

# ACTUALITÉ d'adéloise



PHOTO : ANDRÉ CHEVRIER



PROGRAMMATION  
CULTURELLE 9  
Hiver 2022

PROGRAMMATION  
Loisirs 13

SECTION SPÉCIALE  
coupons rabais 27



# MOT DE LA MAIRESSE

Chères Adéloises,  
Chers Adélois,

S'il est un mot qui me vient spontanément à l'esprit à la suite de la campagne électorale que nous venons de vivre, c'est GRATITUDE.

Soyez assurés que les membres de mon équipe et moi-même sommes reconnaissants pour la confiance que vous nous avez témoignée pour faire de notre ville, un endroit où il fait bon vivre. À nous maintenant d'être à la hauteur de vos attentes, de vos espoirs.

Celles et ceux qui me connaissent savent que je suis d'abord une « femme de terrain » : être avec vous et parmi vous. Gouverner, c'est d'abord écouter pour poser les actions qui sauront refléter cette écoute. Gouverner c'est aussi être responsable de nos limites dans nos actions et les conséquences pour notre avenir collectif.

Mes équipiers qui sont des gens de cœur, partagent cette vision et nous sommes toutes et tous animés du même sentiment : nous aimons Sainte-Adèle ! Je suis très fière de cette équipe « multi-générationnelle » composée de femmes et d'hommes dont l'âge varie de 30 ans à 74 ans; donc une équipe consciente des besoins des différentes générations. Nous devons nous soucier tout autant des problèmes de délinquance chez les jeunes que de crise de logement pour les familles ou encore de sécurité pour protéger nos aînés.

Si je suis fière de mon équipe, je suis aussi très reconnaissante pour le travail que le précédent conseil a accompli sous la gouverne de notre mairesse sortante, Nadine Brière. Leur vision et leurs actions ont jeté les jalons d'un avenir plus que prometteur pour Sainte-Adèle, notamment grâce à la création du Parc du Mont Loup-Garou, la mise en chantier du centre sportif de la MRC des Pays-d'en-Haut qui devrait ouvrir à l'été 2022, la concrétisation d'un plan stratégique de développement durable, la refonte du plan d'urbanisme et la réalisation d'un plan directeur des parcs et espaces verts. L'équipe sortante a également procédé à la réfection et la revitalisation de la rue Valiquette, ainsi qu'à des travaux importants de réfection d'infrastructures (aqueduc, égout et chaussée) sur plusieurs artères névralgiques; des mises à niveau nécessaires et longtemps négligées.

En ce qui nous concerne, nous avons mis en place un programme pour redonner la ville à ses citoyennes et citoyens, enrichir la vie collective et favoriser la participation citoyenne parce que nous sommes « **De tout cœur Adélois (e)** » !

Je souhaite à tous un excellent temps des fêtes, entourés de votre famille et de vos proches... enfin!

Votre mairesse,

*Michèle Lalonde*



**CONSEILLER  
DISTRICT 1**  
Richard ALLARD



**CONSEILLÈRE  
DISTRICT 2**  
Arielle BEAUDIN



**CONSEILLER  
DISTRICT 3**  
Alexandre  
LAGANIÈRE



**CONSEILLER  
DISTRICT 4**  
Jean-François  
ROBILLARD



**CONSEILLER  
DISTRICT 5**  
Gaëtan GAGNÉ



**CONSEILLER  
DISTRICT 6**  
David HUGGINS-  
DAINES



## LA PLANIFICATION PAR LA FORME

### pour maximiser les possibilités

En septembre dernier, le nouveau Plan d'urbanisme est entré en vigueur. Résultat de plusieurs années de travail, le Plan est accompagné d'une nouvelle réglementation qui vise à atteindre les objectifs de développement souhaités.

L'un des plus grands changements consiste à mettre l'accent sur la gestion par la forme et l'intégration des bâtiments, plutôt que par les usages. Les secteurs commerciaux et résidentiels demeurent, mais les possibilités sont élargies, surtout en secteur commercial.

- Plusieurs usages commerciaux et industriels légers ont été ajoutés.
- Le nombre minimum de cases de stationnement, qui limitait le redéveloppement, a été retiré.

Par ailleurs, des exigences plus restrictives sur le déboisement lors de projets de construction ont été ajoutées, tout en simplifiant les opérations pour les immeubles déjà construits.

- Hors des secteurs urbains, l'abattage d'un maximum de 4 arbres morts, malades ou dangereux par an peut être effectué sans obtenir d'autorisation.
- Des pourcentages d'espaces de préservation ont été ajoutés ou augmentés dans différents secteurs.

Une modification importante sur l'émission des permis de construction a aussi été effectuée. Ainsi, les travaux d'entretien courants d'une valeur de moins de 20 000 \$ sont exclus de l'obligation d'obtenir un permis de construction. Il est toutefois important de noter que des particularités peuvent s'appliquer. Nous vous recommandons de prendre contact avec le Service de l'urbanisme et de l'environnement pour vérifier si vous pouvez vous prévaloir de l'exclusion.

Finalement, les règles relatives aux bâtiments accessoires et à l'architecture ont également changé. Nous vous invitons à valider les règles applicables auprès de notre équipe avant de débuter la planification de vos projets de construction.



## 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.

Le compostage c'est bien, la double valorisation, c'est mieux!



# SÉCURITÉ INCENDIE

## EXTINCTEUR PORTATIF Comment l'utiliser?

L'extincteur portatif peut s'avérer utile pour éteindre un début de feu. Si vous l'utilisez, assurez-vous d'abord de faire évacuer les autres personnes de votre domicile et d'avoir composé le 9-1-1. Si le feu ne s'éteint pas ou si la pièce se remplit de fumée, sortez et attendez l'arrivée des pompiers.

### Une méthode sécuritaire pour procéder à l'extinction :

1. Retirez l'extincteur de son support.
2. Soupez l'extincteur pour vous assurer qu'il est plein et vérifiez si l'aiguille du manomètre est dans le vert.
3. Placez-vous entre le feu et une sortie, près de celle-ci.
4. Approchez-vous à deux ou trois mètres (sept à dix pieds) du feu. Évitez d'être trop près du feu. Si le feu est à l'extérieur, placez-vous dos au vent.
5. Tirez la goupille en tournant et dégagez-la de son scellé au besoin.
6. Décollez le boyau du cylindre, s'il y en a un, et orientez-le vers la base des flammes en appuyant à fond sur le levier.
7. Faites des mouvements de gauche à droite à la base des flammes en couvrant la largeur du feu.
8. Ne vous arrêtez que lorsque les flammes sont toutes éteintes ou que l'extincteur est vide.

### Quelques recommandations :

- Pour un nouvel achat, privilégiez un appareil portant le sceau d'homologation d'un organisme reconnu comme l'ULC (Laboratoires des assureurs du Canada) avec de la poudre polyvalente A, B, C, dont la cote minimale est de 2A 10B C. Vérifiez la date d'expiration, s'il n'est pas rechargeable.
- Placez l'extincteur bien en vue et près d'une sortie. Toutefois, il ne doit pas être trop près d'une source potentielle d'incendie comme la cuisinière et les appareils de chauffage.
- Régulièrement, vérifiez si l'appareil est toujours à l'endroit désigné, s'il est endommagé, si l'aiguille du manomètre indique une bonne pression. En cas de doute, mieux vaut consulter une entreprise qualifiée.
- Si vous possédez un extincteur datant d'avant 1985, vous devez vous en débarrasser auprès de notre écocentre, d'un fournisseur ou du fabricant pour qu'il soit récupéré.

Source : site internet du ministère de la Sécurité publique



## AU COIN DU FEU... en toute sécurité!

Ahh, les douces soirées d'hiver passées au coin du feu! Pour en profiter pleinement, l'esprit en paix, assurez-vous de suivre les consignes suivantes :

- Vérifiez la cheminée avant la première utilisation
- Assurez-vous :
  - que votre avertisseur de fumée soit fonctionnel
  - que votre avertisseur de monoxyde de carbone soit au bon endroit
  - d'avoir un extincteur portatif à proximité
- Ne mettez pas plus de 2 à 3 petites bûches de bois sec à la fois
- Utilisez un long briquet à BBQ
- Installez un pare-étincelles
- Mettez les cendres chaudes à l'extérieur, dans un contenant métallique loin de toutes structures ou matières combustibles

## FACILITEZ L'ACCÈS à votre domicile

L'accumulation de neige autour de votre domicile ne devrait pas devenir un obstacle pour y accéder.

Vous devez emprunter un chemin privé pour vous rendre à votre propriété? Sachez que la plupart du temps, les camions incendie sont positionnés sur les rues municipalisées. Le déneigement de votre chemin facilite donc le déplacement des pompiers qui doivent marcher avec plusieurs pièces d'équipement.

Avoir plus d'une issue dégagée (portes, balcons, fenêtres) vous permet d'avoir une option supplémentaire dans le cas d'une évacuation d'urgence. Pensez-y!

## AVERTISSEUR DE MONOXYDE DE CARBONE

### Prévenez les intoxications



Le monoxyde de carbone se dégage lorsque des appareils et des véhicules brûlent un combustible comme le propane, le bois, le mazout, etc. Puisque ce gaz est incolore et inodore, l'avertisseur permet de prévenir les intoxications. Il alertera les occupants par un signal sonore s'il y a présence d'un taux anormal de monoxyde de carbone (CO).

Idéalement, achetez un modèle avec des piles au lithium qui a une durée de vie de 10 ans ou un modèle d'avertisseur qui est combiné avec un avertisseur de fumée.

Pour que tous les occupants de la maison entendent les avertisseurs, l'installation recommandée est :

- à chaque étage, y compris le sous-sol
- dans le corridor près des chambres
- dans chaque chambre où l'on dort la porte fermée
- près des escaliers
- près de la porte du garage attenant à la maison
- dans la pièce située au-dessus du garage attenant à la maison

Pour en vérifier le fonctionnement, appuyez sur le bouton d'essai quelques secondes pour entendre le signal sonore. Si vos avertisseurs sont reliés à un centre de télésurveillance, avertissez d'abord votre fournisseur avant de faire le test.

