LE CARNET LOISIRS

HIVER 2024

Coteau du-Lac

INSCRIPTION - HIVER 2024

INFORMATIONS
450 763-5822, poste 222
loisirs@coteau-du-lac.com
coteau-du-lac.com

INSCRIPTION EN LIGNE
8 janvier 2024 dès 9 h
mon.accescite.net/71040/fr-ca

TARIFICATION
Tarif non-résidents : une majoration de 20 % s'applique à la tarification indiquée si vous n'êtes pas résident de Coteau-du-Lac, Saint-Zotique et Les Coteaux.

Cours organisés par la Ville

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
GYM ACTIVE - 50 ans et plus **Avec Isabelle Pilon** Série d'exercices effectués sans sauts permettant de raffermir les muscles et les articulations. **Équipement requis :** poids de 2 ou 3 lbs et tapis de yoga.	**Lundi** **15 janvier au 15 avril** Exceptions : 5 février et 1er avril **Mardi** **16 janvier au 16 avril** **Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 21 février **Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 10 h à 10 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca Lors de votre inscription, vous devez choisir la ou les journées qui vous conviennent. Les cours manquants (jours d'exception) pour atteindre les 12 sessions payées peuvent être repris une autre journée, selon le choix du participant.
ZUMBA **Avec Chantal Daigle** Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.	**Lundi** **15 janvier au 15 avril** **Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 14 et 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 17 h 30 à 18 h 30	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca **Aussi disponible à la séance (10 $)**
TOP CHRONO **Avec Isabelle Pilon** Séquence de mouvements sur musique rythmée. **Le but :** réussir le plus de blocs de mouvements possibles avant que le chrono se termine. **Équipement requis :** Poids de 5lbs.	**Mardi** **16 janvier au 16 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
INTERVALLES PIYO ET ABDOS **Avec Isabelle Pilon** Combiné du PIlates et Yoga rapide. **Note:** beaucoup de pauses tête en bas et sur les mains. **Équipement requis :** poids de 5 lbs et tapis de yoga.	**Mercredi** **17 janvier au 17 avril** Exception : 21 février Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU **HATHA YOGA** **Avec Gisela Gilbert** Respirations, méditations et postures s'adaptant à tous les niveaux, enseignement au sol pour plus de relaxation. **Équipement requis:** tapis de yoga.	**Mercredi** **13 mars au 17 avril (6 cours)** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 11 h à midi	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca

ENTRAÎNEMENT ET MISE EN FORME - ADO ET ADULTE (à partir de 16 ans)

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION
BODY FIT **Avec Isabelle Pilon** Musculation et raffermissement de tous les muscles. Pour une silhouette bien sculptée ! **Équipement requis:** deux paires de poids (5 lbs et 8 lbs).	**Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 9 h à 9 h 45	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca
NOUVEAU **DANSE ORIENTALE BALADI** **Avec Homeira Davari** Un style de danse à découvrir. Niveau débutant.	**Jeudi** **14 mars au 30 mai** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca **Aussi disponible à la séance (10 $)**
NOUVEAU **BADMINTON** **Libre** Pratique du sport dans un environnement sans compétition entre amis, famille ou collègues. **Équipement requis:** raquette et volant.	**Jeudi** **18 janvier au 18 avril** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heure :** 20 h 45 à 22 h	Ville loisirs@coteau-du-lac.com **450 763-5822, poste 222** mon.accescite.net/71040/fr-ca

GRILLE TARIFAIRE

La plupart des activités débuteront dans la semaine du 15 janvier 2024

Créez votre programme d'entraînement en choisissant plus d'une activité sportive dans ce tableau (page 12 et 13) et économisez ! Offre disponible seulement pour les cours organisés par la Ville.

