

Le Piémontais, **Loisirs**

CAHIER LOISIRS | HIVER 2008-2009
VOLUME 3, NUMÉRO 1



Municipalité de
PIEDMONT

Profitez bien des fêtes



Nos vœux...

Nous profitons de cette période de l'année
pour vous transmettre nos meilleurs vœux.

Joyeux Noël, bonne et heureuse année 2009.

Sérénité, santé et plaisir !



TABLE DES MATIÈRES

Patinoire	4
Ski et planche à neige	5-7
Raquette	8
Soccer	9
Politique familiale	10
Programmation des cours	10-12
Université du 3 ^e âge	13
Bibliothèque municipale	14
C.A.C.I.	15

C'est l'hiver !



Patinoire

Patinoire et anneau de glace à la gare de Piedmont

HORAIRE DE LA PATINOIRE

Jour	Patins libres	Hockey
Lundi	9 h à 13 h	13 h à 21 h
Mardi	16 h à 18 h	9 h à 16 h 18 h à 21 h
Mercredi	9 h à 13 h	13 h à 21 h
Jeudi	9 h à 15 h	15 h à 21 h 18 h 30 à 19 h 25 (hockey 6-8 ans) 19 h 25 à 20 h 25 (hockey 9-12 ans)
Vendredi	15 h à 19 h	9 h à 15 h 19 h à 22 h
Samedi	12 h à 15 h	9 h à 12 h 15 h à 22 h
Dimanche	9 h à 13 h	13 h à 21 h

RÉSERVATION DE LA PATINOIRE POUR DES GROUPES DE HOCKEY

- Vendredi : 21 h à 22 h
- Samedi : de 21 h à 22 h

POUR RÉSERVER

Service des loisirs 450 227-1888, poste 23

PROGRAMME DE HOCKEY POUR LES JEUNES : JOUEURS, ENTRAÎNEURS ET ARBITRES RECHERCHÉS

Nous tentons de mettre sur pied un **programme de hockey** et pour ce faire nous aurons besoin de bénévoles pour agir à titre d'entraîneur. Ces périodes se dérouleront tous les **jeudis soirs** pour les enfants de 6 à 8 ans et de 9 à 12 ans. **À tous les enfants qui seraient intéressés par cette activité, vous devrez vous inscrire au Service des loisirs et avoir au préalable un équipement de base.** Début de l'activité le 15 janvier 2009. Il y aura 8 séances si la température le permet. Activité gratuite.

Passe pour l'accès au parc linéaire

NOUVEAUTÉ POUR LES 50 ANS ET PLUS, RÉSIDENTS DE PIEDMONT : 40 % DE RABAIS...

Carte saisonnière pour le ski de fond seulement

Tarif régulier : 50 \$

Tarif résident de Piedmont (50 ans et moins) : 40 \$

Pour les résidents de 50 ans et mieux...!

La municipalité vous offre un escompte supplémentaire de 10 \$.

Le coût de la passe est de 30 \$.

Pour faire l'achat de votre passe vous devez vous présenter à l'hôtel de ville du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30 avec une preuve de résidence et carte d'identité avec une photo et ainsi bénéficier de ces réductions..

Coupons de réduction pour le Mont Habitant

LE MONT HABITANT VOUS OFFRE UN COUPON RABAIS DE 25 % EN TOUT TEMPS.

Non applicable pour les blocs de 4 heures. Les coupons sont disponibles à l'hôtel de ville.



Plaisirs d'hiver



Réductions pour le ski et la planche à neige Stations de la Vallée de Saint-Sauveur

**MONT SAINT-SAUVEUR, MONT AVILA, MONT OLYMPIA*,
SKI MORIN HEIGHTS* ET SKI MONT GABRIEL***

Tarifcation (taxes incluses)	Billet privilège (13 ans et plus)	Tarif quotidien (13 ans et plus)	Billet privilège 6 à 12 ans	Tarif quotidien 6 à 12 ans
Jours de semaine + 7 soirs	30 \$	47 \$ / jour 40 \$ / soir	25 \$	32 \$
Jours de fin de semaine & période des Fêtes**	38 \$	51 \$	28 \$	35 \$

* Vendredis et samedis soirs seulement

** Période des fêtes du 22 décembre au 4 janvier 2009 inclusivement

MONT AVILA, MONT OLYMPIA*, SKI MORIN HEIGHTS* & SKI MONT GABRIEL*

Tarifcation (taxes incluses)	Billet privilège (13 ans et plus)	Tarif quotidien (13 ans et plus)	Billet privilège 6 à 12 ans	Tarif quotidien 6 à 12 ans
Jours de semaine + 7 soirs	25 \$	32 \$	20 \$	25 \$
Jours de fin de semaine & période des Fêtes**	31 \$	41 \$	24 \$	30 \$

* Vendredis et samedis soirs seulement

** Période des fêtes du 22 décembre au 4 janvier 2009 inclusivement

Billets disponibles à l'hôtel de ville de Piedmont selon les heures d'ouverture
(du lundi au vendredi de 8 h 30 à 16 h 30)



Excursions de ski et de snow pour la saison 2009

MONT SAINTE-ANNE : Vendredi, 6 février 2009

Résident	Non-résident
89 \$	94 \$

Le forfait comprend les taxes, le transport aller-retour en autocar de luxe, le billet de remontée, le café et des collations pour le déjeuner. Prévoir un lunch pour le retour.

