

Appel de candidatures

Ordre de Saint-Eustache

Programmation

La petite église
Cabaret Spectacle

Agenda

Février/Mars 2025

+

Spécial Semaine de relâche

Programme des activités

Printemps 2025



LA VILLE EN ACTION POUR AIDER LES PERSONNES SANS-ABRIS

Assurer une qualité de vie aux citoyen-ne-s implique de porter une attention toute particulière aux moins favorisé-e-s d'entre nous. Comme plusieurs municipalités du Québec, Saint-Eustache est elle aussi confrontée à l'augmentation de l'itinérance sur son territoire, un grave problème social qui nous préoccupe et que nous tentons d'atténuer dans toute la mesure de nos moyens.

Puisque les besoins se font particulièrement criants en hiver, en complémentarité au service Répit de la rue qu'offre l'organisme ACJ+, nous ouvrons par période de grands froids les portes de la Maison des bénévoles Madeleine-Duquette, au 147, rue Saint-Laurent, en collaboration avec les intervenant-e-s du Café Parenthèse, qui sont sur place pour accueillir les personnes sans-abris. Celles-ci sont assurées d'y trouver un accueil sans jugement, des boissons chaudes et une bonne soupe pour se réchauffer et se restaurer, un lit de camp pour se reposer, de même qu'un accès à une douche et à un micro-ondes. Accessible de 22 h à 7 h, cette halte-chaleur a ainsi accueilli des dizaines de personnes dans le besoin depuis le 13 décembre dernier, et demeurera ouverte tant et aussi longtemps que les grands froids perdureront. Et il va de soi que nous continuerons de mettre à contribution, tout au long de l'année, nos ressources humaines et financières en soutien aux personnes en situation d'itinérance et aux organismes communautaires qui les épaulent et les accompagnent. Tout comme nous continuerons d'exiger des paliers de gouvernement supérieurs un financement pérenne qui permettra aux villes et aux organismes d'aider encore plus efficacement ces personnes à sortir de la rue et à trouver un hébergement décent. Nous en faisons une priorité.

Pierre Charron, maire



DES QUESTIONS?



Par téléphone

450 974-5000

Du lundi au vendredi,
de 7 h 30 à 16 h 30



Au comptoir

145, rue Saint-Louis
Saint-Eustache
(1^{er} étage de la mairie)

Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30



Par Internet

saint-eustache.ca



Par courriel

sem@saint-eustache.ca



Par la poste

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

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

Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec.

Services essentiels

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

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



VISITE D'UNE DÉLÉGATION DU NUNAVIK AU SERVICE CENTRALISÉ D'APPELS D'URGENCE

Le 6 février dernier, la Ville de Saint-Eustache a fièrement accueilli des membres du nouveau conseil de l'Administration régionale Kativik et du Service de police du Nunavik, venus rencontrer le maire et la Direction générale de la Ville, en plus de visiter les installations de la centrale d'appels d'urgence. En effet, depuis mars 2023, la centrale d'appels d'urgence de Saint-Eustache dessert quatre villages du Nunavik pour la prise d'appels d'urgence et la répartition des policiers et pompiers, offrant une sécurité accrue aux populations des villages concernés. Le projet étant un succès, l'objectif commun des représentant-e-s de la Ville et du Nunavik est d'élargir cette desserte à l'ensemble de ce territoire, à moyen terme.

Rappelons que les répartiteurs et répartitrices du Service centralisé d'appels d'urgence de Saint-Eustache ont été formé-e-s pour répondre à cette clientèle et sensibilisé-e-s aux enjeux et aux réalités des peuples autochtones.

Sur la photo, de gauche à droite, première rangée : M. François Montreuil, Mme Hilda Snowball, Mme Minnie Annahatak, Mme Vicky Gionet et Mme Catherine Lafond. De gauche à droite, deuxième rangée : M. Shaun Longstreet, M. Pierre Charron, M. Daryl Comben et M. Jean-Pierre Larose. De gauche à droite, troisième rangée : M. Thierry Vallières, M. François Bélanger et M. Jean-François Morin.

APPEL DE CANDIDATURES ORDRE DE SAINT-EUSTACHE

Connaissez-vous des Eustachois-e-s qui ont marqué notre communauté de façon significative? Des individus dont l'engagement, les actions ou les réalisations méritent une reconnaissance à leur juste valeur? Soumettez leur candidature pour l'Ordre de Saint-Eustache, la plus haute distinction honorifique de la Ville.

L'Ordre de Saint-Eustache a pour objectif de souligner les citoyens et citoyennes qui ont contribué de manière remarquable à la société, que ce soit à l'échelle provinciale, nationale ou internationale, dans n'importe quel domaine, ou encore par un acte de bravoure. Les récipiendaires seront convié-e-s à une soirée spéciale à l'automne 2025, au cours de laquelle la médaille leur sera remise et le titre de Grand citoyen ou Grande citoyenne leur sera attribué.

Pour soumettre une candidature, consultez les critères de sélection et remplissez le formulaire au saint-eustache.ca/ordresaint-eustache avant le 3 août prochain.



VIVRE ICI



SACS LUDIQUES DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

Explorez le moulin Légaré et l'Espace muséal du manoir Globensky (EMMG) grâce aux tout nouveaux sacs ludiques! Conçus pour les familles, ces sacs contiennent une panoplie d'activités pour permettre aux petit-e-s (4 ans et plus) comme aux grand-e-s de découvrir les deux institutions de manière amusante, interactive et créative. Chaque sac comprend aussi une activité à faire à la maison.

Deux autres sacs ludiques feront leur apparition dès l'été 2025, soit un pour la maison Chénier-Sauvé et le second pour l'église de Saint-Eustache.

Pour emprunter un sac ludique, il suffit de se présenter à la billetterie de l'EMMG pendant les heures d'ouverture (gratuit avec le billet d'entrée). Une pièce d'identité valide est requise. Billet d'entrée gratuit pour les résident-e-s de Saint-Eustache avec Carte citoyen valide.

Renseignements : <https://www.vieuxsainteustache.com/attract/famille/>.

CAMP SPÉCIALISÉ EXPL'ARTS

11-15
août

Une semaine d'explorations artistiques qui marquera l'esprit de votre enfant!



Les enfants de 7 à 12 ans qui participeront à ce camp auront la possibilité d'explorer des disciplines et des ateliers artistiques hors du commun.

COÛTS :

Résident-e-s : 150 \$ par semaine

Non-résident-e-s : 180 \$ par semaine jusqu'au 27 février inclusivement et 150 \$ par semaine pour les inscriptions faites à partir du 28 février.

Service de garde (optionnel) : 10 \$ par jour

Inscription dès le 20 février sur la plateforme Sport-Plus (sous le programme « Activités culturelles et artistiques »).

Places limitées. Carte citoyen ou Carte non-résident requise.

Informations : artsetculture@saint-eustache.ca ou 450 974-5000.

PROGRAMMATION FÉVRIER À MAI 2025

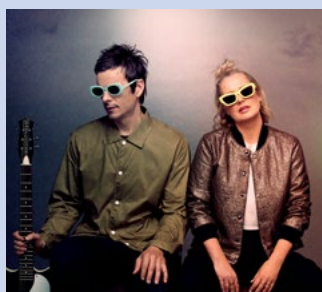
Visitez lapetiteeglise.com pour la programmation complète.

