels à conserver à l'extérieur du périmètre urbain :

- Le Boisé de Mascouche – Saint-Roch
- Le Marécage de Mascouche
- Les Tourbières du ruisseau Noir
- Le Boisé du sentier de la Presqu'île
- Le Bassin versant du ruisseau Saint-Charles

Consultez les cinq cahiers du propriétaire sur le site Web de la Ville.

ville.mascouche.qc.ca/politiques ■

Un sentier canin accessible toute l'année



Bonne nouvelle! Un sentier canin est désormais accessible toute l'année au parc de l'Arabesque, situé en face du parc du Grand-Coteau. Sur le sentier « La Solitaire » (1 km aller-retour), vous pourrez vous promener avec votre fidèle compagnon été comme hiver.

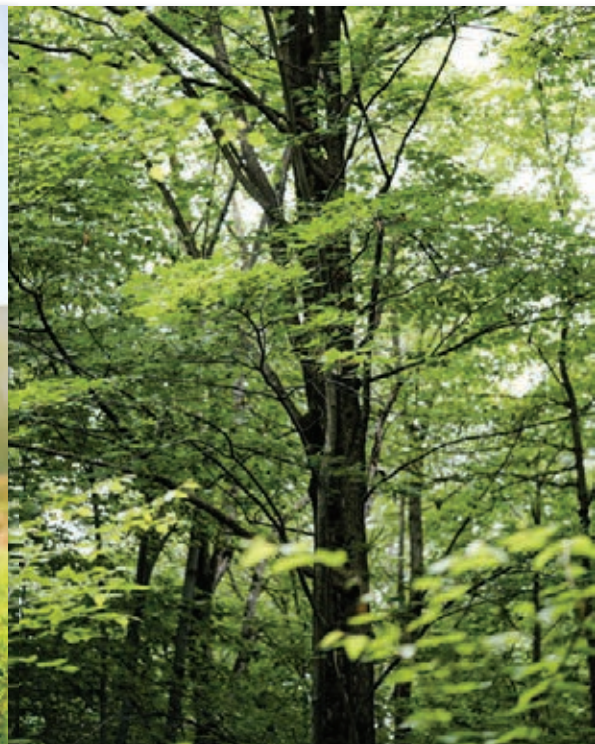
Rappelons que le projet pilote de sentier canin a pris fin le 15 novembre 2017. Il a démontré le grand intérêt de plusieurs d'entre vous pour un sentier canin ouvert toute l'année. Il a aussi mis en lumière le défi de la cohabitation harmonieuse entre les différents utilisateurs des sentiers Émilie-Mondor, empruntés tant par des promeneurs de chiens que des sportifs et des

enfants. Afin de faciliter cette cohabitation, nous avons choisi de relocaliser le sentier canin au parc de l'Arabesque.

Le parc de l'Arabesque est accessible par le boulevard de Mascouche. Vous pouvez vous garer au stationnement du parc du Grand-Coteau afin d'y accéder. Un seul chien par promeneur est permis et toutou doit être tenu en laisse (longueur maximale de 1,5 m) en tout temps.

Empruntez le nouveau sentier dès maintenant et profitez-en pour faire un arrêt au parc canin adjacent!

ville.mascouche.qc.ca/chiens ■



Plan stratégique de développement durable : les efforts se sont poursuivis en 2017

En 2017, les services municipaux ont uni leurs efforts afin d'atteindre des objectifs établis par le Plan stratégique de développement durable (PSDD), adopté en 2016.

Ce plan guide nos efforts de gestion, de développement et de planification en mettant de l'avant des actions qui respectent notre environnement.

Un bilan positif

Nous dressons un bilan positif des actions posées en 2017, dont certaines ont été réalisées en continuité avec ce qui avait été amorcé en 2016. Ainsi, 50 des 62 gestes proposés dans le plan ont été couverts par un ou plusieurs projets significatifs de 2017.

Faits saillants

Dans une optique de développement durable, la Ville de Mascouche a déployé, en 2017, des efforts considérables dans la réfection de ses infrastructures, notamment en ce qui a trait au

réseau routier, au Domaine seigneurial et à d'autres grands projets. On n'a qu'à penser au CentrOparc, aux fossés, aux stations de pompage, à la revitalisation du Noyau villageois et aux services aux citoyens.

Sur le plan environnemental, des projets d'infrastructures ont aussi été mis en chantier afin d'améliorer la qualité de l'eau de la rivière Mascouche, notamment grâce à des efforts de mise aux normes et de suivi des installations septiques.

En 2018, de nombreuses autres actions seront mises de l'avant afin d'atteindre les objectifs du PSDD, notamment le déploiement de la collecte des matières organiques, l'adoption du Plan directeur des parcs et espaces verts et le bannissement des sacs de plastique dès le 22 avril.

Rappelons que le plan vise à réaliser la vision durable de Mascouche et à léguer un héritage significatif aux Mascouchoises et aux Mascouchois d'aujourd'hui et de demain.

ville.mascouche.qc.ca/politiques ■

Parmi les autres actions marquantes de 2017, notons :

- la phase 1 des travaux de revalorisation du Manoir seigneurial;
- l'obtention du prix Gardien de l'eau par le maire Guillaume Tremblay lors du gala Flamb'EAU;
- la production des cahiers du propriétaire en lien avec le Plan directeur des milieux naturels (voir page 7);
- la planification de plusieurs grands projets, y compris le complexe aquatique, la déchetterie, la collecte des matières organiques (« compost »), l'aménagement des sentiers à la Seigneurie du lac Long et la revitalisation du Noyau villageois;
- l'adoption du Plan de gestion, d'aménagement et d'entretien des ponceaux, des fossés et des exutoires;
- la mise en place de mécanismes efficaces de participation citoyenne (sondages et consultations en ligne, séances d'information, #onjase avec le maire, etc.) et l'accessibilité de nouveaux services en ligne (signalements, requêtes et paiement de contravention);
- les travaux de réfection de rues et de réaménagement dans une optique de transport fluide qui favorise la réduction des gaz à effet de serre;
- la continuation du nettoyage de la rivière Mascouche en collaboration avec le COBAMIL;
- la bonification de l'offre événementielle pour les familles et la reconduction du Rendez-vous nature;
- la plantation d'arbres et de vivaces sur les terre-pleins et en bordure du chemin Sainte-Marie, de la montée Masson et du chemin des Anglais.





100 % plaisir lors du Rassemblement hivernal 2018

Vous étiez près de 3 000 personnes à prendre part au 12^e Rassemblement hivernal des Mascouchois, qui s'est déroulé le samedi 3 février 2018 au parc du Grand-Coteau.

Une fois de plus cette année, les familles ont bravé le froid et sont venues jouer dehors pour une bonne cause. Organisée par le Comité Famille Mascouche, en collaboration avec la Ville de Mascouche, cette fête familiale aura permis d'amasser plus de 2 500 \$. Cette somme sera entièrement remise à Centraide Lanaudière et à nos organismes locaux.

Afin de veiller au bon déroulement de l'événement, plus de 60 bénévoles sont venus prêter main forte aux organisateurs. Au nom de la Ville de Mascouche, des organismes et des familles qui ont profité de cette journée remplie d'activités, nous vous disons merci!

Et toutes nos félicitations aux organisateurs de cette journée fort populaire! ■





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

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

Non?! Inutile de paniquer. Il vous suffit de lire attentivement les pages qui suivent afin de vous préparer à l'accueillir à bras ouverts.

Vous y trouverez toute l'information en lien avec la livraison des bacs bruns à votre domicile, la liste des matières acceptées et refusées, le nouvel horaire des collectes et même des trucs futés pour mieux composter!

Des questions?

baclebrun.ca

**Dès le
25 avril**



VILLE DE
Mascouche



Le saviez-vous?

Les matières organiques représentent plus de 50 % du poids de nos poubelles!

Lorsqu'enfouies, les matières organiques produisent davantage de gaz à effet de serre.

Foire aux questions



Pourquoi composter?

1. Réduire la quantité de déchets acheminés vers les sites d'enfouissement.
2. Transformer les matières organiques en énergie propre (gaz naturel) et en fertilisant (« compost ») grâce aux procédés de biométhanisation et de compostage.
3. Diminuer les gaz à effet de serre.
4. Créer un marché énergétique vert par la production de biogaz.

Quand vais-je recevoir mon bac?

Entre le 2 et le 20 avril 2018.

Vous recevrez :

- un bac brun de 240 L (unifamiliales) ou de 360 L (multiplexes : 1 bac par 3 unités de logement);
- un minibac de cuisine de 6-8 L;
- un dépliant explicatif;
- un autocollant qui indique les matières acceptées et refusées.

À quelle fréquence les matières organiques seront-elles collectées?

L'arrivée de Bac Lebrun modifiera l'horaire des collectes à compter du 25 avril 2018 dans tous les secteurs de la Ville.

Du 25 avril au 30 novembre 2018, la collecte des matières organiques aura lieu chaque mercredi.

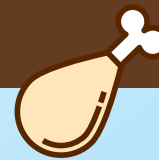
Du 1^{er} décembre 2018 au 30 avril 2019, la collecte sera effectuée un mercredi sur deux.

Consultez la page 17 pour découvrir le nouveau calendrier des collectes de Mascouche.

Qui recevra un bac?

Tous les résidents qui ont des bacs roulants noirs (déchets) et bleus (recyclage) et dont le service de collecte est assuré par la Ville recevront un bac brun, de même que toutes les écoles.

Les organismes reconnus et les petits commerces qui en font la demande à la Ville recevront gratuitement un bac brun.



J'habite dans un condo ou en appartement. Vais-je recevoir un bac?

Les multiplexes (4 logements et plus) qui ont des conteneurs semi-enfouis circulaires ou des contrats privés de collecte des déchets et de recyclage ne recevront pas de bac brun.

À partir de 2019, les multiplexes qui installeront des conteneurs semi-enfouis circulaires pourront être desservis par la collecte municipale des matières résiduelles, organiques et recyclables si leurs propriétaires en font la demande avant le 1^{er} novembre 2018. L'acquisition des conteneurs est aux frais des propriétaires des multiplexes. Ces derniers seront aussi facturés pour le service municipal de collecte. Les propriétaires concernés recevront une lettre explicative de la Ville à ce sujet.

Que faire si je n'ai pas reçu mon bac brun ou s'il est brisé?

Avissez-nous de la situation :

- en ligne : baclebrun.ca/requete;
- par téléphone : 450 474-4133, poste 4000

Quelles sont les matières acceptées et refusées?

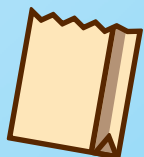
Consultez la page 14 pour trouver la réponse à cette question. Lors de la livraison de votre bac brun, vous recevrez également un dépliant explicatif de même qu'un autocollant aide-mémoire précisant les matières acceptées et refusées lors de la collecte.

Quel type de sac puis-je utiliser?

Vous n'êtes pas obligé d'utiliser des sacs dans votre bac brun.

Si vous choisissez de le faire, seuls les sacs en papier seront acceptés.

Vous pouvez aussi faire un baluchon à l'aide de papier journal afin d'envelopper vos matières organiques afin de retenir les liquides et les odeurs.



Suis-je obligé de participer?

Oui. À compter de mai 2018, la Ville de Mascouche modifiera son règlement sur les collectes municipales afin d'interdire que des matières organiques soient jetées dans le bac noir (déchets) ou le bac bleu (recyclage). De même, il sera désormais interdit de jeter vos matières recyclables dans le bac noir (déchets).

L'arrivée de cette nouvelle collecte changera assurément vos habitudes quotidiennes, tout comme ce fut le cas avec la venue du recyclage il y a déjà quelques années. Nous sommes confiants que vous développerez le réflexe de trier vos matières organiques tout comme vous avez maintenant l'habitude de recycler.

À noter que vous n'êtes pas obligé de sortir votre bac brun chaque semaine. La fréquence peut varier en fonction de votre utilisation.

J'ai déjà un composteur domestique. Suis-je obligé de participer?

Vous utilisez un composteur domestique? Bravo! Vous contribuez déjà à valoriser une partie de vos matières organiques.

À compter de mai 2018, il vous sera interdit de jeter vos matières organiques dans le bac noir (déchets) ou le bac bleu (recyclage), que vous possédiez un composteur domestique ou non.

Bac Lebrun est un excellent complément à votre composteur domestique. Plusieurs matières organiques ne peuvent pas être déposées dans votre composteur. En ajoutant le bac brun à votre routine verte, vous pourrez aussi valoriser vos déchets de table, comme la viande et le poisson, vos papiers ou cartons souillés et vos surplus de feuilles et de matières brunes ou vertes.

Sans compter qu'en hiver, les rendements du compostage domestique étant moins efficaces, vous pourrez toujours compter sur Bac Lebrun pour vous aider!

Qu'allez-vous faire de la matière organique collectée?

Elle sera biométhanisée afin de produire de l'énergie (gaz naturel) et un résidu de compost.

Nous évaluons la possibilité de retourner du compost aux citoyens en fonction de la qualité du compost issu du procédé de biométhanisation. À suivre!



Matières acceptées

Résidus alimentaires crus, cuits ou périmés:

- Café et thé (grains, filtres, sachets de thé)
- Œufs et coquilles d'œufs
- Fruits et légumes (y compris noyaux, pépins et pelures)
- Gâteaux et sucreries
- Noix (y compris les coquilles)
- Poissons et fruits de mer (y compris les coquilles de crustacés)
- Potages et soupes
- Produits laitiers (fromages, yogourts)
- Produits céréaliers (céréales, pains, pâtes, farine, riz, quinoa)
- Restes de table
- Sauces et vinaigrettes
- Viandes (y compris les os)



Résidus de papier et de carton:

- Cartons souillés (boîte de pizza par exemple)
- Essuie-tout, papiers-mouchoirs et serviettes de table
- Journaux
- Sacs en papier
- Vaisselle jetable certifiée compostable (en papier, en carton ou en matière d'origine végétale)



Autres:

- Cendres de bois (non contaminé par de la peinture, des teintures ou des agents de conservation)
- Excréments d'animaux (sans la litière!)
- Ficelle de fibre naturelle
- Nourriture pour animaux domestiques
- Résidus verts (plantes, feuilles, feuilles mortes, rognures de gazon et d'herbes)



Matières refusées

- Animaux morts
- Bouchons de liège
- Capsules de café à usage unique
- Chandelles
- Couches
- Déchets technologiques (cellulaires par exemple)
- Essuie-tout enduit de produit de nettoyage
- Litière des animaux
- Matières recyclables (plastique, papier propre, verre, métal)
- Médicaments, déchets biomédicaux et produits cosmétiques
- Mégots de cigarette
- Mousse de polystyrène (styromousse)
- Papier ciré, papier parchemin, papier d'aluminium
- Poussière d'aspirateur
- Résidus de construction, de rénovation et de démolition
- Résidus domestiques dangereux (RDD)
- Roches, sable, gravier et autres matériaux du genre
- Sacs en plastique (même biodégradables)
- Sciures et copeaux de bois traité ou contaminé par de la peinture ou de la teinture
- Serviettes hygiéniques et autres produits sanitaires
- Soie dentaire
- Textiles (tissus)
- Vaisselle, ustensiles, poterie
- Tous les sacs de plastique (même biodégradables)



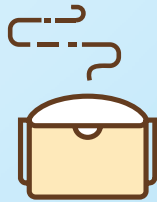
Trucs futés pour mieux composter!

Pour éviter les odeurs:

- Rincer ou laver les bacs régulièrement avec du savon ou une solution de vinaigre et d'eau.
- Déposer du papier journal dans le fond des bacs afin d'absorber le liquide résiduel.
- Saupoudrer du bicarbonate de soude ou déposer une briquette de charbon de bois à l'intérieur des bacs.
- Conserver les restes alimentaires (viande et poisson par exemple) au réfrigérateur ou au congélateur jusqu'au jour de la collecte.
- Emballer les aliments odorants (viande et poisson par exemple) en petite quantité avec du papier journal.
- Mettre au chemin le bac brun chaque semaine, peu importe la quantité de matières amassée.
- Placer le bac brun à l'ombre et non en plein soleil.
- Éviter de jeter du liquide (lait, jus, soupe, etc.) dans le bac brun.
- Veiller à bien fermer le couvercle du bac brun.

Bien qu'ils ne soient pas obligatoires, les sacs en papier sont acceptés.

Si vous préférez, vous pouvez faire un baluchon à l'aide de papier journal pour envelopper vos matières organiques afin de retenir les liquides et les odeurs.



Pour éloigner les mouches à fruits:

- Toujours bien fermer le sac et le couvercle du bac de cuisine.
- Saupoudrer un peu de bicarbonate de soude dans le bac de cuisine.
- Couper sur le long un bouchon de liège en deux et déposer le tout sur le couvercle du bac de cuisine. Le liège agit comme un répulsif pour les mouches.
- Envelopper les restes de fruits, de viande ou de poisson dans du papier journal ou dans un sac en papier brun.



Pour tenir à distance les écureuils et les rats laveurs:

- Laver régulièrement vos bacs afin de limiter l'émanation d'odeurs qui peuvent attirer les animaux.
- Enduire le contour du couvercle d'onguent mentholé contre la toux afin de repousser les animaux.





NOUVEAU **Calendrier** **des collectes** **Mai à août 2018**

L'arrivée de la collecte des matières organiques (« compost ») modifiera le calendrier des collectes à compter du 25 avril 2018 dans tous les secteurs de la Ville.

Matières organiques (« compost ») :

25 avril au 30 novembre 2018 : chaque mercredi
1^{er} décembre 2018 au 30 avril 2019 : un mercredi sur deux

Déchets :

Dès le 11 mai : un vendredi sur deux, en alternance avec le recyclage

Recyclage :

Dès le 4 mai : un vendredi sur deux, en alternance avec les déchets

Gros rebuts :

Premier mercredi du mois (aucun changement)

Résidus verts :

Les jeudis 18 et 25 octobre ainsi que 1^{er}, 8 et 15 novembre (aucun changement)

Jours fériés :

Les collectes ont lieu même les jours fériés à l'exception du 25 décembre (Noël) et du 1^{er} janvier (jour de l'An). Elles sont alors reportées au lendemain ou à la veille, selon le cas.

Conteneurs publics

Hôtel de ville (3038, chemin Sainte-Marie)

Garage municipal (3394, chemin Sainte-Marie)

Pavillon du Grand-Coteau (2510, boulevard de Mascouche)

Parc du Grand-Coteau (2600, boulevard de Mascouche)

NOUVEAUTÉ DÈS LE 25 AVRIL!

