

# PROGRAMMATION

## Été 2022



LOISIRS, CULTURE  
ET VIE COMMUNAUTAIRE

# INFORMATIONS

## PROCÉDURES D'INSCRIPTION ET DE PAIEMENT

Pour les activités offertes par la Municipalité, suivez les étapes suivantes :

1. Visitez le **loisirsval-des-monts.net**. Si vous n'avez pas d'accès Internet, contactez-nous au 819 457-9400, poste 2326.
2. Entrez vos informations pour accéder à votre compte sur notre plateforme d'inscription en ligne. S'il s'agit de votre première visite, vous devrez vous créer un dossier en cliquant sur « Créer un compte ».
3. Lorsque vous serez connecté, cliquez sur « Inscription en ligne » et suivez les directives indiquées pour procéder à votre inscription. Notez que vous devrez payer les frais d'inscription pour réserver vos cours. Si vous devez payer en argent comptant ou par carte de débit, vous devrez vous présenter à nos bureaux durant nos heures d'ouverture.
4. Votre reçu vous sera transmis par courriel et restera accessible dans votre dossier en ligne.

**Prendre note que pour les non-résidents, le tarif d'inscription est majoré de 10 %.**

## INFORMATIONS IMPORTANTES

La programmation du service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire peut parfois être modifiée. Veuillez consulter la plateforme d'inscription en ligne, car celle-ci est continuellement mise à jour. Advenant une disparité entre les coûts affichés dans ce document et ceux affichés dans la plateforme d'inscription en ligne, les coûts en ligne prévaudront.

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les frais d'inscriptions ne sont pas remboursables, sauf :

1. Lorsque la Municipalité doit annuler une activité dû à un manque de participants ou autre cas de force majeure.
2. Lorsque, pour des raisons de santé (maladie ou blessure), le participant ne peut plus suivre l'activité. Un certificat médical sera exigé et le remboursement sera fait au prorata des cours suivis.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

**Début des inscriptions : 9 juin 2022 (13 juin pour les non-résidents)**

**Fin des inscriptions : 1<sup>er</sup> juillet 2022**

Si nous devons annuler certaines activités en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions, nous prendrons la décision à la fin de la période d'inscription, soit le 1<sup>er</sup> juillet. Si une activité débute et qu'il reste de la place après cette date, vous pourrez vous inscrire en nous contactant par téléphone.

# INFORMATIONS

## ADRESSES DES LOCAUX

### Secteur Perkins

Bibliothèque municipale • 17, chemin du Manoir  
École du Sommet • 2197, montée Paiement  
Parc Claudette-Lavergne • 1733, route du Carrefour  
Parc J.-A. Perkins • 17, chemin du Manoir  
Parc Marc-Carrière • 2233, montée Paiement

### Secteur Poltimore

Bibliothèque municipale • 2720, route Principale

### Secteur Saint-Pierre

Bibliothèque municipale • 24, chemin du Parc  
École de la Colline • 20, chemin du Parc  
Parc Nakkertok • 82, route du Carrefour  
Parc Thibault • 24, chemin du Parc  
Plage du lac Saint-Pierre • 1214, route Principale

## NOUS JOINDRE

### Service des Loisirs, de la Culture et de la Vie communautaire

819 457-9400, poste 2004 • [loisirs@val-des-monts.net](mailto:loisirs@val-des-monts.net)

### Commis

André Patenaude - 819 457-9400, poste 2326 • [andrepatenaude@val-des-monts.net](mailto:andrepatenaude@val-des-monts.net)

### Préposée aux activités sportives, de plein-air et saines habitudes de vie

Pascale Lajeunesse - 819 457-9400, poste 2211 • [pascalelajeunesse@val-des-monts.net](mailto:pascalelajeunesse@val-des-monts.net)

### Préposée à la bibliothèque de Perkins

Marie-Claude Lachaine - 819 671-1476 • [marie-claudelachaine@val-des-monts.net](mailto:marie-claudelachaine@val-des-monts.net)

### Préposée aux bibliothèques de Poltimore et de Saint-Pierre

Stéphanie Casey - 819 457-1911 ou 819 457-4467 • [stephaniecasey@val-des-monts.net](mailto:stephaniecasey@val-des-monts.net)

### Portail en ligne - COBA

[loisirsval-des-monts.net](http://loisirsval-des-monts.net)

### Site Internet de la Municipalité de Val-des-Monts

[www.val-des-monts.net](http://www.val-des-monts.net)

À l'exception des journées fériées, les bureaux municipaux sont normalement ouverts du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 30.

# BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

## HEURES D'OUVERTURE

	<b>Perkins</b> 17, chemin du Manoir 819 671-1476	<b>Poltimore</b> 2720, route Principale 819 457-4467	<b>Saint-Pierre</b> 24, chemin du Parc 819 457-1911
<b>Dimanche</b>	Fermé	Fermé	Fermé
<b>Lundi</b>	9 h à 13 h	Fermé	9 h à 13 h
<b>Mardi</b>	14 h à 20 h	Fermé	15 h à 20 h
<b>Mercredi</b>	12 h à 20 h	16 h 30 à 20 h	15 h à 20 h
<b>Jeudi</b>	14 h à 20 h	Fermé	15 h à 20 h
<b>Vendredi</b>	Fermé	14 h à 18 h	Fermé
<b>Samedi</b>	9 h à 13 h	9 h à 13 h	9 h à 13 h

**Inscription obligatoire pour les activités en bibliothèque.  
Voir les procédures d'inscription à la page 2 pour tous les détails.**

## CLUB DE LECTURE TD

### (Activité familiale)

Le Club de lecture d'été TD est le plus important programme de lecture d'été au Canada. Gratuit et bilingue, il est destiné aux enfants de tout âge, quels que soient leurs goûts et leurs aptitudes. Offert dans les bibliothèques de Perkins, Saint-Pierre et Poltimore, il met en valeur des œuvres, des auteurs et des illustrateurs canadiens et est conçu pour permettre aux enfants de vivre les plaisirs de la lecture et des livres, afin qu'ils aiment lire toute leur vie.



Lors de l'inscription, une trousse sera remise aux enfants.

- Activités à faire chaque semaine en bibliothèque afin de cumuler des coupons de participations.
- Activités, jeux et tirage de prix de participation lors de la soirée de clôture.

<b>INSCRIPTION</b>	DÈS LE 13 JUIN	EN BIBLIOTHÈQUE OU AU <a href="http://WWW.CLUBDELECTURETD.CA">WWW.CLUBDELECTURETD.CA</a>
<b>SOIRÉE DE CLÔTURE</b>	JEU 25 AOÛT	18 h - 19 h
		BIBLIO PERKINS
		GRATUIT

## HEURE DU CONTE

### (3 ans et plus)

Viens passer une heure en pyjama à la bibliothèque! L'animatrice débutera par la lecture d'un conte. Tu feras ensuite une activité ou un bricolage et une autre histoire sera lue avant la fin de la rencontre.

<b>PERKINS</b>	MER 18 h - 19 h	13 JUILLET, 10 AOÛT	BIBLIO PERKINS	GRATUIT
<b>SAINT-PIERRE</b>	JEU 18 h - 19 h	7 JUILLET, 4 AOÛT	BIBLIO SAINT-PIERRE	GRATUIT

# BIBLIOTHÈQUE MUNICIPALE

## JEUX DE SOCIÉTÉ

(3 ans et plus)

Vous avez envie de vous amuser et de passer un bon moment en famille?

Une fois par mois, une période de jeux de société a lieu à votre bibliothèque. Petits et grands sont invités à partager le plaisir de jouer. Vous pouvez arriver et quitter quand vous voulez à l'intérieur de la période de 3 heures. En arrivant sur place, vous pourrez choisir le jeu qui vous convient parmi la sélection disponible.

