Procédure d'inscription

Numérisez le code QR suivant pour vous inscrire en ligne ou visitez le mon.accescite.net/71040/fr-ca.

Informations : 450 763-5822, poste 222 | loisirs@coteau-du-lac.com

Date d'inscription : lundi, 8 septembre 2025 à partir de 9 h pour tous.

Créez votre programme d'entraînement en choisissant plusieurs activités dans le tableau et profitez d'une réduction! Cette offre est valable uniquement pour les cours organisés par la Ville de Coteau-du-Lac. Les cours de fitness et le yoga pour enfants sont exclus.

1 cours : 84 $ | 2 cours : 148 $ | 3 cours et + : 178 $

Tarif pour non résident(e)

Si vous n'êtes pas résident(e) de Coteau-du-Lac, de Saint-Zotique ou des Coteaux, un supplément de 20 % s'ajoutera aux tarifs indiqués.

Politique de remboursement

Aucun remboursement ne sera accordé une fois les activités commencées, sauf pour des raisons médicales avec justificatif. En cas d'abandon justifié (certificat médical ou autre justificatif), le remboursement se fera comme suit :

- **avant le début des activités :** 90 %, avec un minimum de 10 $.
- **après le début des activités :** 90 %, moins la portion des cours déjà suivis.

Carte flexibilité

Pour les cours de groupe à l'unité
Nombre d'activités permises : **15**

Cette carte vous permet de participer à 15 activités de votre choix, sans inscription préalable. Il vous suffit de vous présenter au cours souhaité, parmi ceux énumérés ci-dessous, en présentant votre carte.

- Gym Active
- Zumba
- Top Chrono
- Fitness
- Intervalles Piyo & Abdos
- Body Fit
- Cardio Fiesta
- Zumba, Bougeons ensemble et Yoga (Les Coteaux)

Si vous avez des cases restantes sur vos anciennes cartes, vous pouvez les utiliser. Elles sont encore valables.

Comment obtenir la carte?
Achetez votre carte en ligne pour 150 $ et récupérez-la au comptoir des loisirs de Coteau-du-Lac.

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS DE **COTEAU-DU-LAC**

* Attention changement d'horaire pour tous les cours avec Isabelle Pilon

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	COÛTS
GYM ACTIVE – 50 ANS ET PLUS		
Avec Isabelle Pilon Enchaînement d'exercices sans saut visant à tonifier les muscles et à renforcer les articulations. Équipement requis : • poids de 2 ou 3 lb • tapis de yoga	Lundi **29 sept. au 15 déc.** 9 h 05 à 9 h 50 Mardi **30 sept. au 16 déc.** 8 h 15 à 9 h Mercredi **1er oct. au 17 déc.** 9 h 05 à 9 h 50 Jeudi **2 oct. au 18 déc.** 9 h 05 à 9 h 50 Centre communautaire Wilson	1 x semaine : 84 $ 2 x semaine : 148 $ 3 x semaine et + : 178 $
TOP CHRONO – 16 ANS ET PLUS		
Isabelle Pilon Programme d'entraînement physique complet qui intègre tous les aspects de la remise en forme : cardiovasculaire, renforcement musculaire, équilibre et souplesse. Objectif : accomplir autant de séries de mouvements que possible avant la fin du chronomètre. Équipement requis : • poids de 5 lb	Lundi **29 sept. au 15 déc.** 8 h 15 à 9 h Centre communautaire Wilson	84 $
INTERVALLES PIYO ET ABDOS – 16 ANS ET PLUS		
Avec Isabelle Pilon Une séance alliant Pilates et yoga dynamique, comprenant de nombreuses poses en position inversée (tête en bas) et des exercices sur les mains. Équipement requis : • poids de 5 lb • tapis de yoga	Mercredi **1er oct. au 17 déc.** 8 h 15 à 9 h Centre communautaire Wilson	84 $

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS DE **COTEAU-DU-LAC**

* Attention changement d'horaire pour tous les cours avec Isabelle Pilon

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	COÛTS
BODY FIT – 16 ANS ET PLUS		
Avec Isabelle Pilon Renforcement musculaire complet pour tonifier l'ensemble du corps. Obtenez une silhouette sculptée! Équipement requis : • deux paires de poids, 5 lb et 8 lb	Jeudi **2 oct. au 18 déc.** 8 h 15 à 9 h Centre communautaire Wilson	84 $
ZUMBA – 16 ANS ET PLUS		
Avec Claudia Brites Enchaînement de mouvements synchronisés avec une musique rythmée. Équipement requis : • bouteille d'eau	Lundi **22 sept. au 15 déc.** (relâche le 24 nov.) 17 h 30 à 18 h 30 **À noter que le cours du 17 novembre sera un cours de Cardio Fiesta donné par Chantal Daigle.* Centre communautaire Wilson	1 x semaine : 84 $ 2 x semaine : 148 $ (Zumba et Cardio Fiesta)
CARDIO FIESTA – 16 ANS ET PLUS		
Avec Chantal Daigle Cours de cardio rythmé mêlant danse et fitness, où les mouvements simples s'enchaînent sur de la musique entraînante pour faire travailler tout le corps tout en s'amusant. Équipement requis : • bouteille d'eau	Mercredi **24 sept. au 17 déc.** (relâche le 8 oct.) 17 h 30 à 18 h 30 Centre communautaire Wilson	1 x semaine : 84 $ 2 x semaine : 148 $ (Cardio Fiesta et Zumba)