Parc de l'Envolée (655, avenue de l'Envolée)

Parc de l'Esplanade (2311, rue Chaumont)

Parc des Bois-Francis (840, chemin Pincourt)

Parc du Domaine (1565, montée du Domaine)

Parc des Pins (2355, chemin Sainte-Marie)

Parc Marie-des-Hauts-Bois (105, avenue Napoléon)

Maison des Amis (1747, avenue Garden)

ville.mascouche.qc.ca/collectes ■

Légende

■ Déchets

■ Recyclage

■ Matières organiques
« compost »

▲ Gros rebuts



25 avril : début de la collecte des matières organiques

Mai

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		

Juin

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

Juillet

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				

Août

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 ■	



La déchetterie est ouverte!

Vous pouvez désormais vous départir gratuitement de vos résidus de construction ou d'autres matières non acceptées lors des collectes régulières (électroménagers, meubles, pneus, etc.).

La déchetterie est située du Complexe Enviro Connexions (anciennement BFI), situé au 3779, chemin des Quarante-Arpents, à Terrebonne, en bordure de l'autoroute 640.

Rappelons que le Complexe Enviro Connexions s'est engagé à trier la matière et à en récupérer, réutiliser ou revaloriser plus de 70 %. Y apporter vos résidus, c'est vous assurer de poser un geste vert puisqu'ils seront récupérés!



HEURES D'OUVERTURE

2 novembre au 14 avril

Lundi au vendredi: 10 h à 16 h
Samedi: 8 h à 17 h
Dimanche: Fermé

15 avril au 1^{er} novembre

Lundi au vendredi: 10 h à 20 h
Samedi: 8 h à 17 h
Dimanche: Fermé

Jours fériés

La déchetterie est fermée.

Matières acceptées

- Arbres de Noël
- Bois
- Branches et résidus d'émondage (y compris le frêne)
- Climatiseurs, congélateurs, déshumidificateurs, réfrigérateurs, refroidisseurs et autres appareils domestiques qui contiennent des halocarbures
- Gazon, feuilles mortes et autres résidus de jardin (résidus verts)
- Meubles et encombrants en fin de vie
- Métaux
- Matériaux de construction, de rénovation et de démolition (CRD)
- Matières recyclables (carton, métal, papier, plastique, verre)
- Pneus
- Terre non contaminée et tourbe



Vos objets sont encore propres et réutilisables?

Ils peuvent encore servir!

Communiquez avec le Centre d'entraide de Mascouche:

Courriel: info@centredentraidedemascouche.org

Téléphone:

- 450 474-7331 (Meubles)
- 450 474-6588 (Vêtements)
- 450 918-0628 (Bons alimentaires)

Ils se déplacent gratuitement pour venir chercher vos dons avant de les redistribuer dans la communauté.

Matières refusées

Les résidus qui proviennent de travaux commerciaux ou industriels ne sont pas acceptés.

Les résidus domestiques dangereux (RDD) ne sont pas acceptés, par exemple:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ▪ Acides et bases | ▪ Liquides et solides organiques |
| ▪ Aérosols | ▪ Oxydants |
| ▪ Ampoules fluocompactes et néons | ▪ Peinture |
| ▪ Batteries d'auto | ▪ Pesticides |
| ▪ Cyanures | ▪ Piles |
| ▪ Extincteurs | ▪ Réactifs |
| ▪ Huiles usées | ▪ Solvants |
| ▪ Lampes au mercure | ▪ Téléviseurs |



Fonctionnement

Nul besoin de venir chercher des coupons ou des billets à l'hôtel de ville. Il suffit de vous rendre sur place pendant les heures d'ouverture.

Preuve de résidence exigée: vous devez fournir un permis de conduire ou un avis de taxes original.

Conditions d'utilisation

Chaque année, vous pouvez effectuer gratuitement 3 visites et vous départir de déchets d'un poids maximal de 3 tonnes métriques (3 000 kg).

Au-delà de cette limite annuelle, le tonnage excédant sera facturé au prix affiché. Vous recevrez une facture par la poste.

Chaque chargement doit être d'une dimension maximale de 1,22 m x 2,44 m x 1,22 m (4 pi x 8 pi x 4 pi).

Les camionnettes de plus de 4 roues ne sont pas acceptées. ■



7 nouveaux conteneurs publics

Votre bac bleu déborde?

Allez porter vos surplus dans l'un des 11 conteneurs publics!

À l'automne 2017, nous avons installé 7 nouveaux conteneurs publics afin que vous puissiez vous départir plus facilement de vos surplus de matières recyclables.

Les nouveaux conteneurs seront fonctionnels à compter du 25 avril 2018. D'ici là, vous pouvez utiliser l'un des 4 conteneurs existants.

Emplacements

Garage municipal (3394, chemin Sainte-Marie)
Du lundi au vendredi, de 7 h à 17 h

Hôtel de ville (3034, chemin Sainte-Marie)
Le conteneur est situé entre la cour municipale et la bibliothèque Bernard-Patenaude.

Parc du Grand-Coteau (2600, boulevard de Mascouche)

Pavillon du Grand-Coteau (2510, boulevard de Mascouche)

► NOUVEAU dès le 25 avril ! ◀

Maison des Amis (1747, avenue Garden)

Parc de l'Envolée (655, avenue de l'Envolée)

Parc de l'Esplanade (2311, rue Chaumont)

Parc des Bois-Francis (840, chemin Pincourt)

Parc du Domaine (1565, montée du Domaine)

Parc Marie-des-Hauts-Bois (105, avenue Napoléon)

Parc des Pins (2355, chemin Sainte-Marie)

IMPORTANT!

Les conteneurs publics sont réservés aux résidents à des fins domestiques. Les résidus de construction n'y sont pas acceptés. Il est interdit de déposer vos rebuts au pied des conteneurs sous peine de recevoir une amende pouvant aller jusqu'à 100 \$.

Programme de subventions environnementales

LE SAVIEZ-VOUS?

La Ville offre des programmes de subventions environnementales aux citoyens qui posent des gestes concrets pour l'environnement!

Récupérateur d'eau de pluie – CONCOURS!

Inscrivez-vous maintenant pour courir la chance de gagner l'un des 35 récupérateurs d'eau de pluie offerts par la Ville!

Vous avez jusqu'au 22 avril 2018 à midi pour vous inscrire en ligne au concours.

Les récupérateurs d'eau de pluie seront remis aux gagnants lors du Rendez-vous nature qui se tiendra le 6 mai 2018 au parc du Grand-Coteau.

Distribution d'arbres – CONCOURS!

Inscrivez-vous maintenant pour courir la chance de gagner l'un des 100 arbres offerts par la Ville!

Vous avez jusqu'au 22 avril 2018 à midi pour vous inscrire en ligne au concours.

Les arbres, d'une valeur d'environ 100 \$, seront attribués en priorité aux propriétaires qui ont dû faire abattre un frêne malade sur leur terrain. Les arbres restants seront ensuite attribués par tirage au hasard parmi les personnes inscrites au concours. Les gagnants devront récupérer leur arbre lors du Rendez-vous nature qui se tiendra le 6 mai 2018 au parc du Grand-Coteau.

Couches lavables

Une subvention de 100 \$ est offerte aux parents lors de l'achat d'un minimum de 15 couches lavables.

Une subvention de 50 \$ est également offerte pour la location de couches lavables auprès d'un centre de la petite enfance participant.

Tous les modèles de couches lavables de même que les couches lavables usagées sont admissibles à l'octroi d'une subvention.

Faites votre demande de subvention en ligne avant le 31 décembre 2018.

ville.mascouche.qc.ca/environnement ■





Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles 2015-2020

Adopté le 29 septembre 2016 par le conseil de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM), le Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles 2015-2020 (PMGMR) est entré en vigueur le 28 janvier 2017.

Avec l'adoption du PMGMR, la CMM s'est fixé comme principal objectif de recycler 60 % des matières organiques résiduelles d'ici 2025. Le plan vise également un taux de recyclage de 70 % des matières recyclables d'ici 2020.

Le PMGMR s'applique aux 82 municipalités du territoire de la CMM, dont Mascouche.

Parmi les 28 mesures précises à mettre en place afin d'atteindre ces objectifs ambitieux, on retrouve évidemment l'implantation de la collecte des matières organiques (à compter du 25 avril 2018), mais aussi le bannissement des sacs de plastique à usage unique (à compter du 22 avril 2018).

cmm.qc.ca ■

Collecte des résidus domestiques dangereux (RDD)

Cette année, les collectes de résidus domestiques dangereux (RDD) auront lieu les dimanches 27 mai et 7 octobre 2018 au garage municipal (3362, chemin Sainte-Marie).

Le saviez-vous?

Vous pouvez en tout temps vous départir gratuitement de certains produits dangereux chez certains commerçants de Mascouche.

Pour connaître les lieux de dépôt et consulter la liste des récupérateurs de Mascouche, consultez le site Web municipal.

ville.mascouche.qc.ca/collectes ■





MASCOUCHE FAIT SA PART

22
AVRIL
2018

BANNISSEMENT
DES SACS DE
PLASTIQUE



Communauté métropolitaine
de Montréal



Technicien en environnement

Brian Tremblay

Technicien en environnement

Employé au Service de l'environnement et du développement durable de la Ville de Mascouche depuis 2015, Brian Tremblay s'est entretenu avec nous des joies et des aléas de la vie d'un technicien en environnement dans le monde municipal.

Quand tu étais petit, rêvais-tu de devenir technicien en environnement? Ou, du moins, de protéger la planète?

Non, pas vraiment (rires). Je voulais être joueur de hockey... ou médecin!

Alors, comment en es-tu arrivé là?

Après le cégep, je me suis inscrit à l'université en médecine, mon premier choix, mais j'ai finalement étudié en écologie, mon deuxième choix. Avec le recul, c'était la meilleure décision, car ça cadre mieux avec ma personnalité.

J'ai complété un baccalauréat en écologie et une maîtrise en environnement à l'Université de Sherbrooke. J'ai ensuite étudié à l'Université de technologie de Troyes, en France, où j'ai décroché une double maîtrise en ingénierie et management de l'environnement et du développement durable.

Après mes études, j'ai travaillé comme responsable de l'environnement pour la Ville de Rawdon. C'était un remplacement de congé de maternité. Et me voilà à Mascouche depuis presque 3 ans déjà!

Parle-nous un peu de ton travail. À quoi ressemble une journée type dans la vie d'un technicien à l'environnement à Mascouche?

C'est vraiment varié, je n'ai pas de journée type! Je suis responsable du programme de saine gestion des installations septiques, c'est-à-dire que j'inspecte les dispositifs septiques afin de m'assurer qu'ils sont conformes et ne démontrent pas de rejets dans l'environnement. Je réponds aux questions des propriétaires non conformes et les conseille afin de les orienter dans leur choix de système et les ressources disponibles.

Au sein de l'équipe de l'environnement et développement durable, je participe également à l'avancement de certains projets, dont la rédaction des appels d'offres relatifs à la biométhanisation des matières organiques et à la collecte des matières résiduelles,



le suivi du Plan métropolitain de gestion des matières résiduelles (PMGMR) et la surveillance des normes environnementales sur les chantiers de construction.

Qu'aimes-tu le plus de ton emploi?

Tout! Je suis sérieux: j'aime tout!

Il doit bien y avoir un aspect qui te plaît moins...

C'est sûr que ce n'est pas toujours plaisant de devoir informer un citoyen qu'il doit changer son installation septique. Je sais que c'est un projet coûteux et je comprends que ce n'est pas facile pour ces gens-là. J'ai de l'empathie pour eux.

Au moins, j'ai la chance de pouvoir les accompagner et les soutenir dans ce processus. Je leur explique que la Ville fournit une aide financière qui couvre la conception des plans et des devis ainsi que l'inspection des travaux de mise aux normes de l'installation septique. Peu de villes offrent un tel soutien alors c'est avec plaisir que j'accompagne les citoyens qui veulent faire une demande d'aide.

Si tu devais expliquer ton travail à un enfant de 5 ans, que lui dirais-tu?

(Hésitation) Que je dis aux gens qui polluent la rivière de faire attention et de plutôt protéger l'environnement. Que je suis une sorte de police de l'environnement!

Quels sont tes grands dossiers en 2018?

La mise en place de la collecte des matières organiques, évidemment! C'est un gros changement à coordonner. Et je continue d'aller chez les gens pour effectuer les suivis nécessaires concernant le bon état et les vidanges de leurs installations septiques. ■

LE SAVIEZ-VOUS?

À Mascouche, on compte environ 4 800 installations septiques. Tout un défi pour maintenir la qualité des cours d'eau!

Votre bibliothèque : une alliée dans la persévérance scolaire de vos jeunes!

- Activités d'éveil à la lecture
- Animations pour les jeunes
- Concours Bébé-biblio
- Croque-livres
- Heure du conte
- Zone Ados

La Ville de Mascouche reconnaît la persévérance scolaire comme un enjeu important du développement de la municipalité et considère que la lutte contre le décrochage scolaire est une priorité de notre société.

Lors des Journées de la persévérance scolaire 2018 (#JPS2018), la Ville a joint sa voix à celles de plus d'une centaine d'organismes Lanaudois et de citoyens de 15 régions du Québec pour s'afficher comme fière partenaire de la persévérance scolaire.

À titre de « Municipalité première de classe 2018 », Mascouche s'est engagée à poser des gestes concrets pour favoriser la réussite scolaire de ses jeunes :

- Participer aux #JPS2018
- Faire la promotion du port du ruban vert et blanc lors des #JPS2018
- Assister au lever de drapeau de la MRC Les Moulins (12 février 2018)
- Offrir des activités d'éveil à la lecture à la bibliothèque toute l'année
- Maintenir la certification Oser-Jeunes pour les emplois étudiants ■



LES JEUDIS ENTRE... AÎNÉS

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

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Aîné et retraité

5000 KM DE VÉLO À TRAVERS LE CANADA... ET OSER VOYAGER SEULE

La conférencière Sylvie Cousineau vient partager avec nous ses anecdotes et coups de cœur lors de sa traversée du Canada à vélo.

Horaire : 19 avril : 14 h à 16 h



SIMONE ET TOUS LES AUTRES...

Gabrielle Coulombe nous présente son recueil de récits de vie et de chansons collectés auprès de personnes aînées lors de ses voyages autour du globe.

Horaire : 17 mai : 14 h à 16 h

ACTIVITÉS JEUNES

LES TOUT P'TITS CONTES

Les tout-petits à la lecture par le biais d'histoires, de comptines et de bricolages.

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Bébé (18 à 36 mois)

Horaire :

- 25 mars : 10 h à 11 h
- 15 avril : 10 h à 11 h
- 6 mai : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE AVEC BOUQUINE (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 jeunes pour 28 jours.

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Bébé et enfant (18 mois à 5 ans)

Horaire : Sur réservation

HEURE DU CONTE — BOU RACONTE AUX 3-5 ANS

Venez partager avec votre enfant le plaisir de la lecture! De belles histoires vous seront racontées, accompagnées de chansons, de comptines ou d'un jeu. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux que de les faire bricoler!

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Enfant (3 à 5 ans)

Horaire :

- 14 avril : 10 h à 11 h
- 5 mai : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE — FLO RACONTE AUX 3-5 ANS

Venez partager avec votre enfant le plaisir de la lecture! De belles histoires vous seront racontées, accompagnées de chansons, de comptines ou d'un jeu. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux que de les faire bricoler!

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Enfant (3 à 5 ans)

Horaire :

- 22 avril : 10 h à 11 h
- 13 mai : 10 h à 11 h

HEURE DU CONTE — FLO RACONTE AUX 4-7 ANS

Venez partager avec votre enfant le plaisir de la lecture! De belles histoires vous seront racontées, accompagnées de chansons, de comptines ou d'un jeu. Et pour bien terminer l'activité, quoi de mieux que de les faire bricoler!

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Enfant (4 à 7 ans)

Horaire :

- 19 mars : 18 h 30 à 19 h 30
- 9 avril : 18 h 30 à 19 h 30
- 30 avril : 18 h 30 à 19 h 30
- 16 mai : 18 h 30 à 19 h 30

LE PETIT MONSTRE CHOCOLATÉ

À la chocolaterie de Papi-Choco, on s'amuse comme des fous! Cependant, il ne faut pas trop manger de chocolat si on ne veut pas réveiller le petit monstre chocolaté. Timothé le gourmand, saura-t-il contrôler son envie de sucre? (Marionnettes)

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Enfant (3 à 7 ans)

Horaire : 24 mars : 13 h 30 à 14 h 15

BRICO-LIVRE

Dans le cadre de la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, on transforme de vieux livres en un joli bricolage. Un beau moment en famille pour exprimer sa créativité! Apportez un tablier.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Enfant (4 à 7 ans)

Horaire: 21 avril: 10 h à 10 h 35

YOGA CONTE

À travers les personnages d'une histoire, les enfants découvriront le plaisir du yoga. Petite initiation couvrant les postures, la respiration et la relaxation. Les enfants de 3 à 5 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Apportez votre tapis si possible.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Enfant (3 à 5 ans) accompagné d'un parent et enfant (6 à 8 ans)

Horaire:

- 12 mai: 13 h 30 à 14 h 15 (Enfant 3 à 5 ans)
- 12 mai: 14 h 45 à 15 h 30 (Enfant 6 à 8 ans)

LA CONQUÊTE DU CAPITAINE BARBE-ROSE

Le capitaine Barbe-Rose est amoureux d'Irène la sirène. Il espère la retrouver au cours de ses voyages en haute mer. Marionnettes et guitare à la main, il vous raconte sa conquête. (Chansons théâtrales)

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Enfant (2 à 7 ans)

Horaire: 3 juin: 13 h 30 à 14 h 10

ACTIVITÉS ADULTES

LA GROSSESSE AU NATUREL

En compagnie de Marie-Andrée Beaumier, homéopathe et accompagnante à la naissance, et Carolyne Potvin, ostéopathe, découvrez comment vivre votre grossesse naturellement, en toute santé et sécurité. Une occasion de profiter au maximum de cette grande expérience de votre vie!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire:

- 10 avril: 18 h 30 à 20 h 30 (1^{re} partie)
- 24 avril: 18 h 30 à 20 h 30 (2^e partie)

COURSE À PIED

Une conférence qui vous donnera envie de bouger! Mme Prévost, fondatrice de la Maison de la course et marathoniennne, vous initiera aux différents aspects de ce sport: équipement, prévention des blessures, objectifs... Tout pour vous lancer à votre tour!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 1^{er} mai: 19 h

INITIATION À L'OBSERVATION DES OISEAUX DE MASCOUCHE

Une belle façon de profiter pleinement de vos prochaines visites au parc du Grand-Coteau! M. Gilles Cyr, membre du club d'ornithologie des Moulins (CORDEM) vous apprendra à reconnaître les oiseaux d'ici, images, films et capsules audio à l'appui!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 15 mai: 19 h

L'ART DE VIVRE AU CHALET

Sarah Marcotte-Boisland et Marie-Catherine Lapointe vous présentent « Les Guides drôles et sympathiques sur l'art de vivre au chalet ». Venez renouer avec les plaisirs de la campagne et apprendre à différencier une épinette d'un sapin dans une ambiance rigolote et conviviale!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 22 mai: 19 h

LES SUCCULENTES ET CACTUS

Présentation dynamique et pratique sur les succulentes et les cactus par Guillaume Mousseau, de Cactus Fleuri. Au menu: anecdotes, trucs et astuces jardinage, concepts design pour votre maison, diverses utilisations à travers le monde et même une dégustation!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 5 juin: 19 h



8-12 ANS SANS PARENT!

