

# ACTUALITÉ Adéloise

PHOTO : ÈVETHOMAS

PLACE DES CITOYENS  
programmation 9

ACTIVITÉS LOISIRS  
programmation 13



# MOT DE LA MAIRESSE

Chères Adéloises,  
chers Adélois,

« La qualité de vie des citoyennes et citoyens de Sainte-Adèle », tel est ce qui motive tout autant les services administratifs dans ses activités que le Conseil dans sa vision. Si cet objectif se manifeste d'abord par l'importance accordée à la qualité de nos infrastructures, elle doit également se manifester à travers les loisirs et la vie communautaire. C'est là une dimension importante de ma vision d'une municipalité, sa dimension sociale, celle qui crée des liens entre les différents groupes de notre population pour que se développe un sentiment d'appartenance et qui favorise l'équité sociale.

Il est important de se préoccuper de nos gens moins favorisés et vulnérables. Cela se fait à travers l'appui de la Ville aux différents groupes communautaires. Dans ce contexte, je veux souligner un groupe qui a travaillé et travaille très fort à la réalisation de leur projet de bâtir quelque 20 unités de logement pour des adultes autonomes vivant avec un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle légère, soit le projet Viv'en logis.

### **Viv'en logis**

Je salue tout le courage, la détermination et la résilience de celles et ceux qui ont porté ce projet depuis pas moins de cinq ans. En effet, ce projet a débuté avant l'arrivée de mon équipe et ses artisans ont traversé une multitude d'obstacles sans altérer leur désir de réaliser ce projet. La Ville a toujours travaillé avec le groupe tout au long du parcours qui se réalisera enfin!

Ainsi, le 13 novembre dernier à la Place des citoyens dans le cadre d'un 5 à 7, on a procédé au lancement de Viv'en logis, qui entame les différentes étapes en vue de la construction du bâtiment qui sera situé derrière l'église de Sainte-Adèle.

Plusieurs paliers gouvernementaux participent financièrement à la construction; ainsi, la Ville a, dans ses coffres, une subvention de 3 470 530 \$ provenant du ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH), alors que le Conseil de la MRC a ajouté pas moins de 100 000 \$. Finalement, la Ville ajoute une aide financière de 450 000 \$ répartie de la façon suivante :

- 100 % des coûts des branchements requis aux services municipaux d'aqueduc et d'égout de l'immeuble;
- 100 % de la contribution pour frais de parcs et terrains de jeux;
- 100 % des frais pour les droits de mutation;
- 4 450 \$ pour les frais de permis et de lotissement;
- Une contribution monétaire équivalente au montant résiduel après les aides financières précitées, jusqu'à concurrence du montant total.

Malgré ces contributions importantes, Viv'en logis a besoin de l'aide de la communauté pour boucler le projet. Ainsi, les citoyens sont chaleureusement invités à participer à la campagne de financement de l'organisme, dont l'objectif est fixé à 500 000 \$. Consultez le site internet ou la page Facebook de Viv'en logis pour faire un don et en savoir plus sur ce merveilleux projet.

La Ville offre également une aide financière pour soutenir la mission des organismes communautaires œuvrant sur le territoire de la Ville soit : l'Entraide bénévole des Pays-d'en-Haut, la Maison de la famille, la Maison des jeunes, le Garde-Manger des Pays-d'en-Haut, le café communautaire l'Entre-gens, le Club du lac Pilon et la Fondation Zénon-Alary.

La qualité de vie : toutes les Adéloises et tous les Adélois y ont droit, c'est une question d'équité.

Votre mairesse,  
*Michèle Lalonde*



# SÉCURITÉ INCENDIE

## ÊTES-VOUS PRÊTS POUR L'HIVER?

Voici quelques conseils pour profiter de la blanche saison en toute sécurité!

- Dégagez la neige devant les issues de votre domicile afin de pouvoir évacuer rapidement en cas d'urgence.
- Assurez-vous que les accès au bâtiment sont libres de passage pour permettre aux intervenants d'urgence d'entrer chez vous, et ce, depuis la rue.
- Examinez régulièrement l'accumulation de neige sur la toiture du bâtiment pour éviter un affaissement.
- Assurez-vous d'avoir un détecteur de monoxyde de carbone fonctionnel si vous utilisez un appareil de chauffage permanent ou d'appoint (foyer, bois, granule ou anthracite).
- Retirez régulièrement les cendres de votre foyer. Si elles sont encore chaudes, déposez-les dans un contenant métallique à l'extérieur, loin des matières combustibles.
- Préparez votre trousse d'urgence en rassemblant des articles essentiels, afin de subvenir aux besoins de première nécessité de votre famille. En cas de panne d'électricité majeure, vous devriez être autonomes pendant 72 heures. Au besoin, consultez le site internet de la Croix-Rouge Canadienne.

### LE SAVIEZ-VOUS?

Jeter ou déposer de la neige ou de la glace provenant d'un terrain privé à une distance de moins de deux mètres d'une borne-fontaine constitue une nuisance... et un danger en cas d'intervention!

## POUR NOËL, OFFREZ-VOUS LA SÉCURITÉ!

- Avertisseur de fumée
- Avertisseur de monoxyde de carbone
- Extincteur portatif ABC
- Lampe de poche radio à manivelle/ énergie solaire avec sirène, incluant une prise USB et une lumière clignotante
- Rédigez et testez un plan d'évacuation en famille



### De gauche à droite :

Antoine Bouchard, chef de division formation; Cédric Lohman, pompier; Stéphan Turcotte, directeur Service de sécurité incendie; Steven Boutin, préventionniste et responsable de la journée portes ouvertes; Marie-Josée Chabot, directrice générale Entraide Bénévole PDH; Serge Latulippe, président Entraide Bénévole PDH; Mickael Saint-Louis, chef division prévention planification; Joe Zorrilla, instructeur; et Guillaume Pelletier, pompier.

## JOURNÉE PORTES OUVERTES DES POMPIERS UN FRANC SUCCÈS!

Plus de 620 personnes ont participé à la Journée portes ouvertes des pompiers, qui a eu lieu le 14 septembre dernier, sous un soleil radieux! Petits et grands étaient ravis de faire une incursion dans le monde fascinant des pompiers et d'en apprendre davantage sur leur quotidien, les véhicules, l'équipement, les interventions et plus encore! Grâce à la vente de hot-dogs préparés par nos pompiers, notre Service de sécurité incendie a recueilli la somme de 642,65 \$, qui a été versée à l'Entraide Bénévole des Pays-d'en-Haut.

Merci à tous pour votre participation à ce magnifique événement!

## ON MANGE DE LA FONDUE!

En hiver, on aime se régaler d'une fondue! Avant de vous installer à table, assurez-vous de revoir quelques conseils de sécurité.

- Vérifiez l'état du brûleur et du caquelon.
- Révisez les caractéristiques et le mode d'emploi.
- Sur la table, stabilisez le caquelon sur une surface incombustible, en vous assurant qu'il y ait une distance suffisante avec les autres plats ou objets.
- Gardez toujours un œil sur le plat à fondue lorsqu'il fonctionne.
- Utilisez de préférence un combustible en gel.

- Si vous versez du combustible liquide dans un brûleur, faites-le sur une surface plane et non combustible, et évitez de le remplir à nouveau s'il est chaud.
- Attendez que le brûleur soit bien placé sous le caquelon avant de l'allumer.
- À la fin du repas, s'il reste du combustible dans le brûleur, laissez-le refroidir complètement.

De plus, si vous ajoutez des chandelles pour l'ambiance, assurez-vous qu'elles soient stables et éloignées des matières combustibles. Évidemment, exercez une surveillance accrue et constante.

## INSCRIVEZ-VOUS!



**ALERTES ET  
NOTIFICATIONS  
DE MASSE**

- Avis d'ébullition
- Bris d'aqueduc
- Inondation
- Alerte météo
- Fermeture de rue

# PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE

Produits d'hygiène personnelle durables

- Couches lavables pour bébés
- Produits menstruels réutilisables

Bénéficiez d'une subvention  
maximale de 100 \$



*Fière d'encourager  
les habitudes de vie  
écoresponsables!*

## UNE DEUXIÈME VIE POUR VOS SAPINS DE NOËL!

Apportez votre sapin à l'écocentre **au plus tard le 9 janvier** et donnez-lui une deuxième vie.

Tous les sapins déposés à l'écocentre seront déchiquetés par la compagnie Arbressence. Ce faisant, celle-ci réalisera une double valorisation de votre arbre : l'extraction d'huile essentielle du feuillage et la production de paillis et/ou d'amendement pour les sols.

### HORAIRE DE DÉPÔT

Judi 2 janvier : 10 h à 16 h  
Vendredi 3 janvier : 10 h à 16 h  
Samedi 4 janvier : 8 h à 16 h  
Dimanche 5 janvier : 10 h à 15 h  
Judi 9 janvier : 10 h à 16 h



# BA BILL ARD

*Joyeuses fêtes et  
une bonne année  
2025!*



## Horaires du temps des fêtes

Les bureaux administratifs et la bibliothèque  
Claude-Henri-Grignon seront **FERMÉS** du  
**24 décembre au 3 janvier inclusivement.**

La chute à livres de la bibliothèque sera accessible  
en tout temps pour le retour de vos documents.

### Place des citoyens et bureau d'accueil touristique

24, 26, 30 et 31 décembre, ainsi que le 2 janvier :  
12 h 30 à 16 h 30

27 au 29 décembre, ainsi que le 3 janvier :  
10 h à 17 h

**FERMÉ LE 25 DÉCEMBRE ET LE 1<sup>ER</sup> JANVIER**

L'écocentre sera L'écocentre  
sera ouvert selon l'horaire habituel.

## VERS UNE AUTRE ANNÉE RECORD

### Projets résidentiels, commerciaux et communautaire

La croissance ne ralentit pas à Sainte-Adèle et divers projets immobiliers ont pris leur envol au cours des derniers mois. Ces projets visent à répondre à la pénurie de logements, à bonifier l'offre commerciale et à soutenir le milieu communautaire.

D'ici la fin de l'année, plus de 200 logements devraient avoir été mis en chantier : résidences unifamiliales, triplex et multifamiliales pour différents types de clientèles.

Voici quelques-uns des projets majeurs :

- **Quartier Relief Nord**, rue Alexis  
82 lots de 4 logements
- **Projet Union** (Théâtre de Sainte-Adèle), boul. de Sainte-Adèle  
2 unités locatives avec espaces commerciaux
- **Le Blondin**, intersection Blondin et Maurice-Aveline  
42 unités locatives
- **Le Howard**, 1652, boulevard de Sainte-Adèle  
2 bâtiments de 36 unités, incluant du logement abordable
- **Projet Kymco**, intersection Morin et Bourg-du-Lac  
5 lots de résidences multifamiliales 6 logements

À ceux-ci s'ajoute une offre commerciale bonifiée, notamment par l'agrandissement de la **pharmacie Brunet** (1208, rue Valiquette) et à la construction d'une épicerie de la bannière **Maxi** (400, boulevard de Sainte-Adèle).

Finalement, la première pelletée de terre pour les nouveaux locaux du **Garde-Manger des Pays-d'en-Haut** (1291, boulevard de Sainte-Adèle) a eu lieu le 16 octobre dernier. Ce nouveau bâtiment permettra de doubler la superficie de l'organisme avec plus de 6 800 pieds carrés répartis sur deux niveaux. L'ouverture des nouveaux locaux est prévue pour le début de l'été 2025.

La variété et la qualité des projets en cours témoignent du souci du Service de l'urbanisme et de l'environnement d'assurer le développement harmonieux du territoire, tout en respectant la capacité de support du milieu les accueillant.



Relief Nord



Union



Le Blondin



Le Howard



Pharmacie Brunet



Épicerie Maxi



Garde-Manger des Pays-d'en-Haut

## CONSOMMATION D'EAU : ASPIRONS À MIEUX!

C'est bien connu, les Québécois sont de grands consommateurs d'eau potable. Selon les données de 2021, nous utilisons en moyenne 257 litres d'eau par personne par jour dans le secteur résidentiel, ce qui nous porte au 4<sup>e</sup> rang parmi les 13 provinces et territoires du Canada. À titre de comparaison, les Ontariens consommaient 187 litres par personne. Nous pouvons donc faire mieux!