Salle Desjardins,
271, rue Saint-Eustache

BILLETTERIE
Service des arts et
de la culture
(275, rue Saint-Eustache)
Téléphone : 450 974-2787
Site Web : lapetiteeglise.com

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

**INSCRIVEZ-VOUS
À L'INFOLETTRE!**



21 février - 34 \$
ALFA ROCOCO



8 mars - 28 \$
BEN LEFEBVRE



15 mars - 32 \$
STEPHEN BARRY BAND



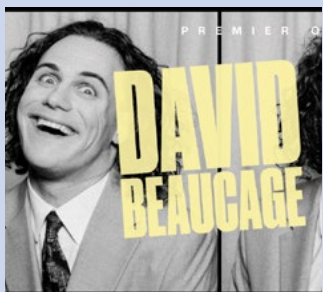
16 mars - 18 \$
LES PÈRES PÉTU



20 et 21 mars - 44,50 \$
MARTIN PETIT



29 mars - 32,50 \$
FUSO



4 avril - 33 \$
DAVID BEAUÇAGE



5 avril - 35 \$
LES HAY BABIES



12 avril - 32 \$
SYLVIE PAQUETTE



13 avril - 18 \$
BILL BESTIOLE



16 avril - 23 \$
LE SACRÉ CABARET D'HUMOUR



17 avril - 33 \$
PAS MAINTENANT



26 avril - 26,50 \$
THOMAS LEVAC



2 mai - 36 \$
IVAN BOIVIN FLAMAND

VIVRE ICI



Photo : Vincent Girard

UN DÉLICIEUX VOYAGE UN RÉCIT INTERCULTUREL ET EUSTACHOIS

La bibliothèque Guy-Bélisle a réalisé un projet inspirant en prenant part à la création du livre jeunesse « Un délicieux voyage » qui célèbre la diversité, l'acceptation et l'inclusion. Ce récit vous propose une aventure fascinante à travers le monde, tout en rendant hommage à la Ville de Saint-Eustache et à son riche patrimoine historique. En plus d'être disponible à la bibliothèque Guy-Bélisle, le livre sera distribué dans les écoles et garderies de la ville. Il sera également utilisé pour animer des ateliers interculturels destinés aux jeunes, afin de favoriser l'échange et la compréhension entre les cultures.

Ce projet, fondé par l'organisme Culture pour tous, est le fruit d'une collaboration entre l'autrice Isabelle Larouche, l'illustratrice Olga Urbanowicz, les

élèves de l'école primaire Village-des-Jeunes et les membres d'ABL Immigration. Imaginé et coordonné par l'équipe de la bibliothèque Guy-Bélisle, le projet a également bénéficié de la précieuse implication du Centre de services scolaire des Mille-Îles.

« UN DÉLICIEUX VOYAGE » EN EXPOSITION

Afin que tous et toutes puissent en profiter, les pages agrandies seront d'abord exposées sur des panneaux géants dans la salle polyvalente de la bibliothèque, puis présentées sur la promenade adjacente à la bibliothèque, du 20 mai au 30 septembre 2025. Une belle occasion pour les citoyen·ne·s de Saint-Eustache de plonger dans cette œuvre collective.

DATES IMPORTANTES MARS 2025

3-6 MAR Collecte des encombrants (selon votre journée de collectes).

3-7 MAR Semaine de relâche. Voir toutes les activités prévues à cet effet à l'agenda, page 12.

08 MAR Nuit du 8 au 9 mars : On avance l'heure. Changement de pile et vérification des avertisseurs de fumée.

17 MAR Début des inscriptions aux activités - Printemps 2025, à 18 h.

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

20 MAR Équinoxe du printemps!

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

FÉVRIER/MARS 2025

Jusqu'au 6 mars**UN DÉLICIEUX VOYAGE : L'EXPOSITION DE COLLATIONS**

Découvrez les collations du livre « Un délicieux voyage », livre pour enfants valorisant la diversité, l'acceptation et l'inclusion. Écrit par Isabelle Larouche et illustré par Olga Urbanowicz, ce livre propose un voyage autour du monde grâce aux collations des enfants tout en restant ancré dans la Ville de Saint-Eustache et son patrimoine. Pour tous et toutes. Gratuit. Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

Jusqu'au 7 mars**EXPOSITION « VOCATION EN ART! »
Par le Carrefour jeunesse-emploi de la MRC Deux-Montagnes**

« Vocation en Art! » vise à soutenir les jeunes artistes dans leur parcours professionnel en les sensibilisant aux réalités du métier tout en leur offrant les outils pour professionnaliser leur art. Localement, dix artistes de la relève participent à cette initiative. Pour tous et toutes. Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

Jusqu'au 8 mars**EXPOSITION DU PROJET ENCR'AGE**

Découvrez le processus créatif de la confection de la murale qui a été peinte sous le pont Arthur-Sauvé. Pour tous et toutes. Gratuit. Aucune inscription requise. Bibliothèque Guy-Bélisle.

21 février et 21 mars - 9 h**BIBLIO-JEUX****Par Cesame**

Voyagez dans l'espace Biblio-jeux avec votre enfant et explorez l'univers du langage, de l'éveil à l'écrit et des mathématiques sous la supervision de spécialistes. Astuces et stratégies à appliquer durant le jeu ainsi que des suggestions de livres et d'activités pour le retour à la maison. Enfants de 6 mois à 12 ans accompagné-e-s d'un-e adulte. Gratuit. Inscription requise : cesamedeuxmontagnes.com. Renseignements : 450 623-5677 ou corinne@cesamedeuxmontagnes.com. Bibliothèque Guy-Bélisle.

21, 28 février, 7, 14 et 21 mars - 9 h à 11 h 30**ESPACE LIBRE ACTION**

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

21 février - 19 h**ART CRÉATIF AVEC DES CALEBASSES
Par Pertulien Floribert Bantsimba, artiste comédien, conteur, marionnettiste et artisan**

Dans le cadre du Mois de l'histoire des Noirs, venez plonger dans l'univers des calebasses. Participez à cet atelier où vous confectionnerez un instrument de musique traditionnel d'Afrique de l'Ouest, le chekeré, à partir d'une courge. 6 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées. Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.

**22 février - 18 h à 21 h****SOIRÉE AUX FLAMBEAUX**

Venez marcher sur le sentier de la mésange (2,8 km) qui sera éclairé de centaines de flambeaux et laissez-vous surprendre par des amuseurs publics lors de votre promenade. Pour tous et toutes. Gratuit. Aucune inscription requise. Parc Nature (derrière le 767, boulevard Arthur-Sauvé).

23 février - 13 h**QUILLETON****Par Les Filles d'Isabelle**

Levée de fonds sous forme de quilleton. Billets en vente dès maintenant. Adultes. Coût : 15 \$/personne (location de souliers non incluse). Billets : elisecloutier03@gmail.com ou 514 248-3977. Salon de quilles du Parc (66, boulevard Industriel).