1 CHOIX - 85$
2 CHOIX - 110$
3 CHOIX - 135$
4 CHOIX - 150$
5 CHOIX - 160$

Cours organisés par des partenaires

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
BASEBALL POCHES - 55 ans+ **Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac** Un jeu qui saura plaire à tous. Dans ce jeu, une seule équipe joue à la fois, et les lanceurs jouent le rôle des frappeurs et accumulent des points	**Lundi** **8 janvier au 13 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
YOGA **Avec Stéphane Verkempinck** Exercices de respiration, détente et méditation pour retrouver la flexibilité du corps et le calme intérieur. **Équipement requis :** tapis de yoga	**Lundi** **15 janvier au 29 avril** Exception : 1 avril **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 19 h à 20 h	Stéphane Verkempinck **514 606-1802** sverkempinck@gmail.com	100 $
ESSENTRICS **Avec France Viau** Étirements dynamiques de la méthode Essentrics® qui allongent, tonifient et assouplissent simultanément tous les muscles du corps. **Équipement requis :** Tapis de yoga, serviette et courroie.	**Lundi** **15 janvier au 4 mars** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	France Viau essentricsavecfv@gmail.com	80 $
ESSENTRICS **Avec Gisela Gilbert** Exercices sur fond de musique, sans impact, qui travaillent tous les muscles, articulations et ligaments du corps. **Équipement requis :** Tapis de yoga, serviette et courroie.	**Lundi** **11 mars au 10 juin** Exception : 1 avril et 20 mai **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 15 à 19 h 15	Gisela Gilbert yoga.masso.gisela@gmail.com	120 $
SAC DE SAC - 55 ans + **Avec le Club de l'âge d'or de Coteau-du-Lac** Une partie se joue à 2 ou 4 joueurs. Pour accumuler des points, chaque joueur lance, à tour de rôle, une poche et essaie de la faire tomber dans un trou.	**Mardi** **9 janvier au 14 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
NOUVEAU **YOGA PRANAFLOW** **Avec Kathy Vallée** Exercice pour renforcer le corps, gagner en flexibilité et apporter une détente à votre mental. **Équipement requis** : tapis de yoga et blocs (facultatif).	**Mardi** **9 janvier au 27 février** **Lieu :** Gymnase du Pavillon St-Ignace **Heure :** 18 h 30 à 19 h 30	Kathy Vallée **450 267-0294** kathyvallee@hotmail.com	96 $
PALET AMÉRICAIN – 55 ans+ **Avec le Club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac** Le but du jeu est de marquer le plus de points en poussant ses disques dans les zones de pointage tout en empêchant l'adversaire de marquer en bloquant ou en délogeant ses disques.	**Jeudi** **11 janvier au 16 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres. Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
DANSE EN LIGNE **Avec Maryse Labelle** Découverte pas à pas de toutes les chorégraphies les plus populaires.	**Vendredi** **19 janvier au 26 avril** **Lieu :** Centre communautaire **Heures :** 11 h à 12 h	Maryse Labelle **450 377-4898** maryselabelle1512@gmail.com	10 $ à la séance.
NOUVEAU **DANSE EN LIGNE COUNTRY** **Avec Giddy's up dancers** Combinaison d'une série de pas et de mouvements sur des rythmes de musique country.	**Dimanche** **14 janvier au 14 avril** Exception : 11 février et 31 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **13 h à 14 h** Partenaires inter./avancés* **14 h à 15 h** Lignes intermédiaires* **15 h à 16 h** Lignes débutants (Aucune expérience requise) ***prérequis d'une année de cours de danse en ligne country.**	Johanne Cholette **514 889-9105** giddy-updancers@outlook.com	10 $ par séance ou 13 $ pour deux la même journée.

ACTIVITÉS JEUNESSE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
ACROVOLTIGE - 6 ans + **Avec Club Gymini** D'origine européenne, mélange de pyramides humaines, de gymnastique au sol ainsi que de danse.	**Mardi** **9 janvier au 4 juin** **Jeudi** **11 janvier au 6 juin** Semaine de relâche : 4 au 8 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 18 h 15 à 19 h 45 (débutant - intermédiaire) 18 h 15 à 20 h 15 (avancé)	**450 455-3141** clubgymini.org info@clubgymini.org	À partir de 364,99 $