Changez les piles des avertisseurs de monoxyde de carbone quand vous entendez un signal sonore intermittent et lorsque vous emménagez dans un nouveau logis.

Source : site internet du ministère de la Sécurité publique

## FEU DE VÉHICULE

Vous remettez à plus tard les réparations sur votre vieux véhicule équipé d'un bloc-moteur et vous avez l'habitude d'utiliser une rallonge électrique un peu abîmée pendant les froides nuits d'hiver? Soyez vigilants! Les circuits électriques demeurent sous tension quand un véhicule est branché. Et quand le véhicule montre des défaillances mécaniques ou électriques, un court-circuit pourrait provoquer un feu de véhicule et même se propager à votre résidence.

Faites régulièrement vérifier votre véhicule par votre mécanicien et utilisez une rallonge avec disjoncteur incorporé approuvée par ULC, CSA.





## DÉNEIGEMENT

### Ah! Comme la neige a neigé!

Les hivers se suivent et ne se ressemblent pas... Toutefois, nous savons 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.

À titre d'exemple, voici la quantité de neige reçue ces dernières années :

2017 – 2018	2018 – 2019	2019 - 2020
491 cm	344 cm	202 cm

Afin de mettre en lumière la complexité du travail de nos équipes de déneigement, ainsi que les paramètres qui dictent la nature des opérations requises selon les conditions météo, voici quelques faits intéressants.

#### Saviez-vous que?

- En temps normal, il faut en moyenne de 3 h à 3 h 30 pour compléter un circuit de déneige-

ment. Toutefois, plusieurs facteurs influent sur le temps réel nécessaire pour effectuer le déneigement :

- La quantité de neige tombée
- Les voitures stationnées dans les rues qui ralentissent les opérations
- Les bacs laissés dans la rue
- Les bris mécaniques... inévitables et imprévisibles!
- Lors d'une tempête de neige, une flotte de 21 véhicules est mise à contribution pour déneiger près de 200 km de rues et 15 km de trottoirs.
- Chaque hiver, pour l'ensemble du territoire de la ville, nous épandons 30 000 tonnes de sable afin de rendre nos routes sécuritaires.
- En raison des changements climatiques, les chutes de verglas sont maintenant plus fréquentes.

Nous devons donc épandre de 3000 à 3500 tonnes de pierre abrasive par année.

- Les nombreuses côtes abruptes que nous avons à Sainte-Adèle doivent pour leur part être entretenues avec du sel, afin d'en assurer la sécurité. Ainsi, près de 2400 tonnes de sel sont utilisées chaque hiver pour l'entretien des rues les plus escarpées. Le sel est également appliqué sur les routes collectrices en raison de leur fort achalandage.
- Les côtes moins abruptes sont entretenues avec un mélange de sable et de pierre abrasive tout au long de l'hiver.

#### Il neige! Que fait-on?

- Précipitations de 1,5 cm et moins : déneigement des côtes abruptes et des routes collectrices.
- Précipitations de 1,5 à 5 cm : déneigement des routes prioritaires, des côtes secondaires et des trottoirs.
- Précipitations de 5 cm et plus : déneigement des rues secondaires.

Nous vous rappelons que pour ne pas nuire au déneigement, il est interdit de mettre des balises, roches, bacs, abris d'auto temporaires ou tout autre objet ou structure dans l'emprise de la rue.

Merci de votre précieuse collaboration!

## DÉFILÉ DE NOËL

23 décembre à compter de 18 h

HO! HO! HO! Le jeudi 23 décembre, assistez au défilé de Noël organisé par nos employés des travaux publics et nos pompiers!

À compter de 18 h, nos collègues, accompagnés du vrai Père Noël et de la vraie fée des étoiles, sillonneront les rues de Sainte-Adèle à bord de leurs camions, magnifiquement décorés pour l'occasion! Les ambulanciers du Groupe Cambi se joindront également à la parade!

Consultez le site internet de la Ville pour connaître l'itinéraire de ce cortège festif qui tout en couleurs, en lumières et en musique!



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  
26 février au 6 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



Le futur écocentre en construction, en date du 10 novembre 2021. Situé sur le chemin Pierre-Péladeau, en bordure des Carrières Lafarge, l'écocentre sera en fonction dès le printemps 2022. Le terrain choisi offre un accès facile pour les citoyens et le transport des matières vers les lieux de récupération ou d'enfouissement.

## DES PROJETS, encore des projets!

Comme à son habitude, le personnel des Services techniques et hygiène du milieu se prépare à une année 2022 remplie de projets. Il est par ailleurs important de souligner que la quasi-totalité des projets en cours bénéficie de subventions de différents ministères, provinciaux et fédéraux, permettant de limiter le fardeau financier des citoyens. Les dates de réalisation des travaux sont généralement déterminées selon l'obtention des subventions demandées.

Plusieurs dossiers seront à l'étape de réalisation de travaux en 2022, dont ceux-ci :

- Travaux de réfection des infrastructures (aqueduc, égout sanitaire et pluvial, chaussée et trottoirs) sur la rue Valiquette, entre la rue Bélec et la route 117 (pont Alary), ainsi que sur la rue Maurice-Aveline, entre Valiquette et Blondin;
- Travaux de réfection de la chaussée et du drainage de la rue Deauville, entre le chemin Pierre-Péladeau et la rue des Malards;
- Travaux de réfection de la chaussée et du drainage de la rue et du croissant Chantavent;
- Travaux de réfection de la chaussée et du drainage des rues des Cimes et du Pinacle;
- Finalisation des installations du nouvel écocentre pour l'ouverture prévue au printemps 2022;
- Construction d'un trottoir sur le boulevard de Sainte-Adèle, de la polyvalente Augustin-Norbert-Morin à l'intersection de la rue Valiquette;
- Réfection de la surface de roulement du pont Riverdale;
- Inspections télévisées du réseau d'égout de différents secteurs de la Ville.

Plusieurs contrats sont également donnés à des firmes spécialisées et coordonnés par les Services techniques et hygiène du milieu :

- Réparation et entretien des pompes des postes d'aqueduc et d'égout;
- Détections ponctuelles de fuites du réseau d'aqueduc;
- Mise aux normes des postes de pompage d'égout et des postes de surpression d'aqueduc (remplacement de pompes et ajout ou remplacement de génératrices).

Des projets sont en phase d'étude et de préparation de plans et devis, pour mettre en œuvre les travaux au cours des années à venir, soit :

- Réfection d'infrastructures et installation d'un réseau d'égout pluvial sur plusieurs rues dans le secteur du lac Rond vers les pentes 40/80, incluant l'aménagement d'un bassin de rétention;
- Réfection des infrastructures du chemin Pierre-Péladeau, entre le boulevard de Sainte-Adèle et la rivière aux Mulets, en partenariat avec le ministère des Transports du Québec;
- Travaux requis pour la mise aux normes de l'usine de traitement des eaux usées de Mont-Rolland.

Ce sont également les Services techniques et hygiène du milieu, en collaboration avec le Service de l'urbanisme et de l'environnement, qui supervisent et vérifient les différents projets « promoteurs » pour les développements immobiliers ou prolongements de rues et d'infrastructures dans différents secteurs de la ville. Plusieurs de ces nouvelles rues verront le jour en 2022 et d'autres sont en finalisation de travaux et seront cédées à la Ville prochainement.



# PLACE *des citoyens*

Exposition



ÉCOLE AUGUSTIN NORBERT  
**MORIN**



## UN MONDE D'IMAGINATION!

# 09

DÉCEMBRE 2021

# 09

JANVIER 2022

### DÉCOUVREZ LA CRÉATIVITÉ ET LE TALENT DE LA RELÈVE ARTISTIQUE!

## ENTRÉE LIBRE

Durant les heures d'ouverture de  
la Place des citoyens  
Consultez le  
[ville.sainte-adele.qc.ca](http://ville.sainte-adele.qc.ca)

 Suivez-nous!

# PLACE *des citoyens*

## APPEL DE DOSSIERS

### Expositions automne-hiver 2022-2023

## INVITATION AUX ARTISTES

La Ville de Sainte-Adèle invite les artistes en arts visuels à soumettre leur dossier de candidature **entre le 10 janvier et le 4 mars 2022** en vue de faire partie de la programmation automne-hiver 2022-2023 de la série d'expositions de la magnifique salle Rousseau-Vermette de la Place des citoyens, située au cœur des Laurentides.

#### LE DOSSIER DOIT INCLURE :

- une description détaillée du projet d'exposition;
- une liste descriptive des œuvres présentées (titre, année, médium et dimensions);
- un curriculum vitae;
- une description de la démarche artistique;
- la documentation visuelle d'une exposition réalisée récemment ou d'œuvres récentes, s'il y a lieu;
- un dossier de presse, s'il y a lieu;
- une enveloppe pré-adressée et affranchie suffisamment pour le retour du dossier par la poste (si retour désiré).

Les expositions sont d'une durée moyenne de trois semaines. La Ville de Sainte-Adèle offre les services de promotion de l'exposition, d'accrochage/montage professionnel ainsi qu'un système d'accrochage de 108 pieds linéaires positionnés à 11'-7" du plancher. Les frais de transport, l'organisation des vernissages (s'il y a lieu) ainsi que le démontage sont assumés par les artistes.

La date limite pour soumettre une candidature est le **4 mars 2022** (cachet de la poste en faisant foi). La Ville de Sainte-Adèle ne s'engage pas à exposer toutes les œuvres présentées dans les dossiers retenus. Les artistes intéressés doivent faire parvenir leur dossier par la poste à l'attention du **Comité de sélection - Expositions de la Ville de Sainte-Adèle** au 1381, boulevard de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1A3.



