



Saint-Constant

JVM A VILLE

MES LOISIRS

Hiver 2017-2018 • Vol 4 • N° 3



 LOISIRS VILLE DE SAINT-CONSTANT

 VILLE DE SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS HIVER
EN LIGNE OU AU CENTRE MUNICIPAL
DU 8 AU 18 JANVIER 2018

Enfilez vos patins	p. 10-11
Retour de l'événement Plaisirs d'hiver	p. 22
Programme d'accompagnement au camp de jour été 2018	p. 23

Ma Ville, Mes loisirs

Production :	Service des communications et du service à la clientèle, Ville de Saint-Constant
Collaboration :	Service des loisirs, Ville de Saint-Constant
Photographes :	Amélie Picquette, Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme et impression :	Communication Globale Pub Cité

Légende des logos

 Lieu  Coût  Dates  Professeur

 Niveau d'intensité



INSCRIPTION : AVEZ-VOUS VOTRE CARTE CITOYENNE ?

La carte citoyenne vous permet d'accéder à tous les services offerts par la bibliothèque (prêts de document, conférences, ateliers, heure du conte, etc.) et de vous inscrire aux activités de loisirs.

Pour l'obtenir, il suffit de vous adresser à la bibliothèque (121, rue Saint-Pierre) ou au Centre municipal (160, boulevard Monchamp) en prenant soin d'apporter une preuve d'adresse et une pièce d'identité. C'est facile, gratuit et immédiat.

Du 8 au 18 janvier, inscrivez-vous aux cours et aux activités en ligne saint-constant.ca/fr/activites-des-loisirs ou directement auprès du Service des loisirs au Centre municipal (160, boulevard Monchamp).



PATINOIRE EXTÉRIEURE RÉFRIGÉRÉE : PROLONGER LA SAISON DES SPORTS DE GLACE

Saviez-vous que Saint-Constant compte une nouvelle infrastructure sportive, érigée selon les normes et les dimensions de la Ligue nationale de hockey? Les citoyens disposent désormais d'une patinoire réfrigérée au parc Multifonctionnel qui permet aux patineurs de profiter d'une qualité optimale de la glace jusqu'à 5 degrés. En plus des périodes de patinage libre accessible à tous, les organismes et les citoyens peuvent réserver du temps de glace auprès du Service des loisirs.



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ENFANT



Par une série de parcours, de jeux, d'exercices et d'animations, les tout-petits sont invités à courir, sauter, danser, rouler et grimper. Les activités visent à développer les habiletés motrices et permettent aux enfants de ressentir la fierté liée à la réussite personnelle, renforçant ainsi leur estime de soi. Les activités sont variées et permettent aux tout-petits d'expérimenter une vaste gamme de jeux adaptés à leur âge et à leurs capacités. La présence d'un parent est requise.

📅 20 et 21 janvier 2018 | 10 semaines
(relâche les 3 et 4 mars et le 31 mars et 1 avril)

📍 Centre Claude-Hébert 💰 80 \$



Poussins coquins
12 à 16 mois



Lapins taquins
16 à 20 mois



Ratons fripons
20 à 24 mois



Oursons mignons
2 à 2 1/2 ans



P'tits loups filous
2 1/2 à 3 ans



Renards débrouillards
3 à 4 ans



Aigles agiles
4 à 5 ans

Sportball

PROGRAMME PARENT-ENFANT

2 À 3 ANS

Les tout-petits et les parents apprennent les habiletés fondamentales du sport et participent à des jeux créatifs, des chansons, des histoires, et bien plus encore! En plus de se concentrer sur les mouvements physiques et l'exploration sociale, ces programmes de 45 minutes initient les enfants à un sport différent chaque semaine.

Samedi 9 h à 9 h 45

📅 20 janvier 2017 | 10 semaines
(relâche le 3 mars et le 31 mars)

📍 École de l'Aquarelle 💰 149 \$

MULTISPORT

3 ½ À 12 ANS

Hockey, soccer, football, baseball, basketball, volleyball, golf, tennis... Le programme multisport vise à conduire les enfants vers une vie active. Chaque semaine, les participants sont initiés à un nouveau sport, leur permettant d'essayer une grande variété de techniques.

