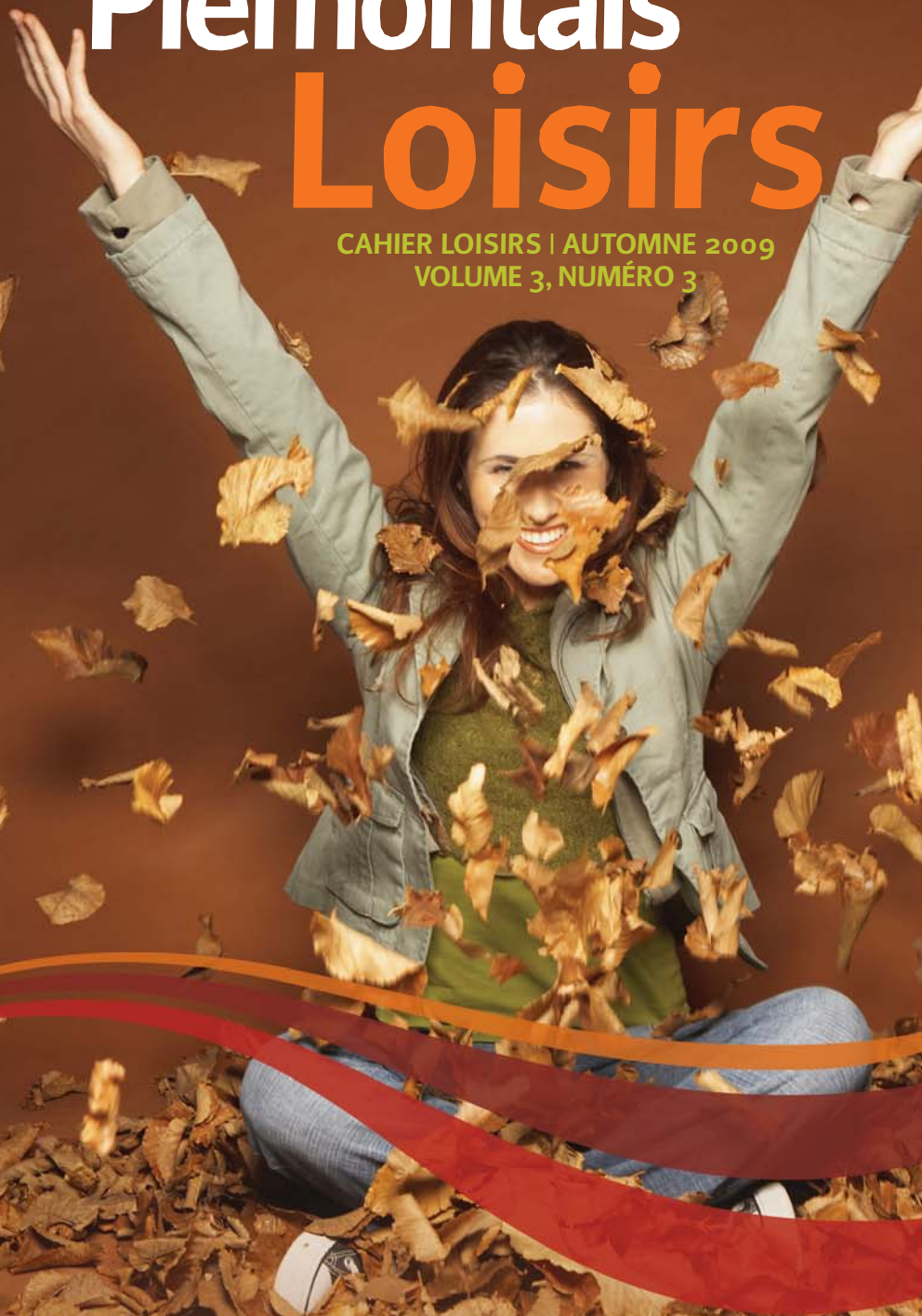


LE Piémontais Loisirs

CAHIER LOISIRS | AUTOMNE 2009
VOLUME 3, NUMÉRO 3



Municipalité de
PIEDMONT



TABLE DES MATIÈRES

Journées de la culture	
Autres activités	3
Randonnée pédestre	
La saison estivale	4
Cardio plein air à la Gare	
Un enfant, un arbre!	
Passé pour l'accès au parc linéaire	5
Entente intermunicipale	6
Programmation des cours	7-9
Université du 3 ^e âge	10-11

C'est l'automne!