# PLACE *des citoyens*

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

## ACHAT DE BILLETS

En ligne : [ville.sainte-adele.qc.ca/achatenligneplacedescitoyens](http://ville.sainte-adele.qc.ca/achatenligneplacedescitoyens)

À la Place des citoyens, en prévente ou le jour de l'événement.

Toutes les taxes sont comprises dans les prix.

## *Ateliers*



### LEGO

6 mars | 6 à 15 ans

**10 h – Ninjago | La conquête de l'empire des Ninjas**

Carte citoyenne : 10 \$ | Tarif régulier : 15 \$

**12 h 15 - Minecraft | Le Secret de la grande Pyramide**

Carte citoyenne : 10 \$ | Tarif régulier : 15 \$

**14 h – Lego City et Friends (ATELIER PARENTS-ENFANTS)**

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

Ces ateliers proposent une foule de suggestions pour construire différents modèles inspirés des univers et des personnages préférés de vos jeunes bricoleurs, le tout à partir de briques LEGO. En plus de s'amuser, les enfants y apprendront des principes de construction de base ainsi que des techniques et notions d'architecture. Les défis proposés permettront également aux jeunes de gagner en habileté et en dextérité, tout en nourrissant leur imagination et leur intuition! Grâce à ces ateliers créatifs, les enfants prendront plaisir à réaliser divers défis inspirés du thème proposé.

## *Samedis jeunesse*

Enfant avec carte citoyenne : 5 \$ | Enfant tarif régulier : 8 \$  
Adulte accompagnateur obligatoire : Gratuit



### ARTHUR L'AVENTURIER

**Au bout du monde en Australie**

Spectacle musical – 2 à 8 ans

**29 janvier – 10 h**

Avez-vous envie d'explorer le bout du monde avec Arthur L'aventurier? Le voyageur préféré des enfants vous transporte en Australie, avec ses magnifiques paysages et ses animaux exceptionnels! Arthur raconte cette nouvelle aventure avec des chansons rythmées et des images splendides du pays des kangourous! Il rend visite à son amie Jade, qui travaille comme vétérinaire au refuge pour animaux blessés *Au bout du monde*; Matéo, son complice soigneur animalier; et Finlay, 5 ans. Ses amis lui proposent un jeu qui permettra à Arthur de découvrir les koalas, kangourous, dingos, crocodiles, requins et autres animaux typiques du pays. Partez à l'aventure avec Arthur!



## TI-JEAN AU ROYAUME DES FLA-FLAS

Théâtre de marionnettes – 4 ans +  
26 février – 10 h

À la mort de son père, Ti-Jean, un simple paysan, hérite d'une ceinture magique. Il s'en sert pour se rendre dans la chambre de la princesse dans le but de la séduire, mais celle-ci usera de son charme pour voler l'héritage de sa famille. Désespéré et le cœur brisé, notre pauvre ami se retrouvera perdu dans un verger magique. Grâce à ces fruits aux pouvoirs surnaturels et à sa ruse, il récupérera son héritage et punira la vilaine princesse. Manipulé par un véritable homme-orchestre qui assume à lui seul tous les personnages, la musique, le bruitage et la mise en scène, Ti-Jean est un héros méconnu des contes québécois qui représente l'espoir, le courage et la justice.

## Symphonies

Carte citoyenne : 10 \$ | Tarif régulier : 15 \$



## TRIO AFRI JAZZ

Musique Jazz à la sauce Africaine  
23 janvier – 13 h 30

Le trio Afri Jazz est né de la rencontre de 3 artistes passionnés de jazz. Composé de Raphaël G. Longval à la basse fretless, de Jean Christophe Desrosiers à la

guitare Ibanez jazz, et de l'incontournable multi-instrumentiste Gotta Lago aux percussions et à la voix, ce jeune collectif mêle d'une façon astucieuse les sonorités jazz et les saveurs africaines. De Miles Davis à Sonny Rollins en passant par Wes Montgomery, les musiciens revisitent les plus grands standards de jazz en *high life* et en *afro beat*. Leur répertoire éclectique comprend des pièces originales issues de musique aux diverses influences.

## Parfums d'ailleurs

### CONFÉRENCE-VOYAGE

Carte citoyenne : 10 \$ | Tarif régulier : 15 \$



## VOYAGES GOURMANDS

Hélène Laurendeau  
4 février – 19 h 30

Voyageuse gourmande, Hélène Laurendeau se passionne pour les aliments et la manière dont ils sont produits et consommés. Pour elle, la nourriture est un langage universel qui permet de tisser des liens avec les gens, peu importe leur origine. Même si la pandémie a freiné les voyages à l'étranger, le tourisme gourmand demeure très tendance parce que manger, c'est tellement bon! Au cours de cette présentation imagée, interactive et forcément appétissante, la voyageuse abordera divers sujets : organisation pré-départ, marchés publics, cours de cuisine à l'étranger, visites gourmandes (*food tours*), restos et cafés, fêtes et traditions, et événements oeno-gastronomiques. Avec un tel menu, Hélène Laurendeau met la table pour une soirée délicieuse!



## Événements spéciaux

Carte citoyenne : 10 \$ | Tarif régulier : 15 \$



### CARLOS PLACERES TRIO

**Vida para amar**  
18 février – 19 h 30

L'auteur-compositeur-interprète d'origine cubaine Carlos Placeres, récipiendaire d'un Latinos award Canada en 2016 et d'un Félix en 2010, vous offre son spectacle *Vida para amar*. Artiste aux multiples talents, Carlos partage sa passion pour la musique cubaine - l'une des plus riches du monde - et sa philosophie de vie avec le public : « là où il y a l'amour, il y a la vie ». Cette grande citation de Ghandi résume bien les textes de ses chansons teintées des rythmes de rumba, conga, timba, son, chachacha, bolero, etc. Carlos Placeres sera accompagné du pianiste Yoel Diaz et de Diomer Gonzalez aux percussions.

## Expositions

**ENTRÉE LIBRE**

**Heures d'ouverture :**

**Vendredi de 12 h à 19 h | Samedi de 13 h à 17 h**

**Dimanche de 9 h à 12 h**



### MANCE POUQUIER

**Je l'ai vu dans son regard**  
10 au 27 février

À prime abord, le spectateur est impressionné par le grand format des œuvres, l'originalité des supports sur lesquels elles sont présentées, les textures particulières prédominantes, ainsi que le style à la fois classique et très contemporain. Mais au-delà de la présentation de visages surdimensionnés, c'est la profondeur du regard des personnages qui émeut. La texture, tant par le matériau utilisé que ses techniques d'application, est ce qui distingue le travail de l'artiste. Craquelée, écalée, superposée, la matière tient lieu de mémoire dans laquelle s'imprègne la vie. Chaque personnage porte sa peau comme un masque qui s'effrite et derrière lequel son être se trouve. *Je l'ai vu dans son regard*, parce que les yeux sont le miroir de l'âme et qui regarde voit sa propre image, car l'émotion est dans les yeux de celui qui regarde et que le regard de l'autre



## POUR UNE SORTIE EN TOUTE SÉCURITÉ

La sécurité des spectateurs, des artistes et de nos employés est au cœur de nos préoccupations. Diverses mesures ont donc été mises en place pour vous accueillir, conformément aux recommandations de la Direction de la santé publique du Québec.



## RÉSERVEZ VOS PLACES



Le nombre de sièges étant réduit et limité, il est primordial de **RÉSERVER** vos places à l'avance pour vous assurer de pouvoir assister à l'événement de votre choix. Évitez les déceptions et faites l'achat de vos billets en ligne ou à la Place des citoyens dès maintenant.



# PARC *Claude-Henri-Grignon* **EN NEIGE**



**OUVERT**  
TOUS LES JOURS  
dès que la température  
le permet

*Venez vous amuser  
dans nos installations*  
**TOUT AU LONG  
DE LA SAISON!**



**BUTTE DE GLISSE  
GLISSADE DE GLACE DOUBLE  
MODULES DE JEU EN NEIGE  
SENTIER DE PATIN**

# INSCRIPTIONS

## PAR INTERNET :

Du samedi 11 décembre (dès 10 h)  
au dimanche 9 janvier (23 h)

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 13 décembre 2021  
au 7 janvier 2022\*

Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h  
Vendredi de 9 h à 12 h

\*Fermé du 23 décembre 2021 au 3 janvier 2022 incl.

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.



Programmation qui respecte les consignes de la santé publique.  
Chaque cours est adapté pour assurer la sécurité de tous.

ARRIVEZ À L'HEURE DU COURS ET  
DÉJÀ PRÉPARÉ. PLACES LIMITÉES!



## PROGRAMMATION *Hiver 2022* ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

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

## 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 de la **bibliothèque (biblio@vdsa.ca)** ou du **Service des loisirs (loisirs@vdsa.ca)**, ou se présenter à l'un de ces 2 endroits pendant les heures d'ouverture. La carte est gratuite. Il sera ensuite possible de s'inscrire par Internet, au téléphone ou en personne.

### ÉTAPE 2 : INSCRIPTION

#### PAR INTERNET

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 (no 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.
2. Si votre carte est expirée, vous devrez la renouveler ou faire parvenir votre preuve de résidence et une photo de votre carte citoyenne par courriel à [loisirs@vdsa.ca](mailto:loisirs@vdsa.ca) ou [biblio@vdsa.ca](mailto:biblio@vdsa.ca)

**BESOIN D'AIDE POUR  
L'INSCRIPTION EN LIGNE?**  
Les préposés aux prêts de la bibliothèque  
peuvent vous assister sur les postes  
informatiques de la biblio!

#### 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. **PAIEMENT SANS CONTACT PRIVILÉGIÉ.**

#### TARIFICATION

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs des cours sans préavis.