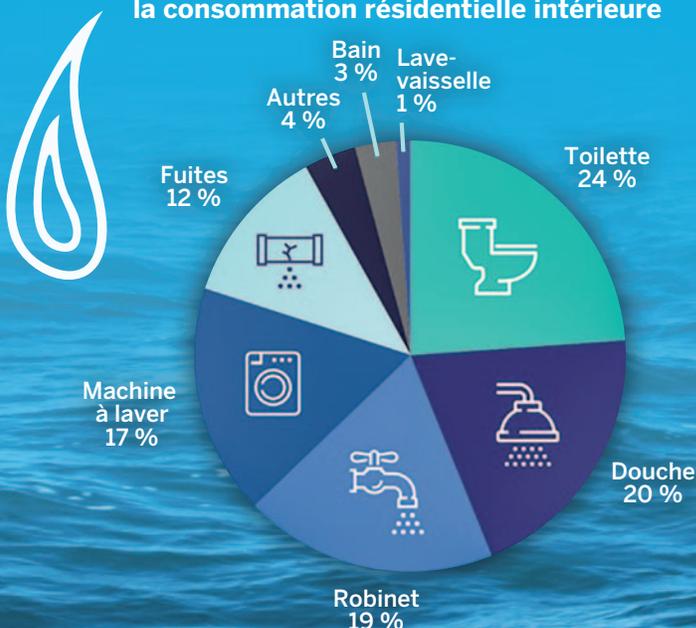
Même si cette ressource est abondante et gratuite, la production d'eau potable et le traitement des eaux usées occasionnent de grandes dépenses pour les municipalités, puisque cela coûte environ 690 \$ par personne chaque année. En outre, on estime que 68 % de l'eau consommée provient du secteur résidentiel.

Par où commencer pour renverser cette tendance?

### Les principaux usages

La majeure partie de l'eau est utilisée pour le fonctionnement des toilettes, et cette catégorie est suivie de près par les douches et les bains (23 %). Les activités de nettoyage comptent quant à elles pour environ 18 % de la consommation d'eau, et un énorme 12 % est dû aux fuites d'eau, comme une toilette qui fuit.

Répartition moyenne de  
la consommation résidentielle intérieure



Voici quelques stratégies pour commencer à réduire l'eau à la maison :

- Prendre des douches courtes au lieu de bains;
- Ne pas laisser couler l'eau lorsqu'on se brosse les dents, qu'on lave la vaisselle ou qu'on rince les fruits et les légumes;
- Faire fonctionner le lave-vaisselle seulement lorsqu'il est plein;
- Se procurer un baril récupérateur d'eau en vue d'arroser les fleurs;
- Aménager son terrain avec des plantes plutôt qu'avec du gazon, qui consomme beaucoup d'eau;
- Ne pas arroser l'entrée, mais privilégier le souffleur-feuilles ou le balai;
- Installer des aérateurs de robinets dans la cuisine et la salle de bain;
- Remplacer les toilettes pour des modèles à faible débit.

### Réduire les pertes

Les fuites d'eau sont également responsables d'un important gaspillage de notre or bleu, puisqu'on estime qu'elles représentent 12 % de la consommation d'eau résidentielle. Par exemple, une toilette qui fuit consommera jusqu'à 550 litres d'eau potable par jour, tandis qu'un robinet qui fuit à une goutte par seconde gaspille plus de 700 litres d'eau par mois.

Pour en savoir davantage sur les manières d'économiser l'eau à la maison, visitez la section *Économiser l'eau* du site web [pensezbleu.com](http://pensezbleu.com)

Source :



## INFO-DÉNEIGEMENT



Saviez-vous que Sainte-Adèle reçoit, en moyenne, entre 200 et 500 cm de neige du mois de novembre au mois d'avril? Sans parler du grésil, de la pluie verglaçante, des redoux et de tous les soubresauts de dame nature.

Voici quelques rappels saisonniers afin de permettre à nos équipes de déneiger le plus rapidement et efficacement possible.

### Respectez les consignes de stationnement

Il est indispensable de respecter les consignes en vigueur et la signalisation temporaire – assurez-vous de stationner votre véhicule aux endroits permis. En tout temps, il est recommandé que les véhicules soient garés dans les entrées privées afin de faciliter le déneigement des rues.

### Abris Tempo et piquets à neige

Assurez-vous d'installer votre abri Tempo et vos piquets à neige sur votre terrain. Les structures et les balises installées dans l'emprise de rue nuisent aux opérations de déneigement et ralentissent le travail des opérateurs.

### Collecte des bacs

Mettez vos bacs en bordure de rue le matin de la collecte et retirez-les rapidement après la collecte afin de permettre aux déneigeurs de faire le nettoyage des rues efficacement.

### Déneigement des entrées privées

Lors du déneigement des entrées de garage et des stationnements privés, déposez la neige sur votre terrain et non sur celui de la municipalité afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement.

### Courtoisie et respect

Lors des opérations de déneigement, faites preuve de courtoisie en cédant la place aux véhicules de déneigement de façon à ce qu'ils puissent effectuer des manœuvres sécuritaires lors de leurs diverses opérations.

Pour plus d'information, consultez l'onglet **INFO-DÉNEIGEMENT** sur notre site internet.

## DU 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE AU 15 AVRIL



### DE MINUIT À 7 H STATIONNEMENT DE NUIT INTERDIT DANS LES RUES

#### EXCEPTIONS

- Période des fêtes  
23 décembre au 6 janvier inclusivement
- Relâche scolaire  
1<sup>er</sup> au 9 mars inclusivement

### DE 3 H 30 À 7 H STATIONNEMENT DE NUIT INTERDIT DANS LES STATIONNEMENTS MUNICIPAUX

#### EXCEPTION

- Stationnement municipal situé sur la rue  
Émile-Cochand (près du garage des pentes 40/80)
- Période maximale de 24 h
- Véhicules récréatifs interdits



## UNE CARRIÈRE DANS LE MONDE MUNICIPAL, ÇA VOUS INTÉRESSE?

La Ville de Sainte-Adèle est constamment à la recherche de candidats exceptionnels souhaitant se joindre à une équipe dynamique et passionnée.

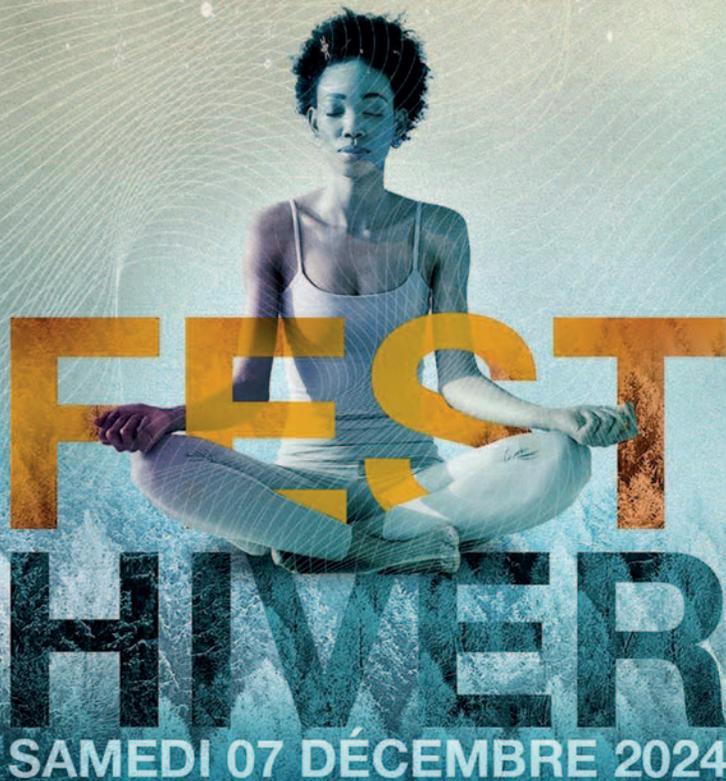
Qu'il s'agisse d'emplois permanents, temporaires ou saisonniers, plusieurs opportunités d'emploi sont offertes!

Consultez régulièrement la section EMPLOIS de notre site internet ou balayez ce code QR pour voir les postes disponibles.



# FLOW

FESTIVAL YOGA & SON



## PROGRAMMATION

- Bains sonores et DJ's (voyage sonore)
- Souffle et son (*breathwork*)
- Yoga du visage
- Yoga extérieur et Qi Gong
- Peinture d'une œuvre collective
- Yoga et danse intuitive
- Écriture créative
- Sauna et bains de glace
- Yin Yoga et massage
- Immersion « éveil des sens »

**9 H À 19 H**  
**PLACE DES CITOYENS**

## TARIF SPÉCIAL

pour les résidents de Sainte-Adèle  
et activités extérieures gratuites!

Réservez sans tarder – places limitées!

[www.flowfestival.ca/festhiver/](http://www.flowfestival.ca/festhiver/)



# FONDS CULTUREL 2025

## APPEL DE PROJETS CULTURELS

Les artistes et organismes culturels adélois sont invités à soumettre un projet afin de bénéficier de l'aide financière de la Ville de Sainte-Adèle pour la réalisation de projets artistiques et culturels sur son territoire.

**DATE LIMITE POUR RECEVOIR  
LES DEMANDES D'AIDE FINANCIÈRE :** **1<sup>er</sup> MARS 2025**

# PLACE *des citoyens*

## PROGRAMMATION HIVER 2025

### ACHAT DE BILLETS

#### À COMPTER DU 7 DÉCEMBRE

EN LIGNE

[www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)

À LA PLACE DES CITOYENS

999, boulevard de Sainte-Adèle  
450 229-2921, poste 8300



*Offrez la culture* **EN CADEAU!**



– SYMPHONIES –



**C'EST MAGNIFIQUE!**  
BELLA CHIC TRIO

**24 JANVIER | 19 H 30**

Le Bella Chic Trio, composé de la soprano Raphaëlle Paquette, du guitariste Francis Tétu et du contrebassiste Mathieu Gagné, vous propose un spectacle empreint de joie de vivre et de virtuosité. Les 3 artistes unissent leurs talents pour offrir une performance électrisante, faisant voyager l'auditoire entre le passé et le présent avec les plus beaux airs de la chanson française, les grands classiques américains, la fougue du charleston et du swing des années 20, avec un petit clin d'œil au Québec et à l'Italie, sans oublier quelques pas de danse! Le spectacle *C'est magnifique!* est un moment de pur bonheur qui se déguste comme une coupe de champagne, le cœur à la fête!

Carte citoyenne : 15 \$ | Tarif régulier : 20 \$

– CONFÉRENCES –



**ATELIER CONFÉRENCE  
SUR LE CAFÉ**

AVEC LA BAVARDE CAFÉ | ADULTES

**26 JANVIER | 9 H À 11 H 30**

Après avoir été accueillis par le service d'espresso mobile, où ils pourront déguster un café de leur choix, les invités assisteront à une conférence qui leur permettra d'en apprendre davantage sur l'histoire du café, les divers procédés de culture et de torréfaction, l'équipement et les accessoires, le savoir-faire d'un barista, etc. Les techniques et les équipements sont nombreux mais surtout nécessaires pour l'amélioration de votre routine caféine. L'activité se poursuivra avec un *pop up latte art*, où quelques participants pourront tenter de dessiner un cœur dans un latte, et sera suivi d'une période de questions. **Matériel fourni. Places limitées.**

Carte citoyenne 20 \$ | Tarif régulier 25 \$

## – ATELIERS –



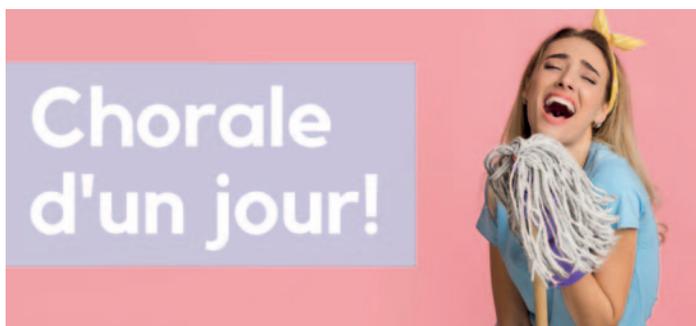
### CRÉATION DE LANTERNE

AVEC SOURIRE ASTRONAUTE | 9 ANS+

22 FÉVRIER | 9 H 30 À 12 H

Laissez-vous inspirer par la magie du cosmos afin de créer une magnifique petite lanterne colorée et décorative. En explorant librement la technique du soufflage de l'encre sur papier, vous serez invités à créer un motif fluide, souple, organique et abstrait. Une fois les traits séchés, vous pourrez perforer des motifs ou des mots sur le papier encre pour laisser apparaître la lumière. Cet atelier plaira aux adeptes de la création spontanée et de l'inattendu, qui aiment explorer et se laisser surprendre par l'imprévisible. Vive les sourires des astronautes! **Matériel fourni. Places limitées.** (Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte)

Carte citoyenne : 12 \$ | Tarif régulier : 17 \$  
Adulte accompagnateur (enfants de 8 ans et moins) : gratuit



Chorale  
d'un jour!