LES NEURONES ATOMIQUES PRÉSENTENT « LES POLYMÈRES »

Les polymères sont partout au quotidien. Mais, c'est quoi? Viens disséquer des couches pour bébés à la recherche du polyacrylate de sodium pour expérimenter leur impressionnante capacité d'absorption. Aussi, tu auras la chance de produire et conserver ta propre glue!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Enfant (8 à 12 ans)

Horaire: 28 avril: 13 h 30 à 14 h 30

BINGO LIVRES

Un bingo sans chiffre? Comment est-ce possible? Voici une version livresque pour les joueurs de bibliothèque! Même dans cette version, on a le droit de crier «BINGO!» quand une ligne est complétée! Petits cadeaux inclus...

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Enfant 8 à 12 ans sans parent

Horaire: 19 mai: 13 h 30 à 14 h 30



CONCOURS

JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR

À l'occasion de la Journée mondiale du livre et du droit d'auteur, rendons hommage aux écrivains! Inscrivez votre livre coup de cœur sur un coupon de participation et courez la chance de remporter un chèque-cadeau de la Librairie Lulu.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 16 avril au 23 avril

PRINTEMPS DES REVUES

Saviez-vous qu'il y a plus de 120 revues différentes à votre bibliothèque? Découvrez-les en participant au concours. Pour chaque revue empruntée, obtenez un coupon et courez la chance de gagner un abonnement d'un an à une revue sélectionnée.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte et enfant

Horaire: 6 au 25 mars



EXPOSITIONS

EN PLEINE NATURE PAR MARIE-JOSÉE QUINN

Vision de la nature par des scènes de vie qui semblent croquées sur le vif, l'artiste pose un regard personnel et les redéfinit en les peignant à sa façon. Des couleurs d'une intensité particulière embellissent ces toiles et appuient l'artiste dans sa démarche.

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Adulte

Horaire: 3 avril au 31 mai

EXPOSITION SURPRISE!

Un collectif de photographes de 4^e et 5^e secondaire de l'école Le Prélude présente leurs meilleurs clichés issus du cours d'Art multimédia. Leur professeure, Maëva Seroué, leur fait vivre l'expérience d'une expo de A à Z. Viens faire ton paparazzi!

Lieu: Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle: Pour tous

Horaire: 3 avril au 31 mai



RENDEZ-VOUS nature

3^e édition

- Marché écolo et produits bio
- Remise de fleurs et de petits arbres



Dimanche 6 mai 9 h à 16 h

Pavillon du Grand-Coteau (2510, boulevard de Mascouche)

Conférencier vedette :

Jérôme Dupras des Cowboys Fringants

Kiosques et exposants

9 h à 16 h

Remise de fleurs et de petits arbres

Marché écolo :
produits artisanaux, équitables et bios

Kiosque de la Brigade verte de Mascouche

Essais de véhicules électriques

Inscription aux paniers bios

Analyse de votre eau de puits (\$)

Prise de rendez-vous
pour faire vérifier votre
installation septique

Conférences gratuites

11 h : **Bac Lebrun et moi, c'est organique!**
Brigade verte de Mascouche

13 h : **Arbres, sciences et rock'n roll**
Jérôme Dupras,
bassiste des Cowboys Fringants,
président de la fondation du groupe pour
la protection de l'environnement
et professeur au Département des sciences
naturelles de l'Université du Québec en Outaouais

14 h : **Composter facilement à la maison**
Marianne Girard,
Éco-Boutique Un Monde à Vie

15 h : Remise de récupérateurs d'eau de pluie
aux gagnants du concours de la Ville

Inscrivez-vous avant le 22 avril à midi pour courir la chance de gagner
un arbre ou un récupérateur d'eau de pluie : ville.mascouche.qc.ca/environnement



GRATUIT!

VENTES DE GARAGE DU PRINTEMPS

■ **26 ET 27 MAI 2018**

Ventes à domicile

Ajoutez votre vente de garage à la liste officielle avant le 15 mai:

En ligne: ville.mascouche.qc.ca/ventedegarage

Par téléphone: 450 474-4133

C'est gratuit! Nous créerons une carte interactive qui sera diffusée sur nos réseaux sociaux et nous publierons la liste des adresses dans le journal local.

Vente collective

La vente collective se déroulera à l'école Le Prélude (2995, avenue des Ancêtres).

Pour réserver une table (\$), communiquez avec Ma Fondation Sports & Jeunesse Lanaudière-Sud:

ventesdegarae@mafondation.org
450 313-6063

En dehors du week-end officiel, vous devez vous procurer un permis (40 \$) si vous souhaitez organiser une vente de garage chez vous.

ville.mascouche.qc.ca/ventedegarage

SEMAINE DU CINÉMA EN FAMILLE | 2^e ÉDITION

■ **24 FÉVRIER AU 4 MARS 2018**

Pavillon du Grand-Coteau

(2510, boulevard de Mascouche)

Pour la relâche scolaire, Art Partage offre une programmation spéciale pour les enfants, en plus d'un nouveau volet destiné aux jeunes de 12 à 17 ans. Présentation de films, courts métrages et activités de création.

famille.semaineducinema.ca

Ce projet est réalisé grâce à une contribution financière provenant de l'entente de développement culturel intervenue entre la Ville de Mascouche et le ministère de la Culture et des Communications.



2^e ÉDITION



GRAND RASSEMBLEMENT – FÊTE DE LA FAMILLE

■ **2 JUIN 2018**

■ **Parc du Grand-Coteau**

Célébrez l'arrivée de l'été lors de cette grande fête familiale!

Le Comité Famille Mascouche vous convie à une foule d'activités gratuites, beau temps, mauvais temps. En plus des jeux et attractions, plus de 25 organismes animeront des kiosques afin que vous passiez une journée exceptionnelle.

comitefamillemascouche.org



FESTIVAL — G · R · A · N · D · E — TRIBU

RENCONTRE
MUSIQUE
SPECTACLE

4^{AU}
6

MAI 2018



NOYAU VILLAGEOIS DE MASCOUCHE
VIEUX-TERREBONNE

Toute la programmation : festivalgrandetribu.com





INSCRIPTIONS

■ 7 AVRIL AU 4 MAI

- Les places sont limitées. Premiers arrivés, premiers servis!

■ EN LIGNE : VILLE.MASCOUCHE.QC.CA/CAMPS

- 7 avril (9 h) au 4 mai (16 h)
- Modes de paiement : Visa ou MasterCard

■ SOUTIEN TECHNIQUE : 450 474-4133, POSTE 2000

Le soutien technique sera offert exceptionnellement le samedi 7 avril, de 9 h à midi. Veuillez vous connecter avant de nous appeler. Le service de soutien technique n'acceptera aucune inscription par téléphone.

■ PAR TÉLÉPHONE : 450 474-4133, POSTE 2000

- 10 au 13 avril
- 9 h à midi et de 13 h 15 à 16 h
- Modes de paiement : Visa ou MasterCard

■ EN PERSONNE

- 10 au 13 avril
- 9 h à midi et de 13 h 15 à 16 h
- Centre sportif René-Lévesque (2936, rue Dupras)
- Modes de paiement : carte de débit, Visa ou MasterCard

■ SOIRÉE D'INSCRIPTION

- Jeudi 26 avril
- 18 h 30 à 20 h
- Centre sportif René-Lévesque (2936, rue Dupras)

Des représentants des camps partenaires Cirkana et AES seront présents à la soirée d'inscription.

■ RENCONTRE D'INFORMATION

- Mercredi 4 avril, à 18 h 30
- École Aux 4 Vents (3000, avenue Bourque)

Le processus d'inscription en ligne sera présenté lors de cette rencontre.

■ RENSEIGNEMENTS

- 450 474-4133, poste 2000
- ville.mascouche.qc.ca/camps



PÉRIODE DES CAMPS

- | | |
|-----------|--------------------------------------|
| Semaine ❶ | 26 au 29 juin (fermé le 25 juin) |
| Semaine ❷ | 3 au 6 juillet (fermé le 2 juillet) |
| Semaine ❸ | 9 au 13 juillet |
| Semaine ❹ | 16 au 20 juillet |
| Semaine ❺ | 23 au 27 juillet |
| Semaine ❻ | 30 juillet au 3 août |
| Semaine ❼ | 6 au 10 août |
| Semaine ❽ | 13 au 17 août |
| Semaine ❾ | 20 au 24 août (sorties à la journée) |

SERVICES OFFERTS

■ SERVICE DE GARDE

Horaire: de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h

Le service de garde est inclus dans le prix à la semaine. Aucune inscription supplémentaire n'est requise.

■ TRANSPORT

Coût: 50 \$ par semaine (payable au moment de l'inscription)

Nous pouvons aller chercher votre enfant à la maison le matin et le reconduire en fin de journée.

Aucun enfant de 3 ou de 4 ans non accompagné d'un grand frère ou d'une grande sœur ne sera accepté. Le troisième enfant d'une même famille est admis gratuitement à bord de la camionnette. Le service de transport n'est pas offert à la semaine 9.

■ MIDIS SPAGHETTIS

Offrez un repas chaud à votre enfant le mercredi à un coût modique. Réservation lors de l'inscription. Ce service n'est pas offert à la semaine 9.

■ SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT

Sept moniteurs sont formés pour accompagner les enfants qui ont des besoins particuliers. Ce service vous intéresse? Écrivez-nous à campdejour@ville.mascouche.qc.ca. Nous communiquerons avec les personnes intéressées fin avril afin de confirmer l'inscription en fonction des demandes reçues et des places disponibles.

■ REMISE DU T-SHIRT

– Mercredi 20 juin et jeudi 21 juin

– 8 h à 21 h

– Centre sportif René-Lévesque (2936, rue Dupras)

Vous devez réserver le t-shirt au moment de l'inscription. Le t-shirt est obligatoire lors des sorties.

■ DÉPLACEMENTS

Nos camionnettes (15 passagers) et minibus (24 passagers) sont conduits par des moniteurs qui possèdent un permis de conduire (classe 4B) valide lors des sorties à la piscine, au trampoline, aux jeux d'eau, etc. Des sièges d'appoint sont utilisés pour les plus jeunes.

■ PISCINE ARMAND-CORBEIL

Des périodes de baignade seront prévues à la piscine Armand-Corbeil, à Terrebonne, pour tous les groupes. Le transport se fera en autobus scolaire. Lors de l'inscription, veuillez préciser la capacité de nager de votre enfant. Des sauveteurs qualifiés seront sur place.

■ GUIDE DES PARENTS

Ce guide présente toutes les informations utiles au bon déroulement des camps de jour. Vous recevrez un lien par courriel pour le télécharger après votre inscription. Des copies imprimées sont offertes au Centre sportif René-Lévesque. Vous pouvez aussi le consulter en tout temps en ligne.

CONDITIONS

■ PAIEMENT PRÉAUTORISÉ EN 2 VERSEMENTS

Vous pouvez payer en 2 versements (paiement préautorisé par carte de crédit) lorsque la facture totale de votre inscription dépasse 300 \$:

- 1^{er} versement lors de l'inscription
- 2^e versement le 16 juillet 2018

Pour bénéficier de ce mode de paiement, vous devez effectuer l'ensemble de vos inscriptions simultanément (une seule facture).

■ RABAIS FAMILIAL POUR UN 3^E ENFANT

Lorsque 3 enfants d'une même famille (même adresse) participent aux camps, l'inscription la moins chère sera offerte gratuitement (camps de jour de la Ville de Mascouche uniquement).

Pour bénéficier de cette promotion, vous devez effectuer l'ensemble de vos inscriptions simultanément (une seule facture).

■ NON-RÉSIDENTS

Les non-résidents pourront s'inscrire à partir du 16 avril. Ils devront acquitter des frais additionnels de 50 \$ par semaine par enfant ou de 10 \$ par jour par enfant pour la semaine 9.

■ INSCRIPTIONS TARDIVES

Après le 4 mai, il sera possible de s'inscrire en ligne à la liste d'attente. Nous communiquerons avec vous seulement si une place se libère.

Notez toutefois que si une inscription tardive est acceptée, des frais de retard de 10 \$ par inscription par enfant s'appliqueront.

Pour que l'inscription soit valide, il sera obligatoire de payer au moment de la confirmation de l'inscription, soit par téléphone (carte de crédit), soit en personne (carte de débit).

Si des places se libèrent durant l'été, nous accepterons les inscriptions au plus tard le mercredi précédant la semaine concernée.

■ MODIFICATION, ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être envoyée par courriel à sports@ville.mascouche.qc.ca avant le 19 juin 2018.

Aucun remboursement ne sera émis après cette date, à moins de présenter une preuve médicale (remboursement à 100%).

Des frais de 10% seront retenus pour toute annulation (sauf sur présentation d'une preuve médicale).

Aucun remboursement ne pourra être effectué pour les inscriptions tardives.



CAMPS RÉGULIERS

3 À 14 ANS



■ 3 À 5 ANS

■ Semaines 1 à 8

Les enfants auront un local à eux pour s'amuser : jeux, comptines, bricolage, trampoline, activités motrices et piscine. Aucune sortie. Ratio : 6 enfants par moniteur.

■ 6 À 8 ANS

■ Semaines 1 à 8

Les jeunes profiteront de plusieurs activités amusantes : piscine, trampoline, jeux coopératifs et de ballon, journées spéciales, bricolage, sports et plein air. De tout pour tous les goûts!

■ 9 À 14 ANS

■ Semaines 1 à 8

Les jeunes participeront à des activités adaptées à leur âge : sports, jeux d'agilité et d'adresse, improvisation, journées spéciales, piscine, etc. De quoi rigoler à coup sûr!

■ LES VOYAGEURS | 6 À 14 ANS

■ Semaines 1 à 8 (sauf à la semaine 6)

En plus des activités régulières du camp, les Voyageurs feront une sortie le jeudi. Ils partiront en autobus vers un endroit où ils vivront une expérience divertissante.

■ SEMAINE 9 | 5 À 14 ANS

■ Une sortie par jour

Du 20 au 24 août, vous pouvez inscrire votre enfant à des sorties d'une journée.

CAMPS POUR LES ARTISTES

6 À 14 ANS



■ LES CHANTEURS | 6 À 14 ANS

■ Semaines 2 et 3

Tu chantes déjà? Tu veux apprendre? Ou perfectionner ta technique? Explore tes talents vocaux et, qui sait, peut-être deviendras-tu un jour célèbre!

■ LES MUSICIENS | 6 À 14 ANS

■ Semaines 4 et 7

Envie de lâcher ton fou grâce à la musique? D'apprendre à jouer de la guitare ou d'un instrument de percussion? Chaque jour, participe à nos ateliers rythmiques afin de réveiller le musicien en toi!

■ LES ARTISTES | 6 À 14 ANS

■ Semaines 2, 3, 4 et 7

Tu aimes bricoler? Ce camp dédié aux arts plastiques est parfait pour toi. Tu pourras t'exprimer grâce à la sculpture, à la pâte à sel, au dessin, à l'origami et à plusieurs autres formes d'art.

■ LES THÉÂTRAUX | 6 À 14 ANS

■ Semaines 2, 3, 4 et 7

Explore le monde du théâtre avec l'équipe du Théâtre Côte à Côte. Des ateliers te seront proposés : jeu masqué, improvisation, marionnette, cinéma, comédie musicale, conception de costumes et de décors. Tu participeras à toutes les étapes de réalisation d'un spectacle : création, production et interprétation.

CAMPS POUR LES CURIEUX

6 À 14 ANS



■ LES MAGICIENS | 6 À 14 ANS

■ Semaines 3 et 4

Ajoute de nouveaux tours de magie à ton sac et assiste à des démonstrations étonnantes. Parce qu'à Mascouche, nous avons plus d'un secret dans notre chapeau! Matériel fourni.

■ LES CUISTOTS | 9 À 14 ANS

■ Semaines 2, 3, 4 et 7

Révèle le chef en toi en concoctant des repas, des collations et des desserts bons à s'en lécher les doigts! Entre deux recettes, tu découvriras les principes d'une saine alimentation.

■ LES AMIS DE LA NATURE | 6 À 14 ANS

■ Semaines 2, 3 et 7

Tu aimes la nature et l'aventure? Viens jouer dehors avec nous! Au menu : rallyes-découvertes, pique-nique, randonnées, techniques de survie en forêt, ateliers éducatifs sur les animaux et les végétaux.

■ LES SCIENTIFIQUES | 6 À 14 ANS

■ Semaines 2, 4 et 8

Mordu de science? Assoiffé de connaissances? Découvre les secrets du monde scientifique en réalisant de petites et de grandes expériences

RÉGULIERS ARTISTES CURIEUX ACTIFS

CET ÉTÉ, C'EST AU CJM QUE ÇA SE PASSE!

Été 2018

Programmes et tarifs

CAMPS POUR LES ACTIFS

6 À 16 ANS



■ LES CHEERLEADERS | 6 À 14 ANS ■ Semaines 4 et 7

Viens apprendre les bases de ce sport de plus en plus populaire aux côtés d'un entraîneur qualifié en cheerleading. Débutants comme initiés sont les bienvenus!

■ LES CYCLISTES | 9 À 14 ANS ■ Semaines 2 à 8

Amoureux de vélo? Participe à nos ateliers spécialisés (sécurité sur deux roues, mécanique, conception de trajet) et dépasse-toi à bicyclette lors de nos randonnées avec arrêts dans les parcs! Tu dois apporter ton vélo et ton casque.

■ LES PROS DU TENNIS | 6 À 14 ANS ■ Semaines 2 à 7

Tu joues au tennis? Tu veux découvrir ce sport? Notre instructeur te montrera les trucs et astuces pour devenir un pro de la raquette. La balle est dans ton camp!