24 février - 19 h**ATELIER - GESTION DE LA COLÈRE
Par l'Association PANDA Basses-Laurentides Sud-Ouest**

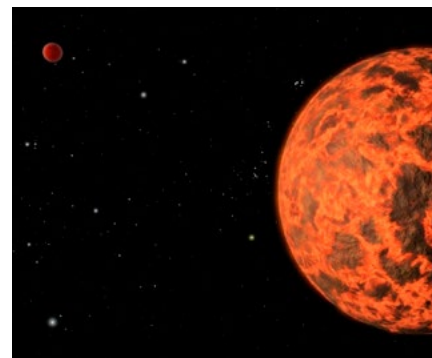
Apprenez les mécanismes de contrôle de la colère et des impulsions agressives chez un enfant TDAH / adulte TDAH avec Nadia Lequerre, psychoéducatrice. Adultes. Coût : 10 \$. Inscription : 514 713-5353 ou info@pandablso.ca. Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

**25 février, 18 et 25 mars - 14 h
ATELIER D'ÉCRITURE CRÉATIF****Par Frances Gallagher**

Lancez-vous dans l'écriture créative d'un mémoire ou d'un autre projet écrit, avec l'aide d'exemples personnalisés proposés par l'animatrice. Cet atelier comprend plusieurs séances, permettant ainsi de nourrir votre créativité en bénéficiant d'un accompagnement pratique. Adultes. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.

25 février - 19 h**LES EXOPLANÈTES****Par le Club d'astronomie de Boisbriand et Saint-Eustache**

Savez-vous combien d'autres planètes existent dans la Voie lactée et comment on les détecte? Cette conférence vous en apprendra plus sur les exoplanètes et les méthodes modernes utilisées pour les repérer. 8 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées. Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription. Bibliothèque Guy-Bélisle.



27 février - 19 h

**CONFÉRENCE CULTURE ET VOYAGE :
LA SLOVÉNIE**

Par Jennifer Doré-Dallas, conférencière

Partez à la découverte de la Slovénie, un petit pays aux paysages variés, situé au cœur de l'Europe. Explorez ses montagnes majestueuses, ses lacs cristallins et ses villes pittoresques. Ce pays est riche en merveilles naturelles et culturelles.

Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

28 février - 19 h à 22 h

**SOIRÉE 100%
ADOS**

DJ Laser tag

**28 FÉVRIER
DE 19 H À 22 H**

BIBLIOTHÈQUE GUY-BÉLISLE

Par la Commission jeunesse de Saint-Eustache
Participez à cette soirée spéciale remplie d'activités telles que DJ, jeux de société immersifs, Photobooth, tag au laser, tatouages temporaires, mais soufflé et bien plus!
12-18 ans. Gratuit.
Inscription : via le formulaire d'inscription disponible au saint-eustache.ca/evenements.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

1^{er} mars - 10 h
BÉBÉ-COMPTINES

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

18 à 36 mois accompagné-e-s d'un-e adulte.
Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

8 mars - 17 h

**5 À 7 INTERCULTUREL
« FEMMES INSPIRANTES »**

Venez vivre une soirée exceptionnelle sur le thème « Femmes inspirantes ». Un événement marquant pour célébrer les femmes et leurs contributions dans un esprit de partage et d'unité. Pour tous et toutes. Gratuit.

Inscription : abl-immigration.org/activites.
Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

9 mars - 10 h

AVANT-MIDI ÉCHEC ET MAT

Venez jouer aux échecs librement. Un animateur expérimenté sera sur place pour vous donner des conseils. À noter qu'il n'est pas nécessaire d'être accompagné-e d'un-e partenaire de jeu pour participer. Il ne s'agit pas d'un atelier, mais bien de jeu libre.

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

Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



Du 10 au 31 mars

EXPOSITION : POÉSIE PORTRAITIQUE
Présentée par Francine Allard et
L'Oeil du photographe

Découvrez les poèmes inspirés de portraits, créés dans le cadre d'une activité en novembre dernier.

Pour tous et toutes. Gratuit.
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

11 mars - 13 h
CLUB DE LECTURE

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

Adultes. Gratuit.
Inscription obligatoire : odlebert@yahoo.ca ou
450 951-3693.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

11 mars - 19 h

VOYAGE AUTOUR DU THÉ : LE MEXIQUE

Pays d'Amérique du Sud couvrant une partie de la forêt amazonienne. Laissez-vous émerveiller par des coutumes uniques et venez partager un moment chaleureux de dégustations de bouchées typiquement mexicaines. Adultes. Gratuit avec Carte citoyen.

Inscription requise :
communaute@saint-eustache.ca.
Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).



12 mars - 18 h à 20 h

LA PÉRIODE DE PIZZ'ÉTUDE

Par la Maison des jeunes de Saint-Eustache

Une pointe de pizza tout en étudiant, ça vous dit? Des bénévoles seront sur place pour vous offrir de l'aide. Aucune séance de tutorat ne sera offerte. Tirage de prix de présence.

11 à 17 ans. Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



12 mars - 19 h
**ATELIER - ENCADREMENT ET
DISCIPLINE À LA MAISON**

Par l'Association PANDA Basses-Laurentides
Sud-Ouest

L'objectif de cet atelier est d'outiller les parents à mieux gérer les situations difficiles.
Adultes. Coût : 10 \$.
Inscription : 514 713-5353 ou info@pandablso.ca.
Maison du citoyen (184, rue Saint-Eustache).

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

13 mars - 19 h

L'IMPACT DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES SUR LA TOPONYMIE DE LA RÉGION

Par Raymond Tessier, conseiller municipal de la Ville de Saint-Eustache et président de la Commission du développement des arts et de la culture

Concédée en 1683, la seigneurie des Mille-Îles couvrait, à son expansion maximale, un très vaste territoire. Les familles des seigneurs qui l'ont successivement possédée ont « nommé le pays » et imprimé ainsi une marque profonde sur la toponymie de cette vaste région.

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



14 mars - 18 h 30

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE EN PYJAMA

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

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

15 et 16 mars - 9 h à 16 h 30

VENTE DE LIVRES USAGÉS

Vente de livres usagés de tous genres.
Profitez-en pour faire le plein de lectures.

Pour tous et toutes. Gratuit.
Paiement en argent comptant seulement.
Apportez vos sacs.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



17 mars - 13 h 30

APRÈS-MIDI DÉCOUVERTE : MÉMOIRE ET SANTÉ COGNITIVE

Par Emma Lecky, naturopathe agréée

Découvrez les approches naturopathiques qui soutiennent la mémoire et la concentration, incluant les aliments et les habitudes de vie bénéfiques pour la santé cognitive pour une vie saine et équilibrée après 60 ans.

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



18 mars - 19 h

COMPOSER AVEC L'INCERTITUDE : LES « PRESQUE VEUVES » À L'HEURE DE LA CONQUÊTE

Par la Société de généalogie et d'histoire de Saint-Eustache (SGHSE)

Nous connaissons la guerre de la Conquête sous l'angle de ses grandes batailles, mais qu'en est-il de ses répercussions directes sur la population civile de la Nouvelle-France laurentienne?

Conférencière : Louise Lainesse, candidate au doctorat en histoire à l'Université de Montréal.
Adultes. Gratuit pour les membres de la SGHSE. 10 \$ payable à la porte pour les non-membres.
Inscription obligatoire : admin@shgse.org ou au 450 974-5164.