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 Claude-Henri-Grignon 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)



# ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

## PÉRIODES D'INSCRIPTION

PAR INTERNET (RÉSIDENTS SEULEMENT) :  
Du 11 décembre 2021 (dès 10 h)  
au 9 janvier 2022 (23 h)

PAR TÉLÉPHONE OU EN PERSONNE  
AU SERVICE DES LOISIRS,  
450 229-2921, poste 7244 :  
Du 13 décembre 2021 au 7 janvier 2022  
Lundi au jeudi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h  
Vendredi de 9 h à 12 h

\*Fermé du 23 décembre 2021 au 3 janvier 2022 inc.

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.

Notez 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.

Passeport vaccinal obligatoire pour les 13 ans et plus lors de l'inscription, à l'exception de :  
- cours d'espagnol, vitrail et peinture  
- participants dont le passeport a déjà été vérifié

Programmation qui répond aux normes de la santé publique. Chaque cours sera adapté pour assurer la sécurité de tous.

Arrivez à l'heure du cours et déjà préparé.  
Places limitées!

Carte citoyenne valide obligatoire pour obtenir le tarif résident ou entente intermunicipale.

Les taxes applicables sont incluses dans le prix.



## ATELIER MOTRICITÉ

2 À 6 ANS

12 FÉVRIER

**HORAIRE :** Samedi 10 h à 10 h 45  
Samedi 11 h à 11 h 45

**COÛT :** 12 \$

**LIEU :** ESTJ-SP

**PROFESSEUR :** Les Bougeottes

*Atelier d'initiation à la gymnastique dans un contexte ludique, amusant et sans compétition. L'activité permet aux enfants de développer leur confiance en soi et leurs habiletés motrices. L'atelier pratiquera l'équilibre, la coordination, les mouvements de rotation, de balancement et les sauts. La présence d'un adulte est obligatoire.*

**NOUVEAU**

## BADMINTON FAMILIAL

8 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 18 h 30 à 19 h 30 - 111 \$  
19 h 30 à 20 h 30 - 111 \$  
20 h 30 à 21 h 30 - 111 \$

19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mercredi 19 h 30 à 20 h 30 - 111 \$  
20 h 30 à 21 h 30 - 111 \$

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 - 111 \$  
19 h 30 à 20 h 30 - 111 \$  
20 h 30 à 21 h 30 - 111 \$

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Samedi 9 h à 10 h - 111 \$  
10 h à 11 h - 111 \$  
11 h à 12 h - 111 \$

**LIEU :** ESTJ-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. Relâche : 1<sup>er</sup>, 2, 3 et 5 mars*

## CRÉATION ARTISTIQUE

5 À 12 ANS

NUNAVUT TERRE DE L'INUKSHUK

29 JANVIER

**HORAIRE :** Samedi 10 h à 11 h 30

**COÛT :** 15 \$

**LIEU :** ESTJ-SP

**PROFESSEUR :** Nous les arts

*Prenez part à notre expédition arctique sur les traces d'un peuple surprenant et d'une faune exceptionnelle. Tels des voyageurs passionnés du Nord, repérons l'inukshuk le plus près et partons à la découverte d'un monde étonnant à travers notre jeu. Ici, pas besoin de télescope pour admirer les merveilles du ciel. Phénomène intrigant et d'une grande beauté, laisse-toi inspirer par nos aurores boréales pour la création d'une toile représentant les nuits glaciales des terres du Nunavut. Matériel inclus.*

**NOUVEAU**

## FORMATION

8 À 12 ANS

JE ME GARDE SEUL - PARENTS-ENFANTS

12 FÉVRIER

**HORAIRE :** Samedi 10 h à 12 h

**COÛT :** 30 \$

**LIEU :** PDC-RV

**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 seuls. La présence des parents est obligatoire.*

**CI**

## KARATÉ DÉBUTANT

5 ANS +

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

**HORAIRE :** Vendredi 18 h 30 à 19 h 30

**COÛT :** 70 \$ (15 ans et moins)  
80 \$ (adultes)

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

*Prévoir les frais pour l'achat du kimono; information donnée au 1<sup>er</sup> cours. Assurances incluses. Échauffement sur place, kata en solo et aucun combat durant la pandémie. Relâche : 4 mars*

**AC**

## KARATÉ AVANCÉ

13 ANS +

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

**HORAIRE :** Vendredi 19 h 45 h à 20 h 45

**COÛT :** 70 \$ (15 ans et moins)  
80 \$ (adultes)

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lorenzo D'Anna

*Prévoir les frais pour l'achat du kimono; information donnée au 1<sup>er</sup> cours. Assurances incluses. Cours avancé à partir de la ceinture verte. Échauffement sur place, kata en solo et aucun combat durant la pandémie. Relâche : 4 mars*

## PÉDAGOJEUX

5 ANS +

18 FÉVRIER

**HORAIRE :** Vendredi 13 h à 15 h

Vendredi 15 h à 17 h

**COÛT :** gratuit

**LIEU :** Biblio

**PROFESSEUR :** Après-midi jeux de société

*Profitez de la journée pédagogique pour venir jouer à des jeux de société directement à la bibliothèque Claude-Henri-Grignon. Jeux fournis, plaisir garanti!*

**NOUVEAU**



# ACTIVITÉS ENFANTS

## ATELIER SCIENTIFIQUE 6 À 12 ANS

23 JANVIER AU 13 FÉVRIER - 4 SEMAINES

**HORAIRE :** Dimanche 9 h à 10 h  
**COÛT :** 90 \$  
**LIEU :** ESTJ-SP  
**PROFESSEUR :** Science en Folie

*Votre enfant a soif de connaissances? Ces ateliers sont l'occasion idéale de poser un regard scientifique sur plusieurs grands thèmes: insectes, températures extrêmes, science de la magie, terre et minéraux.*

## DANSE CONTEMPORAINE 7 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 18 h à 19 h - 7 à 10 ans  
 Mardi 19 h à 20 h - 11 ans +  
**COÛT :** 84 \$  
**LIEU :** CCJBR - Salle A  
**PROFESSEUR :** Catherine Forget

*Là où les émotions sont notre source d'inspiration!*  
**Relâche : 1<sup>er</sup> mars**

## DANSE HIP-HOP DÉBUTANT 6 À 13 ANS

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Samedi 9 h à 10 h - 6 à 8 ans - 84 \$  
 10 h à 11 h - 9 à 13 ans - 84 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Jason Morel

*Mélange de chorégraphies, de pas de hip-hop, de jeux et d'exploration pour développer le mouvement et la coordination du corps. Relâche : 26 février*

## DANSE HIP-HOP INTERMÉDIAIRE 9 À 13 ANS

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Samedi 11 h à 12 h  
**COÛT :** 84 \$  
**LIEU :** CCJBR  
**PROFESSEUR :** Jason Morel

*Développer la technique de hip-hop et perfectionner les différentes bases de ce style. Demande plus d'implication et de concentration que le cours débutant. Niveau de difficulté plus élevé. Prérequis : avoir suivi un cours de hip-hop. Relâche : 26 février*

## DANSE PRÉ HIP-HOP 4 À 6 ANS

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 15 h 30 à 16 h 15  
 16 h 15 à 17 h  
 17 h à 17 h 45  
**COÛT :** 72 \$  
**LIEU :** CCJBR - Salle A

**PROFESSEUR :** Catherine Forget  
*Apprentissage des chorégraphies de hip-hop adapté aux 4 à 6 ans dans un contexte ludique. Relâche : 1<sup>er</sup> mars*

## FORMATION JE MAÎTRISE MON ANXIÉTÉ 8 À 12 ANS

5 FÉVRIER

**HORAIRE :** Samedi 10 h à 12 h  
**COÛT :** 30 \$  
**LIEU :** PDC-RV  
**PROFESSEUR :** Katherine Lonergan

*Explication des bases de l'anxiété pour ensuite offrir des outils aux parents et enfants. Les jeunes auront à construire un porte-clé ou une feuille avec toutes les stratégies pour diminuer l'anxiété (ex : schéma de respiration, etc.). Le cours sera de nature explicative pour bien comprendre l'anxiété mais ensuite les enfants auront la tâche de trouver ensemble des solutions qui fonctionnent pour eux et qu'ils pourront utiliser au quotidien.*

## FORMATION GARDIENS AVERTIS 11 À 15 ANS

19 FÉVRIER

**HORAIRE :** Samedi 8 h 30 à 16 h  
**COÛT :** 62 \$  
**LIEU :** ESTJ-SP  
**PROFESSEUR :** MEB Formations

*Ce cours d'une durée de 7 heures vise à préparer les jeunes à devenir des gardiens d'enfants compétents. Chaque participant recevra le manuel de gardiens avertis et le certificat de la Croix-Rouge.*

## HOCKEY COSOM MIXTE 7 À 12 ANS

19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 18 h 15 à 19 h 15  
**COÛT :** 74 \$  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Catherine Charbonneau

*Match de hockey joué dans un gymnase avec une balle. L'activité est supervisée par une animatrice pour former les équipes et arbitrer les parties. Relâche : 2 mars*

## TENNIS INTÉRIEUR 5 À 10 ANS

16 JANVIER AU 27 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Dimanche 9 h à 10 h - 5 à 6 ans - 90 \$  
 10 h à 11 h - 7 à 8 ans - 90 \$  
 11 h à 12 h - 9 à 10 ans - 90 \$  
**LIEU :** ESTJ-G  
**PROFESSEUR :** Marcotte sports

**5-6 ans :** Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet, en plus de plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.  
**Relâche : 27 février**

**7-8 ans :** Ce programme se joue sur les ¾ de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet.  
**Relâche : 27 février**

**9-10 ans :** Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et accélérer l'apprentissage.  
**Relâche : 27 février**

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

**LÉGENDE :** **BIBLIO :** Bibliothèque Claude-Henri-Grignon,  
**CCJBR :** Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland,  
**ESTJ-G :** École Saint-Joseph - gymnase,  
**ESTJ-SP :** École Saint-Joseph - salle polyvalente,  
**P3 :** Stationnement du Chantecler P3,  
**PDC-RV :** Place des citoyens - salle Rousseau-Vermette.