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS DE **COTEAU-DU-LAC**

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	COÛTS
COURS DE FITNESS – 16 ANS ET PLUS		
Avec Jean Beauchemin Cours de remise en forme intégrant divers modes d'entraînement tels que Tabata, 20-20-20, et bien plus. Dans un cadre musical dynamique, vous serez encadré(e) par un kinésiologue-entraîneur qualifié et expérimenté. Équipement requis : • tapis de sol • poids de 3 à 5 lb • bouteille d'eau	Mardi **30 sept. au 2 déc.** 18 h 30 à 19 h 30 Centre communautaire Wilson	120 $
YOGA VINYASA – OUVERT À TOUS		
Avec Yael Dubar L'une des formes les plus populaires et modernes du yoga. Style de yoga dynamique où les élèves enchaînent de manière fluide des mouvements. Équipement requis : • tapis de yoga • bouteille d'eau • blocs (facultatif)	Jeudi **25 sept. au 11 déc.** 18 h 30 à 19 h 30 Gymnase du Pavillon St-Ignace	84 $
NOUVEAU! PLEINE CONSCIENCE ET YOGA POUR ENFANTS		
Avec Maude Berthelette Lachance de Flora yoga, ambassadrice de l'Univers Attentif et Heureux Offrez à votre enfant un moment unique pour s'épanouir, bouger et se recentrer grâce au yoga, à la pleine conscience et à la magie des histoires. Un espace doux pour grandir en confiance, avec calme et avec joie. Équipement requis : • tapis de yoga Quelques tapis disponibles sur place	Dimanche **2 nov. au 21 déc.** 5 à 8 ans : 9 h 30 à 10 h 25 9 à 12 ans : 10 h 30 à 11 h 25 Sous-sol de la Bibliothèque Jules-Fournier	70 $

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES PROPOSANT DES ACTIVITÉS À **COTEAU-DU-LAC**

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement les organisations énumérées dans ce tableau.

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
JEUX DE NERF – 5 À 13 ANS		
Avec Animation Pogo Des jeux de Nerf variés chaque semaine avec un animateur : capture du drapeau, missions zombies, et plus encore! Les enfants apprendront à jouer en équipe, relever des défis, utiliser des stratégies pour gagner. Tout l'équipement est inclus : • Nerf et protections pour les yeux.	Dimanche **5 oct. au 30 nov.** (relâche le 12 oct.) 5 à 8 ans : 13 h à 14 h 9 à 13 ans : 14 h 15 à 15 h 15 Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com 130 $ + taxes
BASKETBALL – 6 À 15 ANS		
Avec Animation Pogo Pour apprendre à jouer au basketball ou jouer pour le plaisir. Chaque cours commence par une pratique et se termine par un match. Des médailles sont remises à la fin de la saison.	Dimanche - 12 à 15 ans **5 oct. au 30 nov.** (relâche le 12 oct.) 18 h à 19 h 15 Lundi - 9 à 11 ans **6 oct. au 1er déc.** (relâche le 13 oct.) 18 h à 19 h 15 Gymnase du Pavillon de l'Éclusière Mercredi - 6 à 8 ans **8 oct. au 26 nov.** 18 h 15 à 19 h 15 Vendredi - 6 à 8 ans **3 oct. au 5 déc.** (relâche les 10 et 31 oct.) 18 h 15 à 19 h 15 Gymnase du Pavillon de St-Ignace	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com 120 $ + taxes
BASKETBALL – 16 ANS ET PLUS		
Avec Animation Pogo Les 45 premières minutes sont consacrées au basketball libre, s'en suit une partie amicale d'une heure avec des changements toutes les cinq minutes. Aucun arbitre n'est présent.	Mardi **7 oct. au 9 déc.** 20 h 15 à 22 h Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com 15 $ la séance

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES PROPOSANT DES ACTIVITÉS À **COTEAU-DU-LAC**

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement les organisations énumérées dans ce tableau.

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
HOCKEY COSOM – 4 À 11 ANS		
Avec Animation Pogo Pour apprendre à jouer au hockey cosom ou simplement pour s'amuser. Chaque cours commence par une pratique et se termine par un match. Des lunettes de sécurité seront fournies. Équipement requis : • bâton de hockey	Dimanche **5 oct. au 30 nov.** (relâche le 12 oct.) 4 à 6 ans : 8 h 30 à 9 h 30 7 à 9 ans : 9 h 45 à 10 h 45 10 à 11 ans : 11 h à 12 h Gymnase du Pavillon St-Ignace	Antoine Elie 450 807-5679 animationpogo@gmail.com animationpogo.com 110 $ + taxes
MULTISPORT 7 SPORTS – 2 À 10 ANS		
Avec 7 Sports Activités Sportives L'enfant pourra découvrir et pratiquer 7 sports parmi plus de 21 disciplines. Aucune compétition, aucune partie, seulement du plaisir à travers la pratique de différentes habiletés sportives.	Samedi **27 sept. au 22 nov.** (relâche le 11 oct.) 2 à 4 ans : 9 h à 9 h 40 4 à 6 ans : 9 h 45 à 10 h 35 2 à 4 ans : 10 h 40 à 11 h 20 7 à 10 ans : 11 h 20 à 12 h 15 Gymnase du Pavillon St-Ignace	Robin Lalonde 514 717-2787 info@7sports.info 7sports.info/coteaudulac facebook.com/7sports.info 140 $ + taxes
CLUB DE GYMNASTIQUE GYMINI - ACROVOLTIGE – 6 À 17 ANS		
La gymnastique acrobatique consiste en un mélange de pyramides humaines, de gymnastique au sol ainsi que de danse. Aussi appelée Acrosport ou Acro Gym. Elle est d'origine européenne.	Dimanche **21 sept. au 30 nov.** (relâche le 12 oct.) Avancé : 15 h 45 à 18 h 15 Expert : 17 h 45 à 20 h 45 Mardi **16 sept. au 25 nov.** (relâche le 14 oct.) Débutant et intermédiaire : 18 h 15 à 20 h Avancé : 18 h 15 à 20 h	450 455-3141 clubgymini.org info@clubgymini.org facebook.com/ClubGymini instagram.com/club.gymini

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES PROPOSANT DES ACTIVITÉS À **COTEAU-DU-LAC**

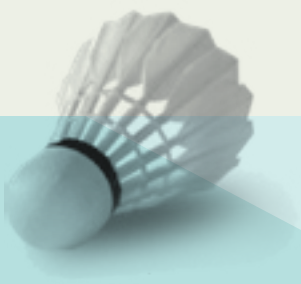
Pour vous inscrire, veuillez contacter directement les organisations énumérées dans ce tableau.