ACTIVITÉS JEUNESSE

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
TAEKWODO - 7ans + **Avec l'École de Taekwondo François Pleau** Art martial permettant de développer la concentration, la souplesse, les réflexes, la confiance en soi et bien plus.	**Mercredi** **10 janvier au 20 mars** Exception : 6 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 19 h à 20 h	François Pleau **450 567-2771** francoispleau@hotmail.com	100 $
MULTISPORTS 2 -10 ans **Avec coach** Découverte et pratique de 7 sports parmi plus de 21 disciplines. Aucune compétition, aucune partie, seulement du plaisir. Échauffement suivi de 3 à 5 habiletés par semaine, entrecoupés de plusieurs jeux de groupe.	**Samedi** **HIVER 2024** **20 janvier au 16 mars** Exception : 2 mars 2024 **PRINTEMPS 2024** **30 mars au 18 mai** **Lieu :** Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 9 h à 9 h 40 (2 - 4 ans) 9 h 55 à 10 h 50 (4 - 6 ans) 11 h à 11 h 55 (7 - 10 ans)	Robin **514 717-2787** 7sports.info/coteaudulac info@7sports	135 $ +taxes
BASKETBALL 5 - 15 ans **Avec Animation Pogo** Développement de connaissances et habiletés pour s'initier au sport. Une pratique et un match chaque cours.	**Samedi** **20 janvier au 16 mars** Exception: 9 mars **Heures :** 16 h 30 à 17 h 30 (7-8 ans) **Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 10 mars **Heures :** 18 h à 19 h (12-15 ans) **Lundi** **15 janvier au 11 mars** Exception: 4 mars **Heures :** 18 h à 19 h (9 – 11 ans) **Lieu :** Gymnase du Pavillon de l'Éclusière	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	100 $
HOCKEY BALLE 5 - 13 ans **Avec Animation Pogo** Programme récréatif pour développer des habiletés, apprendre à jouer et s'amuser **Équipement requis :** Bâton de hockey et protège-tibia **Recommandé :** Casque et gants **Fourni :** Lunettes de sécurité	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 3 mars **Lieu :** Gymnase du Pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 8 h 30 à 9 h 30 (5 - 7 ans) 9 h 45 à 10 h 45 (8 - 10 ans) 11 h à 12 h (11 – 13 ans)	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	110 $
ACADÉMIE NERF 5 - 13 ans **Avec Animation Pogo** Des activités épatantes sur des thèmes de jeux vidéo comme bataille royale, hunger games, capture de drapeaux, jeux de zombies et plus encore.	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception : 3 mars **Lieu :** Gymnase du pavillon de Saint-Ignace **Heures :** 13 h à 14 h : 5 - 8 ans 14 h 15 à 15 h 15 : 9 - 13 ans	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com animationpogo.com	135 $

ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

ACTIVITÉS	HORAIRES ET LIEUX	INSCRIPTION	TARIF RÉSIDENT
THÉÂTRE 6 à 17 ans **Avec Mélanie Desjardins Chevaudier** Ce cours permet de s'amuser en s'exprimant à travers jeux d'expression théâtrale.	**Mardi** **6 février au 28 mai** Exception : 5 mars **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heures :** **18 h15 à 19 h 15 (6 à 12 ans)** **19 h 15 à 20 h 30 (13 à 17 ans)**	École de théâtre Mélanie Desjardins Chevaudier **450 269-3303** ecoledetheatremdc@gmail.com	280 $ 6 à 12 ans 295 $ 13 à 17 ans
CARTES ET BINGO **Avec le Club d'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac** Du plaisir tout en jouant aux cartes ou au bingo.	**Mercredi** **10 janvier au 15 mai** **Lieu :** Centre communautaire Wilson **Heure :** 13 h30 à 15 h 30	Pierre Tanguay **450 763-5317**	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 15 $ pour l'année.
TRICOTE ET PLACOTE **Avec Le Cercle des fermières des Coteaux** Tricot libre, initiation au crochet et aux aiguilles, confection de bas en commençant par la pointe.	**Mercredi** **10 janvier au 10 avril** **Lieu :** Local de la Société d'histoire et de généalogie, 4a, rue Principale **Heures :** 18 h 30 à 20 h 30	Monique Krick **450 763-2518** Diane Grenier **514-208-3965**	3 $ par séance pour les non-membre Pour devenir membre : 40 $ pour l'année
NOUVEAU **À LA DÉCOUVERTE DE VOS ANCÊTRES** **Avec la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac** Mentorat pour la recherche de vos ancêtres. Élaboration de votre arbre généalogique personnalisé. Ordinateur et programme fournis.	**Mardi** **9 janvier au 9 avril** **Jeudi** **11 janvier au 11 avril** **Lieu :** Local de la Société d'histoire et de généalogie 4a, rue Principale **Heures :** 14 h à 16 h ou 19 h à 21 h	**514 926-4161** **societedhistoirecoteaudulac@gmail.com**	GRATUIT pour les membres Pour devenir membre : 10 $ pour l'année
NOUVEAU **POKE ACADÉMIE** **Avec Animation Pogo** Initiation au monde des cartes Pokémon. Duels contre d'autres enfants de la région. Aucune carte requise. Sois le prochain champion de la région.	**Dimanche** **21 janvier au 17 mars** Exception: 3 mars **Lieu :** Cafétéria du Pavillon de l'Éclusière **Heures :** 18 h15 à 19 h 15	Antoine Elie **450 807-5679** animationpogo@gmail.com www.animationpogo.com	110 $

PLUS DE LOISIRS

AIDE À L'ÉLITE SPORTIVE (subvention)

Les athlètes de 18 ans et moins (ou les équipes) qui ont atteint un niveau élevé dans la pratique de leur sport et/ou qui participent à des concours et compétitions peuvent être éligibles à une subvention municipale pour récompenser leur persévérance. Selon le niveau de pratique, l'aide financière peut atteindre 250 $ par athlète ou 2 500 $ par équipe.