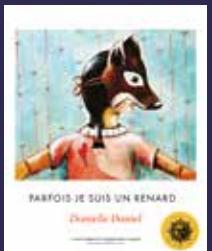
<b>PERKINS</b>	SAM 9 h - 12 h	GRATUIT	<b>SAINT-PIERRE</b>	SAM 9 h - 12 h	GRATUIT
	BIBLIO PERKINS			BIBLIO SAINT-PIERRE	
	16 JUILLET, 13 AOÛT			16 JUILLET, 13 AOÛT	

## SENTIER DES CONTES

(activité familiale)

En lien avec le Club de lecture TD, rejoignez-nous sur le Sentier des contes 2022. Lisez une histoire en plein air en vous promenant au fil des pages! Cette année nous aurons 2 histoires à vous proposer sur 2 sites différents pour une période de 4 semaines.

PARFOIS JE SUIS UN RENARD	3 AU 9 JUILLET	PARC MARC-CARRIÈRE
	10 AU 16 JUILLET	PARC NAKKERTOK
JE SUIS TERRIBLE	7 AU 13 AOÛT	PARC MARC-CARRIÈRE
	14 AU 20 AOÛT	PARC NAKKERTOK



## SOIREE ESCAPE ROOM

(16 ans et plus)

Un château, un bateau de pirates, une pyramide égyptienne, une prison, une planète lointaine ou autre, les participants devront collaborer pour mener l'enquête et résoudre en un temps limité les énigmes qui leur permettront de s'échapper. 3 thématiques seront présentées lors des soirées Escape Room. 15 places disponibles. Les gens pourraient être jumelés avec d'autres afin d'avoir le nombre requis de joueurs par jeu.

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

JEU 18 h 30 - 20 h	7 JUILLET, 18 AOÛT	BIBLIO PERKINS	GRATUIT
--------------------	--------------------	----------------	---------

# ADULTES - BIEN-ÊTRE



## YOGA KUNDALINI ET MÉDITATION

PROF : ISABELLE MONETTE

NIVEAU : POUR TOUS

Le yoga Kundalini utilise la respiration, le rythme, les postures dynamiques ou statiques, le son, la relaxation, le chant et la méditation dans le but de réveiller l'énergie qui repose au plus profond de nous-mêmes. L'enseignante vous guidera vers les merveilleux bienfaits de la méditation pleine conscience. Regénérez votre corps avec la relaxation guidée. Une détente assurée!

MER 18 h 30 - 19 h 45	13 JUIL - 31 AOÛT
PARC MARC-CARRIÈRE	90 \$



## YOGA POUR TOUS

PROF : ISABELLE MONETTE

NIVEAU : POUR TOUS

Parfait pour s'initier au yoga ou simplement pour ancrer sa connaissance des séquences, des Asanas (postures), du Pranayama (technique de respiration) et de relaxation. Le yoga Hatha a un impact direct sur la force, la souplesse et l'équilibre du corps et de l'esprit. Il améliore le sommeil et la concentration, calme le système nerveux et aide à faire de meilleurs choix au quotidien.

Matériel requis : Tapis de yoga et bouteille d'eau.

LUN 9 h 15 - 10 h 15	11 JUIL - 29 AOÛT
PLAGE LAC SAINT-PIERRE	90 \$
MAR 19 h - 20 h	12 JUIL - 30 AOÛT
PARC MARC-CARRIÈRE	90 \$

# ADULTES • SPORTS

## BOOTCAMP

PROF : JACYNTHÉ CÔTÉ

Durant cet entraînement en intervalles par stations, vous pourrez développer votre endurance cardiovasculaire et musculaire et vous travaillez à repousser vos limites. À chaque cours, vous alternerez entre des exercices cardiovasculaires et musculaires à haute intensité et des périodes de jogging. Chaque période d'entraînement se termine par des étirements pour favoriser la récupération.

Matériel requis : bouteille d'eau, tapis de yoga et élastique d'exercices

MER 17 h 30 - 18 h 30	6 JUIL - 24 AOÛT
-----------------------	------------------

PARC CLAUDETTE-LAVERGNE	50 \$
-------------------------	-------

## ZUMBA

Venez vous amuser au rythme de la musique latine tout en améliorant votre santé cardiovasculaire, votre tonus musculaire, votre coordination et votre flexibilité.