Départ : 5 h 30 à la Gare de Piedmont

Retour : Vers 19 h

Inscriptions avant le vendredi, 30 janvier 2009. Places limitées.

MASSIF : Vendredi, 27 février 2009

Adulte (de 18 à 54 ans)	Séniör (55 ans et plus)
Résident : 94 \$ Non-résident : 99 \$	Résident : 84 \$ Non-résident : 89 \$

Le forfait comprend les taxes, le transport aller-retour en autocar de luxe, le billet de remontée, le café et des collations pour le déjeuner. Prévoir un lunch pour le retour.

Départ : 5 h à la Gare de Piedmont

Retour : Vers 20 h 15

Inscriptions avant le vendredi, 20 février 2009. Places limitées.

Forfaits



Groupe de raquette « Les Pas le temps » de Piedmont

GRUPE DÉBUTANT

Vendredis (présences à compter de 9 h 30 et départ à 10 h)

Point de rencontre à la Gare de Piedmont

Activité d'une durée de 1,5 heure

Randonnée avec un guide

Début de l'activité : Vendredi, 9 janvier 2009

GRUPE AVANCÉ

Lundis (présences à compter de 9 h 30 et départ à 10 h)

Point de rencontre à la Gare de Piedmont

Activité d'une durée de 2,5 heures

Randonnée avec un guide

Début de l'activité : Lundi, 5 janvier 2009

POUR LES DEUX GROUPE

Coût (1 fois par semaine) : Résident 5 \$, non-résident 15 \$

Coût (2 fois par semaine) : Résident 8 \$, non-résident 25 \$

Vous apportez

Votre carte d'assurance maladie et vos coordonnées

Vous prévoyez

Vos raquettes, des vêtements adéquats, un sac avec une bouteille d'eau et une collation (fruits séchés, noix, barre tendre)

RANDONNÉES PLEINE LUNE

Renseignements à venir



Autres événements à venir

- Journée carnaval – Plaisir sur neige
- Inscriptions pour le Campuces en avril
- Conférence en collaboration avec le Service de la vie communautaire de la Ville de Saint-Sauveur

Club de soccer des Pays-d'en-Haut

INSCRIPTIONS AU SERVICE DE LA VIE COMMUNAUTAIRE CHALET PAULINE-VANIER À SAINT-SAUVEUR

Dates : 2, 3, 4 et 6 février 2009	Date : 5 février 2009
Heures : 8 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30	Heures : 8 h 30 à 12 h 13 h à 19 h



Information : 450 227-2669, poste 420

Vous devez apporter une photo pour le passeport ainsi que la carte d'assurance maladie.

Flash santé

FINI LES PETITS PAS DE SOURIS EN HIVER !

En hiver, ceux qui **craignent les chutes** peuvent se munir de **bâtons** de ski ou de marche qui aident à garder l'équilibre. On peut également se procurer des **semelles antidérapantes** avec crampons. Ces semelles s'adaptent à tous les types de chaussures et permettent de **marcher en sécurité** sur la neige, la glace et les sols gelés ou glissants. Plus besoin de faire de petits pas de souris pour ne pas glisser !





Politique familiale – Politique de soutien

UNE POLITIQUE DE SOUTIEN A ÉTÉ MISE EN VIGUEUR SUITE À L'ADOPTION DE LA POLITIQUE FAMILIALE EN MAI 2008

- La Municipalité de Piedmont remboursera la différence du coût d'inscription entre le tarif résident et le tarif non-résident jusqu'à un **maximum de 150 \$ par enfant**, par année.
- Le remboursement est offert uniquement pour les **17 ans et moins** et pour les activités suivantes : **hockey mineur, patin artistique, natation, gymnastique et soccer.**
- Les activités doivent être offertes par une ville.
- Le remboursement est effectué par chèque payable à la fin de la session ou de la saison.
- L'original de la preuve de paiement doit accompagner la demande de remboursement.
- Le demandeur doit compléter le « **Formulaire de demande de remboursement** », disponible à l'hôtel de ville de Piedmont.
- **Le conseil municipal a décidé d'élargir pour la vision de la politique de soutien en offrant à ses citoyens de 50 ans et mieux un rabais de 40 % applicable sur la passe de ski de fond du Parc linéaire..**

Programmation des cours, hiver 2009

COURS DE DANSE EN LIGNE

Session de janvier à juin 2009

Coût

6 \$ par cours

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Horaire

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

Un élève peut se joindre au groupe en tout temps.