AIDE AUX ACTIVITÉS SPORTIVES HORS TERRITOIRE (subvention)

Les Coteaulacois de moins de 18 ans qui participent à des activités sportives fédérées hors du territoire sont éligibles à une aide financière municipale. Chaque enfant peut bénéficier d'une subvention allant jusqu'à 100 $ par année.

AIDE AUX LOISIRS POUR LES FAMILLES DANS LE BESOIN

Cette politique d'aide vise à soutenir l'intégration aux loisirs pour les jeunes issus d'une famille à faible revenu. Si le revenu de la famille correspond aux critères, il est possible de recevoir une aide ou un rabais de 100 $ par enfant sur les services municipaux (camp de jour) ou les activités offertes par des organismes externes. POUR INFORMATION : **450 763-5822, poste 222** ou loisirs@coteau-du-lac.com

NOUVEAU - PLATEAU SPORTIF EN LIBRE SERVICE - GRATUIT

Accès libre au gymnase du pavillon St-Ignace pour pratiquer des jeux de ballons, seul ou entre amis. Un surveillant est sur place pour faire respecter les consignes et règles de conduite. Les enfants de moins de 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

Lieu : Gymnase du pavillon St-Ignace, entrée par la cour d'école arrière

Dates : Les samedis, du 20 janvier au 18 mai (exception le 2 mars), de 12 h à 14 h

Coût : Gratuit !

Important : Prévoir une deuxième paire de chaussures. Aucune nourriture ou boisson autorisée à l'exception de l'eau.

CLUB DES PETITS CHEFS

Initiation à la cuisine

Pour filles de 9 à 11 ans

Les samedis de 15 h 15 à 16 h 30

Dates : Le 20 janvier, le 17 février, les 2 et 16 mars et le 13 avril.

Coût : 50 $

Contacter Shirley au 450 763-5507

Doté d'installations et d'un personnel professionnel, le CGHS offre des ateliers liés au domaine de l'hôtellerie pour les femmes de la région.

AIDE À LA RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE

Avec la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac

- Rencontre de généalogie
- Discussions en groupe
- Entraide et mentorat
- Préparation d'un livre de famille

Tous les mardis et jeudis de 14 h à 16 h et de 17 h à 19 h

4a, rue Principale à Coteau-du-Lac

societedhistoirecoteaudulac@gmail.com

514-926-4161

CERCLE DES FERMIÈRES DES COTEAUX

Vous recherchez une activité pour vous divertir et briser l'isolement ?

Joignez-vous aux artisanes du Cercle des Fermières. Venez apprendre ou pratiquer les arts textiles (tricot, tissage, couture) ainsi que les arts culinaires tout en socialisant. En adhérant au Cercle et devenant membre, vous aurez droit à toutes ces activités ainsi qu'à la revue L' Actuelle.

La mission : partager le savoir et les traditions.

Pour information : Rita Riendeau Lessard, présidente, presidente-des-coteaux@outlook.com

Réjane Séguin : 450-763-2777

ON AIME L'HIVER

BUTTE À GLISSER

La butte du parc Henri-Paul-Desforges sera encore aménagée cet hiver pour assurer une glisse sécuritaire. Nous vous demandons de respecter les couloirs qui seront préparés et/ou la signalisation qui sera en place pour vous diriger.
À compter du 6 janvier, le chalet du parc sera ouvert et des tubes à glisser et trotinettes seront prêtés (quantité limitée) les samedis et dimanches, de 10 h à 16 h.

Crédit : Mélanie Smith

PATINOIRES

Trois sites seront aménagés pour le patin à l'hiver 2024.

Patinoires à bandes :

- Parc Henri-Paul-Desforges
- Parc Paul-Stevens

Anneau de glace :

- Parc Wilson (derrière pavillon-école St-Ignace)

Les horaires d'ouverture du chalet et des maisonnettes seront indiqués sur la porte ainsi que sur le site Web de la Ville.

ATTENTION
PARCS OU AIRES DE JEUX FERMÉS

Ne vous rappelons que les modules de jeux, la piste de BMX et le parc de planches à roulettes sont fermés ou non recommandés durant la saison froide en raison des risques d'accidents liés aux surfaces glacées. Nous vous invitons à respecter les consignes qui sont en place.

PLAISIRS PLEIN AIR

LA MONTÉRÉGIE, ACTIVE DE NATURE

VENDREDI 2 FÉVRIER
RANDONNÉE AUX FLAMBEAUX

Édition Coureurs de bois
Animation, feu et musique
Surveillez la programmation et l'horaire complets à venir.