Bibliothèque Guy-Bélisle



20 mars - 10 h

HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

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

3 à 6 ans accompagné-e-s d'un-e adulte.
Gratuit avec Carte citoyen.
Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles).
Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

20 mars - 13 h 30

DICTÉE SPÉCIALE : JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FRANCOPHONIE

Par Suzanne Fradet, professeure de cégep retraitée

Testez votre connaissance du français lors de cette dictée qui se déroulera en trois étapes : lecture à voix haute d'une nouvelle, dictée d'un extrait dudit texte et autocorrection dirigée. Des dictionnaires seront à votre disposition.

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

20 mars - 19 h

SENSIBILISER À LA DÉFICIENCE INTELLECTUELLE, AU TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME ET DÉMYSTIFIER LE CONCEPT DE PROCHE AIDANCE

Par Olivier Guérin de la Société québécoise de la déficience intellectuelle, Sabrina Magliocco, intervenante psychosociale pour les services membres de l'entourage à la Maison des Parents d'enfants handicapés des Laurentides et Domitille Dervaux, coordonnatrice

Dans le cadre de la Semaine québécoise de la déficience intellectuelle, développez vos connaissances sur le trouble du développement intellectuel et le concept de proche aidance pour les membres de l'entourage.

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



22 mars - 14 h

LES ARBRES, CES HÉROS DE L'OMBRE!

Par Marc Grégoire, ingénieur forestier et formateur

Vous désirez mieux connaître les arbres, leurs besoins et leur entretien afin de vous assurer qu'ils demeurent sains et sécuritaires? Marc Grégoire, expert-conseil en foresterie urbaine partagera avec enthousiasme ses connaissances.

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



SEMAINE DE RELÂCHE

Du 1^{er} au 9 mars

DEVINE LES SILHOUETTES

Toute la semaine, viens faire notre jeu autoanimé dans la section enfants et découvre les personnages fictifs qui se cachent derrière les silhouettes de carton. Formulaire et réponses disponibles au comptoir de la référence enfants. Bibliothèque Guy-Bélisle

2, 4 et 9 mars - 10 h

6 mars - 13 h

VISITE FAMILIALE DU MOULIN LÉGARÉ

Viens découvrir le plus ancien moulin à farine mû exclusivement par la force de l'eau à n'avoir jamais cessé de fonctionner et ce, dans toute l'Amérique du Nord! Durant cette visite guidée, tu pourras fabriquer de la farine de sarrasin à l'aide d'un pilon et d'un mortier.

Famille. Gratuit avec Carte citoyen.

Information : vieuxsainteustache.com.

Moulin Légaré (232, rue Saint-Eustache).



2, 5 et 9 mars - 10 h 30 et 13 h 30

FABRIQUE TON MACARON FESTIF!

Pendant cet atelier, tu pourras te familiariser avec les différentes étapes de fabrication d'un macaron tout en découvrant les origines du logo des Fêtes du Vieux-Saint-Eustache.

Famille. Gratuit avec Carte citoyen.

Information : vieuxsainteustache.com.

Espace muséal du manoir Globensky (235, rue Saint-Eustache).

2 mars - 11 h

DESSINE AVEC DES ENGRENAGES!

Crée de magnifiques motifs colorés à l'aide d'un spirographe, un instrument de dessin qui rappelle les engrenages du moulin Légaré. Puis, sers-toi des motifs que tu auras dessinés pour décorer une photo ancienne du moulin Légaré.

Famille. Gratuit avec Carte citoyen.

Information : vieuxsainteustache.com.

Halte du moulin (236, rue Saint-Eustache).

3 mars - 10 h

COURS DE DANSE HIP-HOP

Cours d'initiation à la danse hip-hop destiné aux enfants. Aucune expérience nécessaire pour participer. À prévoir : vêtements confortables, chaussures de sport et bouteille d'eau.

7 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Centre communautaire Rivière-Nord.

3 mars - 13 h 30 et

7 mars - 10 h 30

LES FÊTES EN MACRAMÉ!

En 1980, le macramé est à l'honneur! Viens découvrir cette forme d'artisanat en fabriquant ton propre porte-clé aux couleurs des Fêtes du Vieux-Saint-Eustache.

6 ans et plus (présence d'un-e adulte obligatoire).

Coût : 5 \$ (taxes incluses) par porte-clé.

Réservation : vieuxsainteustache.com/evenements.

Espace muséal du manoir Globensky (235, rue Saint-Eustache).

3 mars - 14 h

FAIRE DES ANIMAUX EN ORIGAMI

Au cours de cet atelier, viens apprendre à plier et à façonner des animaux en papier. Du papier origami de différentes couleurs et motifs sera fourni ainsi que des instructions détaillées et des modèles.

8 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen.

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

Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.

Bibliothèque Guy-Bélisle.



SEMAINE DE RELÂCHE 3 AU 7 MARS

REPRÉSENTATIONS À 10 H
POUR LES ENFANTS ET
ACCOMPAGNATEURS. TRICES

* PREUVE DE RÉSIDENCE OBLIGATOIRE



3 MARS / 10 h



4 MARS / 10 h



5 MARS / 10 h



6 MARS / 10 h



7 MARS / 10 h

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

4 mars - 10 h YOGA PARENT-ENFANT

Venez vivre une expérience parent-enfant amusante, douce et relaxante. Au menu, postures de yoga et exercices de respiration. À prévoir : tapis d'exercice, vêtements de sport et bouteille d'eau.

5 ans et plus. Gratuit avec Carte citoyen. Places limitées.

Inscription requise pour l'enfant et le parent : saint-eustache.ca/inscription.
Complexe aquatique.

4 mars - 11 h 6 mars - 14 h L'ABC DE LA GALETTE ACTIVITÉ FAMILIALE

Apprends à cuisiner la fameuse galette de sarrasin du moulin Légaré et régale-toi grâce à cet atelier culinaire. L'atelier inclut : une galette par personne, servie avec beurre et sirop d'érable ou mélasse ainsi qu'un breuvage au choix (café, thé ou chocolat chaud).

Famille. Gratuit avec Carte citoyen. Places limitées.
Réservation : vieuxsainteustache.com/evenements.
Halte du moulin (236, rue Saint-Eustache).

4 mars - 14 h THÉÂTRE : DES ANIMAUX TOUT FAITS DE CARTON!

Par Jacques Boutin, marionnettiste

Une grande boîte en guise de théâtre, une girafe en rouleau de papier de toilette, un crocodile en boîte d'œufs... viens t'amuser en assistant à une pièce de théâtre et en créant tes propres marionnettes en carton!

6 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées.

Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



5 mars - 10 h COURS DE DANSE JAZZ

Cours d'initiation à la danse jazz destiné aux enfants. Aucune expérience nécessaire pour participer. À prévoir : vêtements confortables, chaussures de sport et bouteille d'eau.

7 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Centre communautaire Rivière-Nord.

5 mars - 10 h INITIATION AU KANGOO JUMP

Initiation au *Kangoo Jump*. À prévoir : vêtements et chaussures de sport et bouteille d'eau.

6 à 12 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
École Clair Matin.

5 mars - 14 h BINGO DE LA RELÂCHE

Bingo spécial de la relâche scolaire! Plusieurs prix à gagner.