■ LES DANSEURS | 6 À 14 ANS ■ Semaines 2, 3 et 8

3 au 6 juillet : «Cheerdance» (avec pompom)
9 au 13 juillet : Acro-danse (danse et gymnastique)
13 au 17 août : Funky et hip hop

■ ZUMBA KIDS | 6 À 14 ANS ■ Semaines 2 et 8

Envie de bouger cet été? Viens t'éclater sur des rythmes latins et internationaux lors de la période de Zumba Fitness donnée chaque jour par un instructeur certifié.

■ LES APPRENTIS MONITEURS | 13 À 16 ANS ■ Semaines 2 et 3 ou 7 et 8

Un animateur expérimenté te dévoilera ses secrets pour devenir un super animateur de camp de jour. Trucs, astuces et mises en pratique des apprentissages sont au programme. Tu dois t'inscrire à 2 semaines consécutives afin de suivre la formation (une seule fois dans l'été).

Légende des lieux

CS Centre sportif René-Lévesque
2995, avenue des Ancêtres

EÀ École à déterminer
Consultez le ville.mascouche.qc.ca/camps
pour l'information à jour.

PDGC Pavillon du Grand-Coteau
2510, boulevard de Mascouche

RÉGULIERS

ARTISTES

CURIEUX

ACTIFS

			Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9
			26 au 29 juin	3 au 6 juillet	9 au 13 juillet	16 au 20 juillet	23 au 27 juillet	30 juillet au 3 août	7 au 11 août	14 au 18 août	20 au 24 août**
Camp régulier	3 à 5 ans	CS	56 \$	56 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	
	6 à 8 ans	CS	56 \$	56 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	
	9 à 14 ans	EÀ	56 \$	56 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	70 \$	
	6 à 8 ans	CS	85 \$	80 \$	105 \$	95 \$	105 \$		90 \$	90 \$	
Les Voyageurs	9 à 14 ans	EÀ	85 \$	80 \$	105 \$	95 \$	105 \$		90 \$	90 \$	
	5 à 14 ans	CS									25 \$ à 37 \$ /jour
Semaine 9 Une sortie par jour	6 à 8 ans	PDGC		96 \$	120 \$						
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$	120 \$						
Les Chanteurs	6 à 8 ans	PDGC				120 \$			120 \$		
	9 à 14 ans	PDGC				120 \$			120 \$		
Les Musiciens	6 à 8 ans	PDGC									
	9 à 14 ans	PDGC									
Les Artistes	6 à 8 ans	CS		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
	9 à 14 ans	CS		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
Les Théâtraux	6 à 8 ans	PDGC		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
Les Magiciens	6 à 8 ans	PDGC			120 \$	120 \$					
	9 à 14 ans	PDGC			120 \$	120 \$					
Les Cuistots	6 à 8 ans	PDGC		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$	120 \$	120 \$			120 \$		
Les Amis de la nature	6 à 8 ans	PDGC		96 \$	120 \$				120 \$		
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$	120 \$				120 \$		
Les scientifiques	6 à 8 ans	CS		96 \$		120 \$				120 \$	
	9 à 14 ans	CS		96 \$		120 \$				120 \$	
Les Cheerleaders	6 à 8 ans	CS				120 \$			120 \$		
	9 à 14 ans	EÀ				120 \$			120 \$		
Les Cyclistes	9-10 ans	EÀ		96 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	
	11-14 ans	EÀ		96 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	
Les Pros du tennis	6 à 8 ans	CS		96 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$		
	9 à 14 ans	CS		96 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$	120 \$		
Les Danseurs	6 à 8 ans	PDGC		96 \$	120 \$					120 \$	
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$	120 \$					120 \$	
Zumba KIDS	6 à 8 ans	PDGC		96 \$						120 \$	
	9 à 14 ans	PDGC		96 \$						120 \$	
Apprentis-moniteurs*	13 à 16 ans	CS			120 \$	120 \$		120 \$	120 \$		

*Pour le camp des Apprentis-moniteurs, le participant doit obligatoirement s'inscrire à 2 semaines consécutives. Le programme ne peut être suivi qu'une seule fois dans l'été.

**Le coût varie selon la sortie offerte.

SORTIES CAMP DE JOUR

5 À 14 ANS

SEMAINE	DATE	ÂGES	LIEU	RENSEIGNEMENTS	COÛT
1	28 juin	6 à 14 ans	Théâtre de la Dame de Cœur	Découvrez l'envers du décor! damedecoeur.com	Inclus dans le prix à la semaine du camp Les Voyageurs
2	5 juillet	6 à 14 ans	Groupe Plein air Terrebonne	Du plaisir garanti! gpat.ca	
3	12 juillet	6 à 14 ans	Funtropolis	Fun, fun et... fun! funtropolis.ca	
4	19 juillet	6 à 14 ans	Le Royaume de Nulle Part	À la conquête du royaume! rdnp.info	
5	26 juillet	6 à 14 ans	Cache-à-l'Eau	Dans une galaxie près de chez vous! cachealeau.com	
6	Aucune sortie				
7	9 août	6 à 14 ans	Centre des sciences et IMAX	Tout un monde à découvrir! centredessciencesdemontreal.com	
8	16 août	6 à 14 ans	Zoo Ecomuseum et plage Saint-Jacques	La vie dans la vallée du Saint-Laurent! zoocomuseum.ca	
9	20 août	5 à 14 ans	Aventure pirate	Trouve la clé du trésor! activac.ca	25 \$
	21 août	5 à 14 ans	Arbraska Rawdon	La forêt des aventures! arbraska.com	31 \$
	22 août	5 à 14 ans	Complexe Atlantide	Glissades d'eau, parc d'attractions et manoir hanté! complexeatlantide.com	25 \$
	23 août	5 à 14 ans	Mousseball	Vivez l'aventure! mousseball.com	25 \$
	24 août	5 à 14 ans	Acroport Barani	Venez sauter avec nous! acroportbarani.com	28 \$

Le t-shirt du camp est obligatoire lors des sorties.

CAMPS PARTENAIRES

■ CIRKANA : IMMERSION EN ARTS DU CIRQUE

■ Inscriptions jusqu'au 11 mai :

- En ligne à sodam.qc.ca/cirque/campdejour
- En personne: 2906, chemin Sainte-Marie
- Par téléphone: 450 417-1277
- Modes de paiement: chèque ou argent comptant
- Lieu: École primaire de Mascouche à déterminer

■ Coût :

- 205 \$ par semaine
- 25 \$ par semaine pour les frais de service de garde

■ Horaire :

- 26 juin au 17 août (fermé le 2 juillet)

Camp de cirque offert par la Société de développement et d'animation de Mascouche (SODAM) aux enfants de 7 à 13 ans.

Encadré par un professionnel du cirque, l'enfant s'initiera à l'art circassien en pratiquant la jonglerie, la manipulation, l'équilibre et l'acrobatie au sol. Il pourra également s'envoler sur le trapèze fixe et le cerceau ou virevolter à l'aide du tissu aérien! Chaque journée se terminera par une activité de création. Un spectacle sera présenté aux parents à la fin de chaque semaine.



CAMPS SPÉCIALISÉS AES

■ Inscriptions

- En ligne à gvl-inc.com
- En personne: 3235, boulevard de la Pinière (Terrebonne), tous les jours, de 10 h à 17 h (argent comptant seulement)
- Par télécopieur: 450 477-5746

■ **Dates:** 26 juin au 17 août (fermé le 2 juillet)

■ **Horaire du camp:** 8 h 30 à 16 h 30

■ **Service de garde:** 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h

■ **Lieu:** École primaire de Mascouche à déterminer

■ RABAIS FAMILIAL

Les deuxième, troisième et quatrième enfants d'une même famille (même adresse) inscrits lors des mêmes semaines bénéficieront respectivement d'un rabais de 10, de 15 et de 20 \$ par semaine. Rabais applicable en ligne seulement avant le 31 mai.



SEMAINE	GROUPE D'ÂGE	CAMPS OFFERTS	TARIF PAR SEMAINE
Du 26 au 29 juin (4 jours)	5 à 12 ans	Multisports	70 \$
	5 à 8 ans	Univers fantastique	75 \$
	9 à 12 ans	Robotique	120 \$
Du 3 au 6 juillet (4 jours)	5 à 12 ans	Olympiades	70 \$
	5 à 8 ans	Bon appétit	100 \$
	5 à 12 ans	Cheerleading	80 \$
	9 à 12 ans	Collimage	75 \$
Du 9 au 13 juillet	5 à 12 ans	Les actifs	90 \$
	5 à 12 ans	Scientifou	125 \$
	5 à 8 ans	Animaux exotiques	100 \$
	9 à 12 ans	Bande dessinée	95 \$
Du 16 au 20 juillet	5 à 12 ans	Fou du sport	90 \$
	5 à 12 ans	Danse	100 \$
	5 à 12 ans	Modelage	95 \$
Du 23 au 27 juillet	5 à 12 ans	Sport en folie	90 \$
	5 à 12 ans	Méli-mélo	95 \$
Du 30 juillet au 3 août	5 à 12 ans	Hockey cosom	90 \$
	5 à 12 ans	Million de saveurs	125 \$
Du 6 au 10 août	5 à 12 ans	Les sportifs	90 \$
	5 à 12 ans	Touche à tout	95 \$
	9 à 12 ans	Jeux gigantesques	95 \$
Du 13 au 17 août	5 à 12 ans	Cardio sportif	90 \$
	5 à 12 ans	Construction et création	100 \$
	9 à 12 ans	Bon appétit	125 \$

Les non-résidents devront acquitter des frais additionnels de 50 \$ par semaine par enfant.

■ COÛT DU SERVICE DE GARDE

- **Semaines 1 et 2:** 8 \$ par jour ou 20 \$ par semaine
- **Autres semaines:** 8 \$ par jour ou 25 \$ par semaine

Consultez le site des camps AES (gvl-inc.com) pour obtenir plus de détails sur les programmes offerts.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA VILLE

■ INSCRIPTIONS

6 au 16 mars 2018

En ligne: ville.mascouche.qc.ca/inscription

Par téléphone: 450 474-4133, poste 2000
(Visa ou MasterCard)

En personne: Centre sportif René-Lévesque
(débit, Visa ou MasterCard ou argent
comptant [montant exact])

■ NON-RÉSIDENTS

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

■ TAXES

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

■ REMBOURSEMENT

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

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

■ CONFIRMATION

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

■ ANNULATION

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

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

ACTIVITÉS OFFERTES PAR LES ORGANISMES

■ MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vérifiez les modalités d'inscription auprès
des organismes.

■ SOIRÉE D'INSCRIPTION

Une soirée d'inscription aura lieu
le jeudi 8 mars, de 18 h 30 à 20 h, pour
les organismes participants, au Pavillon
du Grand-Coteau.

■ TAXES

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

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

Organisme présent à la soirée
d'inscription



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

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

2510, boulevard de Mascouche
450 474-4133, poste 3000

■ PETIT PAVILLON

2600, boulevard de Mascouche



■ CHEZ-NOUS DU COMMUNAUTAIRE

2500, boulevard de Mascouche

■ PISCINE ARMAND-CORBEIL

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

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

1073, chemin des Anglais



ville.mascouche.qc.ca/inscription

SOMMAIRE des activités

■ ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS	39
■ ARTISANAT	40
■ ARTS MARTIAUX	40
■ ASTRONOMIE	40
■ BADMINTON	40
■ BASEBALL/BALLE MOLLE	41
■ CAMP DE JOUR	41
■ CIRQUE	41
■ CONFÉRENCE/ATELIER/ RENCONTRE	42
■ CUISINE	43
■ DANSE	44
■ DESSIN	44
■ ÉCRITURE	44
■ GOLF	45
■ GROSSESSE ET BÉBÉ	45
■ GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE	46
■ HORTICULTURE ET JARDINAGE	47
■ JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE ..	48
■ MARCHE/COURSE	48
■ MISE EN FORME	49
■ MUSIQUE	49
■ NATATION	51
■ PATINAGE	51
■ PATRIMOINE	51
■ PEINTURE	52
■ PÉTANQUE	52
■ PICKELBALL	53
■ RANDONNÉE	53
■ RAQUETTE	53
■ SCOUTISME	53
■ SERVICE D'AIDE	54
■ SKI DE FOND	55
■ SPECTACLE	55
■ TAÏ-CHI	55
■ TENNIS	56
■ YOGA	56
■ ZUMBA	57

ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS

■ CARDIO PLEIN-AIR

Inscription : cardiopleinair.ca

Lieu : Parc du Grand-Coteau

■ Cardio-bambin

- Entraînement complet pour le parent et l'enfant de 3 à 5 ans (programme de développement de la motricité).

Clientèle : Enfant et adulte

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription : 450 492-1257

■ 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.

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

Clientèle : Enfant (2 à 5 ans) accompagné d'un parent

Coût : 85 \$ pour 14 rencontres

Horaire :

- 3 avril : 9 h à 11 h 15
- 4 avril : 9 h à 11 h 15
- 5 avril : 9 h à 11 h 15

■ Trotte et barbouille

- Activités parents-enfants qui permettent d'explorer, découvrir, bricoler et apprendre par les 5 sens tout en ayant du plaisir. C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres parents.

Clientèle : Bébé (10-20 mois) accompagné d'un parent

Coût : 85 \$ pour 10 rencontres

Horaire : 9 avril au 11 juin

- Lundi : 9 h à 10 h 30

■ Halte-garderie

- Pour permettre un petit répit aux parents. Activités à thématiques, sorties, programme éducatif et plein d'amis!

Clientèle : Enfant (18 mois à 5 ans)

Coût :

- 12 \$/jour pour 1 enfant
- 20 \$/jour pour 2 enfants

Horaire : Mardi, mercredi et jeudi : 8 h 30 à 15 h 45

■ Halte-garderie Journée Poupes

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

Clientèle : Bébé (0-18 mois)

Coût :

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

Horaire : Lundi 8 h 30 à 15 h 30

■ Joujouthèque

- Service de prêt de jeux éducatifs, jouets, DVD, jeux de société et livres. Jeux diversifiés favorisant le langage, le développement, la motricité fine et la motricité globale. Belle collection de livres et documentations pour les parents.

Clientèle : Enfant (0-6 ans)

Coût : 10 \$ pour un abonnement annuel

Horaire : Lundi au vendredi : 9 h à 15 h 30

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription : 450 474-6431

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

■ Atelier CÉSAME

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

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

Clientèle : Enfant (3-5 ans)

Coût : 35 \$ pour 7 rencontres

Horaire : 10 avril au 22 mai

- Mardi : 9 h 30 à 11 h 30



ACTIVITÉS MOTRICES ENFANTS (SUITE)

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription : ville.mascouche.qc.ca/inscription

Renseignements généraux : Karibou est un programme d'activités motrices pour les enfants de 1 à 5 ans. Consultez le site internet du programme à karibou.com. La présence d'un parent est requise. Cours de 55 minutes.

Lieu : École Aux 4 Vents

Coût : 56 \$

Horaires : 7 avril au 10 juin

- **Karibou^{MD} — Samedi matin**
 - 8 h 50 — Poussins coquins (12 à 16 mois)
 - 9 h 50 — Lapins taquins (16 à 20 mois)
 - 10 h 50 — Ratons fripons (20 à 24 mois)
 - 12 h 20 — Oursons mignons (2 à 2 ½ ans)
 - 13 h 20 — P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
- **Karibou^{MD} — Dimanche matin**
 - 8 h 50 — P'tits loups filous (2 ½ à 3 ans)
 - 9 h 50 — Renards débrouillards (3 à 4 ans)
 - 10 h 50 — Renards débrouillards, option danse (3 à 4 ans)
 - 12 h 20 — Renards débrouillards, option soccer (3 à 4 ans)
 - 13 h 20 — Aigles agiles (4 à 5 ans)

ARTISANAT

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

Inscription : En personne, tous les mardis.

■ Artisanat, tricot, crochet, bricolage

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adulte et aînée (femmes seulement)

Coût : 35 \$ par année (1^{re} visite gratuite)

Horaires : Tous les mardis

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription : 450 474-6431

Renseignements généraux : Carte de membre familiale obligatoire (10 \$/an)

■ 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

Clientèle : Tous

Coût : 35 \$

Horaires : 17 janvier au 16 mai

- Mercredi : 10 h à 12 h



ARTS MARTIAUX

■ KARATÉ SHORIN-RYU

Inscription : shorinryumascouche.com

■ Mini-Samurai

- Initiation au karaté. Présence/ accompagnement d'un parent requis. Horaire des cours sujet à changement, vérifiez notre site Web.

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (3-4 ans)

Coût : 110 \$/session (uniforme inclus pour l'enfant)

Horaires : 9 avril au 18 juin

- Lundi : 18 h 30 à 19 h 15
- Dimanche : 9 h 30 à 10 h 15
- Dimanche : 10 h 30 à 11 h 15

■ Parents/Enfants

- 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 et avancé

Clientèle : Enfant (5-12 ans) et adulte

Coût : Nouveaux membres : 20 \$ pour le premier mois (par personne), uniforme inclus! Deux cours par semaine, mais possibilité d'assister à un seul cours par semaine.

Horaires : 4 avril au 13 juin

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

■ Adolescents et adultes

Inscription : en tout temps.

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

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

Coût : Nouveaux membres : 20 \$ pour le premier mois, uniforme inclus! Deux cours par semaine, mais possibilité d'assister à un seul cours par semaine.

Horaires : 4 avril au 13 juin

- 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/ecrire.htm

■ Rencontre des membres

- Que vous soyez débutant ou expert, le Club d'astronomie des Moulins est l'endroit idéal pour apprendre et partager votre passion avec d'autres amateurs! Rencontres mensuelles, divers ateliers et accès à notre site d'observation de Notre-Dame-de-la-Merci.

Lieu : École Aux 4 Vents

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Les personnes âgées de moins de 18 ans doivent être accompagnées d'un adulte.

Coût :

- 40 \$: carte de membre individuelle
- 70 \$: carte de membre familiale (2 adultes et 3 enfants)

BADMINTON

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription : ville.mascouche.qc.ca/inscription

Renseignements généraux : Réservez votre terrain au plus tard le lundi (avant 16 h) précédant la journée choisie. Plan des terrains disponible en ligne. Vous devez fournir votre raquette et vos volants. Le terrain doit être réservé par une seule personne. 2 à 4 personnes peuvent jouer sur le même terrain. Les familles ont accès aux terrains les samedis seulement.