Renseignements

Carmen Lafantaisie, 450 227-2510

PILATES ET AÉROBIE

Session débutant le 5 janvier 2009

Horaire

- Lundi
 - Pilates et aérobic : 9 h à 10 h 15
 - Pilates et aérobic : 17 h 30 à 18 h 45

■ Jeudi

- Pilates et aérobic : 9 h à 10 h 15
- Cardio, musculation, abdominaux, pilates et stretch : 17 h 30 à 18 h 30

Les gens peuvent s'inscrire en tout temps pendant la session.

Coût pour 8 semaines

- 1 fois par semaine, résident : 80 \$ et non-résident : 90 \$
- 2 fois par semaine, résident : 130 \$ et non-résident : 140 \$

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Renseignements

Lise Doyon : 450 675-1812 (cellulaire) ou 450 224-2251

TAI CHI, MÉDITATION ET ÉTIREMENTS

Session de février à avril 2009

Horaire

- Mardi (24 février et du 3 mars au 14 avril)
 - 18 h ou 19 h 30 (8 cours)
- Jeudi (26 février au 16 avril)
 - 12 h 30 à 13 h 45 (8 cours)

Coût

100 \$

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Renseignements

Michèle Gendron, 450 712-6834

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



Danse

KARATÉ

Session de janvier jusqu'à la fin juin 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)

Coût

50 \$ par mois (deux fois par semaine)

Description

L'apprentissage du karaté est un excellent moyen de s'assurer 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.

Endroit

Salle communautaire de l'hôtel de ville

Information

Christian Morin, 514 248-3932

SCRABBLE

Horaire

- Tous les lundis
- À compter de 9 h 45

Endroit

Hôtel de ville de Piedmont

Coût

3 \$

Vous apportez votre jeu.

Renseignements supplémentaires

Andrée St-Jacques, 450 227-9468



ATELIER D'ARTS PLASTIQUES POUR ENFANTS : L'ART DE TRANSFORMER LA MATIÈRE

Session du 24 janvier au 28 mars 2009

Exposition

Samedi, 4 avril 2009

Horaire

- Samedi
- 10 h à midi (pour les 5-6-7 et 8 ans)
- 13 h à 15 h (9-10-11 et 12 ans)

Coût

- 75 \$ pour les 10 ateliers du premier enfant
- 50 \$ pour une deuxième personne (enfant ou parent)

Description

Les ateliers porteront sur le bricolage, la récupération, la peinture sur objet et la sculpture. La session d'automne sera consacrée sur la récupération de la matière.

Le matériel est inclus.

Les participants doivent obligatoirement apporter une chemise, un tablier ou un sarrau.

Information et inscription

Céline Desjardins, 450 227-2755

Université du troisième âge

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

LITTÉRATURE QUÉBÉCOISE

Lundi – du 26 janvier au 16 mars 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Local à déterminer St-Jérôme	20 heures	80 \$, inscription de 25 à 50 pers. max.

LE MONDE DES VINS

Mardi – du 24 février au 31 mars 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Jardin sous la Nef 166, rue Lesage, Ste-Adèle	15 heures	60 \$, inscription de 25 à 50 pers. max.

L'ORIGINE ET L'HISTOIRE DES FROMAGES

Mardi – du 27 janvier au 17 février 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Jardin sous la Nef 166, rue Lesage, Ste-Adèle	10 heures	40 \$, inscription de 25 à 50 pers. max.

LE JAPON

Mardi – du 27 janvier au 17 février 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Théâtre du Marais 1201, 10 ^e av., Val Morin	10 heures	40 \$, inscription de 25 à 50 pers. max.

L'EMPIRE NAPOLÉONNIEN ET LA PROPAGANDE PAR L'IMAGE

Jedi – du 29 janvier au 19 février 2009 de 13 h 30 à 16 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Manoir Philippe Alexandre 889, bd Grignon, St-Jérôme	10 heures	40 \$, inscription de 25 à 50 pers. max.

ASTRONOMIE

Vendredi – du 30 janvier au 6 mars 2009 de 9 h 30 à 12 h

Endroit	Durée	Droit de scolarité
Hôtel de ville 670, rue Principale, Piedmont	15 heures	60 \$, inscription de 25 à 35 pers. max.

Renseignements

Lynn Jackson au 819 322-2006, Rita Loyer au 450 229-6390
ou Nicole Gauthier au 450 438-7426

Communiquez avec ces personnes entre 9 h et 17 h.