24 FÉVRIER
INITIATION AU « SNOWSKATE »

Le 24 février, la petite butte de neige du parc H-P-Desforges sera aménagée pour une journée dédiée à la glisse en « *snowskate* ». Cette activité comprend le prêt de planches, l'animation et l'initiation avec des planchistes de l'école de planches Les Toasters. **Gratuit !**
Surveillez la programmation et l'horaire complets à venir.

Crédit : Les Toasters

AUTRES ACTIVITÉS

Line Desrochers

ESPACE ZEN - GRATUIT

Avec Marie Gauthier, récréologue, et Line Desrochers, artiste multidisciplinaire

Dans une ambiance tranquille, harmonieuse et imprégnée d'une musique douce, explorez les loisirs créatifs et les jeux de société. Participez à des activités artistiques créatives accompagné d'une professionnelle de la région.

Dates : Jeudis 4 janvier, 1er février, 7 mars.

Lieu : Sous-sol du Pavillon Wilson

Heures : 13 h 30 h à 15 h 30

JEUDI EN MUSIQUE - GRATUIT

Une série de prestations musicales gratuites au centre communautaire Wilson. Une occasion de sortie et de retrouvailles pour briser l'isolement.

DATES :

18 janvier : Spectacle de musique intimiste au son du saxophone et d'un artiste invité. Des airs connus à fredonner en bonne compagnie.

15 février : La romance est à l'honneur au lendemain de la St-Valentin avec des musiques qui invitent à danser.

21 mars : On chasse la grisaille avec des rythmes qui réchauffent le cœur et qui vous feront bouger.

Lieu : Centre communautaire Wilson

Horaire : 15 h à 16 h 30

SOUPERS DE L'ÂGE D'OR

En plus des activités récréatives organisées de jour par le Club de l'âge d'or et des retraités de Coteau-du-Lac (voir tableau des activités au début de la section Loisirs), trois soupers rassembleurs sont également prévus d'ici l'été : 14 février, 8 mai, 23 mai.

Informez-vous auprès de Pierre Tanguay : 450 763-5317

REPAS PARTAGÉS

Les repas partagés se tiennent généralement le premier lundi du mois au centre communautaire Wilson. Les prochaines dates : 5 février, 4 mars, 1er avril et 6 mai.

Pour information : Diane Rondeau 450 308-0502

Organisme responsable : Centre communautaire des aînés de Vaudreuil-Soulanges.

INSCRIPTIONS PRINTEMPS-ÉTÉ 2024

CAMP DE JOUR ANIMA-JEUNES

À moins d'un changement, la programmation du camp de jour devrait être mise en ligne au mois de février et les inscriptions débuteraient à la mi-mars.

CLUB DE BMX VAUDREUIL-SOULANGES

Inscription en ligne disponible à partir de la fin de janvier.

Entrainements extérieurs de BMX, courses récréatives et compétitives. **Quatre ans et +**

Calendrier des cours : mai à septembre, à partir de 17 h 30

bmxvs.ca

facebook.com/clubbmxvaudreuilsoulanges

BASEBALL SOULANGES

La période d'inscription se tiendra du 1er février au 31 mars 2024 pour la saison estivale. Pour les garçons et filles nés entre 2006 et 2019.

baseballsoulanges.org

facebook.com/baseballsoulanges

SOCCER SOULANGES

La période d'inscription ouvrira à compter du mois de février pour l'été 2024. Un prix réduit sera offert aux inscriptions hâtives. Durant l'hiver, le Club de soccer Soulanges offre différentes formules pour continuer à faire bouger les jeunes et contribuer à leur développement.

Informez-vous concernant le camp de développement académique sur le site Web de l'organisme.

soccersoulanges.org

facebook.com/clubdesoccersoulanges

Hiver 2024

bit.ly/ovationcoteau-du-lac

SIMON LEBLANC
16 FÉVRIER

GUILLAUME PINEAULT
23 FÉVRIER, 20 H
Coût du billet : 31 $

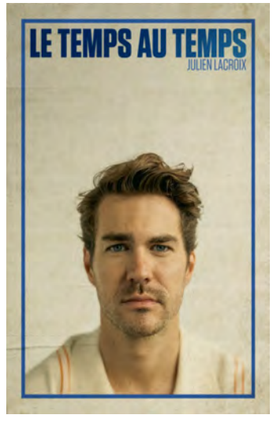
ROSALIE VAILLANCOURT
2 MARS, 20 H
Coût du billet : 29 $