### CHORALE D'UN JOUR

ADULTES

27 FÉVRIER | 19 H À 20 H 30

Vous aimeriez chanter, mais vous n'osez pas ou vous pensez chanter comme une casserole? Cet atelier est pour vous! À l'occasion de cette chorale d'un jour, les participants sont invités à unir leurs voix et à chanter allègrement, sans jugement ni performance, afin d'expérimenter le chant choral et l'interprétation d'airs connus. Animé par Maude Alain-Gendreau, une artiste multidisciplinaire amoureuse des arts, de la culture et de la connexion humaine, cet atelier propose un moment tout simplement vivifiant, autant pour les novices que pour les initiés.

Carte citoyenne : 12 \$ | Tarif régulier : 17 \$

MERCI À NOS PARTENAIRES

## – EXPOSITIONS –

ENTRÉE LIBRE

HEURES D'OUVERTURE :

VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE | 11 H À 16 H



### ZAKARI GILBERT

HABITER LE PRÉSENT

10 AU 26 JANVIER  
VERNISSAGE : 11 JANVIER 13 H

« Le geste photographique est aujourd'hui devenu un réflexe courant. Celui de capturer notre passé en devenant pour le futur qui nous attend. C'est notre moyen, bien qu'illusoire, de préserver notre parcours de l'oubli et des méandres de la mémoire. Nous voulons créer et conserver des traces visuelles de nos sommets d'émotion, de lumière, de beauté, d'amour ou de bonheur afin qu'ils restent accessibles au regard et puissent continuer d'habiter le présent. Le rapport au temps teinte toute notre existence. Nous accumulons les souvenirs, qui s'entrecroisent, se chevauchent et se fondent les uns dans les autres ou restent parfois bien distincts, mais perdent leurs détails. C'est dans cet esprit que j'ai conçu et regroupé les œuvres de l'exposition Habiter le présent et mis en relation des fragments de conscience aux frontières parfois ténues et vaporeuses. » - Zakari Gilbert



### CLAUDE MELANÇON

BALADE URBAINE

7 AU 23 FÉVRIER  
RENCONTRE D'ARTISTE : 9 FÉVRIER 14 H

« Dans la dernière année, j'ai exploré de nouveaux univers de représentation picturale en créant des espaces et en introduisant davantage d'éléments concrets dans les toiles. J'ai également joué avec les couleurs et la transparence en expérimentant l'utilisation de glacis. Le tout résulte en des créations vivantes, inspirantes et réflexives. Pourquoi un poisson? Pourquoi une tasse de café? Le produit fini peut rappeler les graffitis et l'art mural que l'on peut rencontrer et admirer lors d'une Balade urbaine. L'ensemble comprenant une vingtaine de toiles grand format conserve toutefois ma facture bien personnelle qui se veut abstraite, colorée et spontanée. Amusez-vous! » - Claude Melançon

accès

cine 103.9  
101.3  
LA COULEUR MUSICALE  
DES LAURENTIDES

NousTV

# Un beau moment

## EXPOSITION DE PHOTOS EXTÉRIURE

Une magnifique exposition de photos extérieure sera déployée devant la Place des citoyens à compter du 13 décembre.

Pour cette toute première exposition, nous souhaitons mettre en lumière le talent de photographe de nos citoyens grâce à un concours photo ayant pour thème « *Un beau moment* ».

Plus de 40 Adélois nous ont fait parvenir jusqu'à 5 photos chacun – soit près de 200 photos! – pour se mériter la chance de faire partie de l'exposition. Inutile de dire que la sélection a été extrêmement ardue, mais

le résultat final présente des *beaux moments* exceptionnels vécus à Sainte-Adèle et croqués sur le vif par nos citoyens, qui regorgent de talent!

En plus de l'honneur de voir leurs œuvres exposées devant la Place des citoyens, les photographes remportent une paire de billets pour un événement de leur choix présenté à la Place des citoyens, un livre Sainte-Adèle en aquarelle d'Anne Berberi et 50 \$ en argent adélois.



CONCOURS PHOTO 2024 | Eve Thomas et Enrique García Antonio  
UN INSTANT DE BONHEUR ROUGE CUIVRE  
Montagne Charbonnière

Entente de  
développement  
culturel



Québec 

# APPEL DE DOSSIERS

## EXPOSITIONS 2025-2026

# PLACE *des citoyens*

## INVITATION AUX ARTISTES

La Ville de Sainte-Adèle invite les artistes et les collectifs en arts visuels à soumettre leur dossier de candidature **entre le 1<sup>er</sup> décembre 2024 et le 1<sup>er</sup> février 2025** en vue de faire partie de la programmation 2025-2026 de la série d'expositions de la magnifique salle Rousseau-Vermette de la Place des citoyens, située au cœur des Laurentides.

**Consultez notre site internet pour connaître tous les détails et faites-nous parvenir votre dossier à [culture@vdsa.ca](mailto:culture@vdsa.ca) au plus tard le 1<sup>er</sup> février 2025.**



# La MAGIE de Noël



avec le  
Père Noël et  
Bourrasque  
Zéphir  
le lutin

## 8 DIMANCHE DÉCEMBRE

10 h : ouverture des portes

10 h 30 : spectacle

Grignote sera présent  
pour t'accueillir!

SALLE AUGUSTIN-  
NORBERT-MORIN  
258, boul. de Sainte-Adèle

ACTIVITÉ FAMILIALE GRATUITE

★ 3-8 ANS ★

**BILLET OBLIGATOIRE  
PLACES LIMITÉES**

Billets disponibles à la bibliothèque  
et au Service des loisirs sur présentation  
de la carte citoyenne valide.  
Aucun billet à la porte.

450 229-2921 poste 7244



30 NOVEMBRE &

1<sup>ER</sup> DÉCEMBRE 2024

SAMEDI: 9H30 À 17H00

DIMANCHE: 9H30 À 16H00

À SAINTE-ADELÈ

Organisé par



Présenté par



# INSCRIPTIONS



**PAR INTERNET**  
(résidents seulement)

**Du 7 décembre (10 h)  
au 5 janvier (23 h)**

Balayez ce code QR OU  
Allez sur la page d'accueil de  
notre site internet  
([www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca))  
et cliquez sur « inscription aux  
activités du Service des loisirs »



**PAR TÉLÉPHONE**  
**OU**



**EN PERSONNE AU  
SERVICE DES LOISIRS**

**Du 9 au 20 décembre**

450 229-2921, poste 7244  
Lundi au jeudi de 9 h à 12 h  
et de 13 h à 16 h  
vendredi de 9 h à 12 h

1200, Claude-Grégoire, Sainte-Adèle

*La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans  
préavis et d'annuler ou de fusionner les cours  
advenant un nombre de participants insuffisant.*

*Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la  
session complète est requis pour que le cours ait  
lieu et qu'il soit offert à la carte.*

*Carte citoyenne valide obligatoire pour  
obtenir le tarif résident. Preuve de résidence  
obligatoire pour les activités de l'entente  
intermunicipale.*

*Les taxes applicables sont incluses dans  
le prix.*



## PROGRAMMATION HIVER 2025

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire



# ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

**BADMINTON FAMILIAL** 8 ANS +  
20 JANVIER AU 14 AVRIL - 9-10 SEM.

**HORAIRE/** Lundi 18 h 45 à 19 h 45 - 105 \$  
**COÛT :** Lundi 19 h 45 à 20 h 45 - 105 \$  
Vendredi 18 h 45 à 19 h 45 - 95 \$  
**LIEU :** ANM-G

Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte #9. Relâche : lundi 3, 10 et 31 mars. Vendredi 31 janvier, 14 février et 7 mars



**JE ME GARDE SEUL** 8 À 12 ANS  
30 MARS

**HORAIRE/** Dimanche 10 h à 12 h - 34 \$  
**COÛT :** 13 h à 15 h - 34 \$  
**LIEU :** PDC-P  
**PROFESSEUR :** Katherine Lonergan

Une formation de 2 h pour les parents et leurs enfants de 8 à 12 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation vise à sensibiliser les parents et les enfants aux règles de sécurité et se veut une amorce de réflexion pour savoir si les enfants sont prêts à se garder seul. Durant l'atelier, le duo parent-enfant aura l'opportunité de discuter avec son enfant sur différentes règles afin de réaliser un document avec lequel il repartira et qui leur sera utile au quotidien. La présence d'un adulte est obligatoire.

**KARATÉ DÉBUTANT** 5 ANS +  
24 JANVIER AU 11 AVRIL - 11 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 18 h à 19 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 7 mars

**KARATÉ INTERMÉDIAIRE** 10 ANS +  
24 JANVIER AU 11 AVRIL - 11 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 19 h à 20 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 7 mars

**KARATÉ AVANCÉ** 13 ANS +  
24 JANVIER AU 11 AVRIL - 11 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 20 h à 21 h  
**COÛT :** 68 \$ (15 ans et moins)  
94 \$ (16 ans et plus)  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

Venez profiter de cette activité familiale, rassembleuse et sécuritaire qui s'adresse à tous. Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Assurances incluses. Relâche : 7 mars

**CI** COURS INTERMUNICIPAL, **AC** ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CLR : Chalet du lac Rond (1140, ch. du Chantecler), ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente



# ACTIVITÉS ENFANTS

**ATELIER THÉÂTRE/  
CHANT CHORAL** 8 À 12 ANS  
21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 17 h à 18 h 30  
**COÛT :** 200 \$  
**LIEU :** CCJBR **NOUVEAU**  
**PROFESSEUR :** Audrey Nobili

*Votre enfant adore le théâtre et le chant et il déborde d'imagination? Cet atelier est pour lui! Ensemble, nous allons créer une petite scénette de théâtre dans laquelle nous intégrerons des morceaux de chansons francophones populaires que les enfants chanteront ensemble comme dans une chorale. Une représentation sera donnée lors de la dernière séance. Aucun prérequis, juste l'envie de créer, jouer au théâtre et chanter. Relâche : 4 mars*

**BALLET** 9 À 12 ANS  
23 JANVIER AU 27 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 17 h à 18 h 15  
**COÛT :** 190 \$  
**LIEU :** **ANNULÉ** **NOUVEAU**  
Professeures : Laurentides -  
Mariem Valdés

*Contenu des classes : positions classiques, tours et petits sauts, enchaînements et surtout, plaisir et partage! Les cours s'adressent à tous les niveaux. Relâche : 6 mars*

**CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE** 6 À 10 ANS  
23 JANVIER AU 17 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE/  
COÛT :** Jeudi (6 à 7 ans) 16 h 15 à 17 h 15 - 108 \$  
Jeudi (8 à 10 ans) 17 h 20 à 18 h 20 - 108 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

*Petites expériences artistiques en dessin, peinture, collage. Matériel fourni. Relâche : 6 mars*

**DANSE  
CONTEMPORAINE** 9 À 12 ANS  
21 JANVIER AU 25 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 17 h à 18 h 15  
**COÛT :** 190 \$  
**LIEU :** **ANNULÉ**  
Professeures : Laurentides -  
Kosalie Paquette

*Contenu des classes : classe technique contemporaine, travail au sol, improvisation, travail de textures, dynamiques, visualisation et surtout, plaisir et partage. Les cours s'adressent à tous les niveaux. Relâche : 4 mars*

**HOCKEY COSOM MIXTE** 6 À 13 ANS  
21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/  
COÛT :** Mardi (6 à 9 ans) 18 h 15 à 19 h 15 - 136 \$  
Mardi (10 à 13 ans) 19 h 15 à 20 h 15 - 136 \$  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Vise l'excellence

*Match de hockey joué dans un gymnase avec une balle. L'activité est supervisée par un animateur pour former les équipes et arbitrer les parties. Relâche : 4 mars*

**INITIATION À LA DANSE** 4 À 14 ANS  
22 JANVIER AU 26 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE/  
COÛT :** Mercredi (4 à 6 ans) 18 h 15 à 19 h - 75 \$  
Mercredi (7 à 9 ans) 19 h à 20 h - 75 \$  
Mercredi (10 à 14 ans) 20 h à 21 h - 75 \$

**LIEU :** ESTJ-P  
**PROFESSEUR :** Danse plus Studio

*Viens découvrir trois styles de danses différents : le ballet, le jazz/contemporain et le hip hop te seront enseignés durant la même session! Relâche : 5 mars*