Matériel requis : bouteille d'eau

MAR 19 h - 20 h	5 JUIL - 23 AOÛT
-----------------	------------------

ÉCOLE DU SOMMET - EXTÉRIEUR	50 \$
-----------------------------	-------

PROF : CLAUDINE DUPUIS	
------------------------	--

MER 19 h - 20 h	6 JUIL - 24 AOÛT
-----------------	------------------

PARC THIBAULT - EXTÉRIEUR	50 \$
---------------------------	-------

PROF : MARIE-JOSÉE ARSENEAULT	
-------------------------------	--

## TENNIS LÉGER (PICKLEBALL)

Sport de raquette qui combine les mouvements du tennis, les dimensions du terrain de badminton, la raquette à surface rigide du tennis de table et la dimension de la raquette de racketball.

Activité offerte pour les adultes seulement.

Matériel requis : raquette, espadrilles et bouteille d'eau

\* GRATUIT MAIS INSCRIPTION OBLIGATOIRE

### NOVICE

PROF : CÉCILE LACHAÎNE

GROUPE 1	MAR 18 h 30 - 20 h 30	5 JUIL - 23 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - EXTÉRIEUR	GRATUIT *
----------	-----------------------	------------------	---------------------------------	-----------

GROUPE 7	MAR 19 h - 21 h	5 JUIL - 23 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - GYMNASSE	30 \$
----------	-----------------	------------------	--------------------------------	-------

GROUPE 2	JEU 18 h 30 - 20 h 30	7 JUIL - 25 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - EXTÉRIEUR	GRATUIT *
----------	-----------------------	------------------	---------------------------------	-----------

GROUPE 8	JEU 19 h - 21 h	7 JUIL - 25 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - GYMNASSE	30 \$
----------	-----------------	------------------	--------------------------------	-------

GROUPE 3	DIM 10 h - 12 h	3 JUIL - 21 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - EXTÉRIEUR	GRATUIT *
----------	-----------------	------------------	---------------------------------	-----------

### INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ

PROF : JOCELYNE LEMERY-PAUL

GROUPE 4	LUN 18 h - 20 h	4 JUIL - 22 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - EXTÉRIEUR	GRATUIT *
----------	-----------------	------------------	---------------------------------	-----------

GROUPE 5	VEN 18 h - 20 h	8 JUIL - 26 AOÛT	ÉCOLE DE LA COLLINE - EXTÉRIEUR	GRATUIT *
----------	-----------------	------------------	---------------------------------	-----------

GROUPE 6	DIM 19 h - 21 h	3 JUIL - 21 AOÛT	ÉCOLE DU SOMMET - GYMNASSE	30 \$
----------	-----------------	------------------	----------------------------	-------



# LOCATION DE CANOTS ET KAYAKS

## TARIFS

Embarcation	Résident ou contribuable	Non-résident	Frais de retard
Canot	5 \$ / heure	15 \$ / heure	
Kayak solo	3 \$ / heure	9 \$ / heure	
Kayak tandem	5 \$ / heure	15 \$ / heure	3 \$ par tranche de 10 minutes

\* Le coût de location inclut le prêt des vestes de flottaison individuelles (VFI), des pagaies ou avirons et d'une trousse de sécurité nautique homologuée.

## CONDITIONS DE LOCATION

- Les embarcations nautiques sont disponibles au parc écologique Pélissier, au 2, chemin Pélissier, Val-des-Monts.
- La location est possible du 15 mai au 15 septembre inclusivement, du dimanche au samedi, de 8 h à 20 h.
- La dernière location se fait à 19 h pour une location d'une durée d'une (1) heure et à 18 h pour une location d'une durée de deux (2) heures.
- La durée maximale d'une location est de deux (2) heures.
- La personne responsable de la location doit être âgée de 18 ans et plus.
- La personne responsable de la location doit laisser au préposé, pour la durée de la location, son permis de conduire et une carte de crédit.
- Les paiements en argent comptant, par débit, Visa et Mastercard sont acceptés.
- Aucune location ne sera permise si les conditions météorologiques rendent la navigation dangereuse.
- Aucune réservation d'embarcation ne sera possible.