Journées de la culture

LA CULTURE À VOL D'OISEAUX...

Dimanche 27 septembre 2009 à l'hôtel de ville de Piedmont de 10 h à 16 h (activité gratuite)

- Exposition de peinture
- Participation des visiteurs pour une toile communautaire
- Exposition des toiles inédites (sur le thème des oiseaux)
- Oiseaux en démonstration
- Exposition de photos d'époque
- Atelier de bricolage avec Céline Desjardins

Exposition de peinture par les élèves du cours de madame Ginette Jubinville. Lors de cette activité, les artistes seront à l'œuvre afin d'échanger avec le public sur leur passion. De plus, les visiteurs seront invités à participer à une toile communautaire.

COURS DE PREMIERS SOINS POUR LES CITOYENS

Samedi 17 octobre ou samedi 31 octobre 2009

Dans le cadre de la politique familiale, réduction sur le coût d'inscription.

Description du cours

RCR adulte (8 ans et plus)
Premiers soins de base (pansements, immobilisation membres inférieurs et supérieurs, allergies, diabète, asthme, etc.)

Coût

- Résident : 40 \$ (livres et cartes inclus)
- Non-résident : 50 \$

Durée

8 heures (de 8 h à 16 h) avec pause pour le dîner (apportez votre lunch).

Endroit

Ces cours sont offerts à l'hôtel de ville.
Inscription obligatoire au Service des loisirs.
Places limitées.

VÉLO À NOTRE SANTÉ

10^E ÉDITION : OBJECTIF DE 280 000 \$

Dimanche 13 septembre 2009

Choix parmi 6 parcours sur le magnifique parc linéaire Le P'tit train du Nord. Pour le parcours « Ballade santé » 50, 25 ou 16 km inscription non requise.

Coût

Achat du chandail (passeport de l'événement) au coût de 20 \$ pour les adultes. Participation gratuite pour les enfants de 12 ans et moins. Le port du chandail n'est pas obligatoire pour eux, mais ils sont offerts à 10 \$.

Chandails disponibles à l'hôtel de ville.

Renseignements

1-877-511-VÉLO (8356) www.veloanotresante.com

Autres activités

ÉQUIPE DE CHEERLEADING LES COUGARS DE LA VALLÉE

Audition et information : junior le mercredi 9 septembre et senior le vendredi 11 septembre

Horaire et endroit

De 18 h 30 à 20 h 30
Gymnase de l'école Marie-Rose

Horaire d'automne (équipe junior)

Les vendredis de 18 h 30 à 20 h 30
Du 18 septembre au 11 décembre 2009

Horaire d'automne (équipe senior)

Les lundis et mercredis de 18 h 30 à 20 h 30
Du 14 septembre au 16 décembre 2009.

VISITE AU SALON DES MÉTIERS D'ART DE MONTRÉAL

Mardi 8 décembre 2009

Départ de l'hôtel de ville de Piedmont à 9 h.
Retour à Piedmont vers 17 h 30.

Coût : 15 \$ par personne (places limitées, inscription au Service des loisirs)

Randonnée pédestre

Emboîtez le pas et accueillez la nouvelle saison automnale avec le groupe des « Pas le temps » de Piedmont. Randonnées pédestres avec guide de montagne.



GROUPE DÉBUTANT

Début de l'activité

Vendredi 25 septembre
(jusqu'au 18 décembre 2009)

Horaire

- Vendredi
 - Présence à compter de 9 h 30
 - Départ à 9 h 45

Endroit

Point de rencontre à la gare de Piedmont

Durée

Randonnées de 1 h 30
Niveau de difficulté débutant à intermédiaire

Coût pour la saison

- Résident : 5 \$
- Non-résident : 15 \$

GROUPE AVANCÉ

Début de l'activité

Lundi 21 septembre
(jusqu'au 14 décembre 2009)

Horaire

- Lundi
 - Présence à compter de 9 h 30
 - Départ à 9 h 45

Endroit

Point de rencontre à la gare de Piedmont

Durée

Randonnées de 2 h 30
Niveau de difficulté intermédiaire à avancé

Coût pour la saison

- Résident : 5 \$
- Non-résident : 15 \$

POUR CHAQUE GROUPE

Prévoir des vêtements adéquats, un sac avec une bouteille d'eau, une collation, votre carte d'assurance maladie ainsi que des coordonnées en cas d'urgence.