NEEV
8 MARS, 20 H
Coût du billet : 32 $

MÉLANIE COUTURE
12 AVRIL, 20 H - 16 ANS ET +
Coût du billet : 32 $

JEAN-SÉBASTIEN GIRARD
20 AVRIL, 20 H
Coût du billet : 40 $

JEAN-MARIE CORBEIL
10 MAI, 20 H
Coût du billet : 28 $



JULIEN LACROIX
15 JUIN, 20 H
Coût du billet : 33 $

BIBLIOTHÈQUE
JULES-FOURNIER

3, rue du Parc | 450 763-2763 | coteau-du-lac.com

bibliothequejulesfournier
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

N'oubliez pas que vous pouvez accéder à une foule de ressources et de plateformes numériques gratuites à partir de votre code d'usager de la bibliothèque, tels que des sites éducatifs et d'aide académique pour les enfants, des encyclopédies, des magazines comme « Protégez-vous », des cours de langue, etc. Vous avez également accès à un catalogue d'un millier de titres téléchargeables.
Catalogue : bibliotheque.coteau-du-lac.com

PROGRAMMATION HIVERNALE

PLANIFICATION DE VOTRE RETRAITE AVEC CPA

- Pourquoi vous avez besoin d'un plan de retraite ;
- Ce que vous devez épargner ;
- Stratégies d'épargne pour la retraite ;
- Sources du revenu de retraite :
  - régimes disponibles : REER, CELI, RPC/RRQ, SV, SRG, etc.
  - régimes de retraite des employeurs;
  - placements non enregistrés;
- Dix points importants à retenir sur la planification de la retraite ;
- Outils et ressources;

Horaire : Mercredi 10 janvier à 18 h
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

ATELIER DE PEINTURE ACRYLIQUE AVEC SIGNÉ SARAH

Atelier pour les 6 ans et plus.
Création d'un paysage d'hiver sur un canevas à l'aide de peinture acrylique.
Les participants repartiront avec leur œuvre.

Horaire : Samedi 27 janvier de 10 h 30 à 12 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

ATELIER DE MODÈLE MAGIC AVEC SIGNÉ SARAH

Atelier pour les 6-12 ans.

Création de petites figurines en pâte à modeler tels que des animaux ou des fleurs. La particularité du modèle « *magic* » est qu'il sèche et devient dur presque comme de l'argile.

Les participants repartiront avec leur figurine.

Horaire : Samedi 24 février de 10 h 30 à 12 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

SPECTACLE DE PÂQUES « PRÊTS PAS PRÊTS... GUIMAUVE ! » - SPÉCIAL CHOCOLAT

Lors d'une bataille de guimauves entre Bredouille et Bagatelle, le précieux guimauvier de monsieur Barbon se brise. Bagatelle et Bredouille souhaitent réparer leur maladresse, sans le dire à monsieur Barbon pour éviter de lui faire de la peine. Les deux amis se lancent donc à la recherche de cette espèce très rare : un précieux-guimauvier-multicolore-unique-au-monde qui vient de tellement loin que ça ne s'explique même pas! Toutefois, cet arbre à guimauves multicolores, aussi précieux soit-il, vient de la très lointaine Guimauvie et ne pousse qu'au sommet d'un dangereux volcan. À l'aide des enfants et de leur ami l'Escabeau, Bredouille et Bagatelle traverseront le grand lac sale.

Une comédie originale visant à développer l'imaginaire.

Horaire : Samedi 16 mars de 10 h 30 à 11 h 30
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Réservation requise au 450 763-2763
Clientèle : 2-10 ans. Places limitées

ATELIER DE CRÉATION DE BANDE DESSINÉE MANGA AVEC SIGNÉ SARAH

Atelier pour les 10 ans et plus.

Création d'une courte action de bande dessinée manga à l'aide d'une planche de 3 carreaux ainsi que de crayons à base d'alcool. Les participants repartiront avec un extrait de BD fait à la main et fidèle à leur imagination.

Horaire : Samedi 23 mars de 10 h à 13 h
Lieu : Sous-sol de la bibliothèque
Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

ATELIER DE BIJOUX AVEC LA MALLETTE À BIJOUX

Atelier pour les 6 à 12 ans.

Confection de 3 bijoux sous forme d'enfilage : porte-clé, signet ruban et décoration de sac ou de cellulaire.

Horaire : Samedi 6 avril de 10 h 30 à 11 h 30

Lieu : Sous-sol de la bibliothèque

Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

SEMAINE DE RELÂCHE

JEUX DE SOCIÉTÉ LIBRES

DU 4 AU 8 MARS, VENEZ VOUS AMUSER À LA BIBLIOTHÈQUE AVEC NOS JEUX DE SOCIÉTÉ.

