

# LE Piémontais Loisirs

CAHIER LOISIRS | PRINTEMPS-ÉTÉ 2009  
VOLUME 3, NUMÉRO 2





# André Robitaille et le **Kilimandjaro**

## **CAFÉ-CAUSERIE**

### **avec André Robitaille**

suite à son expérience de l'ascension  
du Kilimandjaro en janvier dernier au profit  
du Centre de cancérologie Charles-Bruneau.

**MARDI 21 AVRIL 2009 À 13 H  
AU CHALET PAULINE-VANIER**

- 8 \$ par personne (billets en vente aux services des loisirs)
- Ouverture des portes à 12 h 45

**Nombre  
de places limitées...**

**Bienvenue à tous !**

Chalet Pauline-Vanier, Saint-Sauveur  
450 227-2669, poste 420

Hôtel de ville, Piedmont  
450 227-1888, poste 23



Ville de  
Saint-Sauveur





## TABLE DES MATIÈRES

Service des loisirs .....	4
Foire environnementale .....	5
Fête de la famille, concours, divers .....	6-7
Marchethon, santé .....	8-9
Le Campuces .....	10-11
Programmation des cours .....	12-13
Bibliothèque municipale .....	14
C.A.C.I. ....	15

*Il fait beau!*

## INFORMATIONS POUR LE PIÉMONTAIS PRINTEMPS-ÉTÉ 2009



### **UN ENFANT, UN ARBRE : SAMEDI 6 JUIN 2009 À 10 H 30**

Dans le cadre du projet **Villes et Villages en santé**, de la politique familiale et avec la collaboration de la Table de concertation de la Vallée, le CSSS des Pays-d'en-Haut, la Maison de la famille des Pays-d'en-Haut et S.H.E.

Tournenvert, l'activité **Un enfant, un arbre** souligne la venue des nouvelles naissances de l'année 2008. Pour l'occasion, un arbre sera planté pour chaque enfant né à Piedmont.

Vous devez cependant vous inscrire auprès du Service des loisirs au (450) 227-1888 poste 23.

**Horaire :** 10 h 30 Accueil des familles (endroit à confirmer)  
11 h 00 Plantation des arbres

*Service des loisirs*

## FOIRE ENVIRONNEMENTALE... UNE NOUVEAUTÉ...!

### UNE ACTION DE LA POLITIQUE FAMILIALE

Au moment de rédiger ce **Piémontais**, il est encore trop tôt pour vous transmettre l'ensemble des informations; cependant, le comité de l'environnement mettra en place, pour la prochaine édition, des petites activités pour les enfants. Il y aura, entre autres, un atelier de bricolage avec des matières recyclables animé par **Céline Desjardins**.

Les renseignements supplémentaires vous seront transmis dans le bulletin Municipal **Le Piémontais** de mai.



Hervé / Source: Recyc-Québec





## Fête de la famille

**SAMEDI 8 AOÛT 2009**

Les résidents de Piedmont sont invités sous le grand chapiteau de l'hôtel de ville le samedi 8 août dès 17 h...(beau temps, mauvais temps)  
Au menu : Épluchette de blé d'Inde, hot dog, orchestre, animation pour les enfants, feux d'artifices et des surprises...

**C'est un rendez-vous à ne pas manquer.**

*Fêtez*

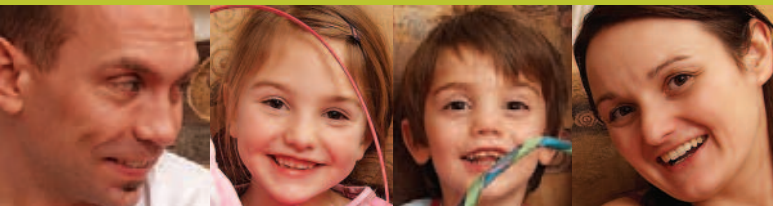
## Concours...

**LOGO POUR LE CHANDAIL DES BÉNÉVOLES  
DE LA FÊTE DE LA FAMILLE ÉDITION 2009**

Dans le cadre de notre politique familiale, nous réitérons cette année ce concours qui s'adresse aux jeunes Piémontais de 6 à 12 ans. Le dessin sera transposé sur le chandail des bénévoles et un prix sera remis au gagnant lors de cette fête.