**MINI-BASKET** 5 À 11 ANS  
25 JANVIER AU 5 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/  
COÛT :** Samedi (5 à 8 ans) 8 h à 9 h - 120 \$  
Samedi (9 à 11 ans) 9 h à 10 h - 120 \$

**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Benito Junior Jean

*Viens apprendre les rudiments de ce sport! Nouveauté : parties organisées avec la Ville de Saint-Sauveur! Relâche : 8 mars*





# ACTIVITÉS ADULTES

## ANGLAIS - CONVERSATION 16 ANS + 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 15 h à 17 h



**COÛT :** 238 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

**NOUVEAU**

*Un cours axé sur la conversation et sur la pratique telle que la lecture, l'écriture et la compréhension audio. Pour l'amélioration du vocabulaire, des temps de verbes et l'application de notions comme les pronoms directs/indirects. Pour toute personne capable de s'exprimer en anglais. Livre inclus et remis au premier cours. Relâche : 3 mars*

## ATELIER DE PHOTOGRAPHIE EN PLEIN AIR 16 ANS +

22 JANVIER AU 12 FÉVRIER - 4 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 13 h à 16 h

**COÛT :** 265 \$

19 MARS AU 9 AVRIL - 4 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 9 h à 12 h

**COÛT :** 265 \$

**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Élise Bernier

**NOUVEAU**

*La photographe propose 4 ateliers pour aborder les fondamentaux de la photographie. Chaque atelier comporte une portion en plein air afin d'aiguiser l'œil des participants à la beauté de la nature qui les entoure et aborder leur patelin d'un regard nouveau. Matériel requis : appareil photo / cellulaire, objectifs (lentilles), 1-2 batteries, trépied, carte mémoire, cahier de notes et crayon. Vêtements et accessoires : vêtements chauds, gants, tuque, combinaisons, bas de rechange, chauffe-mains (Hot Shots), thermos.*

## BADMINTON LOCATION 16 ANS + 20 JANVIER AU 11 AVRIL - 9-10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Lundi 20 h 45 à 21 h 45 - 108 \$

Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 - 98 \$

Vendredi 20 h 45 à 21 h 45 - 98 \$

**LIEU :** ANM-G

*Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte #9. Relâche : Lundi 3, 10 et 31 mars. Vendredi 31 janvier, 14 février et 7 mars*

## CHORALE - MUSIQUES POPULAIRES 16 ANS +

21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 19 h à 21 h

**COÛT :** 190 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Audrey Nobili



**NOUVEAU**

*Vous adorez chanter et vous rêvez de faire partie d'une chorale? Venez chanter avec nous de belles chansons populaires francophones et anglophones. Pas d'audition, aucun prérequis, pour adultes qui ont envie de chanter en harmonie des chansons inspirantes qui nous font vibrer et nous élèvent l'âme. Chants, rires, bienveillance et collaboration sont au programme - vous participerez même au choix des chansons! Au plaisir de chanter ensemble!*

**Relâche : 4 mars**

## BALLET 16 ANS + 23 JANVIER AU 27 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 18 h 30 à 19 h 45

**COÛT :** 228 \$

**LIEU :** P

**PROFESSEUR :** P



**ANNULÉ**

*Professeuse diplômée et enseignement validés*

*Contenu des classes : positions classiques, tours et petits sauts, enchaînements et surtout, plaisir et partage! Les cours s'adressent à tous les niveaux. Relâche : 6 mars*

## DANSE CONTEMPORAINE 16 ANS + NIVEAU DÉBUTANT

22 JANVIER AU 26 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 17 h à 18 h 15

**COÛT :** 228 \$

**LIEU :** P

**PROFESSEUR :** P

**ANNULÉ**

*Professeuse diplômée et enseignement validés*

*Contenu des classes : classe technique contemporaine, travail au sol, improvisation, travail de textures, dynamiques, visualisation et surtout, plaisir et partage. Relâche : 5 mars*



**CI** COURS INTERMUNICIPAL, **AC** ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CLR : Chalet du lac Rond (1140, ch. du Chantecler), ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente

**DANSE CONTEMPORAINE** 16 ANS +  
**NIVEAU INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ**  
 21 JANVIER AU 25 MARS - 9 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 18 h 30 à 20 h  
**COÛT :** 260 \$  
**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** danse Laurentides -  
 Rosalie Paquette

Contenu des classes : classe technique contemporaine, travail au sol, improvisation, travail de textures, dynamiques, visualisation et surtout, plaisir et partage. Prérequis : avoir déjà une base en danse contemporaine. Relâche : 4 mars

**DESSIN, PEINTURE ET MODELAGE** 16 ANS +  
 23 JANVIER AU 3 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 14 h à 16 h  
**COÛT :** 220 \$  
**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Ateliers de pratique accompagnée tous niveaux en peinture à l'huile, peinture acrylique, dessin et modelage en argile. Suivi individuel et personnalisé pour débiter, cultiver, affiner et enrichir son style personnel. Liste de matériel fournie lors de l'inscription. Prévoir l'achat d'argile. Relâche : 6 mars

**ESPAGNOL - DÉBUTANT 1** 16 ANS +  
 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 9 h à 11 h  
**COÛT :** 238 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Cours de base pratique. Thèmes abordés : vocabulaire de voyage, structure grammaticale et verbes importants. Relâche : 3 mars

**ESPAGNOL - DÉBUTANT 2** 16 ANS +  
 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 18 h à 20 h  
**COÛT :** 238 \$  
**LIEU :** CLR

**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Prérequis : Avoir suivi le cours Débutant 1 ou connaître la base grammaticale de premier niveau. Relâche : 3 mars

**ESPAGNOL - CONVERSATION** 16 ANS +  
 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 12 h à 14 h  
**COÛT :** 238 \$  
**LIEU :** CLR  
**PROFESSEUR :** Laurianne Chartier

Un cours axé sur la conversation et sur la pratique telle que la lecture, l'écriture et la compréhension audio. Pour l'amélioration du vocabulaire, des temps de verbes et l'application de notions comme les pronoms directs/indirects. Prérequis : Avoir suivi le cours Débutant II ou le cours Intermédiaire. Pour toute personne capable de s'exprimer en espagnol. Livre inclus et remis au premier cours. Relâche : 3 mars

**ESSETRICS** 18 ANS +  
 20 JANVIER AU 19 MARS - 6-8 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Lundi 11 h 30 à 12 h 30 - 75 \$  
 Mercredi 16 h à 17 h - 100 \$  
**LIEU :** CCJBR - Cécile Paradis A  
**PROFESSEUR :** Isabel Ladouceur

Entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine l'étirement et le renforcement, tout en engageant les 650 muscles. Cette classe augmentera la flexibilité et la mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur. Apporter une bouteille d'eau et un tapis de yoga (facultatif). Relâche : lundi 27 janvier, 24 février et 3 mars. Mercredi 5 mars

**HATHA YOGA** 16 ANS +  
 20 JANVIER AU 14 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 17 h à 18 h 15  
**COÛT :** 176 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Stéphanie Scherrer

Le Hatha yoga est une pratique moyennement active où l'on enchaîne des postures physiques de yoga et des exercices de respiration afin de ramener l'équilibre dans le corps et l'esprit. Avec une attention particulière sur l'alignement du corps, vous serez amené à bouger de façon à développer votre force et votre mobilité pour ensuite vous détendre et relaxer. (Multi-niveaux) Relâche : 3 mars

**PICKLEBALL LOCATION** 16 ANS +  
 19 JANVIER AU 19 AVRIL - 9-12 SEM.

Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et balles non fournis.

**LIEU :** ANM-G  
**HORAIRE/COÛT :** Mardi 20 h 30 à 22 h - 144 \$  
 Jeudi 18 h 45 à 20 h 15 - 108 \$

4 terrains disponibles, entrée par la cour arrière, porte 9. Relâche : mardi 4 mars, jeudi 30 janvier, 13 février et 6 mars.

**LIEU :** ESTJ-G  
**HORAIRE/COÛT :** Lundi 20 h 30 à 22 h - 144 \$  
 Merc. 18 h 15 à 19 h 45 - 144 \$  
 19 h 45 à 21 h 15 - 144 \$

Sam. 10 h 30 à 12 h - 144 \$  
 12 h à 13 h 30 - 144 \$  
 13 h 30 à 15 h - 144 \$  
 15 h à 16 h 30 - 144 \$  
 16 h 30 à 18 h - 144 \$

Dim. 9 h à 10 h 30 - 144 \$  
 10 h 30 à 12 h - 144 \$  
 12 h à 13 h 30 - 144 \$  
 13 h 30 à 15 h - 144 \$  
 15 h à 16 h 30 - 144 \$  
 16 h 30 à 18 h - 144 \$  
 18 h à 19 h 30 - 144 \$  
 19 h 30 à 21 h - 144 \$

Un terrain de disponible. Relâche : dimanche 2 mars, lundi 3 mars, mardi 4 mars, mercredi 5 mars, samedi 8 mars

**PILATES** 18 ANS +  
 22 JANVIER AU 9 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 12 h 30 à 13 h 30  
**COÛT :** 115 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Le pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique debout et au sol, sur un tapis. Relâche : 26 février et 5 mars

**TAI-CHI** 16 ANS +  
 21 JANVIER AU 15 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 11 h à 12 h  
**COÛT :** 130 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Nathalie Candelon

Apprentissage de l'art de se mouvoir par l'exécution d'une série de mouvements. Pour améliorer son équilibre, gérer son souffle et canaliser son énergie. Tenue décontractée et chaussures plates. Relâche : 4 mars

**VITRAIL DÉBUTANT ET AVANCÉ** 18 ANS +  
 21 JANVIER AU 15 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 12 h 30 à 15 h 30  
**COÛT :** 339 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Catherine Allard

Offert aux débutants et avancés. Méthode du vitrail traditionnel ainsi que la mosaïque de verre, la baguette de plomb, petite initiation à la fusion de verre, 3D en verre etc. Outillage fourni. Prévoir l'achat de matériel (environ 150 \$) achat en ligne ou à la boutique de Saint-Sauveur. Ce cours demande une certaine force dans les mains. Relâche : 4 mars

**YIN YOGA** 16 ANS +  
 20 JANVIER AU 14 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 18 h 30 à 19 h 45  
**COÛT :** 176 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Stéphanie Scherrer

Le YIN YOGA est une pratique douce et passive durant laquelle nous maintenons des postures d'étirements pendant de longues périodes. À la fois relaxant et énergisant, le YIN YOGA permet de développer la flexibilité et est un excellent complément à nos activités plus actives et à nos modes de vie effrénés. Relâche : 3 mars



# ACTIVITÉS 50 ANS +

## ÉTIREMENTS AVEC CHAISE 50 ANS +

24 JANVIER AU 11 AVRIL - 9 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 15 h à 16 h

**COÛT :** 105 \$

**LIEU :** CCJBR - Cécile Paradis

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Séance d'entraînement d'intensité faible à modérée qui combine différents exercices dans le but d'améliorer la souplesse, la coordination et les habiletés motrices de base en travaillant assis et debout avec une chaise pour aider l'équilibre. Relâche : 28 février et 7 et 14 mars



## GYM DOUCE AVEC CHAISE 50 ANS +

21 JANVIER AU 11 AVRIL - 9-10 SEM.

**HORAIRE/** Mardi 9 h 30 à 10 h 30 - 115 \$

**COÛT :** Ven. 13 h 45 à 14 h 45 - 105 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

La gym pour seniors sur chaise est aussi idéale pour travailler le sens de l'équilibre, et estomper les douleurs et tensions (dos, cervicales...). Travaille les muscles en profondeur sans les brusquer. Permet aussi d'améliorer sa posture. Relâche : mardi 25 février et 4 mars. Vendredi 28 février, 7 et 14 mars



## TONUS ET SOUPLESSE 50 ANS +

20 JANVIER AU 16 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE/** Lundi 9 h à 10 h - 100 \$

**COÛT :** Mer. 9 h à 10 h - 100 \$

10 h 15 à 11 h 15 - 100 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Sandra Smith

Exercices variés pour musculation, cardio (Tabata léger), souplesse et flexibilité, en utilisant des ballons pilates, des haltères, des élastiques et des bâtons. Ambiance relax et agréable. Relâche : lundi 3 mars et mercredi 5 mars