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
TAEKWONDO – 8 À 77 ANS		
Avec l'École de Taekwondo François Pleau Arts martiaux permettant de développer la concentration, la souplesse, les réflexes, la confiance en soi et bien plus. Équipement requis : • uniforme au coût de 50 $	Mercredi **10 sept. au 3 déc.** 18 h 30 h à 20 h Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	François Pleau 450 567-2771 francoispleau@hotmail.com Inscription au 1er cours 140 $
YOGA – 18 À 88 ANS		
Avec Stephane Verkempinck Exercices de respiration, de détente et de méditation pour retrouver la flexibilité du corps et le calme intérieur. Équipement requis : • tapis de yoga • bloc de yoga (recommandé)	Lundi **8 sept. au 22 déc.** 19 h à 20 h Centre communautaire Wilson	Stéphane Verkempinck 514 606-1802 sverkempinck@gmail.com 120 $ pour 16 cours
NOUVEAU! YOGA SUR CHAISE – 18 À 88 ANS		
Avec Stephane Verkempinck Le yoga sur chaise est une version plus douce et accessible, mais tout aussi efficace. Les exercices comprennent introspection, respiration, échauffements variés, travail musculaire, séquences de postures plus traditionnelles, sans oublier le Savasana.	Jeudi **18 sept. au 4 déc.** 10 h à 10 h 45 Centre communautaire Wilson	Stéphane Verkempinck 514 606-1802 sverkempinck@gmail.com 100 $ pour 12 cours À noter qu'un minimum de participants est requis pour la tenue de cette activité.

ACTIVITÉS DES PARTENAIRES PROPOSANT DES ACTIVITÉS À **COTEAU-DU-LAC**

Pour vous inscrire, veuillez contacter directement les organisations énumérées dans ce tableau.

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
DANSE EN LIGNE COUNTRY – 8 À 99 ANS		
Avec Giddy-Up Combinaison d'une série de pas et de mouvements sur des rythmes de musique country.	Dimanche **14 sept. au 30 nov.** (relâche le 26 oct. et les 2 et 23 nov.) Partenaires (1 an d'expérience) : 13 h à 14 h Niveau intermédiaire (1 an d'expérience) : 14 h à 15 h Niveau débutant (aucune expérience requise) : 15 h à 16 h Centre communautaire Wilson	Johanne Chollette 514 889-9105 giddy-updancers@outlook.com 10 $ la séance 13 $ pour deux séances et plus la même journée
DANSE EN LIGNE – 50 ANS ET PLUS		
Avec Maryse Labelle Découverte pas à pas de toutes les chorégraphies les plus populaires.	Vendredi **12 sept. au 19 déc.** (relâche le 21 nov.) 11 h à 12 h Centre communautaire Wilson	Maryse Labelle 450 377-4898 maryselabelle1512@gmail.com 10 $ la séance
CLUB DE BADMINTON – 16 ANS ET PLUS		
Venez pratiquer le badminton. Les équipes seront formées sur place. Équipement requis : • raquette • volants	Jeudi **18 sept. au 18 déc.** 20 h 15 à 22 h Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Bona Pek 514 424-5184 bonapek@gmail.com 70 $ pour la session 7 $ à la séance (remplaçants)



ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS **DES COTEAUX**

Explorez les cours proposés par la Municipalité des Coteaux, accessibles aux résident(e)s de Coteau-du-Lac, aux tarifs citoyens.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION
Numérisez le code QR suivant pour vous inscrire en ligne ou visitez le mon.accescite.net/71033/fr-ca.

Informations : 450 267-3531, poste 232 | techloisirs@les-coteaux.qc.ca
Dates d'inscription : lundi, 8 septembre 2025 à partir de 9 h
(non-résident à partir du lundi, 15 septembre à 9 h)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
FLAG FOOTBALL – 4 À 12 ANS		
Avec l'Académie de Flag Football des 3 Lacs Le Flag Football est une discipline sportive dérivée du football américain. C'est un sport d'opposition, mais sans contact, ce qui permet de le pratiquer en équipe mixte.	Dimanche **28 sept. au 14 déc.** (relâche le 12 oct.) 4 à 7 ans : 11 h à 12 h 8 à 12 ans : 12 h 30 à 14 h École Léopold-Carrière	80 $ Le coût d'inscription inclut un chandail. Vous devez sélectionner la grandeur lors de votre inscription.
COURS DE PEINTURE POUR ENFANTS - 7 À 12 ANS		
Avec Manon Labelle Atelier de peinture qui permet aux enfants de découvrir et d'apprendre différentes techniques, qu'ils soient débutants ou plus avancés. Matériel fourni	Samedi (aux 2 semaines) **4 oct. au 13 déc.** 10 h 30 à 12 h Bibliothèque municipale des Coteaux	120 $
ZUMBA – 16 ANS ET PLUS		
Avec Christiane Arseneault Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	Mardi **23 sept. au 9 déc.** Jeudi **25 sept. au 11 déc.** 19 h à 20 h École Léopold-Carrière	75 $ Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous convient.

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS **DES COTEAUX**

Les Coteaux

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
YOGA – 16 ANS ET PLUS		
Avec Sophie Loiselle Séances organisées autour de postures (asanas), d'exercices de respiration (pranayamas) et de méditation (dhyana). Équipement requis : • tapis de yoga	Mardi **23 sept. au 9 déc.** 18 h 15 à 19 h 15 OU 19 h 30 à 20 h 30 Édifice Laurier-Léger	90 $
TURBO KICK POWER – 16 ANS ET PLUS		
Avec Dany Dagenais Mouvements de boxe, d'arts martiaux, d'aérobie, de danse et de Tabata. Adapté au fitness pour une combinaison d'entraînements cardiovasculaire et musculaire intenses. Équipement requis : • tapis de sol • poids de 2 lb (facultatif)	Jeudi **25 sept. au 11 déc.** 18 h 30 à 19 h 15 Édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur)	75 $
COURS DE POUND – 16 ANS ET PLUS		
Avec Dany Dagenais Cours collectif rythmé et immersif qui mêle cardio, renforcement musculaire, étirement, coordination et percussions. Équipement requis : • tapis de sol	Jeudi **25 sept. au 11 déc.** 19 h 30 à 20 h 15 Édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur)	75 $
COURS D'AUTODÉFENSE – 16 ANS ET PLUS		
Avec Gaétan St-Yves Enseignement des techniques pratiques pour se protéger physiquement et mentalement en cas de danger, en mettant l'accent sur la confiance en soi, la prévention et les réflexes adaptés. Équipement requis : • vêtements de sport • souliers adaptés	Mercredi **24 sept. au 29 oct.** 19 h à 20 h 30 Édifice Gilles-Grenier	Gratuit Inscription obligatoire