# ACTIVITÉS ADULTES

## ESPAGNOL DÉBUTANT 1 18 ANS + 17 JANVIER AU 28 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 15 h à 17 h

**COÛT :** 180 \$

**LIEU :** CCJBR réunion A

**PROFESSEUR :** Marie-Andrée Langevin

Le cours s'adresse à ceux qui veulent acquérir tous les savoirs de base pour se débrouiller en espagnol lors d'un voyage. Utilisation de ressources ludiques et didactiques (écrites et orales), vidéos, histoires, chansons et, bien entendu, la conversation. **Matériel :** manuel sera remis au 2e cours, prévoir des frais d'environ 23 \$. **Relâche :** 28 février

## ESPAGNOL DÉBUTANT 2 18 ANS + 17 JANVIER AU 28 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 12 h à 14 h

**COÛT :** 180 \$

**LIEU :** CCJBR réunion A

**PROFESSEUR :** Marie-Andrée Langevin

Le cours s'adresse à ceux qui veulent améliorer leur espagnol et acquérir des savoirs plus avancés pour se débrouiller lors d'un voyage. Utilisation de ressources ludiques et didactiques (écrites et orales), vidéos, histoires, chansons et, bien entendu, la conversation. **Matériel :** manuel sera remis au 2e cours, prévoir des frais d'environ 23 \$. **Relâche :** 28 février

## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 1 18 ANS + 17 JANVIER AU 28 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Lundi 9 h à 11 h

**COÛT :** 180 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Marie-Andrée Langevin

Le cours s'adresse à ceux qui ont un bon niveau d'espagnol et qui veulent aller plus loin dans la maîtrise de cette langue. Utilisation de ressources ludiques et didactiques (écrites et orales), vidéos, histoires, chansons. La conversation aura une place importante dans ce cours. **Matériel :** manuel sera remis lors du 2e cours, prévoir des frais d'environ 23 \$. **Relâche :** 28 février

## ESSENTRICS 18 ANS + 20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 11 h 30 à 12 h 30

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Lynda Vaillancourt

Un entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine simultanément 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. **Relâche :** 3 mars

## MARCHES ACTIVES (DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE) 18 ANS + 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE/** Jeudi

**COÛT :** 15 h à 16 h - DÉBUTANT - 25 \$  
13 h à 14 h 30 - INTERMÉDIAIRE - 25 \$

**LIEU :** P3

**PROFESSEUR :** Marie-Josée Guérin

Venez marcher en forêt en compagnie d'une guide expérimentée. Crampons obligatoires. Bâtons de marche facultatifs. **Relâche :** 3 mars

## PEINTURE ACRYLIQUE ET CRÉATIVITÉ 15 ANS + 20 JANVIER AU 17 MARS - 8 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 13 h à 15 h 30

**COÛT :** 189 \$

**LIEU :** PDC-RV

**PROFESSEUR :** Nathalie Morel

L'atelier rouge. Peinture acrylique. Initiation et avancé. Alternance d'exercices pratiques et de pratique personnelle. Pour se familiariser avec un médium, acquérir des bases, découvrir son style et se faire plaisir. **Relâche :** 3 mars

## PRÉPARATION AU SKI 18 ANS + 18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 18 h 30 à 19 h 30

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** ESTJ-SP

**PROFESSEUR :** Isabelle Tessier

En complémentarité à la saison de ski, renforcez vos muscles et augmentez votre équilibre. **Relâche :** 1<sup>er</sup> mars

## QI GONG 15 ANS + 21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 9 h à 10 h

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Marcel Charron

Consiste à faire circuler le chi de façon consciente en surface et à l'intérieur du corps. L'objectif de ces exercices doux est l'harmonisation globale du corps, l'amélioration de la santé en général, l'équilibre, la souplesse physique et la capacité respiratoire. **Relâche :** 4 mars

## TAI JI 24 POSTURES (STYLE YANG) NIVEAU 1 15 ANS + 21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE :** Vendredi 10 h 15 à 11 h 15

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Marcel Charron

Cours axé sur la mémorisation de la 1<sup>ère</sup> partie de la forme des 24 postures. Apprenez les bases du tai ji : pas de déplacement, mouvements, notions de respiration dans la forme. Chacun apprend à son rythme, sans pression, sans stress. **Relâche :** 4 mars

## VITRAIL DÉBUTANT ET AVANCÉ 18 ANS + 18 JANVIER AU 19 AVRIL - 12 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 12 h 30 à 15 h 30

**COÛT :** 279 \$

**LIEU :** PDC-RV

**PROFESSEUR :** Catherine Allard

Cours de vitrail 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 75 \$) boutique à proximité (Saint-Sauveur). Ce cours demande une certaine force dans les mains. **Relâche :** 1<sup>er</sup> et 8 mars

## YOGA ACTIF ET DOUX 18 ANS + 19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mercredi 17 h 30 à 18 h 45  
18 h 45 à 20 h

**COÛT :** 141 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Camille Proulx

Mouvements au sol, à genoux et debout avec des transitions lentes ou décortiquées d'une posture à l'autre. Ouvert à tous. **Relâche :** 2 mars

## ZUMBA 15 ANS + 20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Jeudi 18 h 45 à 19 h 45

**COÛT :** 113 \$

**LIEU :** ESTJ-SP

**PROFESSEUR :** Martine Boucher

Entraînement physique combinant des éléments d'aérobique et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, Flamenco) et de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing. **Relâche :** 3 mars



# ACTIVITÉS 50 ANS +

## CARDIO TONUS ET ÉTIREMENTS AVEC CHAISE

50 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.  
21 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> AVRIL - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 13 h 15 à 14 h 30 - 141 \$  
Vendredi 13 h 15 à 14 h 30 - 141 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Céline Lapointe

*Exercices visant à améliorer la santé cardiorespiratoire, la souplesse, le tonus et l'équilibre. Un programme enjoué et dynamique se terminant avec des étirements doux au sol. Énergie positive et soulagement du stress relâché assurés. Relâche : 1<sup>er</sup> et 4 mars*

## DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 1

50 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 9 h 45 à 10 h 45

**COÛT :** 89 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Monique Desparois

*Aucun prérequis. Ce cours est l'initiation à la danse en ligne. Relâche : 1<sup>er</sup> mars*

## DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 2

50 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE :** Mardi 11 h à 12 h

**COÛT :** 89 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Monique Desparois

*Prérequis : Avoir suivi le cours Débutant 1 ou, posséder une connaissance de base de la danse en ligne et des figures codifiées. Relâche : 1<sup>er</sup> mars*

## MISE EN FORME 50+

50 ANS +

18 JANVIER AU 29 MARS - 10 SEM.

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mardi 8 h 30 à 9 h 30 - 113 \$

Jeu 16 h à 17 h - 113 \$

**LIEU :** Mardi : CCJBR

Jeu : PDC-RV

**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 : 1<sup>er</sup> et 3 mars*

## TONUS ET SOUPLESSE

50 ANS +

19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Mercredi 9 h à 10 h - 89 \$

10 h 15 à 11 h 15 - 89 \$

**LIEU :** CCJBR

**PROFESSEUR :** Sandra Smith

*Exercices pour renforcer le corps et devenir plus flexible. Relâche : 2 mars*

## YOGA DOUCEUR

50 ANS +

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

**HORAIRE/COÛT :** Jeudi 9 h à 10 h - 113 \$

10 h 15 à 11 h 15 - 113 \$

**LIEU :** CCJBR - Salle A

**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 : 3 mars*

 COURS INTERMUNICIPAL,  ACTIVITÉS À LA CARTE

**LÉGENDE :** BIBLIO : Bibliothèque Claude-Henri-Grignon, CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, ESTJ-G : École Saint-Joseph - gymnase, ESTJ-SP : École Saint-Joseph - salle polyvalente, P3 : Stationnement du Chantecler P3, PDC-RV : Place des citoyens - salle Rousseau-Vermette.



Venez vous  
amuser  
en toute  
sécurité!

Programmation qui respecte les consignes de la santé publique.  
Chaque cours est adapté pour assurer la sécurité de tous.

ARRIVEZ À L'HEURE DU COURS ET DÉJÀ PRÉPARÉ. PLACES LIMITÉES!

# GÉNÉRALITÉS

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

### 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. PAIEMENT SANS CONTACT PRIVILÉGIÉ.

#### POLITIQUE D'ANNULATION

Si une personne inscrite à un cours désire annuler sa participation pour quelque raison que ce soit, la grille de remboursement suivante est prévue selon le moment où est présenté l'avis écrit du participant spécifiant son désir d'annuler sa participation au cours.

#### MONTANT DU REMBOURSEMENT\*\*

- Avant le deuxième cours : 90 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$
- Après le deuxième cours : 75 % du coût d'inscription moins une retenue administrative de 10 \$
- Après le troisième cours : aucun remboursement

\*\*Applicable pour les programmes d'une durée de 8 cours et plus.

#### DÉLAI DU REMBOURSEMENT

Lors d'une inscription en personne (tout mode de paiement), prévoir 4 à 6 semaines de délai avant de recevoir le chèque de remboursement, à l'adresse postale au dossier. Pour les inscriptions en ligne (Visa ou Mastercard), le remboursement est effectué dans les meilleurs délais.

La Ville remboursera au participant inscrit la totalité du montant d'inscription à une activité lorsque :

- Le Service des loisirs annule l'activité pour insuffisance de participants;
- Le participant annule, par écrit, sa participation avant le début de l'activité;
- Cette activité ne peut être réalisée pour toute raison hors du contrôle du Service des loisirs.

#### 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

# ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale entre les municipalités de Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire **aux activités offertes dans cette entente**, sans aucune tarification non résidente. Cette entente a pour but de promouvoir les cours qui n'atteignent pas le minimum de participants requis pour le démarrage de cours à l'aide des citoyens des Villes participantes et ainsi offrir un plus grand accès à une offre de service variée.