## MISE EN FORME 50 ANS +

21 JANVIER AU 11 AVRIL - 9-10 SEM.

**HORAIRE/** Mardi 8 h 15 à 9 h 15 - 115 \$

**COÛT :** Vendredi 12 h 30 à 13 h 30 - 105 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

Ce cours est adapté pour les gens de 50 ans et plus. Il comprend des exercices cardiovasculaires modérés combinés avec de la musculation. Vous serez dirigés vers des exercices qui favorisent la stabilisation afin d'acquérir plus de force, de résistance et de flexibilité. Relâche : mardi 25 février et 4 mars. Vendredi 28 février, 7 et 14 mars



## YOGA DOUCEUR 50 ANS +

23 JANVIER AU 10 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/** Jeudi 9 h à 10 h - 115 \$

**COÛT :** 10 h 15 à 11 h 15 - 115 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Isabelle Frenette

Cours en douceur qui travaille en profondeur. Belle opportunité de s'imprégner des fondements du yoga et de la détente, tout en s'initiant aux techniques respiratoires et aux postures de base. Exercices adaptés aux capacités et aux limites des participants. Relâche : 6 et 20 mars



**CI COURS INTERMUNICIPAL, AC ACTIVITÉS À LA CARTE**

**LÉGENDE :** ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CLR : Chalet du lac Rond (1140, ch. du Chantecler), ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau) G - gymnase, P - salle polyvalente

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre six municipalités soit Saint-Adolphe-d'Howard, Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

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

## MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

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

## LÉGENDE

**SADH** - Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard

**MH** - Municipalité de Morin-Heights

**P** - Municipalité de Piedmont

**SADL** - Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs

**SMLM** - Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

**VDSA** - Ville de Sainte-Adèle

**VSS** - Ville de Saint-Sauveur

## ADULTES

Abdos-fesses-cuisses		<b>P</b>
Anglais conversation		<b>VDSA</b>
Atelier de création de carte de souhaits et à l'aquarelle		<b>P</b>
Atelier de jeu réaliste		<b>VSS</b>
Ateliers créatifs Dit-Vers-Ti-Arts		<b>MH</b>
Ateliers d'écriture de chanson		<b>SADH</b>
Ateliers d'écriture ludique		<b>MH</b>
Bal		<b>ANNULÉ</b>   <b>VDSA</b>
Cardio-Latino		<b>MH</b>
Cardio-Tonus		<b>MH</b>
Chorale		<b>SADL</b>
Chorales - musiques populaires		<b>VDSA</b>
Cours de français débutant 1		<b>MH</b>
Cours de français débutant 2		<b>MH</b>
Cours de français intermédiaire		<b>MH</b>
Danse		<b>ANNULÉ</b> débutant   <b>VDSA</b>
Danse cont		<b>ANNULÉ</b> médiaire/avancé   <b>VDSA</b>
Danse en ligne débutant 1		<b>MH</b>
Danse en ligne débutant 2		<b>MH</b>
Danse gitane (pour tous)		<b>P</b>
Danse gitane (intermédiaire)		<b>P</b>
Danse Orientale-baladi (débutant)		<b>P</b>
Danse Orientale-baladi (avancé)		<b>P</b>
Dessin, peinture et modelage		<b>VDSA</b>
Espagnol club de conversation débutant		<b>MH</b>
conversation avancé		<b>MH</b>
Espagnol débutant 1		<b>VDSA</b>
Espagnol débutant 2		<b>VDSA</b>
Espagnol niveau 1		<b>MH</b>
Espagnol conversation		<b>VDSA</b>
Essentrics		<b>VDSA</b>
Étirements avec chaise		<b>VDSA</b>
Flexi-Danse		<b>MH</b>
Forfait d'activités physiques		<b>MH</b>
Gym douce avec chaise		<b>VDSA</b>
Hatha yoga		<b>VDSA</b>
Karaté (débutant)		<b>P</b>
Karaté (avancé)		<b>P</b>
Maitrisez votre iPad et iPhone		<b>SADL</b>
Marche nordique		<b>MH</b>
Mise en forme		<b>SADL</b>
Mise en forme 50+		<b>VDSA</b>
Mise en forme 50+		<b>P</b>

## Musculation C.A.F. | SMLM

Pilates		<b>MH</b>
Pilates		<b>VDSA</b>
Pilates		<b>P</b>
Pilates jour		<b>SMLM</b>
Pilates soir		<b>SMLM</b>
Préparation à la scène/Baladi (intermédiaire/avancé)		<b>P</b>
Préparation à la scène/Danse Gitane (intermédiaire/avancé)		<b>P</b>
Solo-Latino		<b>MH</b>
Stretching et Tonus		<b>SADL</b>
Tai Chi		<b>VDSA</b>
Tai chi chuan débutant		<b>SADL</b>
Tai chi chuan intermédiaire		<b>SADL</b>
Tai-chi-chuan		<b>VSS</b>
Théorie musicale		<b>VSS</b>
Tonus et souplesse sur chaise 50 ans et +		<b>P</b>
Yoga		<b>SADH</b>
Yoga 65 +		<b>MH</b>
Yoga chaise 75+		<b>MH</b>
Yoga débutant		<b>MH</b>
Yoga débutant		<b>P</b>
Yoga douceur 50+		<b>VDSA</b>
Yoga doux 65 ans et +		<b>P</b>
Yoga intermédiaire		<b>MH</b>
Yoga intermédiaire		<b>P</b>
Yoga vinyasa		<b>SMLM</b>
Zumba		<b>SADH</b>
Zumba		<b>P</b>

## JEUNES

Arts créatifs (7 à 12 ans) et éveil aux arts (3 à 6 ans)		<b>SADH</b>
Ballet 3 à 6 ans		<b>MH</b>
Ballet 9 à 12 ans		<b>VDSA</b>
Cheerleading Initiation 6 à 9 ans		<b>VSS</b>
Cheerleading Initiation 10 à 15 ans		<b>VSS</b>
Créativité artistique 6 à 10 ans		<b>VDSA</b>
Danse contemporaine 9 à 12 ans		<b>VDSA</b>
Danse Mix 6 à 10 ans		<b>MH</b>
Éveil musical 3 à 6 ans		<b>SADH</b>
Gymnastique 10 ans et +		<b>VSS</b>

## PARENT-ENFANT

Ateliers Dit-Vers-Ti-Arts parent/enfant		<b>MH</b>
Karaté		<b>SMLM</b>

## POUR INFORMATION



450 229-2921, poste 7244  
ville.sainte-adele.qc.ca



450 227-1888, poste 230  
piedmont.ca

Ville de  
Saint-Sauveur



450 227-0000, poste 4000  
vss.ca



**MORIN-HEIGHTS**  
1855

450 226-3232, poste 132  
morinheights.com



Ville de  
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221  
lacmasson.com



450 224-2675, poste 262  
sadl.qc.ca



**Saint-Adolphe-d'Howard**

819 327-2044, poste 241  
stadolpheedhoward.qc.ca

# MODALITÉS

## POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

### ENFANTS :

- 1<sup>er</sup> enfant : tarification indiquée      3<sup>e</sup> enfant : moins 20 %  
2<sup>e</sup> enfant : moins 15 %                      4<sup>e</sup> enfant et plus : gratuit

L'inscription simultanée, en ligne, par téléphone ou en personne, de deux enfants ou plus, résidant sous le même toit, donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> enfant, de 20 % pour un 3<sup>e</sup> enfant, et à la gratuité pour un 4<sup>e</sup> enfant et plus, et ce, pour toutes les activités (cours et ateliers seulement). Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. Cette offre s'adresse uniquement aux familles de Sainte-Adèle possédant des cartes citoyennes valides pour chacun des membres.

### PARENT/ENFANT :

Si un parent s'inscrit au même cours que son enfant âgé de moins de 14 ans, le parent bénéficie du tarif enfant. Dans le cas où deux personnes adultes (plus de 14 ans) d'une même famille (lien parent/enfant) s'inscrivent au même cours, le parent bénéficie d'un rabais de 20 %.

### COUPLE :

Le participant s'inscrivant avec son (sa) conjoint(e) bénéficie d'une réduction de 20 %.

**60 ANS ET PLUS :** Moins 20 % de la tarification indiquée.

**NON-RÉSIDENT :** Ajout de 35 % à la tarification indiquée.

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant (résident seulement), soit le plus avantageux.

## MODALITÉS DE PAIEMENT

**En ligne :** carte de crédit et chèque électronique.

**Par téléphone :** carte de crédit.

**En personne :** carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

## POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

La personne inscrite à un cours et qui désire annuler sa participation, peu importe la raison, a droit à un remboursement (ou un crédit au dossier) :

- Avant le début de l'activité : remboursement de 100 % du montant de l'inscription;
- Si le cours est débuté, un montant équivalent au coût des services déjà rendus sera retenu sur le remboursement, malgré la présence ou non du participant. Le calcul du remboursement est réalisé en fonction de la date/heure de réception de la demande. À partir du 3<sup>e</sup> cours, aucun remboursement possible;
- Des frais d'annulation de 10 \$ seront facturés.

Lorsque la personne présente un billet médical.

- Remboursement équivalent au coût de l'inscription moins le coût des services déjà rendus;
- Des frais d'annulation de 10 \$ seront facturés.

Un remboursement de 10 \$ et moins est inscrit à titre de crédit au dossier.

La Ville rembourse la totalité du montant de l'inscription à un cours lorsque :

- Le Service des loisirs annule le cours pour insuffisance de participants;
- Le cours ne peut être réalisé pour toute raison hors du contrôle du Service.

## DÉLAI DU REMBOURSEMENT

- Inscription en personne (peu importe le mode de paiement) : délai de 4 à 6 semaines. La Ville émet un chèque et l'envoie à l'adresse postale indiquée au dossier.
- Inscription en ligne : remboursement sur la carte de crédit dans les meilleurs délais.

## CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

TOUTES LES TAXES APPLICABLES SONT INCLUSES (15 ANS ET PLUS)

## AVIS

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis et d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de participants insuffisant. Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire  
450 229-2921, poste 7244

# COMMENT S'INSCRIRE?

## ÉTAPE 1 : OBTENIR VOTRE CARTE CITOYENNE

(SI VOUS L'AVEZ DÉJÀ, PASSEZ À L'ÉTAPE 2)

Chaque personne (adulte ou enfant) qui souhaite s'inscrire à une activité et bénéficier du tarif « résident » doit avoir en sa possession une carte citoyenne VALIDE. **Chaque** membre de la famille doit faire parvenir une preuve d'identité **ET** de résidence valides ainsi que le numéro de téléphone de la famille à l'adresse courriel [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca), ou se présenter à l'un des endroits suivants pendant les heures d'ouverture : centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, Place des citoyens ou bibliothèque Claude-Henri-Grignon. La carte est gratuite. Il sera ensuite possible de s'inscrire par Internet, au téléphone ou en personne.

## ÉTAPE 2 : INSCRIPTION

### PAR INTERNET

Balayez ce code QR



OU

1. Aller sur la page d'accueil du site de la Ville : [www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)
2. Cliquer sur l'encadré « inscription aux activités du Service des loisirs ».
3. Vous connecter et créer votre code d'utilisateur (n° de votre carte citoyenne) et votre mot de passe.
4. Suivre les étapes suivantes.

### PAR TÉLÉPHONE

1. Contacter le Service des loisirs durant les heures de bureau avec votre carte citoyenne en main.

### EN PERSONNE

1. Vous présenter au Service des loisirs (1200, rue Claude-Grégoire) avec votre carte citoyenne pendant la période d'inscription.
2. Si votre carte est expirée, elle pourra être renouvelée sur place, sur présentation de preuves de résidence et d'identité valides.

## MODES DE PAIEMENT

- Inscription en ligne : carte de crédit et chèque électronique.
- Inscription par téléphone : carte de crédit
- Inscription en personne : carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

## TARIFICATION

- Les taxes applicables sont incluses dans le prix. La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs des cours sans préavis.
- Carte citoyenne valide obligatoire pour obtenir le tarif résident.
- Les non-résidents peuvent s'inscrire à tous nos cours en payant le tarif non-résident.
- Cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale : une preuve de résidence est exigée afin de bénéficier du tarif résident.

## ACCÈS GRATUIT À INTERNET

Nous vous rappelons que les abonnés à la bibliothèque ont accès gratuitement à Internet durant les heures d'ouverture.

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE  
450 229-2921, poste 7244 – [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca)

## TARIF NON-RÉSIDENT REMBOURSEMENT POUR LES ENFANTS

Saviez-vous qu'il est possible d'obtenir un remboursement pour la portion tarifaire « non-résident » lorsque votre enfant s'inscrit à un club de patinage artistique, un club de natation ou une ligue de baseball d'une autre ville des Laurentides?