Tarifification pour participer aux deux groupes

- Résident : 10 \$
- Non-résident : 25 \$

En cas d'incertitude pour la température, vous n'avez qu'à communiquer avec le Service des loisirs. Bienvenue à tous.

La saison estivale

PETIT RETOUR SUR LES ACTIVITÉS

Un petit mot sur le Campuces...

Merci à toute la gang, bonne rentrée scolaire et à l'été prochain...



Fête de la famille

Félicitations à Gia Demitro-Charlebois gagnante du concours de dessin pour le logo de la Fête de la famille, édition 2009.



GIA DEMITRO-CHARLEBOIS

NOUVELLE ACTIVITÉ : Cardio plein air à la Gare

Session automne du 14 septembre au 20 décembre 2009

UN GYM À CIEL OUVERT

Fondé en septembre 2000 par Danielle Danault, Cardio Plein Air inc. propose des cours de cardio et de musculation en plein air qui permettent d'avoir un entraînement complet et une bonne oxygénation tout en socialisant et en profitant de la nature.

Période d'inscription

À compter du 3 août pour tout membre déjà inscrit avec Cardio Plein Air

À compter du 17 août pour tout nouveau membre

Coût

- Que vous preniez 1 ou 2 cours par semaine, c'est le même prix soit 10,50 \$ par semaine.
- Si vous participez à 2 cours par semaine, il ne vous en coûte que 5,25 \$ du cours.
- À la séance (cours d'essai) 15 \$

Inscription et renseignements : Édith Bélanger, 514 770-2903 – st-sauveur@cardiopleinair.com

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
8 h 15 à 9 h 30 Cardio-Musculation Édith	8 h 45 à 9 h 30 Cardio-Vitalité Édith	8 h 15 à 9 h 30 Cardio-Musculation Édith	8 h 45 à 9 h 30 Cardio-Vitalité Édith
9 h 45 à 11 h Cardio-Poussette Édith		9 h 45 à 11 h Cardio-Poussette Édith	
18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation Édith	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Édith	18 h à 19 h 15 Cardio-Musculation Édith	19 h à 20 h 15 Cardio-Musculation Édith

Endroit

Parc de la Gare
à Piedmont

Rencontre
face à la Gare



Un enfant, un arbre! – Projet à compter de 2010

La Municipalité souhaite mettre en place son propre registre des naissances. Les parents sont donc invités à communiquer dès maintenant avec le Service des loisirs pour nous informer de la naissance de leur nouveau-né concernant le projet «Un enfant, un arbre!». Nous serons donc en mesure de rejoindre plus rapidement ces familles lors de cette activité annuelle qui aura lieu dans le cadre de ce nouveau projet. Un petit présent sera alors offert pour souligner l'arrivée de votre enfant dans notre communauté.

Nous demandons la collaboration de tous les citoyens afin de nous aider à informer les nouveaux parents, amis ou voisins de cette nouvelle orientation.

Passe pour l'accès au parc linéaire

Ski de fond (hiver 2010)

Les résidents de Piedmont pourront se procurer des passes pour l'accès au parc linéaire. Nous vous invitons à communiquer à nos bureaux pour connaître la période de la vente ainsi que le coût de ce laissez-passer.