#### 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.

##### ADULTES

Cardio latino | Morin-Heights  
Cardio swing | Morin-Heights  
Centre de conditionnement physique | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Comment utiliser son iPad | Sainte-Anne-des-Lacs  
Comment utiliser son iPad intermédiaire | Sainte-Anne-des-Lacs  
Conversation anglaise | Morin-Heights  
Danse en ligne débutant 1 | Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Adèle et Saint-Sauveur  
Danse en ligne débutant 2 | Sainte-Anne-des-Lacs  
Dances gitanes (en douceur + intermédiaire) | Piedmont  
Danse orientale (en douceur + intermédiaire) | Piedmont  
Espagnol (conversation et niveau 2) | Morin-Heights  
Espagnol (tous les niveaux) | Sainte-Adèle  
Étirements | Piedmont  
Judo | Saint-Sauveur  
Méditation | Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Mise en forme (60 ans et mieux) | Piedmont

Peinture et créativité | Sainte-Adèle  
Qi Gong | Sainte-Adèle  
Qi Gong - Do In - Méditation | Morin-Heights  
Solo latino | Morin-Heights  
Tai Ji | Sainte-Adèle  
Yoga pour tous | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Yoga sur chaise | Sainte-Anne-des-Lacs  
Yoga 50+ | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson  
Zumba Gold | Sainte-Anne-des-Lacs

##### JEUNES

Danse contemporaine | Sainte-Adèle  
Danse écossaise (6 ans et +) | Morin-Heights  
Danse pré hip-hop (4-6 ans) | Sainte-Adèle  
Danse hip-hop | Sainte-Adèle et Sainte-Anne-des-Lacs  
Hockey cosom | Sainte-Adèle  
Judo | Saint-Sauveur  
Sciences en folie | Sainte-Adèle et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

##### PARENTS-ENFANTS

Ateliers culinaires | Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

#### POUR INFORMATION

Municipalité de Morin-Heights :  
450 226-3232, poste 132 | morinheights.com  
Municipalité de Piedmont :  
450 227-1888, poste 223 | piedmont.ca  
Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs :  
450 224-2675, poste 262 | sadl.qc.ca

Ville de Sainte-Adèle :  
450 229-2921, poste 7244 | ville.sainte-adele.qc.ca  
Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :  
450 228-2543, poste 221 | lacmasson.com  
Ville de Saint-Sauveur :  
450 227-2669, poste 420 | ville.saint-sauveur.qc.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 au sein d'une association de hockey mineur, 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 :

- Association de hockey mineur de Sainte-Agathe
- 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
- Par la poste : Service des loisirs, 1381, boul. de 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. Le reçu original sera posté avec le chèque.

# LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

## HOCKEY EXTÉRIEUR RÉCRÉATIF (MIXTE)

Du 8 janvier au 26 février 2022  
(8 semaines, si la température le permet)

ÂGE*	HORAIRE	COÛT	LIEU
5 à 7 ans	Mardi 17 h 30 à 18 h 30	25 \$	Patinoire Lépine
	Samedi 9 h à 10 h 30		
Préparation pour les catégories supérieures.			
8 à 10 ans	Mardi 18 h à 19 h 15	30 \$	Patinoire Claude-Henri-Grignon
	Samedi 9 h à 10 h 30		
Parties amicales avec les municipalités avoisinantes. Le calendrier des matchs intermunicipaux sera remis suite aux inscriptions.			
11 à 13 ans	Mardi 19 h 15 à 20 h 30	30 \$	Patinoire Claude-Henri-Grignon
	Samedi 10 h 30 à 12 h		
Parties amicales avec les municipalités avoisinantes. Le calendrier des matchs intermunicipaux sera remis suite aux inscriptions.			
14 à 16 ans	Lundi en soirée	30 \$	Patinoire Claude-Henri-Grignon
Joutes intermunicipales et participation à la classique hivernale.			

\* L'âge est calculé au 30 septembre 2021

### INFORMATIONS UTILES

- **Prérequis** : savoir patiner.
- **Équipement obligatoire** : casque avec grille, protège-coudes, gants de hockey, patins à glace, épaulettes, culottes, protège-cou, jambières, sous-vêtement avec coquille, bâton, bas.
- **Chandail de hockey** fourni pour les 8 à 16 ans. Dépôt de 60 \$ pour le prêt du chandail (chèque postdaté au 1<sup>er</sup> avril 2022 libellé à : Ville de Sainte-Adèle). À la suite de l'inscription, nous communiquerons avec les parents pour la procédure de remise des chandails
- **Des parents bénévoles** agiront à titre d'entraîneurs et aideront les jeunes dans le maniement du bâton et les techniques de patinage.
- **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!

**Inscriptions jusqu'au 20 décembre, selon les places disponibles.**

### ENTRAÎNEURS BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous aimez le hockey et souhaitez partager votre passion avec les jeunes? Nous sommes à la recherche d'entraîneurs bénévoles pour encadrer nos hockeyeurs! Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience derrière le banc; vous devez simplement enseigner les notions de base du hockey et avoir une approche qui favorisera l'apprentissage des jeunes.

Pour vous impliquer, contactez-nous!  
cgr@vdsa.ca | 450 229-2921, poste 7244

## 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 de **plus de 10 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 le soir de l'inscription.**

### INSCRIPTION SESSION HIVER 2022 | SUR RENDEZ-VOUS

**QUAND** : Mercredi 12 janvier de 17 h à 20 h

**OÙ** : Maison de la Famille

480, rue des Capucines à Sainte-Adèle

**POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS** : 450 229-2921, poste 7244

**28 FÉVRIER AU 4 MARS 2022**

**POUR LES  
5 À 12 ANS**



## **DATES IMPORTANTES**

### **CAMP D'HIVER... TISSANT**

**Du 28 février au 4 mars 2022**

Camp : de 9 h à 16 h

Service de garde (inclus) : de 7 h à 9 h et de 16 h à 18 h

### **INSCRIPTIONS**

En ligne : du 15 janvier au 18 février

En personne au Service des loisirs :  
du 17 janvier au 18 février

Fidèle à son habitude, la Ville de Sainte-Adèle offrira aux jeunes de 5 à 12 ans un camp d'hiver rempli d'activités toutes plus passionnantes les unes que les autres!

Notre équipe est à mettre la touche finale à la programmation, qui sera dévoilée dans les semaines à venir.

**Restez à l'affût pour connaître tous les détails du Camp d'hiver... tissant!**



## **SAISON ÉTÉ 2022**

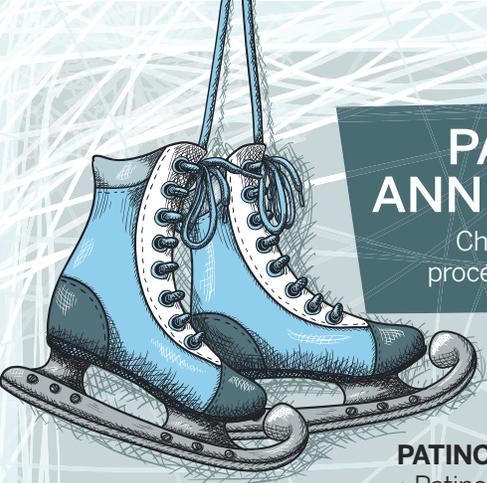
Inscriptions à compter du 24 janvier 2022

**PROFITEZ D'UN RABAIS DE 25 \$  
EN VOUS INSCRIVANT AVANT LE 13 FÉVRIER!**

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!

Venez jouer avec nous!

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



## PATINOIRES EXTÉRIEURES ET ANNEAU DE MARCHÉ DU LAC ROND

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

### HEURES D'OUVERTURE

#### 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 disponibles sur la page **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.

- Dès l'ouverture, l'anneau de marche de près de 1 km et les sanitaires vous accueilleront tous les jours de 9 h à 17 h.

### CONDITIONS

#### climatiques requises :

- Le sol doit être bien gelé
- 2 à 3 nuits consécutives avec une température minimale de -10° Celsius.

### 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



# Semaines de relâche...

## en famille!

Les enfants n'auront pas le temps de s'ennuyer (ou de pironner!) pendant la semaine de relâche puisque le Service des loisirs concocte en ce moment même une programmation amusante et 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 (ou à petit prix!) du 28 février au 4 mars 2022.

Soyez à l'affût du dévoilement de la programmation!



## LE RUCHER COLLECTIF Des abeilles qui rassemblent

Tout comme les abeilles, le Rucher cultive l'art du vivre et travailler ensemble, et les occasions n'ont pas manqué tout au long de cette 3<sup>e</sup> saison! C'est avec des partenaires qui créent le mouvement que le Rucher a donné le ton pour nous inviter à poser des gestes concrets. *Faire la cour aux abeilles* avec des aménagements mellifères, de concert avec MARE Laurentides, Jardinor et le centre jardin Dion. *Semer l'espoir* en plantant des espèces mellifères derrière la Place des citoyens, avec le support de la Ville et de bénévoles amis des abeilles. Extraire le miel adélois au parc de la rivière Doncaster en présence de familles, tout en démystifiant l'abeille et son rôle, par l'entremise de la Chambre de commerce. Aller dans les écoles à la rencontre des élèves et réaliser que notre avenir est allumé. Petit à petit, ce projet d'apiculture urbaine déploie ses ailes et trouve sa place au soleil.

### Le Rucher prend son envol

Après les pentes 40/80, le secteur Mont-Rolland a accueilli deux ruches au profit de la biodiversité environnante. C'est près de 100 000 abeilles qui se sont mises au travail dans ce magnifique décor avoisinant la rivière du Nord et les prés situés derrière l'ancienne usine de papier Rolland. Nos p'tites butineuses de l'espoir sont de nature discrète; malgré leur nombre, l'activité humaine leur importe peu. La quête du nectar et du pollen est l'essentiel de leur quotidien.