En effet, puisque la Ville de Sainte-Adèle ne dispose pas des installations sportives requises pour offrir ces activités, les jeunes Adélois âgés de 17 ans et moins peuvent se faire rembourser les frais chargés aux non-résidents, jusqu'à concurrence de 175 \$ par année, par enfant.

### Associations et clubs reconnus :

- Club de patinage artistique de Sainte-Agathe
- Club de natation de Saint-Jérôme ou de Sainte-Agathe
- Ligue de baseball mineur de Prévost ou de Sainte-Agathe

Noter que l'Académie Lafontaine ne charge pas de frais supplémentaire pour les non-résidents.

### COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE REMBOURSEMENT?

Le formulaire, disponible sur le site internet de la Ville, doit être accompagné du reçu original. Vous devez faire parvenir les documents au Service des loisirs :

- Par courriel : [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca)
- Par la poste : Service des loisirs, 1381, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC, J8B 1A3
- Dans la chute à courrier au 1200, rue Claude-Grégoire à Sainte-Adèle

La demande de remboursement doit être faite dans l'année en cours ou, au plus tard, 1 an suivant la date de l'inscription. Les chèques sont émis une fois par année, au mois de novembre.



## ACTIVITÉS À LA CARTE

Vous êtes incapable de faire un choix dans notre abondante offre de cours ou prévoyez déjà ne pas être disponible pour un cours donné pendant toute la session? Optez pour des activités à la carte, en vous procurant une **carte de pratique libre** qui vous permettra de choisir des séances d'entraînement occasionnelles parmi une sélection **d'une dizaine de cours**, identifiés dans le tableau de programmation.

La carte, au coût de 75 \$ taxes incluses, donne droit à 5 séances et est disponible au Service des loisirs. Vous n'avez ensuite qu'à vous présenter au cours de votre choix muni de votre carte.

Noter qu'un **nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis** pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

## ACCÈS-LOISIRS PAYS-D'EN-HAUT

Des activités gratuites  
pour les personnes à faible revenu

Le programme Accès-loisirs offre aux personnes vivant une situation de faible revenu la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement et ce, dans le respect et la confidentialité.

Pour bénéficier du programme, vous devez présenter une preuve de revenu lors de votre inscription.

**Noter que les cours offerts dans le cadre du programme Accès-Loisirs seront annoncés au moment de l'inscription.**



## INSCRIPTION SESSION HIVER 2025

### SAINTE-ADELE

Lundi 13 janvier de 13 h à 16 h  
Garde-Manger des Pays-d'en-Haut  
100, rue Morin à Sainte-Adèle

### SAINT-SAUVEUR

Mercredi 8 janvier de 9 h 30 à 11 h 30  
Sous-sol de l'église  
205, rue Principale à Saint-Sauveur

### INFORMATION :

450 229-2921, poste 7244

## MISE À JOUR DE LA POLITIQUE Municipalité Amie des aînés/Familles



La Ville de Sainte-Adèle a entrepris depuis l'été 2024 la mise à jour de sa politique *Municipalité Amie des aînés (MADA) / Familles*.

La démarche MADA vise à aider les municipalités désireuses d'encourager la participation active des aînés au sein de leur communauté et de concrétiser la vision d'une société pour tous les âges. Elle prévoit l'adaptation des programmes, des infrastructures et des services au vieillissement de la population, pour des communautés plus inclusives à tous les âges de la vie.

Un comité de pilotage a été formé afin de contribuer à cette démarche. Les membres du comité agiront à titre de conseillers et de décideurs dans les futures orientations et auront comme responsabilité de déterminer la vision et les objectifs de la politique MADA/ Familles à venir.

Des consultations publiques auront lieu dans les prochains mois pour nous permettre de mieux cerner les besoins des citoyens aînés et des familles, et entendre les suggestions d'améliorations. Les principaux sujets discutés seront les suivants : parcs et espaces extérieurs, vie communautaire, loisirs, santé, sécurité et transport.

Soyez à l'affût des prochaines étapes de cette démarche importante pour le vivre ensemble!

**De gauche à droite :** Richard Paulhus, Espace Muni; Arielle Beaudin, conseillère municipale; Mélissa Vincent, consultante; Charlene Blanchette, représentante famille; Danielle Corbeil, représentante aînée; Vincent Bélanger, directeur du Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire; Michel Colaméo, représentant aîné; Janie Ducharme, représentante famille; Brigitte Camden, saines habitudes de vie CISSS des Laurentides; et Pierre Beaudoin, représentant aîné.  
**Absentes sur la photo :** Michèle Lalonde, mairesse de la Ville de Sainte-Adèle et Manon Séguin, représentante famille.

# FÊTE HIVERNALE

## Mitaines & bas de laine



**13 H À 16 H**

**Après-midi  
en famille**

Patin, glissades et  
structures de neige  
Musique et animation

**16 H À 20 H**

**Soirée disco**

DJ et piste de danse  
Éclairage et ambiance  
Patin aux flambeaux  
Autos tamponneuses  
sur glace

**\$ BREUVAGES  
ET GRIGNOTINES**



**SAINTE  
ADÈLE**

**SAMEDI**

**8**

**FÉVRIER**

**13 H À 20 H**

**PARC CLAUDE-HENRI-GRIGNON**



## PATINOIRES EXTÉRIEURES

### PATINOIRE LÉPINE

Patinoire, chalet et sanitaires :  
- Tous les jours de 9 h à 21 h

### PATINOIRE ET SENTIER DE PATIN CLAUDE-HENRI-GRIGNON

Patinoire, sentier de patin (patinage libre)  
et Place des citoyens (salle à patin) :  
- Tous les jours de 9 h à 21 h

**À NOTER :** Certaines plages horaires des patinoires à bandes sont réservées pour le patinage libre, les activités ou les cours organisés par le Service des loisirs. Pour connaître les disponibilités, référez-vous au calendrier des réservations disponible sur la page **INFO SPORTS D'HIVER** de notre site internet ou consultez l'horaire affiché à l'intérieur des chalets.



## ANNEAU DE MARCHÉ DU LAC ROND

Nous sommes toujours impatients de vous accueillir à l'anneau de marche du lac Rond. Cependant, par mesure de sécurité, avant d'entamer tout aménagement sur le lac Rond, nous devons nous assurer que la glace ait atteint l'épaisseur minimum recommandée par la Société de sauvetage du Québec. Des tests d'évaluation seront effectués à plusieurs endroits sur le lac dès qu'il semblera suffisamment gelé et l'aménagement débutera dès que la glace aura l'épaisseur sécuritaire.

**À NOTER :** L'accès à l'anneau de marche se fera par l'entrée du parc Lionel-Patry.



**Pour connaître les conditions des patinoires et des installations hivernales du lac Rond :**

**CLIQUEZ SUR L'ONGLET**

**INFO SPORTS D'HIVER**

qui se trouve sur la page d'accueil de notre site internet

Chaque hiver, la Ville suit les conditions météo de près afin de procéder à l'ouverture des patinoires extérieures dès que possible.



# CENTRE SPORTIF Pays-d'en-Haut

## PROGRAMMATION HIVER 2024 - 2025

Pour connaître tous les détails de la prochaine session hivernale, rendez-vous sur :  
[www.centresportifpaysdenhaut.com](http://www.centresportifpaysdenhaut.com)

Et suivez-nous sur notre page Facebook

# LiH

# HOCKEY

## EXTÉRIEUR RÉCRÉATIF (MIXTE)

### 6 janvier au 27 février 2025

(si la température le permet)



**INSCRIPTIONS  
EN LIGNE  
jusqu'au 8 décembre  
via Sport-Plus**

AGE*	HORAIRE	COÛT	LIEU
NOVICE 5 et 6 ans (hors ligue)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	25 \$	Patinoire Lépine

Préparation pour les catégories supérieures

ATOME 7 à 10 ans	Mardi et jeudi 18 h 30 à 19 h 30	30 \$	Patinoire Claude-Henri- Grignon
---------------------	-------------------------------------	-------	---------------------------------------

Parties amicales avec les municipalités avoisinantes. Le calendrier des matchs intermunicipaux sera remis à la suite des inscriptions.

PEE-WEE 11 à 13 ans	Mardi et jeudi 19 h 45 à 20 h 45	30 \$	Patinoire Claude-Henri- Grignon
------------------------	-------------------------------------	-------	---------------------------------------

Parties amicales avec les municipalités avoisinantes. Le calendrier des matchs intermunicipaux sera remis à la suite des inscriptions.

BANTAM 14 à 16 ans	Lundi et mercredi 19 h 30 à 20 h 30	30 \$	Patinoire Claude-Henri- Grignon
-----------------------	--	-------	---------------------------------------

\*L'âge est calculé au 30 septembre 2024

### INFORMATIONS UTILES

- **Prérequis** : savoir patiner.
- **Équipement obligatoire** : casque avec grille, protège-coudes, gants de hockey, patins à glace, épaulettes, cu-lottes, protège-cou, jambières, sous-vêtement avec coquille, bâton, bas.
- **Chandail de hockey** fourni pour les 7 à 16 ans. Dépôt de 60 \$ pour le prêt du chandail (chèque postdaté au 1<sup>er</sup> avril 2025 libellé à : Ville de Sainte-Adèle). À la suite de l'inscription, nous communiquerons avec les parents pour la procédure de remise des chandails.
- **La présence des enfants** est importante pour l'esprit d'équipe et pour l'organisation des entraîneurs, et ce, même lors des pratiques. Merci de votre engagement!
- **La Classique hivernale** aura lieu au centre sportif des Pays-d'en-Haut le samedi 15 mars 2025.



## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Le programme de hockey récréatif repose sur la participation des bénévoles. Nous sommes à la recherche d'entraîneurs et d'arbitres pour veiller au bon fonctionnement du programme. Nul besoin d'être un professionnel; il faut simplement vouloir partager sa passion du hockey!

Si vous souhaitez vous impliquer, contactez : [spelletier@vdsa.ca](mailto:spelletier@vdsa.ca)



Ski Chantecler et la Ville de Sainte-Adèle sont fiers d'offrir encore cette année un programme de glisse aux jeunes Adélois-es de 5 à 17 ans.

**DURÉE DU PROGRAMME**

- Le programme est d'une durée de 8 semaines et débutera le samedi 11 ou le dimanche 12 janvier 2025, selon la journée de votre choix.

**INSCRIPTIONS**

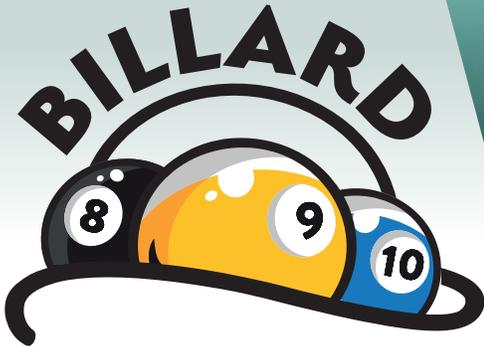
- Du 10 novembre au 1<sup>er</sup> décembre à la station de ski Chantecler (432, chemin du Mont Loup-Garou)
- Heures d'ouverture pour les inscriptions : Du jeudi au lundi de 9 h 30 à 15 h (fermé les mardis et mercredis)
- 355,35 \$ tx incluses
- 264,50 \$ tx incluses pour le 2<sup>e</sup> enfant et plus d'une même famille
- Carte citoyenne obligatoire

Plusieurs avantages sont également offerts aux participants ainsi qu'à leur famille. Consultez notre site internet pour tous les détails.

Faites vite - les places sont limitées!



**PROGRAMME**  
*de glisse*  
2025



Vous souhaitez jouer au billard durant les heures d'ouverture du Service des loisirs?

Présentez-vous au secrétariat pour acquitter les frais annuels.

RÉSIDENT | 30 \$ - NON-RÉSIDENT | 40 \$

**LUNDI**  
8 h 30 à 12 h (libre)  
13 h à 16 h (libre)

**MARDI**  
8 h 30 à 12 h (libre)  
13 h à 16 h (organisé)

**MERCREDI**  
8 h 30 à 11 h (libre)  
11 h à 15 h (snooker organisé)

**JEUDI**  
8 h 30 à 12 h (libre)  
13 h à 16 h (organisé)

**VENDREDI**  
8 h 30 à 12 h (organisé)



**FC BORÉAL**

Inscriptions à partir du 3 février 2025.

Profitez d'un rabais de 25 \$ en vous inscrivant avant le 28 février 2025!

Que ce soit pour découvrir ou pratiquer le soccer sous forme récréative, ou encore pour se développer et performer dans un volet compétitif, nous avons un programme adapté à vos besoins.