■ Location de terrain de badminton

Lieu :

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

Clientèle : Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût : 6,90 \$/heure/terrain (13,80 \$ pour les non-résidents)

Horaires : Jusqu'au 12 mai

- 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



BASEBALL/BALLE MOLLE

■ ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE MASCOUCHE

Inscription : Soirée d'inscription ou par la poste (voir page Facebook pour la fiche d'inscription).

Renseignements généraux : Doit avoir un gant, souliers à crampons, pantalon (modèle désigné par l'association). L'Association vous prête la chemise et vous remet une casquette.

■ Saison régulière — été 2018

- Venez jouer au baseball, et si ce n'est pas encore fait, découvrir un sport formidable qui permet aux jeunes de se dépasser individuellement et collectivement. Se développer dans un environnement qui encourage les comportements sportifs empreints de respect.

Lieu : Parcs de baseball de la région (selon la catégorie)

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé. Catégories A, B et C (dans certaines catégories)

Clientèle : Enfant et adolescent (Garçons et filles de 4 à 18 ans)

Coût : Entre 105 \$ et 225 \$, selon la catégorie

Prévoir un chèque de dépôt, par enfant, de 50 \$, daté du 15 septembre 2018 pour la chemise qui sera détruite au retour de celle-ci. Pour plus de détails sur les coûts, visitez notre page Facebook ou communiquez avec nous.

■ LES TIGRES DE TERREBONNE-MASCOUCHE

Inscription : 450 961-2472

■ Saison balle-molle 2018

- La première partie aura lieu le mardi 22 mai exceptionnellement. Les parties ont toujours lieu les lundis.

Lieu : Parc des Optimistes et autre parc, à déterminer, à Terrebonne

Clientèle : Personne handicapée présentant une déficience intellectuelle. Le participant doit être suffisamment autonome pour pratiquer un sport. Une évaluation sera faite lors de la première soirée.

Coût : 65 \$, payable par chèque à l'ordre de *Les Tigres de Terrebonne-Mascouche*

Horaire : 22 mai au 27 août

- Lundi : 19 h à 20 h 30

■ VILLE DE MASCOUCHE

■ Balle-molle pour adultes

- Plusieurs organismes offrent des activités de balle-molle pour adultes durant la saison estivale. Leurs coordonnées se trouvent dans le répertoire des organismes à la page 58 ou au ville.mascouche.qc.ca/organismes. N'hésitez pas à les contacter pour connaître leur modalité d'inscription ou obtenir plus d'informations.

CAMP DE JOUR

■ CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM

Inscription en ligne : Dès le 1^{er} mars, 19 h, en ligne au viagym.org (paiement complet par carte de crédit).

Inscription en personne : Au Centre Viagym de la Cité du sport, par carte de crédit ou argent comptant, aux dates suivantes :

- Jeudi le 8 mars de 18 h 30 à 20 h
- Samedi le 10 mars de 10 h 30 à 12 h
- Mercredi le 9 mai de 18 h à 19 h 30
- Mercredi le 6 juin de 18 h 30 à 20 h

■ Camp de jour spécialisé en gymnastique et trampoline

Lieu : Cégep de Terrebonne (2505, boulevard des Entreprises)

Clientèle : Enfant et adolescent (5-6 ans, 7-9 ans et 10 ans et plus)

Coût : 155 \$/semaine complète

Service de garde : 5 \$/période

Autres frais : 32 \$ pour l'affiliation obligatoire à Gymnastique Québec, frais de transaction de 5 %

Rabais famille : 25 \$ pour le 2^e enfant, 50 \$ pour le 3^e enfant et plus

Horaire : 25 juin au 17 août

- Lundi au vendredi, de 9 h à 16 h
- Service de garde aussi disponible de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h.

CIRQUE

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

Inscription : Soirée d'inscription ou sodam.qc.ca/cirque/inscription

■ Saltimbanques

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 135 \$

Horaire : 18 mars au 17 juin

- Dimanche : 10 h 15 à 11 h

■ Explorateurs nomades

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 180 \$

Horaire : 18 mars au 17 juin

- Dimanche : 11 h à 12 h

■ Initiation acrobatique

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 180 \$

Horaire : 18 mars au 17 juin

- Dimanche : 10 h à 11 h



■ Exploration multi 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 180 \$

Horaire : 18 mars au 17 juin

- Dimanche : 11 h à 12 h

■ Jonglerie et manipulations 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 195 \$

Horaire : 12 mars au 18 juin

- Lundi : 18 h à 19 h

■ Jonglerie et manipulations 2

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 390 \$

Horaire : 12 mars au 18 juin

- Lundi : 18 h à 20 h

■ Exploration multi 2

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 225 \$

Horaire : 13 mars au 19 juin

- Mardi : 18 h 30 à 19 h 30

CIRQUE (SUITE)

■ Exploration multi 1

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 210 \$

Horaire : 15 mars au 21 juin

– Jeudi : 18 h 15 à 19 h 15

■ Acrobatie au sol 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 195 \$

Horaire : 12 mars au 21 mai

– Lundi : 18 h à 19 h

■ Acrobatie au sol 2

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 195 \$

Horaire : 12 mars au 18 juin

– Lundi : 19 h à 20 h

■ Aérien 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 195 \$

Horaire : 12 mars au 18 juin

– Lundi : 18 h à 19 h

■ Aérien 2

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 195 \$

Horaire : 12 mars au 18 juin

– Lundi : 19 h à 20 h

■ Initiation Acrobatique

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant

Coût : 180 \$

Horaire : 22 mars au 21 juin

– Dimanche : 10 h à 11 h

■ Acrobatie au sol 3

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 180 \$

Horaire : 22 mars au 21 juin

– Jeudi : 18 h à 19 h

■ Aérien 1

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 180 \$

Horaire : 22 mars au 21 juin

– Jeudi : 18 h à 19 h

■ Aérien 2

Lieu : École des Hauts-Bois

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : 180 \$

Horaire : 22 mars au 21 juin

– Jeudi : 19 h à 20 h

■ Aérien 3

Lieu : École Vision Terrebonne

Niveau : Avancé

Coût : 315 \$

Horaire : 16 mars au 22 juin

– Vendredi : 19 h 15 à 20 h 45

CONFÉRENCE/ATELIER/
RENCONTRE■ 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

Clientèle : Adolescent (11 ans et plus)

Coût : 45 \$

Horaire :

– 14 avril : 8 h à 16 h 30

– 16 juin : 8 h à 16 h 30

■ Prêts à rester seuls

– Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Lieu : Carrefour Familial des Moulins

Clientèle : Adolescent (9 à 13 ans)

Coût : 40 \$

Horaire :

– 7 avril : 9 h à 15 h

– 9 juin : 9 h à 15 h

■ CENTRE DE RESSOURCES POUR
HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE

Informations : 450 961-1241

■ Groupe d'échange retraite au masculin 55+

– Ateliers pratiques qui favorisent le bien-être par l'action et la mise en œuvre de projets personnels via l'échange. L'objectif est de briser l'isolement des retraités et de créer un réseau d'échange social pour les participants. Groupes de 8 à 12 personnes.

Lieu : Chez-Nous du Communautaire

Clientèle : Hommes 55 ans et plus

Coût : Gratuit

Horaire : Dernier jeudi du mois : 9 h 30 à 12 h

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription : 450 474-1164

■ Pique-nique familial
Spécial 15^e anniversaire

– Le Centre Re-Naissance fête ses 15 ans et veut partager ce beau moment avec vous! Apportez votre lunch et votre couverture et passez un bon moment avec l'équipe dynamique du centre. Tirage de prix de présence.

Coût : Gratuit

Horaire : 15 mai : 11 h à 14 h

Endroit : Parc du Grand-Coteau

■ La trousse d'urgence homéopathique
4 saisons pour petits et grands

– Par Marie-Andrée Beaumier, homéopathe uniciste, accompagnante à la naissance et marraine d'allaitement. Notre conférencière vous donnera de multiples conseils pour palier à tous les maux et malaises de nos saisons québécoises. Un document sera fourni.

Coût : Gratuit

Horaire : 7 mars : 10 h

■ Soirée ZEN

– Pour souligner son 15^e anniversaire, le Centre Re-Naissance vous convie à une soirée ZEN : relaxation guidée, mandala, tisane et massage sur chaise en présence d'une massothérapeute. Prenez une soirée pour penser à vous!

Coût : Gratuit

Horaire : 27 mars : 19 h

CONFÉRENCE/ATELIER/ RENCONTRE (SUITE)

■ CLUB D'ORNITHOLOGIE DE LA RÉGION DES MOULINS

- **Les oiseaux rares en Haute-Côte-Nord**
- Conférence de Samuel Denault qui a effectué, pendant de nombreuses années, des relevés visuels à l'Observatoire d'oiseaux de Tadoussac. Plus de détails au www.cordem.ca

Lieu : École de la Sablière

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adulte

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

Horaire : 18 mars : 9 h à 12 h

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

- **Café-Rencontre**
- Brin de jasette entre membres de la FADOQ

Responsables :

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

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : 28 mars au 13 juin

- Tous les mercredis de 13 h à 16 h

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription : 450 474-6431

■ Vendredi-causerie

- Venez échanger, autour d'un petit déjeuner et d'un bon café, sur divers sujets. Créer des liens et de nouvelles amitiés dans un climat chaleureux et de convivialité. Un vendredi sur deux, à compter du 14 avril.

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Clientèle : Pour tous

Coût : Carte de membre obligatoire : 10 \$ par année, pour toute la famille.

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

Inscription : 450 417-1277

- Les Québécois ont connu Béatrice Picard grâce à des émissions comme *Le Survenant*, *Cré Basile* et *Symphorien*. Venez la rencontrer en personne alors qu'elle nous parlera de ses 70 ans de métier au cinéma, au théâtre et à la télévision.

Lieu : Salle du conseil municipal

Clientèle : Adolescent, adulte, aîné

Coût : 15 \$ (payable avant le jour de l'événement)

Horaire : 25 février : 13 h à 15 h 30

■ SOCIÉTÉ DE L'AUTISME, RÉGION DE LANAUDIÈRE

Inscription : 450 759-9788

■ La gestion de crise

- Formation qui s'adresse aux intervenants et/ou parents ayant un enfant TSA.

Lieu : Chez-Nous du communautaire

Clientèle : Adulte

Coût : 25 \$ pour les membres et 50 \$ pour les non-membres (repas inclus)

Horaire : 19 mai de 9 h à 16 h

CUISINE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription : 450 492-1257

Lieu : Carrefour Familial des Moulins

■ Mini-bouffe 3-7 ans

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

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

Coût : 25 \$ par atelier (taxes incluses)

Horaire :

- 17 mars : 9 h à 11 h 30

- 19 mai : 9 h à 11 h 30

■ Ados-bouffe 8-10 ans et 11-14 ans

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

Clientèle : Adolescent (2 groupes : 8-10 ans et 11-14 ans)

Coût : 65 \$ (taxes incluses) pour 4 ateliers

2 sessions disponibles (avec recettes différentes pour un total de 8 ateliers distincts)

Horaire :

Session du 21 avril au 12 mai (4 samedis) :

- Groupe 8-10 ans : 9 h 30 à 11 h 30

- Groupe 11-14 ans : 13 h à 16 h

Session du 26 mai au 16 juin (4 samedis)

- Groupe 8-10 ans : 9 h 30 à 11 h 30

- Groupe 11-14 ans : 13 h à 16 h



■ CENTRE DE RESSOURCES POUR HOMMES DU SUD DE LANAUDIÈRE

Information : 450 961-1241

■ Cuisine collective pour hommes

- Les activités de cuisines collectives permettent aux hommes de mieux se nourrir à un coût moindre, de briser l'isolement et d'apprendre quelques notions de cuisine. Des groupes, composés de 6 personnes, se réunissent pour planifier, acheter et préparer des recettes que les participants partagent et rapportent chez eux.

Lieu : Chez-Nous du Communautaire

Clientèle : Homme adulte

Coût : Gratuit

Horaire : 1^{er} mercredi du mois : 19 h à 21 h

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription : 450 474-6431

Renseignements généraux : parenfants.org

■ Cuisines collectives autonomes

- Venez cuisiner en groupe, créer des liens et de nouvelles amitiés dans un climat de partage. Grâce à de judicieux partenaires, une variété impressionnante de viande vous est offerte gratuitement lors de chaque rencontre. Ne vous compliquez plus la vie les soirs de semaine, vos soupers seront prêts. Du plaisir, des fous rires, beaucoup de nouvelles idées recettes et de solides économies. Venez nous voir, en plus, on a de l'humour!

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Coût : Coût de base 5 \$

Carte de membre obligatoire au coût de 10 \$ pour l'année, pour toute la famille.

Horaire :

- Lundi au jeudi : 8 h 30 à 15 h

- Les mardis et les mercredis : 17 h 30 à 21 h

■ UNIATOX

Inscription : 450 968-0363

■ Cuisines communautaires

- Cuisines de groupe pour femmes. Venez cuisiner dans une ambiance agréable et conviviale afin de briser l'isolement. Soutien communautaire, accompagnement et référence au besoin. Apporter vos plats!

Lieu : Uniatox

Clientèle : Pour femmes enceintes ou ayant un enfant (0-5 ans).

Adhésion à l'organisme demandée.

DANSE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

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

Renseignements :

- Raymonde Landry au 514 409-4077
- Micheline Géliveau au 438 406-2379

■ Danse en ligne

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaires : Jusqu'au 12 juin

- Mardi : 18 h à 19 h (débutant)
- Mardi : 19 h à 20 h (intermédiaire)
- Mardi : 20 h à 21 h (avancé)

Coût : 2 \$/cours

■ Soirée de danse

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût : 5 \$

Horaires : Jusqu'au 14 juin

- Jeudi : 19 h à 22 h

DESSIN

■ FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription : Soirée d'inscription ou par téléphone au 450 474-8953

Renseignements généraux : Les cours et les horaires pouvant être sujets à modifications, visitez le site Web festivalpeinturemascouche.com pour connaître les mises à jour, les détails et les nouvelles récentes.

■ Dessiner grâce au cerveau droit

- Au moyen d'exercices faciles, l'élève apprendra à voir à la manière de l'artiste et à développer des aptitudes dans un domaine où il s'est peut-être toujours cru peu doué.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adulte et aîné

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

Horaires : 27 mars au 29 mai

- Mardi : 13 h à 16 h
- Mercredi : 19 h à 22 h



■ Dessin classique

- Apprentissage des trois axes principaux du dessin : géométrie, perspective et anatomie. Introduction au portrait.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adulte et aîné

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

Horaires : 29 mars au 31 mai

- Jeudi : 19 h à 22 h

■ Dessin

- 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.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Enfant et adolescent (8 à 13 ans)

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

Horaires : 31 mars au 2 juin

- 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.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant 6 et 7 ans

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

Matériel fourni.

Horaires : 31 mars au 2 juin

- 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.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Intermédiaire et avancé

Clientèle : Adolescent (13 ans et plus)

(À partir de 11 ans si expérience en dessin)

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

Horaires : 30 mars au 1^{er} juin

- Vendredi : 18 h 30 à 20 h 30

■ Dessin d'observation d'après des modèles vivants

- Atelier libre bimensuel permettant la pratique du dessin d'observation de modèles nus ou vêtus.

Lieu : Maison de la culture

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : 20 \$ par atelier

Horaires : Vendredi : 13 h 30 à 16 h 30

■ Initiation au pastel sec

- En compagnie de Dominique Bisson, pastelliste et lauréate du grand prix Horace Champagne de la SPEC en 2011, vous découvrirez les différentes sortes de pastels, de supports et d'outils ainsi que les diverses techniques d'utilisation.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : Communiquez avec nous pour les coûts (Matériel fourni).

Horaires : 3 mars : 10 h 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

Horaires : En tout temps

■ CITE DES MOTS CDM

Inscription : citedesmots.cdm@gmail.com

Renseignements généraux : Apportez papier et crayon

■ Atelier d'écriture

- Venez développer votre potentiel créatif à partir d'exercices d'écriture guidés par différents animateurs sur des sujets variés. Amusez-vous avec les mots, explorez différentes techniques et partagez vos écrits dans une atmosphère de respect et d'ouverture.

Lieu : Bibliothèque municipale Bernard-Patenaude

Clientèle : Tous

Coût : Membre : 3 \$ | Non membre : 5 \$

Carte de membre annuelle : 20 \$

Horaires :

- 26 février : 12 h à 15 h
- 12 mars : 12 h à 15 h
- 26 mars : 12 h à 15 h
- 9 avril : 12 h à 15 h
- 23 avril : 12 h à 15 h
- 14 mai : 12 h à 15 h
- 28 mai : 12 h à 15 h
- 11 juin : 12 h à 15 h

GOLF

■ VILLE DE MASCOUCHE

Inscription : ville.mascouche.qc.ca/inscription

Renseignements généraux : 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 ans et plus sont acceptés dans le cours du mardi à 18 h 30, accompagnés d'un adulte.

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

Horaires : 20 mars au 9 mai

– Mardi : 18 h 30 à 19 h 50

– Mardi : 19 h 50 à 21 h 10

– Mardi : 21 h 10 à 22 h 30

– Mercredi : 19 h 30 à 20 h 50

– Mercredi : 20 h 50 à 22 h 10

GROSSESSE ET BÉBÉ

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription : 450 492-1257

Lieu : Carrefour Familial des Moulins, (à moins d'avis contraire).

■ Rencontres postnatales

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

Clientèle : Parent de nouveau-né

Horaires : Lundi : 18 h 30 à 20 h 30

■ 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 : Parent d'un enfant (12 mois et moins) ou lors de grossesse à risque

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

Horaires : En tout temps

■ Initiation au portage

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

Niveau : Débutant

Clientèle : Futur parent et parent de nouveau-né

Coût : 40 \$

Horaires :

– 3 mars : 13 h à 15 h 30

– 21 avril : 13 h à 15 h 30

– 2 juin : 13 h à 15 h 30

■ Formation de portage débutant ou intermédiaire

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

Niveau : Intermédiaire et avancé

Clientèle : Futur parent et parent de nouveau-né

Coût : 40 \$

Horaires : 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 avec des arrêts à des stations d'entraînement. L'activité a lieu beau temps, mauvais temps.