Entente intermunicipale

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux **activités offertes dans cette entente, sans aucune tarification non-résident.**

Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site web ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

Modalités de remboursement

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

Activités offertes dans l'entente

■ Adultes

- Afro-Jazz : Saint-Sauveur
- Baladi : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Anne-des-Lacs
- Ballet classique : Morin-Heights
- Cardio plein air : Piedmont
- Chant : Sainte-Adèle
- Danse créative : Morin-Heights
- Danse Écossaise : Morin-Heights
- Danse Flamenco : Saint-Sauveur
- Espagnol : Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Adèle
- Peinture sur bois : Saint-Adolphe-d'Howard
- Pilates : Piedmont et Sainte-Adèle
- Tam-tam africain : Sainte-Anne-des-Lacs et Saint-Sauveur
- Tir à l'arc : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

■ Enfants

- Arts plastiques : Piedmont
- Ballet classique : Morin-Heights
- Chant : Sainte-Adèle
- Cheerleading : Saint-Sauveur
- Comédie musicale : Saint-Sauveur
- Danse Écossaise : Morin-Heights
- Danses médiévales : Morin-Heights
- Gardiens avertis : Saint-Sauveur et Sainte-Adèle
- Tir à l'arc : Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
- Troupe de danse : Saint-Sauveur

Pour information

MUNICIPALITÉ DE MORIN-HEIGHTS

450 226-3232 poste 102
www.morinheights.com

MUNICIPALITÉ DE PIEDMONT

450 227-1888 poste 223
www.municipalite.piedmont.qc.ca

MUNICIPALITÉ DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD

819 327-2626
www.stadolphedhoward.qc.ca

VILLE DE SAINTE-ADELÈ

450 229-9605 poste 244
www.ville.sainte-adele.qc.ca

MUNICIPALITÉ DE SAINTE-ANNE-DES-LACS

450 224-8717
www.sadl.qc.ca

MUNICIPALITÉ DE STE-MARGUERITE-DU-LAC-MASSON

450 228-2543 poste 228
www.ste-marguerite.qc.ca

VILLE DE SAINT-SAUVEUR

450 227-2669 poste 420
www.ville.saint-sauveur.qc.ca



Programmation des cours Automne 2009

KARATÉ

Dès le 1^{er} septembre

Session de septembre à décembre 2009

Style : Shorinjiryu Shindo

Horaire

■ Lundi

- 19 h à 20 h (débutants)
- 20 h à 21 h (avancés)

■ Mercredi

- 18 h à 19 h (débutants)
- 19 h à 20 h (avancés)

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Description

L'apprentissage du karaté est un excellent moyen de s'assurer d'une bonne mise en forme tout en développant la confiance en soi, la maîtrise du corps et de l'esprit. Recommandé pour les enfants, le karaté enseigne le respect et la discipline.

Renseignements

Christian Morin, 514 248-3932

COURS DE DANSE EN LIGNE

Session de septembre à décembre 2009

Horaire

■ Mercredi

- Intermédiaires de 10 h à 11 h 30
- Avancés de 13 h à 14 h 30
- Débutants de 14 h 30 à 16 h

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Coût

6 \$ par cours

Renseignements

Carmen Lafantaisie, 450 227-2510

Un élève peut se joindre au groupe en tout temps.

COURS D'ARTS PLASTIQUES

Session du 19 septembre au 5 décembre 2009
(12 semaines)

Horaire

■ Samedi

- 13 h à 14 h 30 et de 15 h à 16 h 30

Endroit

Gare de Piedmont

Coût

65 \$/résident, 72 \$/non-résident
Matériel fourni, apportez une collation

Clientèle

Les enfants de 5-7 ans et de 8-10 ans
8 enfants par atelier
Nombre max. et min. par atelier

Professeur

Céline Desjardins

Inscription

Service des loisirs





SESSION DE FUSION PILATES, ÉQUILIBRE – RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ABDOMINAL SUR BALLON AVEC DES PETITS POIDS

Session à compter du 21 septembre

Horaire

- Lundi
 - Aérobic Pilates : 9 h à 10 h
 - Fusion Pilates : 17 h 30 à 18 h 30
- Jeudi
 - Aérobic Pilates : 9 h à 10 h
 - Cardio Fit : 17 h 30 à 18 h 30

Aérobic Pilates : combinaison body design avec Pilates incluant des accessoires pour les abdominaux et pour les muscles.

20-20-20... Trois entraînements en un seul...

20 min de cardio, 20 min de musculation et 20 min de pilates abdo.

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Coût

- 1 fois par semaine
Résident : 70 \$ et non-résident : 80 \$
- 2 fois par semaine
Résident : 130 \$ et non-résident : 140 \$

Renseignements et inscription

Lise Doyon
450 675-1812 (cellulaire) ou 450 224-2251
Un élève peut se joindre au groupe en tout temps.