MOI JE GARDE

Ce cours est conçu pour les jeunes de 11 ans et plus qui souhaitent faire du gardiennage ou qui sont déjà gardiens. « Moi je Garde » présente les responsabilités des gardiens, la prévention pour les enfants de tous les âges, les techniques de base pour les soins des enfants, les interventions en cas d'urgence et des techniques de secourisme comme la RCR.

Horaire : Mercredi 6 mars 9 h à 17 h

Lieu : Sous-sol de la bibliothèque

Coût : 20 $ pour les résidents de Coteau-du-Lac (preuve de résidence demandée). **45$ pour les non-résidents.**
Réservation requise au 450 763-2763. Places limitées

Les trouvailles de Pierre

Un texte de la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac

Voici deux livres qui, selon Pierre Baker, ne peuvent être séparés ou dissociés. Les deux parlent de l'histoire de notre pays, le **Québec.** Il les a laissés, en consignation pour consultation sus place, dans son présentoir au local de la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac. Le premier : « *Le Légendaire du Haut-St-Laurent* » de Robert Payant, raconte les faits transmis de « *bouches à oreilles* », oh! quelque peu modifiés car nous parlons ici de « *téléphone arabe* ». Il y avait à l'époque, des malentendants et des personnes ayant une parlure ambitieuse, qui modifiaient un tant soit peu notre histoire, laquelle en ces temps ne supportait pas l'écriture et cela depuis au moins quatre cents ans. D'autant plus que la religion catholique romaine avait une emprise énorme sur tous et sur tout ce qui se disait, mais pas nécessairement sur tout ce qui se pensait. Ce qui faisait que ces histoires pourraient se rapporter à un lieu ou un autre et à une personne ou une autre. Donc ces paroles et mots parfois difformés, altérés ont formé ce qu'on appelle : **Les Légendes**

Le deuxième : « *Le folklore canadien, répertoire de Conrad Gauthier* » avec les années a rassemblé une grande partie de ces légendes, de ces personnages éloignés de tout, lors de rencontres entre colons, défricheurs, hommes de bois et voyageurs mais aussi d'hommes de métier et d'église, qui se racontaient des évènements étant survenus durant leurs déplacements, qui les avaient touchés, émus, fait rire, sourire ou pleurer.

Évidemment il n'y avait pratiquement que le violon, les cuillères, suivi de la guimbarde ou au comble de la chance, un piano. Avec un petit verre de « *caribou* », la soirée démarrait, il y avait toujours un ou une brave qui se mettait à chanter, même le plancher dansait au son de la musique… On s'étrivait, on roucoulait et les beaux yeux se reluquaient. C'était parti pour les quadrilles, les gigues et les chansons à répondre.

Tout cela mélangé a formé notre « *Folklore* » lequel après toutes ces années est toujours vivant et le sera pendant encore un autre quatre cents ans.

Vous pouvez visiter la maison de la Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac, 4a rue Principale, Coteau-du-Lac, tous les mardis et jeudis de 14 h à 16 h et de 19 h à 21 h.

Connaissez-vous la rue Sicard à Coteau-du-Lac?

Voici ce qu'en dit Hector Besner dans le tome 3 de sa trilogie « *Histoire de Coteau-du-Lac* »

« Une caractéristique des villages, c'était le regroupement de la population sur des lots plus petits et rapprochés les uns des autres. Ce fut vrai à Coteau-du-Lac sur l'actuel chemin du fleuve entre les deux rivières et sur l'actuelle rue Principale. Contrairement au tracé linéaire des terres, le village était quadrillé de petites rues. Les premières rues de Coteau-du-Lac furent tracées sur l'ancienne propriété de la veuve d'Alexandre Wilson, née Catherine Angélique des Musseaux de Manthet. La subdivision du lot ne fut enregistrée que le 5 février 1894. Un règlement municipal du 9 octobre 1894 mentionne que le petit bout de rue qui relie les actuelles rues Wilson et Mousseau s'appelait alors Sicard, en l'honneur d'Élizabeth-Catherine Sicard de Carufel, l'épouse d'Alexander Adam Wilson, un petit-fils des pionniers, lequel fur brièvement conseiller municipal à Coteau-du-Lac et à qui ce nom et les autres se trouvent probablement imputables. Il apparaît ainsi normal que ces rues portent les noms de cette famille, sauf qu'à l'usage, le nom des Musseaux est devenu Mousseau. »