Au final, c'est autour de 200 000 abeilles qui ont survolé notre belle communauté adéloise. Un exemple éloquent de cohabitation entre l'homme et la nature. Les abeilles sont présentes et actives pour nous servir; à nous d'en prendre soin, car c'est aussi prendre soin de nous. Bien que la mission des abeilles ne soit pas de produire du miel, dame nature leur a été généreuse et en retour, nous avons pu récolter et mettre en vente plus de 700 pots de précieux nectar. Y avez-vous goûté? Même les

experts en miel reconnaissent sa qualité exceptionnelle. Plusieurs pots, joliment identifiés avec des dessins réalisés par les enfants de nos écoles, sont toujours disponibles.

### Des idées plein la tête pour 2022

Déjà, notre regard se tourne vers 2022, avec l'objectif de contribuer à créer des aménagements favorables aux pollinisateurs en milieu urbain, en cultivant l'esprit de se donner la main et de s'offrir en bouquet aux abeilles. Nous envisageons notamment des projets écoles avec des commerces engagés. De plus, *l'escouade pissenlit* veut frapper fort, après une timide première année. Le pissenlit sera *IN* en 2022 à Sainte-Adèle!

En bref, le Rucher collectif désire faire avancer les idées et encourager les actions concrètes autour des défis sociaux et environnementaux. Le retour à la source, c'est dans l'air du temps.

Le Rucher collectif veut remercier tous les bénévoles qui contribuent à son essor et salue le départ à la retraite de son apiculteur en chef, Marc Beaulieu. Sans lui, le rucher n'aurait pas vu le jour.

Curieux d'en savoir plus sur nos butineuses? Suivez le Rucher sur Facebook!

Collaboration : Michel Bélanger





## ATELIERS D'ÉDUCATION FINANCIÈRE pour les jeunes de 16 à 25 ans



Carrefour jeunesse-emploi des Pays-d'en-Haut offre aux jeunes de 16 à 25 ans deux ateliers **GRATUITS**, présentés en collaboration avec Desjardins dans le cadre du programme d'éducation financière *Mes finances, mes choix*.

### Budget : des chiffres qui parlent!

**Lundi 17 janvier de 13 h à 15 h**

*Tu as des projets plein la tête et aimerais savoir comment les réaliser?*

Voici ce que l'atelier te permettra de mieux connaître :

- Les étapes afin de réaliser ton budget
- Comment réaliser tes projets et objectifs de vie avec celui-ci
- Plusieurs trucs pour épargner
- Organiser et planifier ta vie financière

### Alimentation : trucs et astuces pour économiser!

**Lundi 21 février de 13 h à 15 h**

*L'épicerie te coûte cher et tu aimerais économiser pour faire des projets et des activités?*

Voici ce que l'atelier te permettra de mieux connaître :

- Évaluer les coûts de l'alimentation dans le budget
- Détecter les stratégies de commercialisation des supermarchés
- Déterminer des solutions de rechange et des trucs pour économiser

Les 2 ateliers auront lieu au Centre Communautaire Jean-Baptiste-Rolland

Inscription obligatoire : 450-227-0074, poste 0

LE COMITÉ CULTUREL DE LA SALLE ANM PRÉSENTE



## LA PROGRAMMATION 2022

Salle AUGUSTIN MORBERT MORIN Sainte-Adèle



**PHILIPPE BOND**

19 MARS | MERCI!



**TOCADÉO**

7 MAI | RÊVE ENCORE



**KNLO**

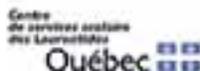
22 AVRIL | SAC À SURPRISE



**SARAHMÉE ET SES DANSEUSES**

21 MAI | POUPÉE RUSSE

Et d'autres spectacles à venir. Suivez-nous sur [www.salleanm.com](http://www.salleanm.com) sur nos réseaux sociaux ou inscrivez-vous à notre infolettre!



Le CCSANM présente en collaboration avec Frank Carreira





## SOIRÉE DE RECONNAISSANCE DES



Les bénévoles de Sainte-Adèle ont eu droit à une soirée mémorable le 17 novembre dernier, alors que la Ville soulignait en grand leur implication admirable au sein de la communauté.

Les courageux bénévoles ayant bravé les premières intempéries hivernales ont pu partager une soirée intime et chaleureuse avec la championne olympique Sylvie Fréchette, qui a livré un témoignage teinté d'émotion et de persévérance, à l'image de nos valeureux bénévoles. La soirée s'est poursuivie avec une prestation entraînante du violoniste adélois Éloi Amesse, qui a insufflé une ambiance festive à cette belle soirée.

Rappelons que Sainte-Adèle a le privilège de compter près de 40 organismes communautaires œuvrant sur son territoire, dans des domaines aussi variés que l'aide alimentaire, le soutien aux jeunes, aux aînés et aux familles, le sport et le plein air, l'environnement, l'horticulture, et bien d'autres.

La Ville tient à remercier tous les bénévoles qui s'impliquent corps et âme, jour après jour, pour offrir leur temps et leur bonté. Leur dévouement, leur générosité et leur engagement bonifient la richesse sociale et humaine de notre communauté adéloise.



# BA BILL ARD



## HORAIRE 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

Horaire du 19 décembre au 9 janvier  
Lundi : FERMÉ | Mardi au dimanche : 9 h à 17 h

24 et 31 décembre : 9 h à 12 h  
25 décembre et 1<sup>er</sup> janvier : FERMÉ

### L'ÉCOCENTRE

sera FERMÉ les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 janvier.

Joyeuses fêtes  
et une  
bonne année 2022 !



Suivez-nous sur



## DES NOUVEAUX MEMBRES AU CA



Plein-Air Sainte-Adèle est heureuse d'annoncer la nomination de deux nouveaux membres au sein de son conseil d'administration.

Éric Poudrier est natif de Mont-Rolland et il est un grand usager des sentiers de Sainte-Adèle. Dans ses temps libres, Éric pratique la course en sentier, le vélo de gravelle et le ski sous toutes ses formes. Éric est parrain du sentier de ski nordique CCC depuis plusieurs années. Lorsqu'il n'est pas dans les sentiers, Éric est directeur des opérations chez Prysmian Group à Saint-Jérôme. Éric ne peut pas concevoir Sainte-Adèle sans ses sentiers.

Daniel Bergeron est Adélois d'adoption. Il a choisi Sainte-Adèle pour son offre de beaux sentiers et sa communauté de plein air. Vous aurez la chance de le rencontrer sur les sentiers de vélo de montagne, de randonnée et de ski nordique. Daniel est ingénieur civil et occupe le poste de directeur exécutif, planification des transports, pour l'Autorité régionale de transport métropolitain. Avant d'entrer au CA, Daniel s'est impliqué dans la coordination des sentiers de ski nordique et a écrit plusieurs chroniques historiques sur le ski dans les Laurentides.

Lors du conseil d'administration du 19 octobre dernier, Robin Gauthier-Ouellet a renouvelé son mandat de président, Carole Bouchard a accepté le poste de vice-présidente, Michel Denis, celui de trésorier et Marie-France Lajeunesse, celui de secrétaire.

Merci à tous pour votre implication dans le plein air adélois!



## PLAISIRS D'HIVER

**Préparez votre fat bike, fartez vos skis de fond et sortez raquettes et crampons, car les joies du plein air hivernal sont à nos portes!**

- Plus de 40 km de sentiers tracés pour le fat bike
- Plus de 55 km de sentiers de raquette
- Plus de 20 km de ski de fond classique
- Plus de 120 km de ski de fond nordique (non tracés)

PASA remercie tous les propriétaires terriens qui nous permettent de skier sur leur propriété. PASA remercie également tous les développeurs et promoteurs résidentiels qui travaillent avec nous afin de pérenniser les sentiers patrimoniaux. Un beau geste pour le plein air dans notre belle ville!



PHOTO : GUILLAUME MILLETTE

*Plein-Air  
Sainte-Adèle  
vous souhaite  
de très  
joyeuses fêtes!*



PHOTO : STÉPHANE BLANCHARD



## ENCORE DU NOUVEAU!

Le développement se poursuit au Parc du Mont Loup-Garou, au grand bonheur des amateurs de plein air! À votre prochaine visite, vous découvrirez :

- 3 nouveaux sentiers de vélo de montagne (Chanterelle, Tricholome et Gyromitre)
- 2 nouveaux sentiers de randonnée et de raquette (sentiers des Cap rocheux et Capitaine)
- 1 nouveau stationnement de 58 places

Merci à tous les bénévoles qui ont participé à ces projets. Vous faites la différence!

CCTSA

De la part du conseil d'administration, par l'entremise de son président Claude Renaud et de l'équipe de la Chambre de commerce et de tourisme de Sainte-Adèle

Joyeux temps des fêtes  
et bonne année!

MERCI de votre participation et de votre support

# VIVEMENT L'HIVER

*GRATUIT pour les résidents de Sainte-Adèle*

## Programmations spéciales

Temps des fêtes: 23 décembre au 4 janvier

Tous les jours de 9 h à 16 h

et relâche scolaire: 26 février au 6 mars

Horaire à Venir

Visitez notre page Web ou Facebook pour plus d'informations et connaître les conditions des sentiers.  
[sainte-adele.net/doncaster](http://sainte-adele.net/doncaster) | [@parcdelarivieredoncaster](https://www.facebook.com/parcdelarivieredoncaster)

PARC de la  
Rivière Doncaster



# *Section Spéciale*

## **ENCOURAGEZ NOS COMMERÇANTS LOCAUX!**

Faites vos achats de Noël (ou du début d'année!)  
chez nos commerçants locaux!

Ces coupons-rabais - gracieuseté de nos entreprises  
adéloises - représentent une belle occasion  
d'acheter local et de donner un p'tit coup de pouce  
à nos précieux commerçants.

### **COUPONS RABAIS**

**DÉCOUPEZ VOTRE COUPON  
UN SEUL COUPON PAR CLIENT  
REPRODUCTION INTERDITE**

# **COUPONS RABAIS**

disponibles uniquement  
dans la version imprimée  
de l'Actualité Adéloise



## PARC DE LA RIVIÈRE DONCASTER LE RELAIS DU PÈRE EDDY

Si l'on emprunte le parc linéaire Le P'tit Train du Nord à pied, à vélo ou en ski de randonnée, le relais du père Eddy se trouve à environ 4 kilomètres au nord de la gare de Mont-Rolland. Le bâtiment est l'un des chalets faisant partie du parc de la rivière Doncaster.