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS **DES COTEAUX**

Les Coteaux

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
COURS DE PICKLEBALL – 16 ANS ET PLUS		
Avec Serge Pépin Équipement requis : • raquette	Mardi **23 sept. au 14 oct.** (4 cours) Débutant : 18 h 30 à 19 h 30 Intermédiaire : 19 h 30 à 20 h 30 École Léopold-Carrière, gymnase Les Coteaux	35 $ Lors de votre inscription, vous devez choisir le groupe et l'heure qui vous conviennent.
PICKLEBALL LIBRE – 16 ANS ET PLUS		
Équipement requis : • raquette • balle	Lundi **22 sept. au 8 déc.** (relâche le 13 oct.) Débutant Mercredi **24 sept. au 10 déc.** Intermédiaire Jeudi **25 sept. au 11 déc.** Débutant Vendredi **26 sept. au 12 déc.** Intermédiaire 20 h à 21 h 30 École Léopold-Carrière	50 $ Inscription obligatoire
BADMINTON LIBRE – 16 ANS ET PLUS		
Équipement requis : • raquette • volants	Vendredi **26 sept. au 12 déc.** 18 h 30 à 20 h École Léopold-Carrière	50 $ Inscription obligatoire
COURS DE DANSE STYLE LATINO – 50 ANS ET PLUS		
Avec Lisane Villeneuve Salsa, Mambo, Merengue, Bachata, Chacha, Rumba, et plus. Ce cours n'est pas destiné à la danse en couple.	Lundi **22 sept. au 8 déc.** (relâche le 13 oct.) 10 h 30 à 11 h30 Édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur)	80 $

ACTIVITÉS DU SERVICE DES LOISIRS **DES COTEAUX**

Les Coteaux

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
RESTONS ACTIFS – 50 ANS ET PLUS		
Avec Sylvie Lauzon Ce cours est conçu pour ceux et celles qui veulent rester en forme et préserver leur autonomie. Approche douce et progressive, techniques pour renforcer la souplesse, l'équilibre et l'endurance.	Lundi **22 sept. au 15 déc.** 13 h 30 à 14 h 30 Mercredi **24 sept. au 10 déc.** 9 h 30 à 10 h 30 Vendredi **26 sept. au 12 déc.** 9 h 30 à 10 h 30 Le lieu de l'activité (intérieur ou extérieur) sera communiqué par courriel le jour même.	80 $ Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous convient. Rabais de 20 % sur inscription au 3e cours.
BOUGEONS ENSEMBLE – 60 ANS ET PLUS		
Avec Lisane Villeneuve Exercices à intensité modérée/douce, adaptés aux capacités de chacun, afin de maintenir la mobilité, de renforcer les muscles, d'améliorer l'équilibre et de favoriser le bien-être général.	Mardi **23 sept. au 9 déc.** Jeudi **25 sept. au 11 déc.** 13 h 30 à 14 h 30 Édifice Lucie-Hamel (195, rue Principale) Les séances se déroulent à l'intérieur ou à l'extérieur, selon la température.	80 $ Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous convient.
QI GONG – MISE EN FORME EN DOUCEUR		
Avec Edith Chamberland Série de postures et d'exercices d'entraînements inspirés de techniques, de renforcement, de souplesse et de méditation en mouvement.	Mercredi **24 sept. au 10 déc.** 18 h 15 à 19 h 15 Édifice Laurier-Léger	100 $

Édifice LAURIER-LÉGER

Les rendez-vous ART/CULTURE

Pour consulter l'ensemble de la programmation et découvrir Les Rendez-vous Art/Culture, visitez le site les-coteaux.qc.ca.

ACTIVITÉS DES **ORGANISMES**

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
CERCLE DE FERMIÈRES DES-PHARES		
Tricot libre Découvrez les techniques ancestrales revisitées avec les couleurs d'aujourd'hui en tissage, tricot, couture et bricolage. Rejoignez notre communauté dynamique et passionnée d'artisanat et de culture.	Lundi 13 h à 15 h 30 199, rue Principale, Les Coteaux Mercredi 18 h 30 à 20 h30 4A, rue Principale, Coteau-du-Lac Jeudi (tricot libre et cours) 18 h à 20 h 30, avenue des Maîtres, Saint-Zotique	Pour s'inscrire aux ateliers de tissage, de tricot ou de couture, ou pour devenir membre : Réjeanne Séguin 450 763-2777 Gratuit pour les membres Carte de membre annuelle : 41 $ et 5 revues par année
CLUB DE L'ÂGE D'OR DES RETRAITÉS DE COTEAU-DU-LAC		
Activités sociales	**9 sept. au 15 déc.** Lundi : baseball/poches Mardi : sacs de sable Mercredi : cartes et bingo Jeudi : palet américain 13 h 30 à 15 h 30 Centre communautaire Wilson Relâche le 8 septembre, 6 octobre, 3 et 20 novembre et 1er décembre.	Pierre Tanguay 450 763-5317 Brigitte Beauchamp 450 370-7943 **Gratuit pour les membres** Carte de membre annuelle : 15 $
LA MAGIE DES MOTS		
Organisme communautaire dont la mission est de soutenir et d'accompagner des adultes dans leur apprentissage de la langue française, sur le territoire de Soulanges.	Visitez notre site Web régulièrement pour connaître les activités offertes. E-340, chemin du Fleuve, Coteau-du-Lac	450 763-1331 communication@lamagiedesmots.com lamagiedesmots.com facebook.com/lamagiedesmots
HARMONIE DE COTEAU-DU-LAC		
Musique	Mercredi 19 h à 22 h Centre communautaire Wilson	Sylvain Beaulieu 450 921-3903 Patrice Lapierre 450 567-9179 Gratuit