### Voici les détails du concours :

- Être résident de Piedmont et être âgé entre 6 et 12 ans
- Utiliser un crayon noir sur un fond blanc de format 8 ½ " x 11"
- Déposer le dessin à l'hôtel de ville dans une enveloppe adressée au Service des loisirs – Concours de dessin Fête de la famille 2009
- Date limite le vendredi 12 juin 2009 à 12 h
- Signature du nom de l'enfant sur le dessin en bas à droite de la feuille et son âge
- Inscrire les coordonnées de l'enfant et du parent sur une feuille à part.



## Parc linéaire le P'tit Train du Nord

### ACTIVITÉ VÉLO POUR LA SAISON ESTIVALE

À la suite d'une entente intervenue l'année dernière entre les **M.R.C. de la région des Laurentides** l'accès au **Parc linéaire le P'tit train du Nord**, (Parc linéaire des Basses-Laurentides et le Corridor aérobique) est **accessible tout à fait gratuitement**.

Un service de patrouilleurs bénévoles sera mis sur pied cet été. Tous ceux et celles qui désirent participer au développement et à l'amélioration du parc peuvent communiquer avec **madame Manon René de Cotret**, directrice des opérations au **450-227-3313, poste 26**.  
Courriel : [mrdecotret@trainunord.com](mailto:mrdecotret@trainunord.com)

## Retour sur la fête «Plaisirs sur neige» du 14 février dernier

### ACTIVITÉ ORGANISÉE PAR LE SERVICE DES LOISIRS ET LA CHAMBRE DE COMMERCE ET DE TOURISME DE LA VALLÉE

Quelle belle journée ! Nous voudrions remercier tous les partenaires, bénévoles, les employés des travaux publics et bien sûr les 500 visiteurs petits et grands...qui avez fait de cette superbe journée un franc succès.  
**Merci et à l'an prochain !**



## Exposition culturelle

### L'HISTOIRE DU QUÉBEC RACONTÉE PAR SES ANIMAUX.

Activité les 9 et 10 mai prochains de 10 h à 17 h au **Chalet Pauline-Vanier de Saint-Sauveur**.  
Représentation de marionnettes le samedi 9 mai 2009 à compter de 11 h 30.  
**Entrée gratuite.**





## « MARCHETHON » Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme

**SAMEDI 18 AVRIL 2009 À COMPTER DE 10 H**  
**OBJECTIF FINANCIER 50 000 \$**  
**- DÉPART DU MONT-AVILA**

Une date importante à inscrire à votre agenda  
pour tout le monde...

Troisième édition du **Marchethon** au profit de la **Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme SAMEDI 18 AVRIL 2009**.

Une marche de 8 km en passant dans la **municipalité de Piedmont** et la **ville de Saint-Sauveur**. Le parcours sera escorté et sécuritaire.

Étant donné le succès obtenu au cours des dernières années grâce aux nombreux participants, vous pourrez vous procurer votre billet au coût de 20 \$ à l'**hôtel de ville de Piedmont**. Cette année l'objectif est le même, soit 50 000 \$, et sera pour l'acquisition d'un **Neurostimulateur NIM**, utilisé en salle d'opération dans le cadre de chirurgies faites au niveau du cou et de la tête.

***Un rendez-vous important pour une bonne cause !***

*Un pas à la fois*



Être en santé

## Journée de sensibilisation à l'activité physique pour les aînés

Différents ateliers portant sur l'activité physique ainsi que des kiosques d'informations seront offerts à cette clientèle.

Au moment de publier la présente édition, la date n'est pas encore officialisée. Vous êtes donc invités à communiquer avec **le Service des loisirs** pour obtenir de plus amples renseignements quant à l'horaire de cet événement et pour vous inscrire.

### Flash santé

#### Trucs et conseils : Comme le héron !

Pourquoi faire une centaine de redressements assis par jour (souvent dans le but de vous sculpter un « six pack » d'abdominaux), alors que vous pourriez vous tenir en équilibre sur une jambe, le dos droit, pendant que vous parlez au téléphone ou que vous faites la vaisselle?

Vous renforceriez alors la jambe d'appui tout en faisant travailler les couches abdominales profondes et la région lombaire, soit les muscles de « la bonne posture ». De plus, votre corps gagnerait en stabilité. Voilà pourquoi notre ami le héron est si agile, malgré ses frêles pattes... il fait souvent cet exercice!

**Pour d'autres trucs santé, visitez : [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca)**





## « Le Campuces » Été 2009

### Hey la gang....

Le décompte est amorcé....le camp d'été arrive à grands pas pour un été rempli d'activités, de surprises, de plaisir et tout ceci en agréable compagnie !