Coût : 65 \$ (taxes incluses) pour 6 rencontres

Horaires : 23 avril au 18 juin

– Lundi : 13 h à 15 h

■ 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 : 65 \$ (taxes incluses) pour 6 rencontres

Horaires : Mercredi : 10 h 30 à 11 h 20



■ Bébé futé 0-6 mois

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

Clientèle : Bébé (0 à 6 mois), accompagné d'un parent

Coût : 115 \$ (taxes incluses) pour 10 rencontres

Horaires : 10 avril au 12 juin

– Mardi : 9 h 30 à 11 h 30

– Mardi : 13 h à 15 h

■ Bébé futé 6-10 mois

- Ateliers amusants 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 (6 à 10 mois), accompagné d'un parent

Coût : 85 \$ (taxes incluses) pour 8 rencontres

Horaires :

– Mercredi : 13 h à 15 h

– Vendredi : 9 h 30 à 11 h 30

■ Café-causerie

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

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

Gratuit pour les membres (carte de membre au coût de 5 \$ annuellement)

Horaires : Jeudi : 9 h 30 à 11 h 30

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription : 450 474-1164

Lieu : Centre Re-Naissance.

■ À table mon bébé!

- Parents avec bébés qui débiteront l'alimentation complémentaire ou qui ont déjà débuté. Les différentes approches (traditionnelle et DME) seront discutées, nouveautés et recommandations à jour; animé par une diététiste nutritionniste membre de OPDQ.

Clientèle : Bébé (4 à 8 mois) qui débute l'alimentation solide ou qui mange déjà, accompagné d'un parent

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

Horaires : Lundi : 13 h à 14 h 30

GROSSESSE ET BÉBÉ (SUITE)

■ Tendres moments

- Atelier de massage pour bébé; techniques de massage pour réconforter et aider à soulager les petits maux de bébés. Animé par une massothérapeute diplômée.

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

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

Bouteille d'huile comprise

Horaire : Jeudi : 13 h 15 à 14 h 15

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

- Atelier portant sur les différents aspects du développement de bébé; exercices et jeux à faire avec lui et conseils pour mieux le comprendre et vous amuser avec lui. Animé par une infirmière clinicienne.

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

Coût : 65 \$ (taxes incluses) pour 4 rencontres de 60 minutes

Horaire :

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

■ Rencontres prénatales de groupe

- Préparation à l'accouchement, physiologie de la douleur, interventions et alternatives, soins du bébé, allaitement, etc. Les rencontres se donnent en petits groupes de 5 à 7 couples. Réservez tôt en début de grossesse!

Clientèle : Couples qui attendent un bébé, ayant 25 semaines de grossesse et plus.

Coût : 125 \$ (taxes incluses) pour 3 rencontres de 2 h 30

Notes de cours détaillées, infolettre hebdomadaire, sac cadeau et rencontre postnatale inclus.

Horaire :

- Lundi : 19 h à 21 h 30
- Mardi : 19 h à 21 h 30

■ Cours prénataux — 1 journée

- Préparation à l'accouchement, physiologie de la douleur, interventions et alternatives, soins du bébé, allaitement, etc. Rencontre pour un groupe de 3 à 5 couples. Réservez tôt en début de grossesse!

Clientèle : Couples qui attendent un bébé, ayant 25 semaines de grossesse et plus.

Coût : 160 \$ (taxes incluses) pour une journée complète (7 heures)

Notes de cours détaillées, infolettre hebdomadaire, sac cadeau et rencontre postnatale inclus.

Horaire : Samedi : 9 h à 16 h

■ Atelier pratique de préparation à l'accouchement

- Cet atelier de 2 heures vous permettra de pratiquer diverses postures visant à améliorer le confort et à diminuer la douleur lors de l'accouchement. Vous serez amenés à vous familiariser avec divers accessoires tels que le ballon d'exercice, l'écharpe pour la suspension et la pastille d'exercice. Des techniques de respiration à utiliser durant le travail et la poussée seront également enseignées. Réservez tôt en début de grossesse!

Clientèle : Couples qui attendent un bébé, ayant 25 semaines de grossesse et plus.

Coût : 125 \$/couple (atelier privé) ou 75 \$ (atelier semi-privé)

Notes de cours détaillées, sac cadeau et rencontre postnatale inclus.

Horaire :

- Lundi : 19 h à 21 h
- Mardi : 19 h à 21 h

■ NOURRI-SOURCE LAMATER

Inscription : ns.lamater@gmail.com

■ Halte-Allaitement

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

Lieu : CLSC Lamater — Salle Joseph-Masson

Clientèle : Femme allaitante, qui désire allaiter et femme enceinte. Papa et autres membres de la famille bienvenus.

Coût : Gratuit

Horaire :

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

■ Service d'une marraine d'allaitement

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

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

Coût : Gratuit

Horaire : En tout temps



■ Rencontre prénatale sur l'allaitement maternel

- Rencontres d'informations sur l'allaitement.

Lieu : CLSC Lamater — Salle Joseph-Masson

Clientèle : Femme enceinte avec ou sans conjoint

Coût : Gratuit

Horaire :

- 5 mars : 18 h 30 à 21 h 30
- 26 mars : 18 h 30 à 21 h 30
- 23 avril : 18 h 30 à 21 h 30
- 28 mai : 18 h 30 à 21 h 30

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE

■ CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM

Inscription en ligne: viagym.org

Réinscription (membres): 22 février (19 h) au 13 avril (midi)

Inscription (nouveaux membres): 1^{er} mars (19 h) au 13 avril (midi)

Paiement complet par carte de crédit

Inscription en personne (places restantes): À la Cité du Sport:

- Jeudi 8 mars : 18 h 30 à 20 h
- Samedi 10 mars : 10 h 30 à 12 h
- Jeudi 29 mars : 9 h à 16 h 30

Paiement complet par carte de crédit ou argent comptant.

Renseignements généraux : viagym.org

Vente de vêtements : Afin de ne pas nuire aux entraînements, veuillez vous procurer les vêtements aux dates suivantes :

- Jeudi le 8 mars de 18 h 30 à 20 h
- Samedi 10 mars de 10 h 30 à 12 h
- Dimanche 8 avril de 9 h à 15 h 30

Paiement en argent comptant seulement.

Autres frais :

- Affiliation obligatoire à Gymnastique Québec : 32 \$ (valide du 1^{er} septembre 2017 au 31 août 2018). À la carte, valide une journée : 9 \$
- Location obligatoire du costume pour le spectacle de fin d'année : 5 \$, non-remboursable (non applicable au cours parent-enfant)
- Frais de transaction de 5 % applicables lors des inscriptions
- Résident hors MRC des Moulins : 40 \$ supplémentaire
- Vêtements obligatoires : Maillot (25 \$) ou chandail (23 \$)
- Facultatif : Cuissard (23 \$), chouchou (5 \$), gants de barres asymétriques (25 \$)

GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE (SUITE)

■ GYMNASTIQUE PARENT/ENFANT

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (16 mois à 4 ans)

Coût : 103 \$, plus les autres frais

1 h/semaine pour 10 semaines

Horaire : 2 avril au 11 juin

- Cité du Sport : lundi 9 h à 10 h
ou 10 h 15 à 11 h 15
- École Aux 4 Vents : samedi 9 h 55 à 10 h 55
ou 11 h à 12 h

■ VIAGYM/CIRKANA PARENT/ENFANT

Lieu : Cité du sport à Terrebonne

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (16 mois à 3 ans et 4-5 ans)

Coût : 109 \$, plus les autres frais

1 h/semaine pour 10 semaines

Horaire : 6 avril au 8 juin

- Vendredi : 9 h à 10 h (16 mois à 3 ans)
- Vendredi : 10 h 15 à 11 h 15 (4-5 ans)

■ GYMNASTIQUE 3-4 ANS MIXTE

Niveau : Débutant et intermédiaire

Coût :

- 103 \$ pour 1 h/semaine
- 143 \$ pour 1 h 30/semaine
- 165 \$ pour 2 h/semaine
ou 2 fois 1 h/semaine
- 232 \$ pour 2 fois 1 h 30/semaine
- 10 semaines, plus les autres frais

Horaire : 3 avril au 17 juin

Cité du sport

- Mardi : 9 h, 10 h 15 ou 11 h 10
- Mercredi : 9 h à 11 h
- Jeudi : 9 h, 10 h 15 ou 11 h 10
- Dimanche : 8 h 50, 10 h ou 11 h 10

École Aux 4 Vents

- Samedi : 8 h 50

Collège Saint-Sacrement

- Samedi : 8 h 50, 10 h ou 11 h 10
- Dimanche : 8 h 50

■ GYMNASTIQUE 5 ANS BLEU CIEL

Niveau : Débutant et intermédiaire

Coût :

- 143 \$ pour 1 h 30/semaine
- 165 \$ pour 2 h/semaine
- 232 \$ pour 2 fois 1 h 30/semaine
- 10 semaines, plus les autres frais

Horaire : 3 avril au 17 juin

Cité du sport

- Mardi : 9 h ou 10 h 30
- Mercredi : 9 h à 11 h
- Jeudi : 9 h ou 10 h 30
- Dimanche : 8 h 50 ou 10 h 30

Collège Saint-Sacrement

- Samedi : 8 h 50 ou 10 h 30
- Dimanche : 8 h 50

■ GYMNASTIQUE FILLES

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant et adolescente (groupes 6-8 ans, 9 ans et plus, 12 ans et plus)

Coût :

- 165 \$ pour 2 h/semaine
- 295 \$ pour 2 fois 2 h/semaine
- 10 semaines, plus les autres frais

Horaire : 6 avril au 17 juin

Cité du sport

- Dimanche : 10 h, 13 h ou 15 h 10

Collège Saint-Sacrement

- Vendredi : 18 h 30 à 20 h 30
- Samedi : 10 h ou 13 h 50
- Dimanche : 10 h

■ GYMNASTIQUE ET TRAMPOLINE GARÇONS

Lieu : Cité du sport

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant (6-8 ans)

Coût : 165 \$ pour 2 h/semaine,
plus les autres frais
10 semaines

Horaire : 8 avril au 17 juin

- Dimanche : 10 h à 12 h

■ TRAMPOLINE MIXTE

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant et adolescent
(groupes 6-8 ans, 9 ans et plus)

Coût :

- 165 \$ pour 2 h/semaine
- 295 \$ pour 2 fois 2 h/semaine
- 10 semaines, plus les autres frais

Horaire : 4 avril au 17 juin

Cité du sport

- Dimanche : 13 h ou 15 h 10

École du Coteau

- Mercredi : 18 h 30
- Dimanche : 9 h

■ TRAMPOLINE ADULTE MIXTE

Lieu : Cité du sport

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adulte (16 ans et plus)

Coût : 143 \$ ou 25 \$ par séance
1 h 30/semaine pour 10 semaines,
plus les autres frais

Horaire : 2 avril au 11 juin

- Lundi : 20 h à 21 h 30



HORTICULTURE ET JARDINAGE

■ SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DES MOULINS

Renseignements généraux : Nombreux
prix de présence offerts lors de chaque
conférence.

■ ABC de la récupération et du compostage

- Présenté par Tricentris et Mobius

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Pour tous

Coût : Gratuit pour les membres
(7 \$ pour les non-membres)

Carte annuelle : 20 \$

Horaire : 21 février : 19 h à 21 h 30

■ Germination et semis de potager

- Présenté par Fatima Rocchia

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Pour tous

Coût : Gratuit pour les membres
(7 \$ pour les non-membres)

Carte annuelle : 20 \$

Horaire : 21 mars : 19 h à 21 h 30

■ Bac pour jardin en hauteur

- Présenté par Luc Tousignant

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Pour tous

Coût : Gratuit pour les membres
(7 \$ pour les non-membres)

Carte annuelle : 20 \$

Horaire : 18 avril : 19 h à 21 h 30

■ Aménagement d'un jardin écologique

- Présenté par Fatima Rocchia

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Pour tous

Coût : Gratuit pour les membres
(7 \$ pour les non-membres)

Carte annuelle : 20 \$

Horaire : 16 mai : 19 h à 21 h 30



JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE TABLE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Billard récréatif

Renseignements : Pierre Arsenault
au 450 417-6332

Lieu : Salon de Billard l'Ardoise

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

Coût : Selon la politique du salon de billard

Horaire : Lundi : 12 h à 16 h

■ Bingo récréatif

Renseignements : Armande Chayer
au 450 477-0901

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : Jusqu'au 5 juin

– Mardi : 13 h à 16 h

■ OKO

Renseignements : Armande Chayer
au 450 477-0901

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : Jusqu'au 15 juin

– Vendredi : 13 h à 16 h

■ Whist Militaire

Renseignements :

– Lise Lapointe Duval au 450 474-6061

– Lise Laporte au 450 474-2299

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût : 1 \$

Horaire : Jusqu'au 13 juin

– Mercredi : 13 h à 16 h

■ Carte 500

Renseignements : Gilles Carpentier
au 450 478-7899

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût : 1 \$

Horaire : Jusqu'au 14 juin

– Jeudi : 13 h à 16 h



MARCHE/COURSE

■ MARCHÉ NORDIK AMA

Inscription : marchenordique.ca

■ Initiation à la Marche Nordique

– Cours de base complet de 2 heures pour s'initier à la marche nordique. Prérequis pour tous les entraînements de marche nordique Fitness, Club ou BootCamp.

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Niveau : Débutant

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

Coût : 29,99 \$ (Incluant les bâtons de marche nordique)

Horaire :

– 17, 24 ou 31 mars : 13 h à 15 h

– 9 juin : 13 h à 15 h

■ COMITÉ ÉMILIE MONDOR

Inscription : Selon les modalités de chaque activité

Renseignements généraux : Groupes de course Émilie Mondor. C'est gratuit!

■ Course de « trail »

Entraîneur : Benoit Beaupré

Informations : bencdr125@gmail.com

Facebook : Cliniques-conseils offertes par le comité Émilie Mondor

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Horaire : Mardi et mercredi en début de soirée

■ Course en sentier et sur route

– Entraînement par intervalles

Entraîneur : Michel Pelletier

Informations : lesmolletsfringants@gmail.com

Facebook : Les mollets fringants

Lieu et horaire :

Hiver : Piste intérieure aux Complexes sportifs de Terrebonne

– Mercredi : 17 h 30 à 18 h 30

– Sortie de groupe (sur invitation

Facebook) : samedi 10 h à 11 h

Printemps/été/automne : Parc du Grand-Coteau

– Mercredi : 18 h à 19 h 15

– Sortie de groupe (sur invitation

Facebook : samedi 9 h 15 à 10 h 15

■ Initiation à la course à pied

Dates à consulter sur Facebook, selon demande

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Horaire : Lundi : 17 h à 18 h

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Marche

– Joignez-vous en tout temps (activité adaptée à tous les niveaux de marcheurs)

– Départ devant l'entrée principale du Pavillon du Grand-Coteau

Responsable : George Perreault
au 450 474-4660

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

Horaire : Jusqu'au 16 juin

– Lundi, jeudi et samedi : 10 h à 11 h

■ Club de Marche Nordique

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

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Niveau : Débutant et intermédiaire

Chacun respectera ses limites.

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

Coût : 127 \$

Horaire : 26 mars au 17 juin

– Jeudi : 10 h à 11 h

– Dimanche : 10 h à 11 h

■ Jogging Nordik

– Intervalles de jogging et de marche nordique

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Prérequis : Avoir complété l'initiation de 2 heures

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

Coût : 127 \$

Horaire : 26 mars au 17 juin

– Samedi : 9 h à 10 h

■ Fitness Nordik

– Entraînement complet de marche nordique avec intervalles musculaires.

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Chacun respectera ses limites.

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

Coût : 127 \$

Horaire : 26 mars au 17 juin

– Lundi : 19 h à 20 h

– Mardi : 10 h à 11 h

– Mercredi : 19 h à 20 h

– Samedi : 9 h à 10 h et 10 h 15 à 11 h 15



MARCHE/COURSE (SUITE)

■ VILLE DE MASCOUCHE

Renseignements généraux : Louis Lussier
au 450 968-2177

■ Club de marche

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

Lieu : Bibliothèque municipale
Bernard-Patenaude

Clientèle : Adulte et aîné

Horaire : Lundi à 19 h

MISE EN FORME

■ CARDIO PLEIN-AIR

Renseignements généraux :
cardiopleinair.ca

Un essai gratuit sur réservation
au 438 396-2610.

Lieu : Parc du Grand-Coteau (ou autre parc)

Coût : 7,35 \$ par séance

Horaire : 26 mars au 17 juin

■ Cardio-Bootcamp

Niveau : Avancé

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

■ Cardio-FIT

- Formule d'entraînement de 30 minutes

Niveau : Intermédiaire et avancé

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

■ Cardio-Jogging

- Plages horaires différentes selon le niveau
- 2 séances obligatoires par semaine du même niveau

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

■ Cardio-Musculation

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Adolescent et adulte

■ Cardio-Poussette

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Adulte

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription : 450 474-1164

Lieu : Centre Re-Naissance (à moins d'avis contraire).

■ Maman Bébé Bouge

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

Niveau : Débutant

Clientèle : Femmes en post-natalité de 6-8 semaines et plus

Coût : 125 \$ pour 12 cours (1 x semaine)/
190 \$ pour 24 cours (2 x semaine)

Ajout en cours possible, le coût est alors calculé au prorata.

Horaire :

- Mardi : 10 h à 11 h
- Jeudi : 10 h à 11 h

■ Bedon en Forme

- Entraînement prénatal d'exercices cardio et musculation pour femme enceinte.

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Femme enceinte (15 semaines et plus de grossesse)

Coût : 125 \$ pour 12 cours (1 x semaine)/
190 \$ pour 24 cours (2 x semaine)

Ajout en cours de session possible, le coût est calculé au prorata.

Horaire : Jeudi : 11 h 15 à 12 h 15

■ TRANSFORME 101 (NOUVEAUTÉ!!!)

- Cours d'entraînement combiné de yoga et de fitness. Le jumelage de deux disciplines permettant de brûler davantage de calories.

Clientèle : Femme (Si en postnatal de 6-8 semaines et plus, le bébé n'est pas en portage).

Coût : 125 \$ pour 12 cours (1 x semaine)/
190 \$ pour 24 cours (2 x semaine)

Ajout en cours de session possible, le coût est calculé au prorata.

Horaire : Mardi : 11 h 15 à 12 h 15

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Viactive

- Mise en forme pour les 50 ans et plus.