ACTIVITÉS DES **ORGANISMES**

	HORAIRES ET LIEUX	INFORMATIONS ET COÛTS
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES LOISIRS FOLKLORIQUES SUD-OUEST (AQLF)		
Rencontres de musiciens. Aucune expérience requise. Apportez vos instruments : violon, accordéon, guitare, etc.	Jeudi (aux deux semaines) **18 sept. au 11 déc.** 19 h 30 à 22 h Centre communautaire Wilson	Germain Leduc 450 369-1654 germainleduc@hotmail.com Gratuit pour les membres. Possibilité de devenir membre sur place.
CLUB DE LA RELÈVE - DANSES 7-12 ANS		
Danses organisées pour les jeunes de 7 à 12 ans.	**17 oct. 2025** 19 h 30 à 22 h Centre communautaire Wilson *Pièce d'identité obligatoire (preuve d'âge) Des danses auront lieu à des dates ultérieures, surveillez les publicités.	Jessica Farmer 450 601-3656 jee-farm@hotmail.com Luce Demers 450 370-9620 lucedemers@outlook.com 5 $ la danse
REPAS PARTAGÉS		
Les repas partagés sont des moments conviviaux organisés chaque mois par des bénévoles pour des aîné(e)s. C'est l'occasion de bien manger, de briser la solitude et de rencontrer de nouvelles personnes. Certains repas sont suivis d'activités.	Lundi **6 oct., 3 nov., 1er déc., 2 fév., 2 mars, 6 avril et 4 mai** 10 h 30 à 14 h Centre communautaire Wilson	Diane Rondeau 450 308-0502 Pour participer, contactez-nous une semaine à l'avance.
MAISON DE LA FAMILLE DE VAUDREUIL-SOULANGES - MARCHE-POUSSETTE		
Les marches-poussette de la Maison de la Famille sont les occasions idéales pour rencontrer des parents ayant, comme vous, des petits de 18 mois et moins. Équipement requis : • poussette ou porte-bébé	Jeudi **4 sept. au 16 oct.** 9 h 30 à 11 h 30 Stationnement du parc Henri-Paul-Desforges (231, chemin du Fleuve)	anouk@mfvs.ca 450 217-2177, poste 115 maisondelafamillevs.ca/activites/marche-poussette facebook.com/maisondelafamillevs Gratuit

ACTIVITÉS DES **ORGANISMES**

Centre communautaire des aînés de Vaudreuil-Soulanges	Popote roulante Mets préparés Activités pour les aîné(e)s	450 265-3548 Sans frais : 1 855 510-3548 centredesainesvs.com
Maison de la Famille Vaudreuil-Soulanges	Services et activités aux familles de la période prénatale jusqu'aux 12 ans de l'enfant. Stimulation du langage, développement de l'enfant, renforcement des habiletés parentales, aide aux devoirs, accompagnement des futurs et nouveaux parents.	450 217-2177 mfvs.ca info@mfvs.ca marieperle@mfvs.ca Carte de membre offerte au coût de 10 $ par famille.
Vision Travail	Votre partenaire dans la recherche d'emploi! Vision Travail est un centre-conseil en employabilité où des conseillères expérimentées offrent un accompagnement humain et personnalisé. Les services gratuits s'adressent aux personnes de 40 ans et plus souhaitant un emploi à leur image.	450 455-5150 vaudreuil@visiontravail.ca
Club de tennis de table du Suroît	Club ouvert à tous les joueurs de 7 ans et plus, de tous niveaux. Ping-libre (séances libres), entraînements dirigés, tournois, aérobic TT, baby-ping, robots pro, parascolaire, etc.	ctts.ca info@ctts.ca Édifice Gilles-Grenier (21, rue Prieur, Les Coteaux) Mardi au vendredi : 18 h 30 à 21 h 30 Dimanche : 9 h 30 à 12 h 30 Juniors : 10 $ Seniors : 12,50 $ Adultes : 15 $
Centre d'action bénévole Soulanges	Une gamme de services pour la population de Soulanges : friperie, dépannage alimentaire, services aux organismes, services pour personnes aînées, activités, Bonhomme à lunettes, prêt d'équipement d'aide à la mobilité réduite, aide à la rédaction de formulaires, service de référencement, guignolée.	450 265-3134 accueil@cabsoulanges.com cabsoulanges.com 371, rue Sainte-Catherine, Saint-Polycarpe

PROGRAMME

ACCÈS-LOISIRS

VAUDREUIL SOULANGES

Des places **gratuites** pour des activités sportives, culturelles et de plein-air

COMMENT S'INSCRIRE ?

En complétant une demande d'accès en ligne au **www.accesloisirsvs.ca** ou en prenant rendez-vous lors de la période d'inscriptions.

QUI EST ADMISSIBLE ?

Tous les enfants, adultes et aînés dont le revenu familial est sous le seuil suivant :

Nombre de personnes	Revenu familial
1 personne vivant seule	30 526 $ et moins
2 personnes	38 003 $ et moins
3 personnes	46 720 $ et moins
4 personnes	56 724 $ et moins
5 personnes	64 336 $ et moins
6 personnes	72 560 $ et moins
7 personnes ou plus	80 785 $ et moins

Source : Seuil de revenu de Statistique Canada pour une région de 500 000 habitants.

Complétez votre demande d'accès en ligne au **www.accesloisirsvs.ca**

PÉRIODES D'INSCRIPTIONS 2025

Automne : 13 au 16 septembre 2025

QUOI FOURNIR À L'INSCRIPTION ?

Pour chaque adulte de la famille, vous devez avoir :

- Avis de cotisation du gouvernement provincial ou fédéral (impôts 2023) **ou** Carnet de réclamation pour les prestataires de la sécurité du revenu
- Preuve de résidence avec adresse (permis de conduire, compte de taxes, facture récente)

3 FAÇONS DE VOUS INSCRIRE

1. En ligne au **www.accesloisirsvs.ca**
2. Par téléphone au **450 217-2177 poste 1** *(le samedi 11 janvier, 22 mars et 13 septembre entre 9 h et midi)*
3. En planifiant un **rendez-vous d'inscriptions** en **personne***, en contactant le **450 217-2177 poste 1**

POUR TOUT AUTRE RENSEIGNEMENT SUR LE **PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS**

www.accesloisirsvs.ca
450 217-2177, poste 1

** Veuillez noter qu'il n'y a plus de points d'inscriptions physiques.*

Coteau du-Lac

POLITIQUE DE SUBVENTION EN LOISIRS

Saviez-vous qu'il est possible d'obtenir des subventions pour soutenir les jeunes résidents de 18 ans et moins qui pratiquent un sport ou une activité de loisir, ou qui participent à des compétitions sportives provinciales, nationales ou internationales?