Les activités du Campuces se déroulent au Mont Habitant. Nous avons accès à la montagne, au lac, à la piscine et au tennis.

### DATES DES INSCRIPTIONS :

#### RÉSIDENTS DE PIEDMONT :

jeudi 16 avril 2009 de 16 h à 20 h  
 vendredi 17 avril 2009 de 8 h 30 à 16 h  
 samedi 18 avril 2009 de 8 h 30 à 12 h

#### POUR LES NON-RÉSIDENTS MEMBRES DE L'ÉDITION 2008 :

samedi 18 avril 2009 de 13 h à 16 h  
 lundi 20 avril 2009 de 8 h 30 à 16 h

#### POUR LES NOUVELLES INSCRIPTIONS :

samedi 25 avril 2009 de 8 h à 12 h  
 (selon les places disponibles)

### PROGRAMME 4-12 ANS :

Du lundi au vendredi : de 9 h à 16 h 15  
 Première journée du camp : Jeudi 25 juin 2009  
 Fermé lundi 29 juin 2009

### PROGRAMME 13-14 ANS :

Du lundi au jeudi : de 9 h à 16 h 15  
 Première semaine : 25 et 26 juin 2009  
 Fermé lundi 29 juin 2009

Pour l'édition 2009 du Campuces, l'horaire du camp se terminera le vendredi 14 août 2009.

### Lors de l'inscription vous devrez obligatoirement fournir

- Preuve de résidence pour les résidents de Piedmont
- 2 photos récentes de l'enfant
- Numéro d'assurance maladie de l'enfant
- Numéro d'assurance sociale du parent (pour fins d'impôts)
- Le paiement complet des inscriptions et des sorties (par chèque, carte de crédit, carte de débit ou argent comptant). Le chèque doit être libellé à l'ordre de la Municipalité de Piedmont et daté au plus tard au 4 juin 2009)

**Sans ces renseignements, l'inscription de votre enfant sera rejetée.**

# Le Campuces

## COÛTS D'INSCRIPTION : RÉSIDENTS :

## NON-RÉSIDENTS :

GROUPE	1 <sup>ER</sup> ENFANT	2 <sup>E</sup> ENFANT	3 <sup>E</sup> ENFANT
4 à 8 ans	340\$	315\$	290\$
9 à 12 ans	365\$	340\$	315\$
13-14 ans	400\$	390\$	380\$

GROUPE	
4 à 8 ans	480\$
9 à 12 ans	505\$
13-14 ans	530\$

Les frais d'inscription couvrent la période du 25 juin au 14 août 2009 et incluent les taxes. Le coût des sorties n'est pas inclus. La liste des sorties sera disponible lors des inscriptions.



### GARDE-AUX-PUCES :

Le **coût est de 120 \$** pour le premier enfant et **100\$** pour les enfants suivants. Cette tarification vous donne droit à l'utilisation du service de garde **le matin (de 7 h 30 à 9 h) et le soir (de 16 h 15 à 18 h)**. Vous avez également la possibilité de vous procurer des **coupons à 5 \$** par jour.

### COURS DE TENNIS :

Des cours sont offerts par le professionnel du Mont Habitant pendant 5 semaines à raison de 1 heure par semaine. **Coût : 32 \$**

### ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Aucun montant ne sera remboursé en cas d'abandon pour les inscriptions au Campuces, pour les sorties, la garderie et le tennis.

Les inscriptions se dérouleront à l'hôtel de ville de Piedmont à l'adresse suivante :

**670, rue Principale**

**Piedmont**

**Téléphone : 450 227-1888 poste 23**

**Courriel : loisirs@municipalite.piedmont.qc.ca**

# Programmation des cours printemps-été 2009 Service des loisirs de Piedmont



## Cours

### SCRABBLE

#### Horaire

- Tous les lundis jusqu'au 1er juin 2009
- À compter de 9 h 45

#### Endroit

Hôtel de ville de Piedmont

#### Coût

3 \$

**Vous apportez votre jeu.**

#### Renseignements supplémentaires

Madame Andrée St-Jacques, 450 227-9468

## Université du troisième âge

**Les cours reprendront à la session de l'automne 2009. Vous obtiendrez des renseignements supplémentaires dans la prochaine édition du Piémontais loisirs à la fin du mois d'août.**

### COURS DE DANSE EN LIGNE

Session d'avril 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.