### L'attrait des Pays-d'en-Haut

Jean-Paul « Eddy » Fortier est né en février 1918 à Martinville, dans un petit village des Cantons-de-l'Est. Il est le dixième enfant d'Arthur Fortier et de Léocadie Boulanger.

Passionné de motoneige et séduit par les lacs et les montagnes, il fréquente les Pays-d'en-Haut, où il s'établit en 1945. Jean-Paul rencontre Cécile Plouffe et le grand amour est béni à l'église Saint-Joseph-de-Mont-Rolland. Le couple aura quatre filles : Michelle, Céline, Josée et Christine.

Jean-Paul et Cécile s'impliquent dans l'hôtellerie. Ils reçoivent tour à tour les sportifs du village à l'auberge le Rustik, populaire rendez-vous des années 1940 et 1950. Le bâtiment était situé à l'entrée de Mont-Rolland, juste à gauche après le pont Nantel.

Puis, les Fortier rejoignent Odilon Ouellette à l'Hôtel des Monts, appelé le *New Mont-Rolland Hôtel*. Après avoir occupé le poste de gérant, Jean-Paul et sa femme font l'acquisition du commerce en 1957.

### Grand bâtisseur de sentiers de ski de fond

En 1972, Eddy Fortier se tourne vers le ski de fond et aménage des sentiers au gré de ses promenades. Deux ans plus tard, à la demande du propriétaire du Club de golf de Piedmont, il trace une première piste entre Mont-Rolland et Piedmont.



Eddy Fortier et Jackrabbitt à l'Hôtel des Monts, 1977  
Musée du ski des Laurentides

Entre 1972 et 1979, il se consacre au défrichage et à l'obtention des droits de passage, et ouvre des pistes qu'il relie à certains sentiers patrimoniaux, dont ceux de la *Maple Leaf* et du *McGill Outing Club*.

En 1975, il fonde le Club des Monts et pour marquer l'événement, plus de 250 skieurs s'y donnent rendez-vous. L'année suivante, il publie sa première carte des sentiers de randonnée de Mont-Rolland, qui comprend 13 pistes balisées totalisant plus de 100 kilomètres.

Mont-Rolland tient son premier festival de ski de fond en 1977. À cette occasion, Eddy Fortier accueille le légendaire skieur Herman Smith-Johannsen dit Jackrabbitt, âgé de 102 ans. L'événement se perpétue durant deux décennies.



En 1987, en compagnie d'autres passionnés, il construit un relais pour permettre aux skieurs de prendre une pause. Le refuge prend le nom de *Relais du père Eddy*. Il inaugure ensuite la Première randonnée en ski de fond du parc linéaire du P'tit train du Nord, le 2 février 1991.

Jean Paul « Eddy » Fortier décède le 22 janvier 1993. Quelques mois plus tard, il est intronisé au Temple de la renommée du ski des Laurentides à titre de « Skieur nordique, catégorie bâtisseur ». Cécile Plouffe Fortier décède à son tour le 14 mars 2016, à l'âge de 92 ans.

Depuis 2018, pour commémorer la mémoire de ce grand bâtisseur, se déroule le *Festival de ski de fond Eddy Fortier*, où l'on peut skier hors-piste en toute sécurité, sur une distance de 20 kilomètres.

Eddy Fortier en ski de fond, vers 1990  
Collection Famille Fortier

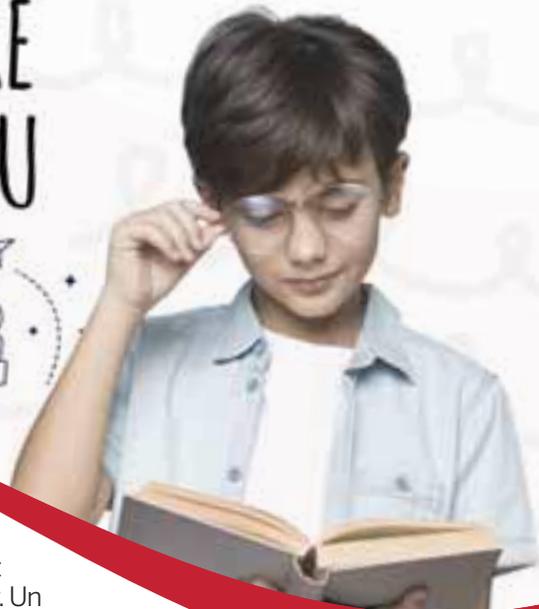
Christiane Brault  
Membre du comité patrimoine

### Documentation

Archives de la Société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut  
Archives du Musée du ski des Laurentides  
Avec la collaboration de Céline Fortier, Christine Fortier et Pascal Drolet



## LA LECTURE EN CADEAU



Le premier livre peut tout changer! Offrir un livre à un enfant, c'est lui donner l'opportunité d'apprendre; c'est lui donner la chance d'imaginer. Un livre en cadeau, ça change des vies! Et c'est particulièrement vrai chez les enfants qui vivent en milieux défavorisés... La lecture apporte une foule de bénéfices et aide à prévenir certaines difficultés pouvant mener au décrochage scolaire.

C'est avec cette volonté de faire une différence dans la vie des enfants que la Ville de Sainte-Adèle s'associe au programme *La lecture en cadeau* de la Fondation pour l'alphabétisation pour une 9<sup>e</sup> année consécutive.

Du 20 novembre au 20 décembre, passez à la bibliothèque Claude-Henri-Grignon et faites don d'un livre jeunesse NEUF qui sera distribué au printemps dans les familles défavorisées.

L'an dernier, la bibliothèque a reçu plus de 40 livres qui ont été fièrement remis à la Fondation. Aidez-nous à faire encore mieux cette année!

Offrez, à votre tour, le goût de lire, un cadeau pour la vie!

## 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 servis.

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



Le très populaire **Gros Ragoût** et sa nouvelle amie **Mademoiselle Julie** te raconteront de fabuleuses histoires cet hiver!

**Samedi 15 janvier**

**Samedi 19 février**

**Samedi 19 mars**

**Samedi 23 avril**

**Toutes les animations auront lieu à 10 h 30 à la Place des citoyens.**

Pour les rencontrer, tu dois être abonné à la bibliothèque, et **t'inscrire pour réserver ta place (les places sont limitées).**

450 229-2921, poste 7238

Âges suggérés : 3 - 8 ans

*\*\*\* 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 25 \$ par enfant, donnant droit ainsi à tous les privilèges d'un abonné.*



# Bibliothèque DE SEMENCES

Pour plus d'information sur cette collection, contactez le technicien en documentation [catalogage@vdsa.ca](mailto:catalogage@vdsa.ca) ou 450 229-2921, poste 7242.

Découvrez la bibliothèque de semences, notre nouvelle collection pour favoriser l'agriculture urbaine.

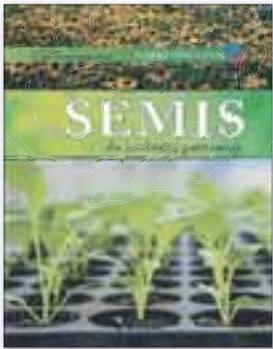
Dès le 25 janvier, vous pourrez « emprunter » gratuitement des semences de fruits, légumes, fleurs, fines herbes.

Il suffit de détenir une carte d'abonné valide pour y avoir accès. Les modalités de prêt vous seront communiquées sur place.

Nous vous invitons à apporter des semences que vous avez à la maison pour les partager avec les autres jardiniers. Vous pouvez aussi récolter vos semences à la fin de la saison et les apporter à la bibliothèque. La collection se construira au fil des saisons grâce à votre participation.

## SUGGESTIONS DE LECTURE – jardinage

L'hiver est le moment idéal pour la planification du potager! On rêve de verdure sous la neige! Voici quelques suggestions de lecture pour vous inspirer :



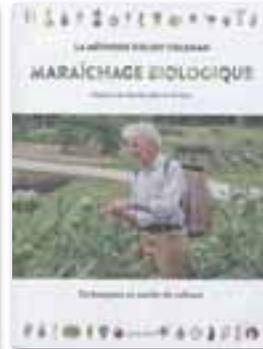
Les semis du jardinier paresseux  
**LARRY HODGSON**



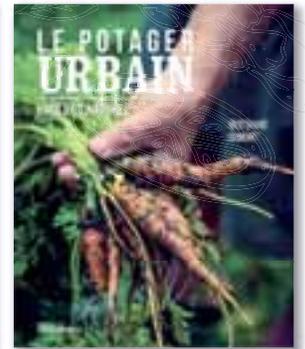
Faites vos graines!  
Tomates, concombres, haricots... récupérez et faites pousser!  
**BLAISE LECLERC**



Le petit Larousse des techniques de jardinage  
**CATHERINE DALVAUX**



Maraîchage biologique : la méthode d'Eliot Coleman  
**ELIOT COLEMAN**



Le potager urbain, facile et naturel  
**BERTRAND DUMONT**



## 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.

CHAMBRE DE COMMERCE  
ET DE TOURISME  
DE **SAINTE-ADÈLE**

De retour pour une 3<sup>e</sup> édition !

**Festivités sur neige**

**ICEFEST**  
SAINTE-ADÈLE

**SAMEDI 5 février 2022**

**17 H À 23 H | PLACE DES CITOYENS**

Pour toute information visitez le  
[www.sainte-adele.net](http://www.sainte-adele.net)

Les Feux d'artifices sont  
présentés par la Ville de Sainte-Adèle



**COOR  
DON  
NÉES**  
DES SERVICES

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

**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

Graphisme : Pixel Créatif



Impression : Photocopies Illico



Tirage : 8 450 copies