Voici trois politiques de subvention qui pourraient vous intéresser :

- politique d'aide aux activités de loisirs;
- politique d'aide à l'élite sportive;
- politique d'aide aux activités hors territoire (sport fédéré).

Pour plus d'informations sur les critères, les modalités ou pour remplir une demande, consultez notre site web : coteau-du-lac.com/politiques-daide-aux-activites ou contactez-nous à loisirs@coteau-du-lac.com.

Date limite pour soumettre votre demande : 30 avril 2026

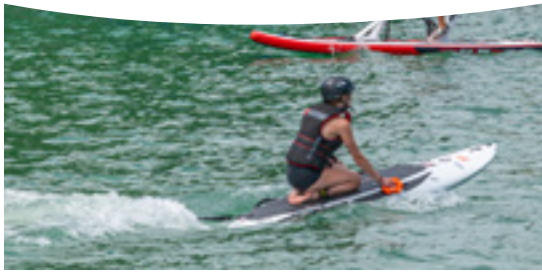
Une 5e édition mémorable pour le Festival Nautique

Du 18 au 20 juillet, les parcs Thomas-Monro et Louis-Stanislas-Pariseau ont vibré au rythme du Festival Nautique! Plus de 5 000 personnes ont participé aux nombreuses activités offertes sur le site.

Le vendredi soir s'est terminé en beauté avec un spectacle de feux d'artifice à L'Embouchure. Le samedi, quelque 150 participants ont profité d'une croisière sur le lac Saint-François pour admirer les trésors de notre région.

Nous remercions chaleureusement nos bénévoles, nos collaborateurs ainsi que tous nos partenaires financiers. Grâce à eux, notre festival peut rayonner année après année!

Le Festival Nautique vous donne déjà rendez-vous l'an prochain pour sa 6e édition. Surveillez nos plateformes pour tous les détails!



Les journées de la culture

28 septembre

Journée de la culture et 25e anniversaire des familles Besner

Sous le thème ***La culture fait du bien***, venez célébrer le patrimoine et la généalogie en famille au parc et au pavillon Wilson!

De 13 h à 16 h, profitez d'une foule d'activités gratuites :

- atelier de création artisanale avec le Cercle de fermières Des-Phares
- atelier de généalogie et concours « Connais-tu tes arrière-grands-parents? »
- animation culturelle avec l'artiste Stéphane Falardeau
- spectacle de musique traditionnelle québécoise (violon, guitare, mandoline, pieds)

Les familles Besner sont invitées à explorer leur arbre généalogique avec l'aide d'experts. Une portion de gâteau sera offerte pour souligner les 25 ans de l'Association des familles Besner.

Un bel après-midi rassembleur, festif et enraciné dans l'histoire locale!

Activité organisée en collaboration avec l'Association des familles Besner, la Société de généalogie et d'histoire de Coteau-du-Lac, le Centre d'archives de Vaudreuil-Soulanges, le Cercle de fermières Des-Phares et l'Association québécoise des loisirs folkloriques du Sud-Ouest.

Pour obtenir plus de renseignements :
Laurent Besner, président
presidence@famillebesner.ca
450-224-3025

5 octobre

Fête culturelle et inclusive d'automne

La Ville de Coteau-du-Lac, la Municipalité des Coteaux, le Parc du canal Soulanges et le collectif d'artistes de la Route des arts de Vaudreuil-Soulanges s'unissent pour offrir une fête d'automne inclusive et haute en couleur, où la culture s'exprime sous toutes ses formes.

Au programme : kiosques, ateliers, prestations musicales, créations artistiques, et plus encore.

Les citoyens sont invités à participer à la création d'une œuvre collective sur le conteneur de L'Embouchure, accompagnés par des artistes de la région.

À L'Embouchure (parcs Thomas-Monro et Louis-Stanislas-Pariseau)
De 11 h à 17 h
Activité gratuite

Suivez-nous sur Facebook et Instagram pour découvrir la programmation complète!

31 octobre

NOUVEAUTÉ

Fête de l'Halloween

Cette année, la Fête de l'Halloween prend place dans un tout nouveau décor! Rendez-vous au parc Paul-Stevens (4, chemin Saint-Emmanuel), entre 17 h et 20 h, pour découvrir le village fantôme Paul-Stevens. Frissons garantis!

Animation, décor terrifiant et ambiance mystérieuse seront au rendez-vous pour faire vivre aux petits et grands une soirée d'Halloween mémorable.

Activité organisée par le Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire, en collaboration avec le Service de sécurité incendie.

21 au 23 NOVEMBRE

Le traditionnel Marché de Noël revient au parc Wilson, au Pavillon Wilson et au Centre communautaire Wilson, avec plus de 85 exposants pour vous plonger dans la magie des Fêtes!

Vendredi 21 novembre | 18 h à 21 h

- Marché extérieur seulement
- Illumination du sapin
- Arrivée du père et de la mère Noël
- Animations extérieures festives

Samedi et dimanche 22 et 23 novembre | 10 h à 17 h

- Marché extérieur et intérieur
- Visite du père et de la mère Noël
- Animations familiales
- Tours de carriole

Une belle occasion de faire vos achats des Fêtes dans une ambiance chaleureuse et féerique!

10 h
Pavillon Wilson
Aucune réservation requise

Dimanche 7 décembre

Spectacle jeunesse : Capitaine Jack Sparrow fête Noël

GRATUIT

Pour les enfants de 3 ans et plus

Noël approche… mais le père Noël a été capturé par le redoutable Capitaine Barbossa! Pour le libérer, le Capitaine Jack Sparrow doit retrouver un trésor et former un nouvel équipage. Oserez-vous embarquer dans cette grande aventure?

Un spectacle interactif de 45 minutes, suivi d'une séance photo avec le Capitaine Jack Sparrow.

Activité réservée aux familles de Coteau-du-Lac (preuve de résidence exigée à l'entrée).

Bibliothèque Jules-Fournier

Retour à l'horaire régulier
dès le 2 septembre 2025!

Lundi, mardi et mercredi : **10 h à 20 h**
Jeudi et vendredi : **10 h à 17 h**
Samedi : **10 h à 13 h**
Dimanche : **Fermée**

bibliothequejulesfournier

N'oubliez pas que, grâce à votre code d'usager de la bibliothèque, vous avez accès gratuitement à de nombreuses ressources numériques, comme des sites éducatifs pour enfants, des encyclopédies, des magazines tels que « Protégez-vous », des cours de langue et bien plus. Vous pouvez également télécharger un grand nombre de titres (plus de 3500) depuis notre catalogue en ligne.