Possibilité d'un cours durant l'été s'il y a un nombre suffisant d'élèves.

#### Renseignements

Carmen Lafantaisie, 450 227-2510

### KARATÉ

**Style :** Shorinjiryu Shindo

**Horaire :** Avril jusqu'à la fin juin 2009

- 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

## SESSION DE FUSION PILATES, AEROBIE, CARDIO FIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET ABDOMINAL SUR BALLON AVEC DE PETITS POIDS.

Session à compter du 20 avril 2009 jusqu'au 8 juin 2009 avec possibilité de poursuivre en été.

### Horaire

- Lundi
  - Pilates et aérobie : 9 h à 10 h 15
  - Fusion Pilates : 17 h 30 à 18 h 45
- Jeudi
  - Pilates et aérobie : 9 h à 10 h 15
  - Cardio Fit : 17 h 30 à 18 h 45

### Description

Aérobic Pilates : Combinaison body design avec Pilates incluant des accessoires pour les abdominaux et pour les muscles.  
Cardio fit : Classe de cardio-vasculaire pour brûler les gras avec des exercices au sol avec des poids. Les gens peuvent s'inscrire en tout temps pendant la session.

### Coût pour 8 semaines

- 1 fois par semaine, résident : 70 \$ et non-résident : 80 \$
- 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 avril à juin 2009

### Horaire

- Mardi (28 avril au 16 juin)      ■ Jeudi (30 avril au 18 juin)
- 18 h ou 19 h 30 (8 cours)      - 11 h à 12 h 30 (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

*Soyez équilibré*





## Bibliothèque municipale

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

Pour la bibliothèque municipale, veuillez composer le 450 227-2669, poste 425.

Courriel : [bibliotheque@ville.saint-sauveur.qc.ca](mailto: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

### ABONNEMENT À LA BIBLIOTHÈQUE

Gratuit pour les résidents (incluant Piedmont)

Non-résident (adulte) : 150 \$ - (13 ans et -) : 125 \$

### HEURES DU CONTE

Lecture et animation d'un conte pour les enfants de 3 à 6 ans

**Heure** : 10 h (à la bibliothèque)

**Réservation obligatoire** : 450 227-2669, poste 425

### 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.

### JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ( 23 AVRIL 2009 )

**AMNISTIE** : Du 19 au 25 avril, pour souligner la journée mondiale du livre, une amnistie générale pour les frais de retards de livres et soldes dus, sera accordée à tous les abonnés qui se présenteront à la bibliothèque.

**INTERNET** : Tous les membres du CACI pourront naviguer gratuitement sur Internet du 19 au 25 avril 2009 aux heures d'ouvertures de la bibliothèque.

**VENTE DE LIVRES** : Une vente de livres usagés et anciens aura lieu durant les heures d'ouverture de la bibliothèque du 17 au 26 avril 2009.

La lecture

# Centre d'accès communautaire informatique Saint-Sauveur

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.

## INFORMATION :

450 227-2669, POSTE 425  
[www.caci.saint-sauveur.qc.ca](http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca)



## 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** : 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 .  
 Pour plus d'information, téléphonez au **450 227-2669**, poste 425 ou visitez le site Internet au [www.caci.saint-sauveur.qc.ca](http://www.caci.saint-sauveur.qc.ca).

COURS	PROFESSEUR	HORAIRE	DURÉE	NBRE COURS	COÛT
Windows XP 65 ans et +	Marie-Josée Choquette	Mercredi 10 h - 12 h	15-04 au 13-05	5	105 \$
Transfert et gestion de photos	Marie-Josée Choquette	Mercredi 12 h - 14 h	15-04 et 22-04	2	42 \$
Internet Niveau 1	Alain Bouly	Judi 19 h - 21 h	16-04 au 14-05	5	105 \$
Internet Niveau 1	Marie-Josée Choquette	Vendredi 9 h - 11 h	17-04 et 15-05	5	105 \$
Internet 65 ans et +	Marie-Josée Choquette	Mercredi 10 h - 12 h	20-05 au 17-06	5	105 \$
Transfert et gestion de photos	Marie-Josée Choquette	Mercredi 12 h - 14 h	20-05 au 27-05	2	42 \$
Windows XP	Marie-Josée Choquette	Vendredi 11 h 15 - 13 h 15	29-05 au 26-06	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 frais d'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



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