Renseignements : Jean-Guy Chalut au
450 966-0648

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : Jusqu'au 15 juin

- Lundi, mercredi et vendredi : 10 h à 11 h

■ Technique au sol

Renseignements : Monique Brisebois
au 450 417-6332

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : Jusqu'au 13 juin

- Mercredi : 11 h à 12 h

■ Quilles

Lieu : Salle de quilles Grande-Allée

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

Coût : Selon la politique de la salle de quilles

Horaire : Jusqu'au 15 juin

- Vendredi : 13 h à 15 h

MUSIQUE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Groupe de chant

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

Renseignements :

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

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût : 3 \$/cours

Horaire : Jusqu'au 13 juin

- Mercredi : 19 h à 20 h

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

■ Chasse-Balcon

- La Société d'histoire de Mascouche a l'honneur de présenter une Chasse-Balcon, c'est-à-dire un spectacle de musique traditionnelle québécoise sur le balcon d'un citoyen au cœur du noyau villageois!

Lieu : Balcon du Notaire Diamond

Clientèle : Pour tous

Horaire : 4 mai : 19 h à 20 h 30



NATATION

	Lundi				Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi				Samedi				Dimanche														
	17:00	17:15	17:30	18:00	18:30	17:45	17:30	17:15	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	20:00	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:45	19:00	19:15	20:00	8:30	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	12:15	12:45	13:00	16:00
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																																							
Maitre nageur																																							
AquaAdos																																							
AquaZumba																																							
Aquaforme																																							
AquaJogging																																							
Triathlon																																							
Jeune Sauveteur - Initié																																							
Jeune Sauveteur - Averti																																							
Jeune Sauveteur - Expert																																							
Médaille de bronze																																							
Croix de bronze																																							
Privé 25 minutes																																							
Privé 40 minutes																																							

Cours

Étoile, Canard, Tortue, Loutre..... 50,60 \$
Salamandre, Poisson, Croco, Baleine..... 52,80 \$
Junior 1..... 53,90 \$
Junior 2 à 10..... 61,71 \$
AquaAdos..... 67,32 \$
Essentiel, Style de Nage 2, Maître Nageur..... 67,32 \$
Triathlon - Nage en lac..... 77,00 \$
AquaForme/AquaJogging..... 67,32 \$
AquaZumba..... 71,50 \$

Tarif (avant taxes)*
Jeune Sauveteur - Initié..... 95,00 \$
Jeune Sauveteur - Averti..... 115,00 \$
Jeune Sauveteur - Expert..... 135,00 \$
Médaille de bronze..... 215,00 \$
Croix de bronze..... 195,00 \$
Privé 25 minutes..... 220,00 \$
Privé 40 minutes..... 285,00 \$
Privé 55 minutes..... 350,00 \$

*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, Croco, Baleine	52,80 \$
Junior 1	53,90 \$
Junior 2 à 10	61,71 \$
AquaAdos	67,32 \$
Essentiel, Style de Nage 2, Maître Nageur	67,32 \$
Triathlon - Nage en lac	77,00 \$
AquaForme/AquaJogging	67,32 \$
AquaZumba	71,50 \$
Jeune Sauveteur - Initié	95,00 \$
Jeune Sauveteur - Averti	115,00 \$
Jeune Sauveteur - Expert	135,00 \$
Médaille de bronze	215,00 \$
Croix de bronze	195,00 \$
Privé 25 minutes	220,00 \$
Privé 40 minutes	285,00 \$
Privé 55 minutes	350,00 \$

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

MUSIQUE (SUITE)

■ Éveil musical

Inscription : sodam.qc.ca/eveil_musical ou 450 417-1277

- Dans le cadre de ce cours d'éveil musical, votre enfant s'initiera au rythme et à la danse grâce à des chansons et comptines. Exploration sonore, travail des nuances, découverte d'instruments de musique et théorie musicale sous forme de jeux sont au programme. Tout cela dans le cadre bucolique et inspirant du Jardin Moore.

Lieu : Le Jardin Moore

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (2 à 5 ans)

Coût : 400 \$

Session : de 12 cours

Horaires : 17 mars au 2 juin

- Samedi : 10 h à 11 h

Voir tableau ci-contre

NATATION

■ ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE

Inscription en ligne : aquamascouche.ca

Inscription en personne

Préinscription (clients inscrits à la session d'hiver 2018) : mercredi 28 mars, dès 18 h 30

Nouvelles inscriptions : mercredi 4 avril, dès 18 h 30, au Pavillon du Grand-Coteau

Renseignements généraux : Casque de bain obligatoire pour tous

■ Cours de natation

- La session débute le lundi 9 avril ou 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



PATINAGE

■ CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU

Inscription : En personne à l'aréna de Mascouche

Renseignements généraux : cpamascouche.com.

Paiement : par carte débit ou argent comptant seulement.

■ Patinage plus

Lieu : Aréna de Mascouche

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Enfant et adolescent

Coût : Consultez le cpamascouche.com

Horaires : 23 avril au 8 juin

- Mardi : 17 h à 21 h
- Mercredi : 17 h à 21 h (niveau débutant le mercredi de 17 h à 18 h)
- Jeudi : 17 h à 21 h

■ VILLE DE MASCOUCHE

Renseignements généraux : ville.mascouche.qc.ca/arena

L'horaire est sujet à changement sans préavis. Veuillez appeler à l'aréna avant de vous déplacer: 450 474-0303.

■ Patin libre — 35 ans et plus

Lieu : Aréna de Mascouche

Clientèle : Adulte et aîné (35 ans et plus)

Coût : 2 \$

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

Horaires : Jusqu'au 6 avril

- Lundi au vendredi : 11 h à 12 h

■ Patin libre — Ouvert à tous

Lieu : Aréna de Mascouche

Clientèle : Pour tous

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

Horaires : Jusqu'au 6 avril

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

■ Patin libre — Congés scolaires

Lieu : Aréna de Mascouche

Clientèle : Pour tous

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

Horaires : De 13 h à 14 h 30 aux dates suivantes :

- 26, 27 et 28 février
- 1^{er}, 2, 16 et 30 mars
- 2 avril

PATRIMOINE

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

Inscription : 450 417-1277

■ Souper spectacle de la Saint-Patrick

- Soyez des nôtres pour souligner la fête nationale des Irlandais et la présence irlandaise à Mascouche avec un souper traditionnel suivi d'un spectacle musical où violon, mandoline et chansons irlandaises seront à l'honneur!

Lieu : Église anglicane Grace

(2174, chemin Sainte-Marie, Mascouche)

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Accès : pour les fauteuils roulants.

Coût : Souper : 20 \$, Spectacle : 20 \$

Combo : souper et spectacle : 35 \$

Horaires : 17 mars

- 17 h à 19 h — Souper traditionnel irlandais
- 19 h 30 à 21 h — Spectacle de musique irlandaise

■ Soirée de contes

- La Société d'histoire de Mascouche reçoit le conteur Thierry Goulet-Forgues pour animer sa soirée de contes annuelle qui promet de vous plonger au cœur du patrimoine vivant de chez nous!

Lieu : Sacristie de l'église Saint-Henri (3000, chemin Sainte-Marie)

Clientèle : Adolescent, adulte et aîné

Coût : 15 \$ (Payable avant le jour de l'événement.)

Horaires : 25 mai : 19 h à 21 h

■ 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 et aîné

Horaires : En tout temps



PEINTURE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Atelier de peinture et art créatif

- Apportez votre matériel. Joignez-vous au groupe en tout temps

Renseignements : Francine Lépine
au 450 474-3984

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Horaire : Jusqu'au 15 juin

- Vendredi : 9 h à 16 h

■ FESTIVAL DE PEINTURE À MASCOUCHE

Inscription : Soirée d'inscription
ou 450 474-8953

Renseignements généraux :
festivalpeinturemascouche.com

Les cours et l'horaire peuvent être sujets à modification.

■ Peinture acrylique

- Découverte, expérimentation et exploration des diverses techniques de la peinture à l'acrylique (textures, glacis, médiums mixtes, notamment) à travers divers projets artistiques.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adulte et aîné

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

Horaire : 28 mars au 30 mai

- Mercredi : 19 h à 22 h

■ Peinture acrylique

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

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Enfant (7 à 11 ans)

Coût : 140 \$ (165 \$ pour les non-résidents)

Acrylique fourni

Horaire : 31 mars au 2 juin

- Samedi : 9 h à 11 h
- Samedi : 12 h 30 à 14 h 30

■ Peinture à l'huile

- Apprentissage des notions de base de la peinture à l'huile (charte des couleurs, notions de perspective, ombre et lumière, techniques d'application, etc.).

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Adulte et aîné

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

Horaire : De 27 mars au 30 mai

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

■ Peinture à l'huile et pastel (coaching)

- Sous la supervision du professeur, développez vos propres projets, votre style, trouvez des solutions aux difficultés que vous rencontrez, que ce soit dans votre pratique à l'huile ou au pastel sec.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Intermédiaire et avancé

Élèves ayant déjà une pratique à l'huile ou à l'acrylique.

Clientèle : Adulte et aîné

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

Horaire : 30 mars au 1^{er} juin

- Vendredi : 13 h à 16 h

■ Peinture à l'huile (parents-enfants)

- Découverte à deux (ou à trois) des notions de base de la peinture à l'huile, charte des couleurs, notions de perspective, ombre et lumière, techniques d'application, etc.). Poursuite des apprentissages et accompagnement.

Lieu : Maison de la culture

Niveau : Débutant et intermédiaire

Clientèle : Enfant, adolescent, adulte et aîné

Coût : 260 \$ pour deux (320 \$ pour les non-résidents)

Horaire : 30 mars au 1^{er} juin

- Vendredi : 18 h 30 à 21 h 30



PÉTANQUE

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription :

- Groupe du mardi : en personne le 24 avril de 18 h à 19 h 30 au Centre Mini-Ouest
- Groupe du mercredi : en personne le 19 avril de 19 h à 21 h au Pavillon du Grand-Coteau

Renseignements :

- Groupe du mardi : Ginette Larochelle au 450 477-0322
- Groupe du mercredi : Ludger Rousseau au 450 966-0237
- Apportez votre équipement

■ Pétanque - Groupe du mardi

- Le groupe du mardi demeure sous la responsabilité du Club FADOQ-Cercle d'or de Mascouche, mais il n'est pas nécessaire d'être membre pour jouer.

Lieu : Centre Mini-Ouest (Parc des Bois-Francis)

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Coût : 20 \$/pour l'ensemble des activités incluant le souper de fin de saison

Horaire : 1^{er} mai au 25 septembre

- Mardi : 19 h

■ Pétanque - Groupe du mercredi

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

Lieu : Centre Mini-Ouest (Parc des Bois-Francis)

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Coût : 20 \$

Horaire : 2 mai au 26 septembre

- Mercredi : 19 h

■ VILLE DE MASCOUCHE

■ Pétanque

- Plusieurs clubs de pétanque jouent chaque semaine dans les différents parcs de Mascouche. N'hésitez pas à communiquer avec eux pour avoir plus d'information. Leurs coordonnées se trouvent dans le répertoire des organismes à la page 58 et au ville.mascouche.qc.ca/organismes.

Lieu : Parcs Gérard-Pesant, des Bois-Francis et près de la Maison des amis.

Clientèle : Adulte et aîné



PICKLEBALL

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

- Renseignements généraux : Le pickleball est une variante bien adaptée et accessible du tennis traditionnel. Joignez-vous en tout temps.

Renseignements : Hélène Thuot
au 514 265-1981

■ Groupes Pickleball Cercle d'or

- Maintenant 2 endroits et des horaires différents pour mieux vous servir!

Lieu : École Aux 4 Vents

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

Horaire : Jusqu'au 15 juin

- Vendredi : 18 h à 22 h 30

Lieu : Église Baptiste Évangélique

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

Horaire : Jusqu'au 14 juin

- Jeudi : 12 h 30 à 16 h 30



RANDONNÉE

■ ASSOCIATION MOTO TOURISME RÉGION TERREBONNE

Inscription : Information disponible au amtrt.com ou en personne aux Galeries de Terrebonne les 14 et 15 avril 2018.

■ Randonnée à motocyclette

- Activités hivernales : rencontre des membres une fois par mois (souper ou activité)

Lieu :

- Mercredi : départ du Tim Hortons, intersection du chemin des Anglais et de l'autoroute 640

- Samedi ou dimanche : départ selon le calendrier estival

Clientèle : Adulte et retraité, passionné de la moto

Coût : 90 \$ pour la saison, incluant les coûts de la Fédération des motocyclistes du Québec

Horaire :

- Mercredi : 19 h
- Samedi ou dimanche : 9 h

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

■ Randonnée pédestre

Début des activités selon la température. Nous encourageons le covoiturage entre participants.

Renseignements : Suzanne Tremblay
au 450 966-1496

Lieu : Parc du Grand-Coteau

Niveau : Intermédiaire et avancé

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

Horaire :

- Mercredi : 9 h à 14 h

RAQUETTE

■ VILLE DE MASCOUCHE

■ Prêt de raquettes

- Jusqu'à la fin de la saison

Lieu : Petit Pavillon

Clientèle : Enfant, adolescent, adulte et aîné

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

Aucune réservation à l'avance

Coût : Gratuit

Horaire :

- Lors des congés scolaires : 10 h à 16 h
- Samedi : 10 h à 16 h
- Dimanche : 10 h à 16 h

SCOUTISME

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

Inscription : groupe.scout.mascouche@gmail.com

Renseignements généraux : Devenir un individu accompli, épanoui et 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 25 ans vers la réalisation de son plein potentiel. Même si vous êtes débutants dans le mouvement, vous êtes les bienvenus.

■ Castors

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

Lieu : Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l'église)

Niveau : Débutant

Clientèle : Enfant (7-8 ans)

La majorité des activités ont lieu durant la période scolaire.

Horaire : Vendredi : 19 h à 21 h

■ Louveteaux

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

Lieu : Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l'église)

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Enfant (9-11 ans)

La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire. En plus d'un camp d'une semaine en période estivale.

Horaire : Mardi : 19 h à 21 h

■ Éclaireurs

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

Lieu : Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l'église)

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Adolescent (12-14 ans)

La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire. En plus d'un camp d'une semaine en période estivale.

Horaire : Mercredi : 19 h à 21 h

SCOUTISME (SUITE)

■ Pionniers

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

Lieu : Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l'église)

Niveau : Avancé

Clientèle : Adolescent (15-17 ans)

La majorité des activités ont lieu lors de la période scolaire. En plus d'un camp en période estivale. Les jeunes élaborent et participent à des campagnes de financement pour faire leurs activités.

Horaires : 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.

Lieu : Salle Jacqueline Normandeau (sous-sol de l'église)

Clientèle : Adultes

SERVICES D'AIDE

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

Inscription : 450 492-1257

■ Groupe de soutien au deuil périnatal

- Poussière d'étoiles est un groupe de soutien qui 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

Clientèle : Parents vivant un deuil périnatal

Horaires :

- 12 mars : 18 h à 20 h
- 9 avril : 18 h à 20 h
- 14 mai : 18 h à 20 h
- 11 juin : 18 h à 20 h



■ CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DES MOULINS

Renseignements : 450 492-0088

- Service d'aide à la recherche d'emploi et d'orientation scolaire pour les jeunes adultes de la région Les Moulins. Certains frais peuvent s'appliquer pour les services d'orientation scolaire.

Lieu : 640, rue Langlois, bureau 3, Terrebonne

Clientèle : Adolescent et adulte

Horaires : En tout temps

■ CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE DE LANAUDIÈRE

Inscription : 1 866 APPELLE/450 759-6116

Renseignements généraux : 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.

Information :

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.

Clientèle : Adulte

- Réservé aux personnes de 18 ans et plus ayant vécu le suicide d'un proche au cours des deux dernières années. Les participants sont rencontrés individuellement avant d'être intégrés dans un groupe. 12 rencontres obligatoires échelonnées sur 6 mois.

■ Groupe 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.

Clientèle : Adulte

Réservé aux personnes de 18 ans et plus endeuillées par suicide, que le deuil soit récent ou non.

■ 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.

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

Coût : 8 \$ à 18 \$ de l'heure

Selon votre revenu familial

Horaires : En tout temps

■ Assistance à la personne

- Présence et surveillance, aide à l'alimentation et à l'hygiène, assistance aux transferts, aide au lever et au coucher, répit-Alzheimer et troubles apparentés ainsi qu'activités de stimulation sont offerts.

Lieu : À domicile

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : 24,60 \$ de l'heure

Horaires : En tout temps

■ L'AVENUE, JUSTICE ALTERNATIVE

Renseignements : Vous vivez une situation dérangeante avec un voisin, propriétaire ou autre? L'Avenue, justice alternative offre un service de médiation citoyenne par lequel des médiateurs bénévoles facilitent la résolution de conflits à l'aide d'échanges.

■ Service de médiation citoyenne

- Les personnes impliquées dans le conflit peuvent alors partager leur point de vue et envisager elles-mêmes des solutions satisfaisantes pour tous, et ce, sans avoir recours au système de justice.

Lieu : Selon les disponibilités des locaux.

Clientèle : Tous

Horaires : En tout temps

SERVICES D'AIDE (SUITE)

■ LE RELAIS DE MASCOUCHE

Inscription : 450 918-9186

■ Aide alimentaire

- Aide alimentaire offerte aux familles de Mascouche, les lundis ou sur rendez-vous. Apportez vos sacs d'épicerie et vos sacs isolants.

Évaluation financière requise :
info@relaismascouche.org

Lieu : 2522, chemin Sainte-Marie

Clientèle : Tous

Coût : 5 \$ par semaine
+ 10 \$ par année/famille

Horaire : Lundi : 13 h à 16 h

■ MAISON DES JEUNES DE MASCOUCHE

- La Maison des Jeunes La Barak de Mascouche est un milieu de vie pour les adolescents qui fait la promotion des saines habitudes de vie et la prévention des comportements à risque par le biais d'activités ludiques, éducatives et sociales.
- La persévérance scolaire, ça passe par la lecture
- À partir de janvier, la période « Aide aux devoirs » sera également ouverte aux jeunes qui désirent profiter de nos propositions de lecture ou d'un environnement calme pour laisser aller leur imagination à découvrir de nouveaux univers à travers la littérature.

Lieu : Maison des Jeunes La Barak de Mascouche (2522, chemin Sainte-Marie)

Clientèle : Adolescent (12 à 17 ans)

Horaire : Lundi et mercredi : 16 h 30 à 17 h

SKI DE FOND

■ VILLE DE MASCOUCHE

■ Location de skis de fond pour enfants

- Aucune réservation à l'avance. Jusqu'à la fin de la saison

Lieu : Petit Pavillon

Clientèle : Enfant

Coût : 5 \$/location (skis, bottes et bâtons)
Nous conserverons une pièce d'identité d'un parent jusqu'au retour de l'équipement.