Catalogue : bibliotheque.coteau-du-lac.com

Programmation automnale

Heure du conte

Plongez dans la magie des contes animés avec vos tout-petits âgés de 2 à 5 ans! Rejoignez-nous au sous-sol de la bibliothèque pour une séance d'histoires captivantes suivie d'un bricolage créatif.

Dates : les mercredis 24 septembre, 8 octobre, 22 octobre, 5 novembre, 19 novembre, 3 décembre et 17 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 15

Où : sous-sol de la bibliothèque

Inscription obligatoire au 450 763-2763 pour chaque séance

Formation « Je me garde seul »

D'une durée d'environ 90 minutes, cette formation parent-enfant a pour but d'apprendre aux enfants âgés 9 à 12 ans à se garder seul de façon sécuritaire. Le tout se fera dans une atmosphère dynamique et interactive. Les enfants apprendront des outils pour développer leur sens des responsabilités, leur confiance en soi ainsi que ce qu'ils doivent faire pour assurer leur sécurité et celle des lieux. Des exercices pratico-pratiques seront faits lors de la formation ainsi que des moments de réflexion entre parents et enfants. Un petit guide papier sera également fourni.

Date : samedi 27 septembre

Heure : 10 h 30 à 12 h

Où : sous-sol de la bibliothèque

À noter que la présence d'un parent est obligatoire.

Inscription obligatoire au 450 763-2763.

« Livres bonbons » tout le mois d'octobre

Avec le retour des « livres bonbons », vous pouvez choisir des livres tout au long du mois d'octobre dont la couverture est illustrée en fonction d'un thème (suspense, humour, romance, etc.) afin de peut-être découvrir un nouvel auteur!

De plus, chaque passage à la bibliothèque au cours du mois vous permet de participer au grand tirage qui se déroulera à la fin d'octobre!

Vente de livres usagés

Découvrez notre grande vente de livres usagés à l'occasion de la Semaine des bibliothèques publiques du Québec! Explorez notre sélection variée à prix réduit :

- romans francophones et anglophones;
- livres pour enfants;
- documentaires;
- bandes dessinées;
- quelques DVD disponibles également.

Dates : samedi 18 octobre : 10 h à 17 h
20 au 25 octobre : durant les heures d'ouverture de la bibliothèque

Où : sous-sol de la bibliothèque

Ne manquez pas cette opportunité de trouver des trésors littéraires à petits prix! Pour plus de renseignements, téléphonez au 450 763-2763.

Ateliers LEGO avec Kokobrik

Les passionnés de LEGO, âgés de 6 à 13 ans, sont invités à participer à deux ateliers animés par l'expert Kokobrik!

Date : samedi 1er novembre

Atelier 1 : Minecraft LEGO – Le tour du monde

Plongez dans un atelier captivant avec pour thème « Les merveilles du monde dans Minecraft »! Explorez les merveilles emblématiques de notre planète tout en créant des structures fascinantes inspirées de Minecraft. Cet atelier est parfait pour stimuler l'imagination et la créativité tout en découvrant les célèbres monuments et paysages du monde. Une expérience ludique et enrichissante pourtous les âges!

Heure : 10 h à 11 h 15

Atelier 2 : Le parc Jurassique

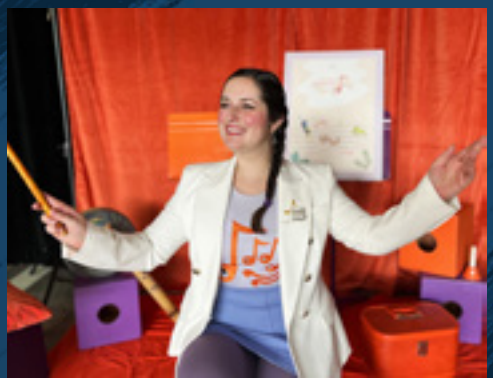
Rejoignez-nous pour un atelier passionnant sur le thème du parc Jurassique et le merveilleux monde des animaux. Construisez des dinosaures, des scènes palpitantes du parc Jurassique et des habitats animaliers. Cet atelier est idéal pour les passionnés de la nature, d'aventures et d'animaux, petits et grands. Venez explorer ces mondes fascinants tout en développant vos compétences en construction LEGO!

Heure : 11 h 30 à 12 h 45

Inscription obligatoire au 450 763-2763.

NOUVEAU! Biblio-Jeux

Dès septembre, des trousses destinées aux enfants âgés de 6 mois à 12 ans seront disponibles à l'emprunt. Ces dernières contiennent des jeux de société et des livres choisis par des orthophonistes en fonction de différents thèmes : sons, phrases, discours, mathématiques, et bien plus!



Spectacle participatif : Joue-moi une histoire au Pôle-Nord

Les Petits Ménestrels offrent aux enfants de 3 à 8 ans un spectacle participatif! Entrez dans la féerie du temps des Fêtes avec les histoires de la lutine Soline. Grands classiques du temps des Fêtes et danses festives sont au menu pour célébrer cette période de l'année pleine de surprises et de bonheur.

Date : samedi 13 décembre

Heure : 10 h 30 à 11 h 15

Où : sous-sol de la bibliothèque

Inscription obligatoire au 450 763-2763.

NOUVEAU!

Prêts de détecteurs de radon

Le saviez-vous? Le radon est un gaz naturellement présent dans le sol, qui peut s'infiltrer dans les bâtiments, surtout par les fondations. Il peut parfois s'accumuler et atteindre des concentrations qui peuvent entraîner un risque pour la santé.

La bibliothèque offre donc un nouveau service aux usagers : le prêt de détecteurs de radon (dosimètres). Ce service s'inscrit dans les recommandations de l'Association pulmonaire du Québec ainsi que des gouvernements provincial et fédéral de tester le radon domiciliaire.

Deux détecteurs seront disponibles pour les abonnés de la bibliothèque. La période recommandée pour effectuer une mesure de la concentration du radon est de la mi-octobre à la mi-avril, puisque ce dernier a tendance à se concentrer dans les pièces les plus basses et les moins ventilées d'un bâtiment pendant l'hiver.