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



6 mars - 10 h HEURE DU CONTE DU RAT BIBOCHE

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

3 à 6 ans accompagné-e-s d'un-e adulte. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Aucune inscription requise.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

6 mars - 14 h LE FANTASTIQUE ZOO MINECRAFT LEGO® Par Karim Awad, Kokobrik

Crée des animaux LEGO® incroyables tout en apprenant des techniques de construction uniques. 7 à 13 ans. Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.

7 mars - 14 h LES OISEAUX, QUEL MONDE MERVEILLEUX!

Par Chantal Bétit, passionnée d'ornithologie

Apprends à identifier plusieurs espèces d'oiseaux, leur comportement, leur alimentation, leurs mangeoires et découvre comment les attirer à la maison.

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

7 mars - 15 h CONSTRUIS TA PROPRE CABANE À OISEAUX

Tout le matériel nécessaire pour construire ta cabane à oiseaux est fourni. Tu repartiras avec ta création unique!

6 à 12 ans (les enfants de moins de 8 ans doivent obligatoirement être accompagné-e-s d'un-e adulte). Gratuit avec Carte citoyen. Non-résident-e-s : 5 \$ (si places disponibles). Places limitées.
Inscription requise : saint-eustache.ca/inscription.
Bibliothèque Guy-Bélisle.



9 mars - 11 h FABRIQUE UN VIREVENT!

Poursuis ta découverte de l'univers des moulins à farine en fabriquant un virevent!

Famille. Gratuit avec Carte citoyen.
Information : vieuxsainteustache.com.
Halte du moulin (236, rue Saint-Eustache).

ACCÈS GRATUIT AUX ACTIVITÉS LIBRES PENDANT LA RELÂCHE!

Du 1^{er} au 9 mars, profitez d'un accès gratuit à toutes nos activités libres en gymnase. C'est l'occasion parfaite de découvrir de nouvelles options pour bouger entre ami-e-s ou en famille. Carte citoyen requise.
Programmation détaillée : saint-eustache.ca/activités-libres.

CONCOURS PHOTO CALENDRIER 2026

Photographes amateur·trice·s, saisissez des scènes originales de Saint-Eustache et soumettez vos clichés au concours de photos dont le thème est « Saint-Eustache cocasse ». Treize photos seront sélectionnées afin d'illustrer le calendrier municipal 2026. Participez et courez la chance de remporter une tablette électronique!

Détails et formulaire : saint-eustache.ca/concours.

Date limite de participation: 24 août 2025.

Concours réservé aux résident·e·s de Saint-Eustache.

Photo : Brigitte Godmaire

QUELQUES NOUVEAUTÉS À LA BIBLIOTHÈQUE EN 2025

Vous avez des enfants ou des petits-enfants âgé·e·s de moins de 6 ans? Découvrez les 13 trousse CÉSA-MOTS! Elles sont une excellente ressource pour stimuler le langage à la maison. Chaque trousse comprend des activités clés en main compilées par l'organisme C.E.S.A.M.E.



Pour les adultes, les trousse l'ABC sont parfaites pour les curieux·ses de nature. Chaque trousse contient cinq documents sur un sujet choisi, une fiche de ressources pour approfondir vos connaissances, et un petit cadeau. Que vous soyez cinéphile, adepte des voyages, intéressé·e par les travaux d'aiguille ou le fait main (DIY), en recherche d'emploi, d'un premier appartement, ou aux portes de la parentalité, ces trousse vous permettront d'apprendre en confiance et de trouver des réponses à vos questions tout en vous amusant.

LOCATAIRES?

VOICI QUELQUES INFORMATIONS UTILES

- **VOUS DÉMÉNAGEZ?** Pensez à commencer dès maintenant vos recherches de logement.
- **VOUS AVEZ REÇU UN AVIS D'AUGMENTATION?** Vous avez un mois pour refuser. Rappelez-vous, le fait de ne pas donner de réponse signifie que vous acceptez.
- **VOUS AVEZ REÇU UN AVIS DE RENOUVELLEMENT?** Vous pouvez décider de conserver votre logement qui sera renouvelé aux mêmes conditions ou aviser votre propriétaire que vous ne renouvelez pas. Si votre bail est de douze mois ou plus, vous devez donner votre avis de départ entre trois et six mois avant la fin du bail.

Un propriétaire peut reprendre le logement d'un locataire s'il souhaite y habiter ou y loger un proche. Toutefois, il doit respecter certaines règles!

Pour en savoir plus :

- Association de promotion et d'éducation en logement : <https://apel-logement.org/info-droit/> ou 450 413-2949
- Tribunal administratif du logement : <https://www.tal.gouv.qc.ca> ou 514 873-2245
- Office régional d'habitation du Lac des Deux-Montagnes : www.orhlacdm.com ou 450 473-1280



ARTISTES RECHERCHÉ·E·S POUR EXPOSER LEUR TALENT

Artistes et artisan·e·s de Saint-Eustache, la Ville vous offre une occasion unique d'exposer vos œuvres à la bibliothèque Guy-Bélisle, La petite église Cabaret Spectacle et la Maison du citoyen. Ces lieux accueilleront vos créations pour une durée de neuf mois, en rotation.

ADMISSIBILITÉ

- Être un·e artiste ou artisan·e de la région
- Être un·e artiste individuel·le, être un collectif ou être propriétaire de collections
- Œuvres achevées et en quantité suffisante
- Différents médiums acceptés

DATE LIMITE DE CANDIDATURE : 30 mars 2025

ANNONCE DES ARTISTES SÉLECTIONNÉS : 1^{er} juin 2025

Saisissez cette occasion de partager votre passion avec la communauté!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION :
saint-eustache.ca/œuvres-dart.

PROGRAMME DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

RÉSIDENTS DE SAINT-EUSTACHE	NON-RÉSIDENTS
à partir du lundi 17 mars, 18 h au 21 mars.	à partir du mercredi 19 mars, 18 h au 21 mars.
<ul style="list-style-type: none"> • Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire. • Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement. <p>Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.</p>	

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

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

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 17 mars, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions. De plus, une aide téléphonique sera offerte, pour le support, entre 18 h et 20 h, le lundi 17 mars au 450 974-5000.

Horaires sujets à modifications.