Mon club, ma passion, mon soccer | FC Boréal

[www.fcboreal.ca](http://www.fcboreal.ca)



# Semaines de relâche



**RELÂCHE  
TON FOU!**  
Du 2 au 8 mars

Les enfants n'auront pas le temps de s'ennuyer pendant la semaine de relâche à Sainte-Adèle puisque le Service des loisirs travaille présentement à vous concocter une programmation divertissante qui plaira aux plus petits comme aux plus grands!

Qu'elles soient intérieures ou extérieures, actives ou plus mollo, à faire seul, en famille ou avec des amis, c'est tout un éventail d'activités qui seront offertes gratuitement du 2 au 8 mars 2025.

**Soyez à l'affût du dévoilement  
de la programmation!**

# CAMP D'HIVER ...tissant

**POUR LES 5 À 12 ANS**

**DU 3 AU  
7 MARS 2025**

**À LA PLACE DES CITOYENS**  
Jeux extérieurs et intérieurs

## INSCRIPTIONS

### EN LIGNE

(résidents seulement)  
Du 18 janvier au 16 février

### EN PERSONNE OU AU TÉLÉPHONE

Résidents : du 20 janvier au 14 février  
Non-résidents : à partir du 3 février

### Service des loisirs

(1200, rue Claude-Grégoire)  
450 229-2921, poste 7244

*Un minimum d'inscriptions  
est nécessaire pour tenir le camp.*

Inscription à la journée  
Service de garde INCLUS

**TARIFS ET AUTRES  
INFORMATIONS À VENIR**

*Soyez à l'affût!*

BOURSES DE

100\$  
À  
500\$

Pour la relève sportive adéloise



PROGRAMME  
de soutien à  
L'EXCELLENCE  
SPORTIVE

## DES BOURSES POUR 11 JEUNES ATHLÈTES ADÉLOIS-ES

C'est avec une grande fierté que la Ville de Sainte-Adèle a dévoilé le 25 novembre dernier le nom des 11 athlètes récipiendaires d'une bourse dans le cadre du *Programme de soutien à l'excellence sportive*.

Mis sur pied en 2020, ce programme vise à reconnaître le dévouement, la discipline et l'effort des jeunes athlètes adélois dans la poursuite et l'atteinte de leurs objectifs, en lien avec une démarche d'excellence au niveau scolaire et sportif.

Le comité de sélection a décerné des bourses totalisant 2350 \$ aux jeunes athlètes adélois-es suivant-es, selon leur niveau de compétition :

### National – bourses de 300 \$

- Maxime Bergeron | Football
- Éliane Blais | Vélo de montagne
- Béatrice Charbonneau-Morin | Kayak de vitesse
- Mathilde Croteau | Trampoline
- Laurent Le Page | Snowboard

### Provincial – bourses de 150 \$

- Nathan Blais | Vélo de montagne
- Ludovic Brunet | Soccer
- Louis Albert Dumontier | Voile et ski alpin
- Marianne Dupuy | Natation
- Adèle Juneau | Tennis

### Régional – bourse de 100 \$

- Rosalie Fawdray | Équitation

Âgés de moins de 25 ans et résidents de Sainte-Adèle, ces jeunes virtuoses de leur art se sont démarqués par la qualité du dossier présenté, leur cheminement sportif, les performances enregistrées durant l'année en cours, ainsi que le niveau de discipline et de détermination liées à l'atteinte de leurs objectifs.

Le *Programme de soutien à l'excellence sportive* sera reconduit en 2025 et les jeunes athlètes de la relève sportive adéloise seront invités à présenter leur dossier de candidature dès le printemps 2025.



La mairesse Michèle Lalonde et les conseillers David Huggins-Daines, Richard Allard et Alexandre Laganière ont remis des bourses à:

1<sup>re</sup> rangée, de gauche à droite: Louis Albert Dumontier, Marianne Dupuy, Nathan Blais, Rosalie Fawdray et Adèle Juneau,  
2<sup>e</sup> rangée, de gauche à droite: Maxime Bergeron, Ludovic Brunet, Éliane Blais et Mathilde Croteau.

# PARC Claude-Henri-Grignon EN NEIGE



**OUVERT  
TOUS LES  
JOURS!**

Lorsque la  
température  
le permet.

Vérifiez les  
conditions ici



- ❄️ Butte de glisse
- ❄️ Glissade de  
glace double
- ❄️ Modules de jeu  
en neige
- ❄️ Sentier de patin



**Venez vous amuser  
dans nos installations  
tout au long de la saison!**



Réfection du pont de l'Adéloise



## FAITS SAILLANTS DE L'ANNÉE 2024

Plein-Air Sainte-Adèle (PASA) a connu une année remarquable en 2024, marquée par de belles réalisations grâce à l'engagement de nos bénévoles, partenaires et membres. Voici un aperçu des faits marquants :

### Inauguration des nouveaux sentiers du secteur Chasseur / Golf

Nous sommes fiers d'annoncer l'ajout de plus de 3 km de sentiers aménagés dans le secteur Chasseur / Golf. Ce projet a permis de réaménager les sentiers de ski de fond et de fatbike, offrant une infrastructure accessible pour la pratique des sports d'été comme d'hiver. Ces sentiers nouvellement pérennisés enrichissent l'offre récréative de PASA pour tous les amateurs de plein air.

### Corvées de réfection des ponts de l'Adéloise

Nos bénévoles ont travaillé fort pour restaurer les ponts entre le lac Millette et le parc du Mont Loup-Garou. Grâce au soutien du Centre Riopel Home Hardware, plusieurs ponts nécessitant des réparations urgentes et majeures ont été remis à neuf. Ces améliorations profiteront aux randonneurs en été et aux skieurs durant la saison hivernale.

### Merci aux membres Privilège PASA

Le soutien financier de nos membres Privilège PASA a permis d'importants investissements dans notre réseau. Cette année, plus de 30 000 \$ ont été réinvestis dans le sentier du retour de la Fat Garou, améliorant considérablement l'expérience pour tous les utilisateurs.



### Subvention pour le parc du Mont Loup-Garou

La Ville de Sainte-Adèle a reçu une subvention significative pour la mise à niveau des sentiers de randonnée et de ski dans le parc du Mont Loup-Garou. Ce soutien permettra à PASA de poursuivre ses améliorations sur le territoire et à offrir des sentiers de qualité à tous les adeptes de plein air.

### Festival du film de plein air des Laurentides

Le 26 octobre dernier avait lieu la toute première édition du Festival du film de plein air des Laurentides au cinéma Pine. Cet événement, orchestré par Carole Bouchard et Michel McArthur, avec l'aide de nombreux bénévoles et la participation de généreux commanditaires, a permis d'amasser plus de 15 000 \$. Chaque dollar récolté sera réinvesti dans l'entretien, le développement et la pérennisation des sentiers de Sainte-Adèle, afin d'offrir des espaces encore plus beaux et accessibles. Une 2<sup>e</sup> édition du Festival du film de plein air des Laurentides devrait avoir lieu en 2025!



Nous tenons à remercier tous nos membres, bénévoles et partenaires pour leur appui constant et leur dévouement à la préservation et au développement de nos magnifiques sentiers.

Ensemble, continuons à faire de Sainte-Adèle  
une destination incontournable pour les amateurs de plein air !

La Fondation Zénon-Alary vous dit un grand **MERCI** 

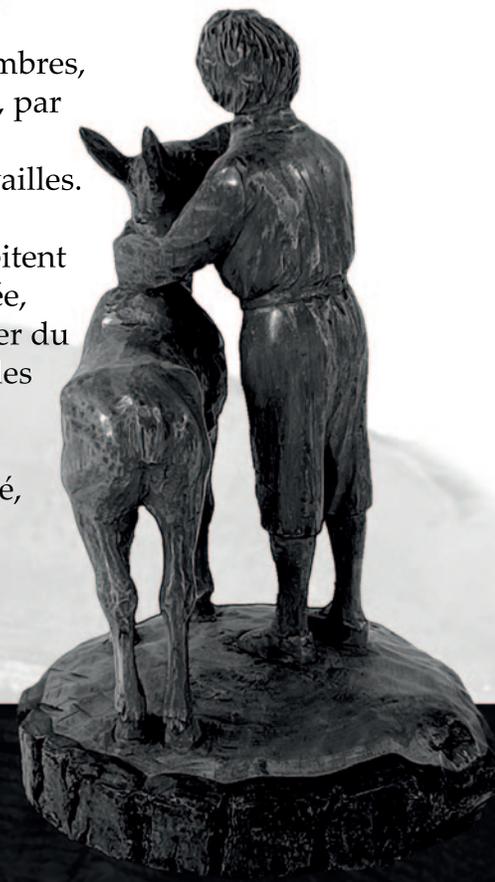
Vous qui avez contribué à cette année 2024 de grands changements. Membres, bénévoles, donateurs, visiteurs, participants aux activités et événements, par tous vos petits et grands gestes, vous avez donné vie à notre mission. Ensemble, nous faisons de la Fondation un lieu de création et de retrouvailles.

Être membre de la Fondation Zénon-Alary, c'est être des artistes qui habitent les espaces de création et d'exposition, c'est visiter et encourager le musée, c'est participer à des activités culturelles et communautaires. C'est donner du temps pour faire avancer des projets minis ou ambitieux. C'est profiter des aubaines du bazar, et partager nos surplus avec notre communauté.

Être membre de la Fondation Zénon-Alary, c'est s'enraciner dans le passé, se réunir dans le présent pour regarder ensemble vers l'avant.

Longue vie aux amis de Zénon-Alary!

-FZA



Fondation Zénon-Alary  
1425 Rue Claude Grégoire  
Sainte-Adèle



Pour être au courant de toutes nos activités  
ou pour devenir membre  
[facebook.com/FondationZenonAlary](https://facebook.com/FondationZenonAlary)

## TON CJE EST LÀ POUR TOI !



Tu es âgé.e entre 15 et 35 ans ?  
Et tu habites la MRC des Pays-d'en-Haut ?

Le CJE des Pays-d'en-Haut peut t'accompagner et te soutenir dans la réalisation de TES projets de vie.

-  Tes études
-  Ton emploi
-  Tes implications
-  Ton projet entrepreneurial
-  Tes finances
-  Ta vie en région

Et tout ça **GRATUITEMENT !**

 **TU VEUX SAVOIR TOUT CE QUE  
L'ON PEUT FAIRE POUR TOI ?**  
Scanne le code QR pour  
consulter notre site web.

 @CJEPDH  @cje\_pdh  [cjepdh.ca](http://cjepdh.ca)  450.227.0074

Participez à notre



# GUIGNOLÉE GARDE-MANGER DES PAYS-D'EN-HAUT

AIDE ALIMENTAIRE ET VESTIMENTAIRE

## Samedi 14 décembre

**2 FAÇONS DE DONNER** 



Dons en ligne  
(dès maintenant)  
[GARDEMANGERPDH.CA](https://GARDEMANGERPDH.CA)



Denrées et dons  
aux points de chute  
Secteur Sainte-Adèle  
IGA, Metro et  
Café des Bons Vivants

Un grand merci!



Carte postale de la rue Rolland, avant 1950.  
Collection famille Senécal



Louise, Madeleine et Diane Durocher,  
fin des années 1940. Collection famille Durocher

## PARC DU MONT DUROCHER Un joyau récréotouristique à découvrir!

Phileas Durocher et Marie Louise Forté, dont le grand-père est le premier colon reconnu de Sainte-Adèle, se marient à l'église de Sainte-Adèle en 1884. À une certaine époque, ils s'installent sur le rang 9, un peu à l'ouest du village de Mont-Rolland.

En 1918, un de leurs fils, Bruno, épouse Rose, la fille d'Isaac Bélair, membre d'une famille pionnière de Sainte-Adèle arrivée en 1860. Bruno et Rose auront 12 enfants. Phileas alloue à chacun d'eux un lot situé le long de la voie publique qui est renommée la rue Rolland. Ils prennent racine à leur tour dans le village.

La terre des Durocher, qui mesure 5 par 28 arpents, comprend une maison familiale, détruite depuis, et de nombreux bâtiments de ferme. À l'époque, le lot s'étend depuis la partie de l'autre côté de la rue Rolland, à la hauteur du 3267, et se prolonge vers l'arrière au-delà de la montagne, qui porte aujourd'hui le nom de mont Durocher.

Pour des raisons de santé, en 1955, Bruno Durocher doit mettre en vente sa terre et ses installations. La transaction comprend également huit vaches, un bœuf, des moutons, deux chevaux et tout le roulement de la ferme.