Venez jouer



Bibliothèque municipale

Pour la bibliothèque municipale, veuillez composer le 450 227-2669, poste 425.
Courriel : bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca

HEURES D'OUVERTURE

Dimanche : 10 h à 14 h
Lundi : Fermé
Mardi : 10 h 30 à 17 h 30
Mercredi : 15 h à 20 h 30
Jeudi : 10 h 30 à 17 h 30
Vendredi : 15 h à 20 h 30
Samedi : 10 h à 14 h

ADRESSE

Chalet Pauline-Vanier
33, rue de l'Église, Saint-Sauveur

ABONNEMENT À LA BIBLIOTHÈQUE

Gratuit pour les résidents (incluant Piedmont)
Non-résident (adulte) : 150 \$
Non-résident (13 ans et -) : 125 \$

HEURE DU CONTE

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans
Dates : 15 décembre 2008, 23 février et 30 mars 2009
Heure : 10 h (à la bibliothèque)
Réservation obligatoire : 450 227-2669, poste 425

CERCLE DE LECTURE

Rencontre et discussion amicale entre adultes sur vos plus récentes lectures
Dates : 30 janvier, 27 février et 27 mars 2009
Heure : 13 h (à la bibliothèque)

DON DE LIVRES À LA BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque reçoit avec plaisir des dons de livres, romans ou documentaires, en français ou en anglais, pour adultes ou enfants. **La date de parution ne doit pas excéder 10 ans.** Nous vous invitons à téléphoner à la bibliothèque avant de vous présenter, afin de vérifier si nous acceptons vos livres.

La lecture

C.A.C.I.

Devenez membre et joignez-vous au Centre d'accès communautaire informatique Saint-Sauveur (C.A.C.I.). Vous pourrez profiter des services offerts : conférences, cours, réductions tarifaires pour l'utilisation des ordinateurs, etc.

COÛT ANNUEL

Résident : 5 \$
Non-résident : 25 \$

LOCATION D'ORDINATEUR

Membre : 1 \$ / heure
Non-membre : 3 \$ / heure

CONFÉRENCES

Rencontres, discussions, échanges libres et conseils pratiques sur différents sujets. **Rendez-vous au Chalet Pauline-Vanier à 10 h aux dates suivantes** : 3 février, 3 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin. Entrée libre pour les membres. Pour connaître le contenu des ateliers, consultez le site Internet du C.A.C.I.

SPÉCIAL ÉTUDIANT

J'effectue mes recherches à l'aide de l'ordinateur et si j'ai besoin d'aide, les préposé(e)s peuvent me conseiller, tous les samedis entre 10 h et 14 h. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour cette activité.
Coût : 1 \$ / heure

COURS OFFERTS AUX MEMBRES

Inscription à la bibliothèque de Saint-Sauveur durant les heures d'ouverture dès la réception du Sauverois. Pour plus d'information, téléphonez au **450 227-2669**, poste 425 ou visitez notre site Internet au **www.caci.saint-sauveur.qc.ca**.

COURS	PROFESSEUR	HORAIRE	DURÉE	NBRE COURS	COÛT
Windows Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Vendredi 9 h - 11 h	23-01 au 20-02	5	105 \$
Internet Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Vendredi 11 h 15 - 13 h 15	23-01 au 20-02	5	105 \$
Windows / 65 ans et +	Marie-Josée Choquette	Mercredi 10 h - 12 h	28-01 au 25-02	5	105 \$
Transfert et gestion de photos	Marie-Josée Choquette	Mercredi 12 h - 14 h	28-01 au 04-02	5	42 \$
Windows Niveau 1	Alain Bouly	Jeudi 19 h - 21 h	29-01 au 26-02	5	105 \$
Internet Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Vendredi 9 h - 11 h	27-02 au 27-03	5	105 \$
Internet Niveau 2	Marie-Josée Choquette	Vendredi 11 h 15 - 13 h 15	27-02 au 27-03	5	100 \$
Excell Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Mercredi 10 h - 12 h	04-03 au 01-04	5	105 \$
Word Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Mercredi 12 h - 14 h	04-03 au 01-04	5	105 \$
Internet 65 ans et +	Alain Bouly	Jeudi 19 h - 21 h	05-03 au 02-04	5	105 \$

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 doivent défrayer des frais additionnels pour certaines activités.

Remboursement

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

**Les prix des inscriptions
peuvent changer sans préavis.**

Edith Proulx, Service des loisirs

450 227-1888, poste 23
loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca

AUTRES INFORMATIONS

Heures d'ouverture

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

Clément Cardin, maire de Piedmont

cabinetdumaire@municipalite.piedmont.qc.ca
450 227-1888



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