Horaire : Samedi et dimanche : 10 h à 16 h



SPECTACLE

■ ASSOCIATION DE DANSE DE MASCOUCHE

Inscription : 450 492-4777

■ 1 regard des gestes

- Spectacle de fin d'année des élèves de l'Association de danse de Mascouche Josée Forest, présenté en collaboration avec Pavescompte. Billets en vente dès le 22 avril.

Lieu : Théâtre du Vieux-Terrebonne

Clientèle : Tous

Coût : 20 \$

Horaire : 26 mai : 14 h

■ THÉÂTRE CÔTE À CÔTE

- Spectacles de la programmation Hiver-Printemps 2018

■ Jeannot a perdu ses couleurs

- Joyeuse matinée de Pâques. Spectacle interactif suivi d'un atelier.

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

Clientèle : Enfant (1 à 7 ans)

Coût : 17 \$

Horaire : 30 mars : 9 h 30

■ Les classiques : La déprime et Les héros de mon enfance

La déprime — Interprétée par les Troupes Voyageur. Une quinzaine de personnages typiques de ces terminus : chauffeurs, employés d'entretien, « waitress », clochards, voyageurs... qui révèlent nos comportements modernes, nos problèmes en les poussant quelquefois jusqu'à l'absurde et à la satire.

Les héros de mon enfance — Interprétée par les Boursiers

Comédie où les personnages des contes de fées bien connus deviennent modernes et revendiquent des changements dans le cours de leur histoire. Dans un langage piquant et coloré, ils révèlent des dessous de leur personnalité jusqu'alors inconnus et surprenants.

Lieu : Salle de l'Alizé, école du Coteau

Clientèle : Pour tous

Coût :

- Régulier : 17 \$
- Enfant et étudiant : 15 \$

Horaire : 24 mars : 15 h et 20 h

– 25 mars : 15 h



TAÏ-CHI

■ FADOQ — CERCLE D'OR DE MASCOUCHE

Inscription : 5 avril, dès 9 h, au Pavillon du Grand-Coteau

■ Qi-Gong (Taï-Chi)

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

Renseignements : Ginette Larochelle
au 450 477-0322

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

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

Coût : 5 \$

Horaire : 12 avril au 14 juin

■ TAI-CHI ET TAIPILYO-STRETCH

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

■ Taipilyo-stretch et Taï-Chi

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

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adulte et aîné

Coût : 72 \$ pour 6 semaines

Horaire : 21 mars au 30 avril

- Lundi : 9 h à 10 h 30
Maison des amis
- Mercredi : 19 h à 20 h 30
École de la Seigneurie

TENNIS

■ LIGUE DE TENNIS DE MASCOUCHE

Inscription : liguedetennismascouche.com

Lieu : Parcs Gérard-Pesant et Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Pour tous

Coût : 15 \$

Carte familiale : 35 \$ (valide pour 2 adultes et les enfants de moins de 18 ans)

La carte de membre permet d'avoir accès aux terrains lors des heures de surveillance, de participer aux activités organisées par la Ligue, d'adhérer à la ligue de tennis en simple et d'être membre de Tennis Québec avec tous les avantages qui s'y rattachent.

■ Ligue de tennis en simple

– Ligue de tennis amicale organisée. Horaire flexible en fonction des disponibilités de chaque joueur.

Lieu : Parcs Gérard-Pesant et Marie-des-Hauts-Bois

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Les joueurs de même niveau sont regroupés selon une évaluation effectuée au début de la saison.

Clientèle : Adulte

Coût : 30 \$

Carte de membre obligatoire, places limitées.

■ Tennis libre

Lieu : Parcs Gérard-Pesant et Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Tous

Ouvert à tous à l'extérieur des heures de surveillance (les soirs de semaine de 18 h à 22 h, durant la saison de la ligue en simple).

Il est à noter que certaines périodes seront occupées par des cours ou des activités aux parcs Gérard-Pesant et Marie-des-Hauts-Bois.

Horaire : En tout temps

■ TENNIS ÉVOLUTION

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

Renseignements généraux : Cours offerts en collaboration avec la Ville de Mascouche

■ Cours parents-enfants

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

Lieu : Parc Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Enfant (3 à 5 ans)

Coût : 49 \$, plus taxes

Horaire : 29 avril au 10 juin

– 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.

Lieu : Parc Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Enfant (5 à 8 ans)

Coût : 49 \$ plus taxes

Horaire : 29 avril au 10 juin

– Dimanche : 10 h à 11 h 15

■ Cours de groupe (junior)

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

Lieu : Parc Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Enfant et adolescent (8 à 17 ans)

Coût : 49 \$ plus taxes

Horaire : 29 avril au 10 juin

– Cours d'initiation (8-12 ans)

Dimanche : 11 h 15 à 12 h 30

– Cours débutant junior (9-15 ans)

Dimanche : 13 h à 14 h 15

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

■ Cours de groupe (adultes)

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

Lieu : Parc Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Adulte et retraité

Coût : 57 \$ plus taxes

Horaire : 1^{er} mai au 5 juin

– Cours débutant : Mardi : 18 h 30 à 20 h

– Cours intermédiaire-avancé : Mardi de 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. Bloc de 4 cours (1 h ou 1 h 30).

Lieu : Parc Marie-des-Hauts-Bois

Clientèle : Enfant, adolescent, adulte et retraité

Coût : 160 \$ plus taxes

Horaire : À partir du 3 mai

– Jeudi : 18 h à 21 h



YOGA

■ CARREFOUR FAMILIAL DES MOULINS

■ 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

Clientèle : Futures mamans

Coût : 75 \$

7 rencontres (remise d'un chèque-cadeau de 20 \$)

Horaire :

– Jeudi : 12 h 30 à 14 h

– Jeudi : 19 h à 20 h 30

■ Yoga postnatal

– Pour reprendre l'exercice de façon douce et progressive et 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 : Maman avec bébé (bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)

Coût : 75 \$

7 rencontres

Horaire :

– Jeudi : 14 h 15 à 15 h 15

■ CENTRE RE-NAISSANCE

Inscription : 450 474-1164

■ Yoga prénatal

– Pour bien se préparer à l'arrivée de bébé, postures et respirations adaptées à la grossesse. Professeur certifié CTY.

Lieu : Centre Re-Naissance

Niveau : Débutant et intermédiaire

Aucune expérience en yoga requise.

Clientèle : Femme enceinte de 12 semaines et plus

Coût : 105 \$ pour 8 rencontres de 75 minutes (taxes incluses)

Tapis de yoga et accessoires fournis.

Horaire :

– Mercredi : 15 h à 16 h 15

– Mercredi : 18 h 45 à 20 h





■ Yoga Duo

- Cours adaptés à la femme en postnatal pour une remise en forme tout en douceur en compagnie de son bébé.

Lieu : Centre Re-Naissance

Niveau : Débutant et intermédiaire

Aucune expérience en yoga requise.
6-8 semaines après l'accouchement.

Clientèle : Femme ayant accouché depuis 6 à 8 semaines et bébé (ne doit pas ramper au moment de commencer l'activité).

Coût : 100 \$ pour 8 rencontres de 60 minutes (taxes incluses)

Tapis de yoga et accessoires fournis.

Horaire : Mercredi : 13 h 15 à 14 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 : 27 mars : 19 h à 20 h 30

■ Yoga Iyengar

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

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Débutant

Clientèle : Adulte

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

Coût : 140 \$

Horaire : 3 avril au 5 juin

- Mardi : 19 h à 20 h 30

■ Yoga Iyengar

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

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Intermédiaire

Clientèle : Adulte

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

Coût : 140 \$

Horaire : 5 avril au 14 juin

- Jeudi : 19 h à 20 h 30

■ Yoga Iyengar

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

Lieu : École Le Rucher

Niveau : Avancé

Pour ceux qui pratiquent le yoga Iyengar depuis plusieurs années.

Clientèle : Adulte

Coût : 140 \$

Horaire : 4 avril au 6 juin

- 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 : 130 \$

Horaire : 30 mars au 8 juin

- Vendredi : 10 h à 11 h 30

■ Hatha yoga

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

Lieu : Centre La Maison des Amis

Niveau : Débutant, intermédiaire et avancé

Clientèle : Adulte

Coût : 140 \$

Horaire : 11 avril au 13 juin

- Mercredi : 19 h à 20 h 30

■ PARENFANTS DE MASCOUCHE

Inscription : 438 995-7384

ou en ligne : www.jesuisyoga.ca

■ Yoga Parent-enfant

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

Lieu : Maison de la famille Parenfants

Clientèle : Adulte et enfant

Coût : Entre 49 \$ et 89 \$

Les heures et le coût du cours varient selon le groupe d'âge de l'enfant.

Horaire : 18 avril au 20 juin

- Mercredi : 18 h à 20 h



ZUMBA

■ ZUMBA DENIS DAIGNEAULT

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

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

■ Zumba fitness

10 semaines

Lieu : Pavillon du Grand-Coteau

Clientèle : Adulte et aîné (16 ans et plus)

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

Horaire : Lundi : 19 h à 20 h

■ Zumba gold

Lieu : Église Baptiste-Évangélique

Clientèle : Adulte et aîné

Remise en forme et seniors

Coût : 70 \$ plus taxes pour 10 semaines, pour un cours par semaine

Horaire :

- Lundi : 13 h 30 à 14 h 30
- Mercredi : 9 h 30 à 10 h 30

■ Zumba KIDS

Lieu : École Le Rucher

Clientèle : Enfant (6 à 12 ans)

Coût : 70 \$ plus taxes pour 10 semaines

Horaire :

- Dimanche : 9 h 30 à 10 h (6 à 8 ans)
- Dimanche : 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	450 964-9898, poste 230	
SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LANAUDIÈRE	450 417-3562	scleroseenplaques.ca/lanaudiere
SOCIÉTÉ DE L'AUTISME, RÉGION DE LANAUDIÈRE	450 759-9788	autismelanaudiere.org
TOUS LES ENFANTS DE L'AUTRE MONDE (TEAMS)	450 729-0917	team-monde.org
UNIATOX	450 968-0363	uniatox.org
SPORTIFS		
ARÉNA DE MASCOUCHE	450 474-0303	
ASSOCIATION DE BALLE B.B. BOOMERS RIVE-NORD MASCOUCHE	514 625-6009	
ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE MASCOUCHE	450 474-4635	baseballmascouche.ca
ASSOCIATION DE BASKETBALL DU COIN DYNAMIQUE	450 477-3238	abdcbasketball.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	514 585-5014	amtrt.com
CAMPS A.E.S. DIVISION GVL-INC.	450 477-3003	gvl-inc.com
CARDIO PLEIN AIR	438 396-2610	cardiopleinair.ca
CLUB DE GYMNASTIQUE VIAGYM	450 492-7219	viagym.org
CLUB DE MOTONEIGE BON AIR	514 602-4463	clubbon-air.qc.ca
CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE L'OISEAU BLEU	450 474-6383	cpamascouche.com
CLUB DE PATINAGE DE VITESSE RÉGION LANAUDIÈRE	450 470-3001, poste 3477	cpvrl.org
CLUB DE PÉTANQUE LES HO! HO!	450 477-0967	
CLUB DE PÉTANQUE MASCOUCHE CENTRE	450 492-7926	
CLUB DE PICKLEBALL DE MASCOUCHE	514 773-7025	
CLUB DES ARTS MARTIAUX MICHEL CAYER	450 474-5958	
CLUB DES ROUTIERS ÉQUESTRES	514 506-0664	clubequestremascouche.com
CLUB LES MORDUS DE LA PÉTANQUE	450 439-1027	
CLUB QUAD LES RANDONNEURS	450 588-5887	clubquadlesrandonneurs.com
COMITÉ ÉMILIE-MONDOR	450 474-0244	classiqueemiliemondor.com
ÉCOLE AQUATIQUE DE MASCOUCHE	450 474-4133, poste 8888	aquamascouche.ca
ÉCOLE D'ÉQUITATION POLY PONEY CLUB	450 966-9188	polyponeyclubmascouche.com
JUDO MASCOUCHE	514 239-0627	
KARATÉ SHORIN-RYU	450 232-6810	shorinryumascouche.com
LA GARDE DU LYS	450 806-9375	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



Je n'ai pas reçu la visite du Berger Blanc. Est-ce que ça veut dire que je n'ai pas l'obligation d'acheter une médaille pour mon chien?

Non. Tous les propriétaires de chien résidant à Mascouche doivent se procurer une licence canine (« médaille ») avant le 31 mars de chaque année.

Par courtoisie, le Berger Blanc effectue du porte-à-porte. Toutefois, il est de votre responsabilité de vous procurer une licence (25 \$) auprès d'un représentant du Berger Blanc ou à l'un des endroits suivants :

- Hôtel de ville (3034, chemin Sainte-Marie, Mascouche)
- Salon Elliott (220, chemin des Anglais, Mascouche)
- Toilettage La rose bleue (3100, boulevard de Mascouche, Mascouche)
- Animalerie Bouffe-tout (905, boulevard des Seigneurs, Terrebonne)

ville.mascouche.qc.ca/animaux ■



Quand dois-je retirer mon abri « Tempo »?

Vous avez jusqu'au 15 avril pour démonter votre abri d'auto temporaire. L'ensemble de l'abri (la toile ainsi que la structure) doit être retiré au plus tard à cette date. ■

J'ai vu un nid-de-poule. Comment le signaler à la Ville?

Sachez que nous déployons des efforts constants afin de garder nos rues en bon état. Malgré tout, les périodes successives de gel et de dégel au printemps créent inévitablement des nids-de-poule.

Vous voulez signaler la présence d'un nid-de-poule? Afin de nous aider dans notre travail, indiquez-nous l'emplacement exact du trou à l'aide de notre formulaire de requête en ligne.

Les délais d'intervention varient en fonction de plusieurs critères, comme le type de rue, la taille et l'emplacement du nid-de-poule ainsi que les conditions météorologiques.

Notez que nous actualisons tous les jours la liste des interventions prioritaires de colmatage de nids-de-poule.

ville.mascouche.qc.ca/services-en-ligne ■



Quelle est la date limite pour payer mes taxes?

Vous avez jusqu'au 1^{er} mars 2018 pour acquitter la première échéance de votre avis de cotisation municipale. Les autres échéances de paiement sont le 31 mai, le 30 août et le 1^{er} novembre 2018.

ville.mascouche.qc.ca/taxes ■

STATIONNEMENT HIVERNAL DE NUIT 15 NOVEMBRE AU 15 AVRIL

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



Profitez des espaces de stationnement
alternatif aux endroits suivants :

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

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

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





Un texto peut gâcher une vie

Le phénomène du sextage (sexting en anglais), qui consiste à envoyer des messages ou des photos à caractère sexuel par texto, prend de l'ampleur chez les ados.

Trop souvent, les jeunes banalisent le sextage, perçu comme anodin et inoffensif. Or, le sextage entre adolescents peut être lourd de conséquences : intimidation, dépression, extorsion, accusations de pornographie juvénile, etc.

Voilà qui prouve l'importance de bien informer nos enfants et de les sensibiliser aux risques potentiels et aux conséquences réelles d'une mauvaise utilisation de leur appareil mobile.

LE SAVIEZ-VOUS?

1 jeune sur 5 a déjà partagé un sexto qu'il a reçu.

Que dit la loi?

Au Canada, le sextage chez les jeunes est reconnu comme de la pornographie juvénile dans la mesure où nous sommes en présence d'images dites « sexuellement explicites » de personnes mineures, et ce, même si c'est un mineur qui produit le matériel.

Depuis 2015, une nouvelle infraction apparaît au Code criminel et concerne la publication non consentuelle d'une image intime. Toute personne qui publie, distribue, transmet, vend, rend accessible ou fait de la publicité d'une image intime d'une personne sans que cette dernière y ait consenti s'expose à des poursuites criminelles.

Conseils de prévention

La vigilance d'un adulte, qui exerce une certaine supervision des activités de son enfant sur Internet, est essentielle à la sécurité des jeunes.

Échangez avec votre enfant sur ce qu'il fait sur Internet. Posez-lui des questions sur ses applications et jeux préférés. Intéressez-vous à ce qu'il fait en ligne et à ses amis virtuels.

Expliquez-lui pourquoi il doit éviter de prendre des photos gênantes ou compromettantes de lui-même ou de ses amis. Insistez sur le fait qu'il ne doit pas les publier ni les diffuser sur les réseaux sociaux. ■

Avez-vous vérifié votre avertisseur de fumée?

Année après année, malgré toute la prévention réalisée sur le sujet, nos pompiers découvrent encore aujourd'hui des avertisseurs de fumée non fonctionnels lors de leurs visites préventives dans les résidences de Mascouche. Or, lors d'un incendie, ces petits appareils font souvent la différence entre une vie sauvée ou un décès.

Afin de prévenir un drame évitable, nous vous rappelons qu'il est de votre responsabilité comme propriétaire ou occupant d'un logement de :

- vérifier régulièrement la pile et le bon fonctionnement de l'avertisseur de fumée;
- remplacer l'avertisseur s'il est défectueux ou d'en aviser le propriétaire.

L'avertisseur de fumée, tel un ange gardien qui ne dort jamais, veille sur vous et vos proches en tout temps. Changez donc régulièrement les piles de vos avertisseurs de fumée et... dormez paisiblement!



Où dois-je installer un avertisseur de fumée?

Vous devez avoir un avertisseur de fumée sur chaque étage de votre résidence.

Nous vous conseillons de l'installer dans un corridor, à moins de 5 m de chaque porte de chambre.

Prenez soin de bien lire et de respecter les instructions du fabricant de l'appareil.

Il est déconseillé d'installer un avertisseur de fumée à moins de 1 m de la cuisine ou de la salle de bains afin d'éviter qu'il ne se déclenche inutilement en raison de la cuisson des aliments ou de la vapeur d'eau chaude.

Quand changer la pile?

Si votre avertisseur de fumée émet des signaux sonores intermittents, cela signifie que la pile est trop faible et qu'elle doit être remplacée.

Nous vous recommandons de changer la pile à chaque changement d'heure, en mars et en novembre de chaque année.

Un avertisseur de fumée ne se déclenche pas sans raison valable. S'il se déclenche en l'absence de fumée, c'est signe qu'il est mal positionné ou défectueux.

Quand remplacer votre avertisseur?

Un avertisseur de fumée doit être remplacé lorsqu'il a plus de 10 ans, et ce, peu importe le modèle (à pile, électrique, combiné).

ville.mascouche.qc.ca/incendie ■

CONCOURS PHOTO VOS PLAISIRS D'HIVER **2018**



MASC**UCHE**
[CAPTUREZ LE TEMPS]

Capturez vos
#instantsmascouche!

Photo gagnante par
Martine Prévost

Titre de la photo :
Les belles marches



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



ville.mascouche.qc.ca