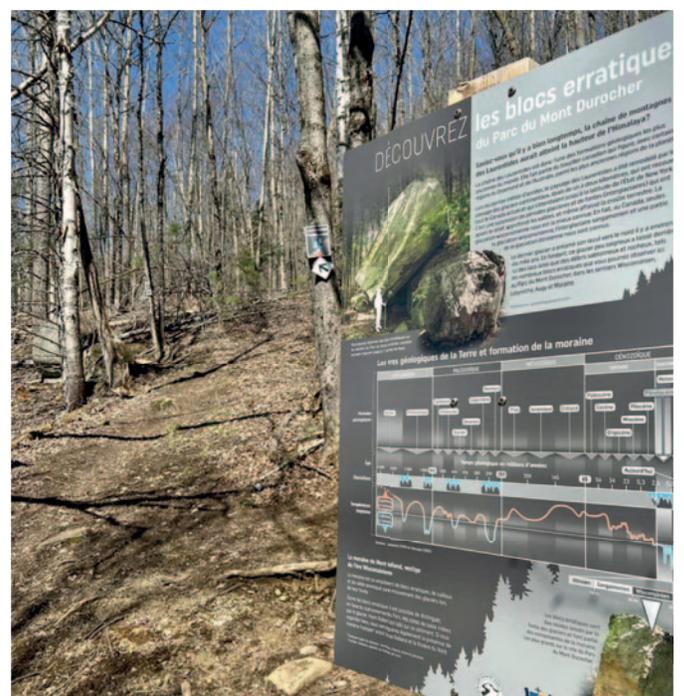
Les frères Gérard, Laurent et Lucien Senécal acquièrent le tout et poursuivent les opérations de la ferme durant une quinzaine d'années. Les terres sont revendues en 1974 à un consortium regroupant des hommes d'affaires de Mont-Rolland. Une partie du lot est cédée à la Ville de Sainte-Adèle.

Cette petite montagne est devenue un joyau récréotouristique, avec son point de vue superbe, et est accessible pour la randonnée en toute saison. On y trouve près de cinq kilomètres de sentiers, aux noms évocateurs :

Labyrinthe, Moraine, Wisconsinien, Grimpette, Augy, Paquette, Élan.

Ils sont tous cartographiés, entretenus et balisés par les bénévoles de Plein-Air Sainte-Adèle (PASA). Outre la randonnée pédestre ou la marche en raquette, il est possible d'en apprendre davantage sur les blocs erratiques, qui sont des pierres, des rochers ou des fragments de roche qui ont été déplacés par un glacier, parfois sur de grandes distances. Si vous êtes membre de la Fédération québécoise de la montagne et de l'escalade (FQME), vous pourrez en profiter et grimper sur quelques-uns d'entre eux. Un panneau d'interprétation relatant leur histoire peut être consultés sur place.

*Claude Chapdelaine et Christiane Brault  
Membres du comité patrimoine.*



Panneau sur les blocs erratiques  
au parc du Mont Durocher. Photo PASA



MAISON  
DE LA FAMILLE  
DES PAYS-D'EN-HAUT

Un hiver  
ANIMÉ!

**SURVEILLEZ** notre  
programmation  
d'hiver, elle se  
pointera le nez  
en janvier!

Nous soulignerons la fête de Noël le 11 décembre pour un dîner festif en musique et en bonne compagnie. Surveillez notre page Facebook pour les inscriptions!

Cet hiver, nous aurons le plaisir d'animer le groupe parents-enfants *Les p'tits explos*, venez vous amuser avec vos enfants âgés de 3 à 5 ans. Plaisir garanti!

La halte parents-enfants et la *Tout doux liste* seront aussi de retour cet hiver! Venez passer du bon temps avec vos tout petits dans notre halte ou créer des moments spéciaux à la *Tout doux liste*!

Nos populaires soupers en famille seront aussi au programme, n'oubliez pas de consulter notre site internet pour vous inscrire :  
[www.maisondelafamille.com](http://www.maisondelafamille.com)



*De la part du conseil d'administration et  
de l'équipe de la Chambre de commerce  
et de Tourisme de Sainte-Adèle.*

*Joyeuses fêtes et  
une bonne année 2025 !*

**CCTSA**



## PRÊT DE RAQUETTES À NEIGE

Venez emprunter gratuitement des raquettes à neige à la bibliothèque. Elles sont disponibles en deux tailles : enfants (6 ans +) et adultes.

Vous pouvez les emprunter pour une semaine à la fois. Il n'y a pas de réservation; les premiers arrivés sont les premiers chaussés!

Une bonne occasion de découvrir ce sport et les nombreux sentiers de Plein-Air Sainte-Adèle.

## JEUX DE SOCIÉTÉ

Vos jeunes sont lassés des jeux de société que vous avez à la maison? Explorez notre collection de jeux de société et surprenez vos enfants avec des jeux nouveaux et originaux!

Chaque abonné peut emprunter un jeu pendant une semaine. Informez-vous auprès du personnel de la bibliothèque ou consultez le catalogue en ligne.

Des heures de plaisir en famille cet hiver!

## LIVRES NUMÉRIQUES

Vous souhaitez accéder à la collection de plus de 22 000 livres numériques de Ma biblio à moi, mais vous avez besoin d'aide? Prenez rendez-vous avec le technicien en documentation pour une initiation individuelle.

[catalogage@vdsa.ca](mailto:catalogage@vdsa.ca) ou  
450 229-2921, poste 7242



La Ville de Sainte-Adèle est fière de souligner la naissance d'enfants adélois en plantant un arbre au nom des nouveau-nés dans l'un de ses parcs. Une cérémonie annuelle rassemblera les familles pour célébrer les naissances. Comment inscrire votre enfant de 18 mois et moins pour l'an prochain? Présentez-vous à la bibliothèque pour obtenir sa carte citoyenne et faire un abonnement à son nom. Vous pourrez alors compléter le formulaire pour participer au programme *Une naissance, un arbre*.



## une naissance UN LIVRE®

Vous aimeriez introduire votre tout-petit au monde de la lecture? Ça tombe bien! La trousse du parfait bébé-lecteur est maintenant arrivée à votre bibliothèque! Il suffit d'y abonner votre enfant de moins de 18 mois et elle vous sera remise gratuitement. Vous y découvrirez un livre exclusif, des outils de stimulation au monde de l'écrit, un magazine spécial *Naître et grandir* abondant différents thèmes, et plus encore!

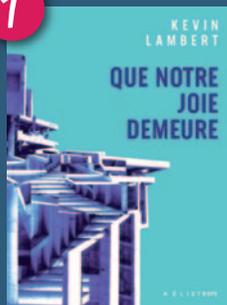
## HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

**La bibliothèque sera fermée  
du 24 décembre au 3 janvier  
inclusivement.**

La chute à livres sera accessible en tout temps pour le retour de vos documents.

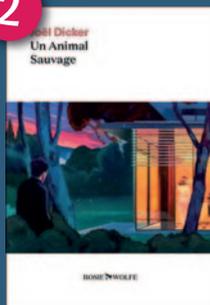
# SUGGESTIONS DE LECTURE ROMANS LES PLUS EMPRUNTÉS EN 2024

1



**Que notre joie demeure**  
Kevin Lambert

2



**Un animal sauvage**  
Joël Dicker

3



**Ce que je sais de toi**  
Éric Chacour

4



**L'été d'avant**  
Lisa Gardner

5



**Veiller sur elle**  
Jean-Baptiste Andrea

6



**Tout le bleu du ciel**  
Mélissa Da Costa



## L'HEURE DU CONTE

Cet hiver, viens écouter les fabuleuses histoires de Mlle J accompagnée de M. Mot!

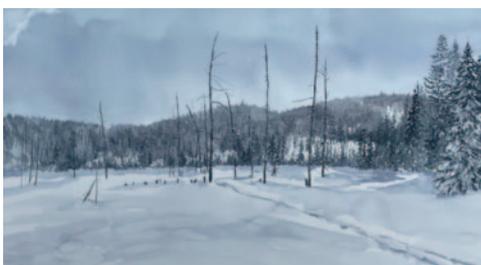
**Les samedis à 10 h 30 à la bibliothèque**

**21 décembre 15 février**  
**18 janvier 15 mars**

Pour la rencontrer, tu dois être abonné à la bibliothèque et t'inscrire pour réserver ta place (les places sont limitées). 450 229-2921, poste 7238

\*\*\* Il est possible pour les non-abonnés d'y participer moyennant des frais de 7 \$ par enfant par animation. L'abonnement pour 1 an est aussi offert au coût de 30 \$ par enfant, donnant droit ainsi à tous les privilèges d'un abonné.

EXPOSITION



**7 JANVIER  
AU  
1<sup>er</sup> MARS**

à la bibliothèque  
Claude-Henri-Grignon



*Amélie Becheri*  
MON PAYS, C'EST LA NEIGE

# Lettres attachées

## Ateliers de création littéraire

*Lettres attachées* est un programme unique d'ateliers de création interactifs visant à valoriser le français auprès des adultes et à promouvoir la langue française à travers des œuvres créées par le grand public.

Ce programme met en valeur cette langue unique, riche et colorée qu'est le français à travers des rencontres privilégiées avec des artistes aux univers différents, mais qui ont tous un point en commun : leur attachement à la langue française.

Les ateliers auront lieu de 14 h à 16 h, par visioconférence  
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland  
**Réservation obligatoire | Places limitées**  
450 229-2921, poste 7238 | [biblio@vdsa.ca](mailto:biblio@vdsa.ca)

À la suite des ateliers, les participants pourront soumettre leurs textes au concours *Lettres attachées* afin de courir la chance de remporter le prix de la meilleure œuvre.

Tous les détails sur le site Web de Lettres attachées.  
<https://lettresattachees.ca/>



**7 DÉCEMBRE**  
Orbie, autrice et  
illustratrice jeunesse



**15 FÉVRIER**  
Alain Farah,  
romancier



**15 MARS**  
Yves P. Pelletier,  
humoriste

## BIBLI EN folie



### Atelier créatif Saint-Valentin

Atelier parent-enfant | 6 à 8 ans  
**14 février | 10 h à 11 h 30**

Petits et grands sont invités à venir fabriquer un cœur tressé avec le cornouiller, une matière sauvage du Québec d'un beau rouge flamboyant. Les matières végétales et autres, les outils et les accessoires sont fournis par l'animatrice.

**Bibli en folie** propose des rendez-vous littéraires, des activités créatives, des ateliers d'apprentissage, des rencontres inspirantes et plus encore! Gratuites pour les détenteurs de la carte citoyenne, ces activités charmeront les petits comme les plus grands!

**Carte citoyenne : gratuit | Tarif régulier : 7 \$**



### Atelier d'écriture

Avec Domynick Desjardins  
Atelier parent-enfant | 5 à 12 ans  
**5 mars | 10 h à 11 h 30**

À partir de mon expérience personnelle et de beaucoup d'humour, j'aborde quelques concepts du processus créateur de même que les éléments de base dans la construction d'un projet de roman. Je réponds aux questions spontanées des participants tout au long de l'atelier. Le héros de mon roman jeunesse est un jeune Labrador. Il s'appelle Miko.

**RÉSERVATION OBLIGATOIRE | PLACES LIMITÉES**  
450 229-2921, poste 7238 | [biblio@vdsa.ca](mailto:biblio@vdsa.ca)

# DES JOURNÉES AU GRAND



parcdumontloup-garou.ca



# COORDONNÉES DES SERVICES

311 ou 450 229-2921  
[www.ville.sainte-adele.qc.ca](http://www.ville.sainte-adele.qc.ca)

## HÔTEL DE VILLE

1381, boulevard de Sainte-Adèle  
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1A3

## BIBLIOTHÈQUE

**CLAUDE-HENRI-GRIGNON**  
555, boulevard de Sainte-Adèle,  
porte 118

## PLACE DES CITOYENS

999, boulevard de Sainte-Adèle

## SERVICE DES LOISIRS

1200, rue Claude-Grégoire

## SERVICE DES TRAVAUX PUBLICS ET

**SERVICES TECHNIQUES**  
2815, rue Rolland

## SERVICE DE SÉCURITÉ INCENDIE

100, rue des Cantonniers

## URGENCE

911

## APPELS NON URGENTS (SQ)

310-4141

*Le bulletin municipal  
« L'Actualité adéloise »  
est une publication distribuée  
par la Ville de Sainte-Adèle*

# DITES

# bonjour À L'HIVER!



PARC de la  
**Rivière Doncaster**

Graphisme : Pixel Créatif