YOGA

Session à compter du 10 septembre 2009

Horaire

- Jeudi
 - 13 h 30 ou 19 h 15 (8 cours)

Coût

120 \$ pour 8 classes de 90 minutes

Description

Développer la souplesse du corps et de l'esprit. Retrouver le plaisir de respirer. Développer et harmoniser ses forces physiques, psychiques et spirituelles.

Renseignements et inscription

Lucie Garneau
450 744-0428 ou 514 358-2983

SCRABBLE

Session du 14 septembre au 21 décembre 2009

Horaire

Tous les lundis

Endroit

Hôtel de ville de Piedmont

Coût

3 \$ par visite

Vous apportez votre jeu.

Renseignements supplémentaires

Andrée St-Jacques, 450 227-9468

TAI CHI, MÉDITATION ET ÉTIREMENTS

Session de septembre à octobre et de novembre à décembre 2009

Horaire

- Première session : mardi
8 septembre au 27 octobre 2009
- 18 h ou 19 h 30
- Deuxième session : mardi
3 novembre au 16 décembre 2009
- 18 h ou 19 h 30
- Nouvel horaire : jeudi
- 10 h 30 à 11 h 45

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Coût

100 \$ par session

Description

L'École de Tai Chi libre se spécialise dans la pratique d'un tai chi thérapeutique visant essentiellement la compréhension du phénomène des stress accumulés dans l'organisme et l'apprentissage de différents moyens pour s'en délivrer. Mouvements doux et apaisants équilibrant le système nerveux. Mouvements lents dans une ambiance de méditation pour ralentir son rythme et mieux respirer. Étirements spécifiques pour l'hygiène du dos. L'ensemble de ces trois techniques procure un mieux-être physique, mental et émotionnel.

Professeur

Michèle Gendron, de l'École de Tai Chi libre

Renseignements et inscription

Michèle Gendron, 450 712-6834

Un élève peut se joindre au groupe en tout temps.



PEINTURE

Session du 19 septembre au 5 décembre 2009
(12 cours)

Horaire

- 9 h 30 à 12 h 30 et/ou 13 h 30 à 16 h 30

Endroit

Hôtel de ville de Piedmont

Coût

- Cours le matin : 300 \$
- Ateliers en après-midi : 120 \$
(tarif pour les étudiants inscrits aux cours du matin)
- Ateliers dirigés en après-midi : 240 \$

Description (matin)

Cours théorique et technique

Les cours du matin ont une orientation spécifique. Cette session, nous verrons l'aspect « dessin » de la peinture dans le but d'appliquer les notions apprises à la manière propre de chacun. Une première période sera consacrée à voir les notions théoriques et historiques. Dans un deuxième temps, une période sera consacrée à expérimenter divers médiums spécifiques au dessin (fusain, crayons, graphite, craies, encre, etc.) et diverses techniques de dessin (contour, tracé, forme, proportions, volume, perspective, etc.). Ensuite, les étudiants seront invités à appliquer ces notions en peinture, suivant leur choix de médium.

Description (après-midi)

Ateliers dirigés

L'après-midi, les cours se déroulent de manière plus individuelle. Chacun travaille sur ses propres projets et l'enseignement est dispensé de manière personnelle et particulière.

Renseignements et inscription

Atelier de peinture G. Jubinville

450 227-8761

Université du troisième âge

Voici la programmation complète des cours offerts par l'Antenne de l'Université du troisième âge des Laurentides pour l'automne 2009.

DU JARDIN D'EDEN AUX JARDINS D'AUJOURD'HUI

Lundis – du 28 septembre au 26 octobre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Salle communautaire 567, du Village, Morin Heights	10 heures	45 \$ De 25 à 50 pers. max.

PARIS ET SES GRANDS COMPOSITEURS

Mardis – du 29 septembre au 24 novembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Centre Notre-Dame 655, rue Filion, Saint-Jérôme	20 heures	90 \$ De 25 à 50 pers. max.

FONDER LE CANADA, POURQUOI ?

Mercredis – du 30 septembre au 21 octobre 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Salle Léon-Arcand, 296, des Genévriers Domaine Laurentien, Prévost	10 heures	45 \$ De 25 à 50 pers. max.