Les citoyens intéressés pourront emprunter un détecteur gratuitement au comptoir d'accueil de la bibliothèque pendant les heures d'ouverture. L'emprunt devra se faire avec une carte adulte et un seul détecteur par résidence pourra être emprunté. La réservation d'un détecteur sera également possible.

RENCONTRE DE GÉNÉALOGIE

Discussion et recherche généalogique en compagnie d'un mentor pour construire votre arbre généalogique.

Date : les mardis et jeudis
Heures : 14 h à 16 h et 19 h à 21 h
Où : Maison de l'histoire (4A, rue Principale)
Coût : 20 $ par personne
(accès aux logiciels inclus)

Inscrivez-vous par courriel à :
societedhistoirecoteaudulac@gmail.com

CONFÉRENCE SUR LA RECHERCHE D'ANCÊTRES

Connaissez-vous vos arrière-grands-parents?

Date : lundi 15 septembre
Heure : 19 h
Où : Maison de l'histoire (4A, rue Principale)

Inscrivez-vous par courriel à :
societedhistoirecoteaudulac@gmail.com

CONCOURS D'AUTOMNE FAMILIAL

Connais-tu tes arrière-grands-parents?

La Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac invite les jeunes de la municipalité à participer à un concours amusant et enrichissant pour découvrir leurs origines!

Le défi : compléter un arbre généalogique sur 4 générations en inscrivant le nom et la ville de naissance de leurs parents, grands-parents et arrière-grands-parents.

Feuille du concours à compléter au verso.

Il suffira de la remplir et de la déposer à la Maison de l'histoire, les mardis et jeudis, en après-midi ou en soirée.

Date limite de participation : 1er novembre

Prix à gagner :

- 1re place : carte-cadeau de 250 $ chez Librairies Boyer
- 2e place : carte-cadeau de 100 $ à La Ribouldingue
- 3e place : carte-cadeau de 50 $ à La Ribouldingue

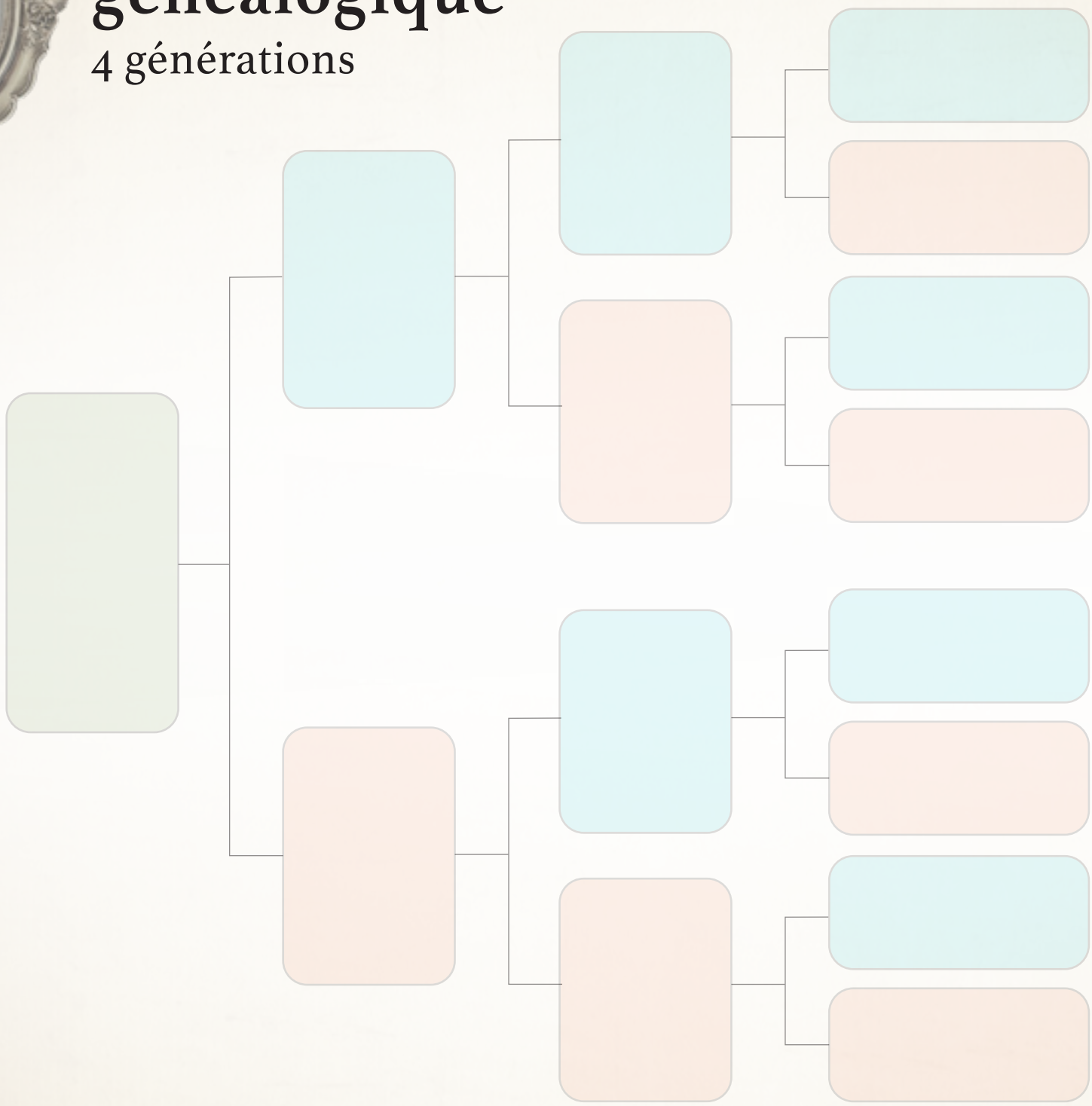
La remise des prix aura lieu lors du Marché de Noël de Coteau-du-Lac.

Lancement du concours :
Mardi 15 septembre à 19 h, lors de la conférence sur l'initiation à la recherche d'ancêtres.

Maison de l'histoire
4A, rue Principale à Coteau-du-Lac
Mardi et jeudi : 14 h à 16 et 19 h à 21 h

Arbre généalogique

4 générations



Nom : _____

Nº de téléphone : _____