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUA 55 +								
MA	8 h à 8 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
MA	9 h à 9 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	8 h à 8 h 50	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	9 h à 9 h 50	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUA-DOUCEUR								
MA	11 h à 11 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique
JE	11 h à 11 h 50	3 avril	22 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	9 h 30 à 10 h 20	4 avril	23 mai	55 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAFORME								
LU	10 h 30 à 11 h 20	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde). Pas de cours le 23 avril.	Complexe aquatique
LU	18 h 10 à 19 h	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	12 h à 12 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	8 h 30 à 9 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	10 h 30 à 11 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	12 h à 12 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
VE	11 h 30 à 12 h 20	4 avril	23 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité. Pas de cours le 23 avril.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	31 mars	19 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	7 h à 7 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
MA	10 h à 10 h 50	1 ^{er} avril	20 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	2 avril	28 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	7 h à 7 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	10 h à 10 h 50	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		
JE	19 h 10 à 20 h	3 avril	22 mai	18 ans +	75,45 \$	149,95 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
SA	12 h 10 à 13 h	5 avril	24 mai	12-16 ans	67,95 \$	136,00 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
SA	12 h 10 à 13 h	5 avril	24 mai	12-16 ans	67,95 \$	136,00 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	15 h 10 à 16 h	31 mars	19 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ME	15 h 10 à 16 h	2 avril	21 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$		
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	15 h 10 à 16 h	31 mars	19 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	15 h 10 à 16 h	2 avril	21 mai	16 ans +	71,00 \$	141,80 \$		
PARENT-ENFANT 1								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. Initiation au milieu aquatique et aux techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	5 avril	24 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	6 avril	25 mai	12-18 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 11 h 35	5 avril	24 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	6 avril	25 mai	18-24 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	9 h 10 à 9 h 35	5 avril	24 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$	L'âge de l'enfant est le seul critère. L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire.	Complexe aquatique
SA	12 h 10 à 12 h 35	5 avril	24 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
DI	12 h 10 à 12 h 35	6 avril	25 mai	24-36 mois	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 10 à 8 h 35	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur ou de la monitrice. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend et applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
SA	11 h 40 à 12 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 2 (Parent-enfant pour les quatre premiers cours seulement)								
SA	9 h 10 à 9 h 35	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 10 h 35	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	9 h 40 à 10 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur ou la monitrice. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	5 avril	24 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	6 avril	25 mai	3-6 ans	53,60 \$	106,40 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	4-6 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 1								
ME	17 h 10 à 18 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité: Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/ nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 2								
ME	17 h 10 à 18 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Apprendre l'entrée et sortie de l'eau en partie peu profonde, à s'immerger, à retenir son souffle et expirer sous l'eau. Flotter sur le ventre et sur le dos 5 secondes. Glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. Initiation aux battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Nager sur place, 30 secondes, avec un gilet de sauvetage. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide flottante. Conseils de sécurité: Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/ nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	2 avril	21 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	4 avril	23 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	6-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 3								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 et plus. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage dans tous les milieux aquatiques (porter un gilet de sauvetage/nager avec un ami/nager pour survivre/vérifier la glace).	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 4								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 ans et plus. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 5								
SA	8 h 10 à 9 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable obligatoire : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
NAGEUR 6								
SA	9 h 10 à 10 h	5 avril	24 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$	Préalable obligatoire : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
DI	8 h 10 à 9 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	6 avril	25 mai	8-15 ans	59,10 \$	118,20 \$		
FORME PHYSIQUE								
DI	11 h 10 à 12 h 10	6 avril	25 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalable : avoir suivi Nageur 5 ou nager 250 mètres chronométrés (crawl et dos crawlé). Apprentissage de plusieurs formes d'entraînements. Excellente préparation aux cours de sauvetage Jeune sauveteur et/ou Médaille de bronze.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	11 h 10 à 12 h 10	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	12 h 10 à 13 h 10	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 ans et plus. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	12 h 10 à 13 h 10	5 avril	24 mai	12-15 ans	81,85 \$	163,25 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur averti et être âgé-e de 12 ans et plus. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 50 mètres et nager 100 mètres chronométré.	Complexe aquatique

ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	5 avril	24 mai	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être apte à nager 400 mètres sans arrêt. Une évaluation des styles de nage sera requise avant le début du cours. Requis : trousse de premiers soins incluant masque de poche (40 \$). Dates d'examens : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL EN NATATION								
DI	9 h 30 à 17 h 30	13 avril	20 avril	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et être inscrit-e au Sauveteur National. Requis : trousse de premiers soins incluant le masque de poche (40 \$). Deux jours seulement. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
DI	9 h 30 à 15 h 30	27 avril	8 juin	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Croix de bronze et Premiers soins général (les cartes doivent être présentées lors du premier cours). Date de l'examen : à confirmer. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	5 avril	24 mai	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$	L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	6 avril	25 mai	5-7 ans	82,00 \$	159,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	17 h à 18 h 30	5 avril	24 mai	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$	L'enfant doit être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique.	Complexe aquatique
DI	17 h à 18 h 30	6 avril	25 mai	6-9 ans	116,00 \$	193,10 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 18 h	5 avril	24 mai	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$	Préalable : niveau 3-4 ou être à l'aise dans l'eau. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 18 h	6 avril	25 mai	7-12 ans	147,00 \$	224,10 \$		

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ABDO-TONUS								
MA	19 h 30 à 20 h 30	8 avril	27 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	Aucun préalable. Entraînement immersif dans les différentes couches de vos abdos. Exercices de respiration, mobilisation, équilibre et renforcement. Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
AÉROBIE								
MA	18 h 15 à 19 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	Aucun préalable. Exercices cardio et musculaires par intervalles sur musique rythmée. Tous niveaux. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
BALLON PILATES (À LA CARTE)								
MA	11 h 20 à 12 h 35	8 avril	3 juin	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Entraînements sur gros ballons pour tonifier les muscles abdominaux, lombaires et la ceinture pelvienne. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 6 mai.	Complexe aquatique
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - 2 FOIS/SEMAINE								
LU et ME	19 h 30 à 21 h	7 avril	28 mai	16 ans +	119,60 \$	240,05 \$	Aucun préalable. Entraînement cardiovasculaire (course), exercices musculaires sans poids et sports d'équipe (volleyball). Tous niveaux. Requis : tapis de sol, serviette et bouteille d'eau.	École Curé-Paquin

ACTIVITÉS DE MISE EN FORME (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
DANSE CARDIO (À LA CARTE)								
ME	9 h à 10 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Aucun préalable. Cours de danse dynamique et rythmé. Mouvements faciles avec petits déplacements qui vous permettront d'améliorer votre cardio et votre coordination, tout en travaillant les différents muscles de votre corps. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe aquatique
VE	9 h à 10 h 15	11 avril	30 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$		
DANCE FITNESS								
ME	18 h à 19 h 15	9 avril	28 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Entraînement festif où se mélangent danse et exercices par intervalles. Requis : serviette et bouteille d'eau.	Complexe multisport
FORCE-O-MAX								
LU	19 h à 20 h	7 avril	26 mai	16 ans +	71,30 \$	142,55 \$	Niveau intermédiaire et plus. Entraînement visant l'amélioration du tonus musculaire ainsi que la capacité aérobie au son de la musique.	Complexe aquatique
HATHA YOGA (À LA CARTE)								
JE	18 h 30 à 19 h 45	10 avril	29 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Aucun préalable. Le hatha yoga saura répondre à vos besoins de mouvements tout en restant accessible et doux pour votre corps. Il saura tonifier votre corps et le rendre plus flexible à la fois. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
TAÏ-CHI QI GONG DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE								
LU	18 h 15 à 19 h 30	7 avril	26 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Accessible à tous et toutes, les participant-e-s pourront évoluer à leur rythme. Mouvements doux en position debout et/ou assise, techniques de visualisation et de méditation. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette.	Complexe aquatique
MA	10 h à 11 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$		
YIN ET MÉDITATION (À LA CARTE)								
MA	18 h 30 à 19 h 45	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Accessible à tous et toutes. Parfait équilibre entre le yoga et la méditation. Ce cours vous permet d'apprivoiser la méditation ou d'approfondir vos connaissances. Requis : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGA ANTI-STRESS (À LA CARTE)								
MA	20 h à 21 h 15	8 avril	27 mai	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Yoga doux proposant des postures apaisantes pour favoriser la libération de l'anxiété et améliorer le lâcher-prise. Matériel : tapis de yoga, couverture, bouteille d'eau et tenue de yoga.	Complexe aquatique
YOGALATES (À LA CARTE)								
JE	11 h à 12 h 15	10 avril	5 juin	16 ans +	75,45 \$	149,90 \$	Mélange de pilates et mouvements de yoga afin de rééquilibrer les muscles et obtenir un meilleur maintien de la colonne vertébrale. Requis : tapis de sol, bouteille d'eau et serviette. Pas de cours le 1 ^{er} mai.	Complexe aquatique
ZUMBA®								
ME	18 h 45 à 19 h 45	9 avril	28 mai	16 ans +	59,80 \$	120,00 \$	Aucun préalable. Soyez prêt-e à travailler votre endurance, votre coordination et votre flexibilité sur des rythmes musicaux stimulants! Requis : serviette et bouteille d'eau.	Centre commun. Rivière-Nord

ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
ARTS MARTIAUX									
KARATÉ FAMILIAL - ENFANT	SA	9 h à 10 h 30	12 avril	31 mai	6-17 ans	41,60 \$	76,80 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture). Le parent peut s'inscrire au même cours que son enfant - inscription individuelle.	École Clair Matin
	SA	10 h 45 à 12 h 15	12 avril	31 mai	6-17 ans	41,60 \$	76,80 \$		
KARATÉ FAMILIAL - ADULTE	SA	9 h à 10 h 30	12 avril	31 mai	16 ans +	50,60 \$	92,90 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	12 avril	31 mai	16 ans +	50,60 \$	92,90 \$		
KARATÉ ADULTE (2 FOIS/SEMAINE)	MA et JE	19 h 30 à 21 h	8 avril	29 mai	16 ans +	101,18 \$	185,80 \$	Aucun préalable. Activité qui permet de développer la force, la souplesse, l'endurance, la concentration et la coordination. Apprentissage des techniques d'auto-défense. Costume noir 70 \$ et examen minimum 40 \$ (le prix varie selon la couleur de la ceinture).	Complexe aquatique
TENNIS									
ASSOCIATION DE TENNIS DE SAINT-EUSTACHE (LIGUES ET ACTIVITÉS TENNIS SAISON 2025)			5 mai	Selon la météo	16 ans +	50,00 \$	124,50 \$	Liges pour joueur·euse·s de tous les niveaux (simple et double). Encadrement agréable, jeu réglementé, compétitif et divertissant ainsi que des activités de tennis tout au long de la saison. Information : tennissteustache.ca	Parc Chénier et parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS ADULTE - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
INITIATION AU TENNIS*	MA	19 h à 20 h 25	6 mai	27 mai	16 ans +	89,00 \$	130,70 \$	Enseignement de techniques et stratégies clés afin de faciliter votre progression vers un niveau intermédiaire, en soulignant l'importance du divertissement dans le processus d'apprentissage.	Parc Chénier
TENNIS EN MATCH* (INTERMÉDIAIRE)	JE	19 h à 20 h 25	8 mai	29 mai	16 ans +	89,00 \$	130,70 \$	Développement de vos habiletés techniques et tactiques en situation de jeu. Enseignement lors de matchs en simple et en double avec période réservée à des exercices de perfectionnement.	Parc Rivière-Nord
COURS DE TENNIS JUNIOR - ACADÉMIE FRANÇOIS MARCOTTE (Aucune reprise en cas de mauvais temps)									
MINI-TENNIS* (PARENT-ENFANT)	SA	9 h à 9 h 55	3 mai	7 juin	3-4 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage des mouvements de base, avec l'aide des parents, afin de frapper des balles. Utilisation d'ateliers physiques et techniques pour pratiquer le tennis. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire.	Parc Chénier

* Requis : raquette de tennis.

ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
MINI-TENNIS*	SA	10 h à 10 h 55	3 mai	7 juin	5-6 ans	73,20 \$	107,70 \$	Cours sur mini-terrain avec des balles rouges. Ces deux éléments vont permettre à vos enfants d'avoir du plaisir et d'apprendre le tennis selon leurs habiletés sous la forme de jeu et d'exercices amusants.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS*	SA	11 h à 11 h 55	3 mai	7 juin	7-9 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage du tennis dans le plaisir et la coopération. L'objectif de ce cours est de faire en sorte que votre enfant soit capable d'échanger quelques balles avec ses ami·e·s.	Parc Chénier
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS*	SA	12 h 30 à 13 h 25	3 mai	7 juin	10-14 ans	73,20 \$	107,70 \$	Apprentissage des techniques et stratégies de base du tennis. Le but est que l'enfant puisse échanger le plus rapidement possible pour être capable de jouer des mini parties contre ses ami·e·s.	Parc Chénier

* Requis : raquette de tennis.

RAPPEL - INSCRIPTIONS SPORTS D'ÉQUIPES - ÉTÉ 2025



Il est temps de penser aux inscriptions pour la saison estivale 2025.

SPORTS	INSCRIPTION
Balle molle	Détails : saint-eustache.ca/inscription .
Baseball	Des frais de retard s'appliqueront pour les inscriptions faites après le 9 mars 2025. Détails : saint-eustache.ca/inscription .
Crosse	Détails : saint-eustache.ca/inscription .
Soccer	Renseignements et inscription auprès de l'organisme : revolutionfc.ca .
Football	Renseignements et inscription auprès de l'organisme : arfill.com .

CAMP DE JOUR ESTIVAL COLLECTIONNEUR·EUSE·S DE SOUVENIRS RECHERCHÉ·E·S

Travailler au Camp Kachou de Saint-Eustache, c'est faire vivre des grands jeux, animer des activités excitantes et donner vie à des thématiques captivantes, tout en créant les plus beaux souvenirs de ton été!

Tu as 15 ans ou plus? Viens t'amuser avec nous!

Information : airenfete.com.