LE MONDE DES VINS – NOUVEAU MONDE

Mercredis – Du 14 octobre au 18 novembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Le Jardin sous la nef (sous-sol de l'église) 166, rue Lesage, Sainte-Adèle	15 heures	65 \$ De 25 à 35 pers. max.

LA DYNAMIQUE DES CONFLITS AU MOYEN-ORIENT

Judis – du 1^{er} octobre au 5 novembre 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Théâtre du Marais 1201, 10 ^e avenue, Val Morin	15 heures	65 \$ De 25 à 60 pers. max.

ASTRONOMIE L'UNIVERS D'HIER À AUJOURD'HUI

Vendredis – du 2 octobre au 6 novembre 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Hôtel de ville de Piedmont 670, rue Principale, Piedmont	15 heures	65 \$ De 25 à 35 pers. max.

LES CAUSERIES DU LUNDI VIVRE NOBLEMENT EN NOUVELLE-FRANCE ET PORTRAIT DE LA HAUTE SOCIÉTÉ MONTRÉALAISE À LA VEILLE DE LA CONQUÊTE

Lundis – les 2 et 9 novembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Salle Léon-Arcand, 296, des Genévriers Domaine Laurentien, Prévost	5 heures	25 \$ De 25 à 50 pers. max.





LES CAUSERIES DU MERCREDI SACHA GUITRY OU LA PASSION D'AIMER
LA CONQUÊTE DE LA NOUVELLE-FRANCE PAR L'ANGLETERRE

Mercredis – 30 septembre et 7 octobre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Manoir Philippe-Alexandre 889, boul. Grignon, Saint-Jérôme	5 heures	25 \$ De 25 à 40 pers. max.

ESPAGNOL DÉBUTANT I

Lundis – du 28 septembre au 7 décembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Le Jardin sous la nef (sous-sol de l'église) 166, rue Lesage, Sainte-Adèle	25 heures	110 \$ De 20 à 30 pers. max.

ESPAGNOL DÉBUTANT II

Mardis – du 29 septembre au 1^{er} décembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Le Jardin sous la nef (sous-sol de l'église) 166, rue Lesage, Sainte-Adèle	25 heures	110 \$ De 20 à 30 pers. max.

ANGLAIS I

Mercredis – du 30 septembre au 2 décembre 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droits de scolarité
Salle communautaire 567, du Village, Morin Heights	10 heures	110 \$ De 20 à 30 pers. max.

LANCEMENT DE LA PROGRAMMATION ET INSCRIPTION – VIN ET FROMAGES

Jeudi 10 septembre 2009 de 13 h 30 à 16 h 30 à l'Hôtel de ville de Piedmont (670, rue Principale)
Activité gratuite

Renseignements

Gisèle Couture-Leblanc au 450 438-8868, Serge Meunier au 450 227-6727 ou Lorraine Clément
au 819 322-1262. **Communiquez avec ces personnes entre 9 h et 17 h.**



INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT LES INSCRIPTIONS

Admissibilité

Les résidents de Piedmont peuvent s'inscrire à toutes les activités décrites à l'intérieur de ce programme. Les non-résidents sont les bienvenus et devront payer des frais additionnels pour certaines activités.

Remboursement

En cas d'annulation d'une activité, les personnes inscrites seront remboursées en totalité. Par contre, toute personne annulant sa participation à une activité ne sera remboursée sous aucune considération.

**Le coût d'inscription
peut changer sans préavis.**

Edith Proulx, Service des loisirs

450 227-1888, poste 223
loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca

AUTRES INFORMATIONS

Heures d'ouverture

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

À SURVEILLER

Prochaine parution du Piémontais Loisirs


Excursions de ski et de snow pour la saison 2010
Suivi de la politique familiale



HÔTEL DE VILLE

670, rue Principale, Piedmont (Québec) JoR 1Ko
loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca
450 227-1888

Rédaction : Édith Proulx

Conception graphique et impression :  King
COMMUNICATIONS



Contribue à l'utilisation responsable
des ressources forestières
www.fsc.org Cert no. SGS-COC-003867
© 1996 Forest Stewardship Council