Histoire de famille

On a tous dans nos familles un aîné, un vieil oncle, une vieille tante, un grand-père ou une grand-mère qui avait la parole facile et des souvenirs à profusion. Combien de soirées de fête, de réunions de famille avons-nous passé à les écouter nous raconter des anecdotes ou des histoires qui étaient peut-être vraies ou non, mais que nous dévorions à nous en décrocher les mâchoires d'excitation. Années après années notre aïeul s'y remettait, sans en changer un iota, pour notre plaisir à tous. Mais voilà qu'il est devenu un ancêtre, qu'il n'est plus là et avec lui, la transmission orale est disparue. On se souvient vaguement d'une partie de l'histoire, bribes d'anecdotes par-ci par-là, mais rien de concret et encore moins de complet. Et c'est comme ça que se perd la tradition verbale.

Même chose pour le folklore, les chansons à répondre. On a tous un oncle chanteur qui pouvait passer la soirée à défiler son répertoire inépuisable. Chez nous c'était mon oncle Léo qui après une couple de bière se mettait à enjoliver les partys de Noël et du Jour de l'an avec ses chansons à répondre aussi réjouissantes les unes que les autres, sans discontinuer, il pouvait relancer n'importe quel invité qui osait une ritournelle par une autre aussi succulente que différente. Il était imbattable, mais il n'est plus et il n'a pas été remplacé. Bien sûr, il y a toujours des soirées de fête, avec de la danse, des jeux de société mais plus de chansons à répondre.

Ce qui m'amène à la généalogie, n'est-ce pas notre devoir à chacun de perpétuer la mémoire orale transmise de génération en génération, de la colliger pour qu'elle soit disponible pour nos descendants? En France, le gouvernement remet à chaque couple un livret de famille où sont conservés les documents importants, les dates et les photos pour les générations subséquentes. En Nouvelle-France, les dirigeants ont exigé que l'Église conserve dans des registres tous les baptêmes, les mariages et les sépultures depuis les débuts de la colonie et la tradition s'est conservée au Québec, au travers les années, dans les mêmes formes, dans toutes les paroisses et ces registres sont toujours disponibles.

Grâce à votre Association de famille, à vos Sociétés de généalogie locales, à vos bibliothèques publiques et à d'autres répertoires d'archives, vous avez accès à ces documents. Il ne vous reste qu'à les réunir dans un livret ou un album et d'y ajouter les souvenirs de votre famille, que vous pourrez laisser en héritage perpétuel à vos descendants. Dans cent ans, vos arrière-petits-enfants pourront se régaler d'histoires véridiques, racontées par des vraies personnes, leurs ancêtres.

Richard Normandeau
Président
Société d'histoire et de généalogie de Coteau-du-Lac

PANDA VAUDREUIL-SOULANGES

L'Association PANDA de Vaudreuil-Soulanges est un organisme sans but lucratif fondé en 2008. Depuis son ouverture, sa mission première est de répondre aux besoins des gens touchés de près ou de loin par le TDAH.

PARENTS

Aide aux parents ayant un enfant diagnostiqué avec le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).

PANDA

Interventions auprès des « Personnes Aptes à Négocier avec le Déficit d'Attention », les PANDAS, afin de les aider à composer avec la réalité du TDAH.

PROFESSIONNELS

Puisque le TDAH n'est pas une problématique de santé reconnue, les écoles ne bénéficient pas de fonds pour soutenir le personnel enseignant et la mise en place de mesures adéquates. PANDA offre ce service pour les professionnels.

Plus d'information : **438 496-2121**

pandavstdah.org

CENTRE-CONSEIL EN EMPLOI

Services gratuits offerts aux gens de 40, 50, 60 ans ou plus. Besoin d'aide pour votre recherche d'emploi ? Vision Travail est là pour vous. Un simple appel peut tout changer. L'organisme propose un produit qui correspond à vos besoins. Oubliez vos appréhensions et vos craintes. Identifiez et mettez en valeur vos compétences. Ça vous intéresse ?

Communiquez avec eux au **450 455-5150** ou par courriel à vaudreuil@visiontravail.ca.

À NE PAS MANQUER : ATELIER LE LITTÉRATIE NUMÉRIQUE LE 22 JANVIER À COTEAU-DU-LAC. INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT

SERVICES OFFERTS PAR L'ORGANISME :

Cours de français
Français langue seconde
Vivre en français au Québec : Préparation TENS-TDG
CV
Littératie alimentaire
Littératie numérique
Littératie financière
Littératie en santé
Aide aux parents
Transitions scolaires
Aide aux entreprises

Pour information : 450 763-1331 communication@lamagiedesmots.com