ACTIVITÉS OU SERVICES OFFERTS PAR LES ORGANISMES

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
CULTURE		
ACTIVITÉS/SERVICES		
Activités artistiques (16-22 ans) (clientèle anglophone)	4KORNERS	450 974-3940, poste 601 • 4korners.org
Activités de loisirs pour les retraité·e·s	(AREQ) (CSQ) ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC	450 472-6013 • areq.lacsq.org
Aide à la recherche généalogique, conférences, sorties, etc.	SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE ET D'HISTOIRE DE SAINT-EUSTACHE	514 974-5164 • sghse.org
Arts textiles (pour femme de 14 ans et plus)	CERCLE DE FERMILIÈRES SAINT-EUSTACHE	sites.google.com/view/cfq-st-eustache
Atelier de peinture, activités, etc.	FIBROMYALGIE SAINT-EUSTACHE ET BASSES-LAURENTIDES	450 472-3374
Chorale, concerts	CHOEUR PHILHARMONIQUE DU NOUVEAU MONDE BASSES-LAURENTIDES	450 434-1440 • spnm.ca
Club photo de Saint-Eustache	L'OEIL DU PHOTOGRAPHE	514 249-7173 • loeilduphotographe.ca
Cours et conférences diverses (50 ans +)	ASSOCIATION GÉNÉRALE DES ÉTUDIANTS ET ÉTUDIANTES DE L'ANTENNE UNIVERSITAIRE DU TROISIÈME ÂGE - COURONNE NORD	579 633-1010 • usherbrooke.ca/uta/crn
Groupe d'artistes peintres	SYMPOS'ARTS DE SAINT-EUSTACHE	514 572-9198 • symposartsdesainteustache.com
Initiation aux ensembles chorégraphiques (5 à 16 ans)	3^e LÉGENDE ENSEMBLE CHORÉGRAPHIQUE	514 947-3308 • facebook.com/3elegende
LOISIRS		
ACTIVITÉS INTÉRIEURES		
Badminton intérieur (40 ans et plus)	COMITÉ DE LOISIRS LE BEL ÂGE	450 473-6104
Bridge	CLUB DE BRIDGE ST-EUSTACHE	438 364-1506 • cbsteu.com
Échecs	CLUB CŒURS JOYEUX SAINT-EUSTACHE	450 491-6860 • coeurjoyeux1@hotmail.com
Exercices adaptés - SP en mouvement	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469 • sylvie.thibault@spcanada.ca
Jeux de cartes divers	ASSOCIATION DES CITOYENS DU QUARTIER DES MOISSONS	450 472-8740
Kinésiologie adaptée pour personne vivant avec un handicap	ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA RIVIÈRE-DU-CHÊNE	514 902-8010 • aphrc.ca
Scrabble	CLUB DE SCRABBLE LE POT-À-MOTS SAINT-EUSTACHE	450 472-4131
Sorties au casino / voyages (50 ans +)	CLUB DES LOISIRS ENTRE-GENS SAINT-EUSTACHE	450 472-7511 • club-des-loisirs-entre-gens-saint-eustache-43.webself.net
Tennis de table	CLUB DE TENNIS DE TABLE SMASH DE SAINT-EUSTACHE	450 472-1984 • clubsmash.ca
Yoga adapté	SOCIÉTÉ CANADIENNE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES - SECTION LAURENTIDES	450 436-4469 • sylvie.thibault@spcanada.ca
ACTIVITÉS EXTÉRIEURES		
Balle-molle	ASSOCIATION DE BALLE-MOLLE SAINT-EUSTACHE BOISBRIAND	450 974-5111 • facebook.com/ABMMSEB/
Baseball	ASSOCIATION DE BASEBALL MINEUR DE SAINT-EUSTACHE	450 974-5111 • baseballst-eustache.com/
Crosse	ASSOCIATION DE CROSSE SAINT-EUSTACHE	450 974-5111
Football	ASSOCIATION RÉGIONALE DE FOOTBALL LAURENTIDES/LANAUDIÈRE	514 318-5376 • arfl.com
Pickleball	CLUB DE PICKLEBALL DE SAINT-EUSTACHE	514 825-2531 • pickleballste.ca

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

ACTIVITÉS/SERVICES	ORGANISMES	COORDONNÉES
SERVICES AUX CITOYEN-NE-S		
ATELIERS FAMILLES ET ENFANTS		
Atelier de gestion de l'anxiété (8-12 ans)	C.E.S.A.M.E.	450 623-5677 • cesamedeuxmontagnes.com
Atelier de stimulation précoce (3 à 5 ans) pour renforcer les compétences parentales		
Café-rencontre pour parents et futurs parents	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
Ateliers prénataux, soutien pour femmes enceintes et mères d'enfants de 0-2 ans	CENTRE MARIE EVE	450 491-1494, poste 5 • centremarieeve.ca
FINANCES		
Aide aux finances/budget	CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI DE LA MRC DEUX-MONTAGNES	450 974-1635 • cjedm.qc.ca
Aide aux finances/budget	ACEF DES BASSES-LAURENTIDES	450 430-2228 • acefbl.org
Aide aux formulaires et conférences	CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE LES ARTISANS DE L'AIDE	450 472-9540 • cabartisans.org
Aide aux impôts	CENTRE D'ENTRAIDE RACINE-LAVOIE	450 623-6030 • entraideracinelavoie.org
RÉPIT		
Hébergement et halte chaleur pour personnes itinérantes ou à risque de le devenir	LE RÉPIT DE LA RUE	450 472-3135 • acjbl.org
Répit et stimulation à domicile	SOCIÉTÉ D'ALZHEIMER LAURENTIDES	1 800 978-7881 • alzheimerlaurentides.com
Répit pour les enfants de moins de 12 ans	CARREFOUR PÉRI-NAISSANCE ET FAMILIAL	450 472-2555 • carrefourperinaissance.org
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT		
Accompagnement pour les personnes ayant le cancer et les endeuillé-e-s	SERCAN/MAISON DE SOINS PALLIATIFS	450 491-1912 • maisonsercan.ca
Activité inclusive	CAFÉ PARENTHÈSE	450 413-1913 • cafeparenthese.wordpress.com/
Atelier d'intervention artistique (7-17 ans)	LA HALTE DES PROCHES - ASSOCIATION LAURENTIENNE DES PROCHES DE LA PERSONNE ATTEINTE DE MALADIE MENTALE	450 438-4291 • lahalte.ca
Briser l'isolement des personnes de plus de 75 ans	LES PETITS FRÈRES DES BASSES-LAURENTIDES	450 598-1888 • petitsfreres.ca
Développement personnel	LA MOUVANCE, CENTRE DE FEMMES	450 472-7245 • lamouvance.ca
Groupe de discussion (clientèle LGBTQ2S+)	MAISON DES JEUNES DE SAINT-EUSTACHE	450 983-4990 • mdjsteustache.com
Groupe pour les troubles de la personnalité	ATELIER ENSEMBLE ON SE TIENT	450 623-1561 • atelierensembleonsetient.wordpress.com/
Hébergement mixte pour les 16-25 ans	ACCUEIL COMMUNAUTAIRE JEUNESSE BASSES-LAURENTIDES	450 473-1600 • acjbl.org
Intégration sociale pour personnes vivant avec un traumatisme crânien	CAPTCHPL	450 431-3437 • captchpl.org
Intervention de crise suicidaire et prévention 24 h/7 jours	CENTRE PRÉVENTION SUICIDE LE FAUBOURG	1 866 277-3553 • cps-le-faubourg.org
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation d'alcool	ALCOOLIQUES ANONYMES	450 623-6635 • aa90.org
Pour personnes vivant avec des problèmes de consommation de drogue	NARCOTIQUES ANONYMES	1 855 544-6362 • naquebec.org
Proches de personnes avec problématique d'alcoolisme	AL-ANON / ALATEEN (LE COURAGE DE CHANGER)	514 866-9803 • al-anon-montreal.org
Service de relation d'aide pour personnes vivant avec des difficultés	SERVICE DE RELATION D'AIDE LAVAL-LAURENTIDES (SRALL)	514 990-2619 • srall.ca
Socialisation pour personnes vivant avec une déficience intellectuelle	PARRAINAGE CIVIQUE BASSES-LAURENTIDES	450 430-8177 • parrainagecivique.ca
Suivi psychosocial pour proches aidant-e-s	GRUPE RELÈVE POUR PERSONNES APHASIQUES/AVC LAURENTIDES	450 974-1888 • grpa.ca

Quoi mettre au
bac de récupération?

**Contenants,
emballages,
imprimés.
C'est tout.**