Groupe 1 (3 ½ à 5 ans) Samedi 10 h à 11 h

Groupe 2 (5 à 8 ans) Samedi 11 h à 12 h

Groupe 3 (8 à 12 ans) Samedi 13 h à 14 h

📅 20 janvier 2017 | 10 semaines
(relâche le 3 mars et le 31 mars)

📍 École de l'Aquarelle 💰 149 \$

3

J'AI MA VILLE, MES LOISIRS



ADOS ACTIFS

13 À 16 ANS

Step, cardio boxe, pilates, yoga, circuit-training, *Ados actifs* propose une variété d'activités sportives afin de permettre aux adolescents d'explorer plusieurs disciplines.

Nancy Morissette

Mardi 18 h à 19 h

23 janvier 2017 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

Centre municipal 80 \$

ATELIER DE YOGA PARENT-ENFANT

Faites découvrir l'univers merveilleux du yoga à votre enfant. Par l'entremise de jeux, postures, massages et exercice de respiration, enfants et parents vivront un moment privilégié.

2 à 4 ans

Dimanche 4 février 10 h à 11 h

5 à 10 ans

Dimanche 25 février 10 h à 11 h 15

Isabelle Morin

Centre municipal 18 \$



HOCKEY COSOM

Cours pratiques et théoriques portant sur les techniques et règlements du hockey. Un match amical est disputé à chaque cours.

Catégorie d'âge	Horaire	Début
Parent – enfant 5 à 8 ans	Samedi Gr. 1 • 8 h 30 à 9 h 30 Gr. 2 • 9 h 40 à 10 h 40	20 janvier 10 semaines (relâche les 3 et 31 mars)
9 à 12 ans	Samedi 10 h 50 à 12 h 20	20 janvier 10 semaines (relâche les 3 et 31 mars)
12 à 15 ans	Mardi 19 h à 20 h 30	23 janvier 10 semaines (relâche le 6 mars)

École Piché-Dufrost 61 \$ 75 \$ (Parent-enfant)

DANSE CRÉATIVE / ÉDUCATIVE

3 À 4 ANS

Les petits sont invités à venir se dégourdir sur un fond musical. Ils apprendront à écouter les rythmes de la musique et à explorer des mouvements variés.

Laurence Bergeron

Samedi 9 h à 9 h 45

20 janvier | 10 semaines (relâche les 3 et 31 mars)

Centre municipal 75 \$

DANSE URBAINE, HIP-HOP, FUSION, ETC.

Apprentissage des positions et mouvements de base de la danse urbaine. Enchaînement de mouvements variés.

Catégorie d'âge	Horaire	Début
Initiation 5 à 6 ans	Samedi 10 h à 11 h	20 janvier 10 semaines (relâche les 3 et 31 mars)
Débutant 7 à 10 ans	Samedi 11 h à 12 h	20 janvier 10 semaines (relâche les 3 et 31 mars)

Laurence Bergeron

Centre municipal 75 \$

*Prenez note que ce cours ne demande pas d'achat de costume et qu'il n'y a pas de spectacle à la fin de la session.



ABDOS-FESSES-CUISSSES ❤️❤️❤️

Entraînement musculaire sollicitant principalement les abdominaux, les fesses et les cuisses, en utilisant du matériel approprié comme les poids libres, le step, les élastiques à poignées, les ballons, etc.

 Nancy Morissette

 **Mardi 19 h à 20 h**
23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre municipal  94 \$

CANICROSS

Faites équipe avec votre chien en découvrant le plaisir du canicross. Ce sport canin consiste à atteler son chien pour bénéficier de sa force de traction pour avancer. Cette activité convient à toutes les races et tous les niveaux de forme physique. Votre chien doit cependant être âgé au minimum de 12 mois. Matériel obligatoire : Ceinture de taille, longe bungee et harnais.

 Sirius Sports Canins

 **Mercredi 18 h 30 à 19 h 30**
24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 Point de rencontre dans le stationnement du Centre municipal

 165 \$ Sans location d'équipement
176 \$ Avec location d'équipement

**BODYWEIGHT** ❤️❤️❤️

L'entraînement par le poids du corps est très simple : il ne requiert aucun accessoire et se pratique n'importe où. Ce cours d'entretien musculaire est basé sur le poids du corps et adapté à tous les niveaux. Le nombre de répétitions ou le tempo permettent de rendre l'exercice plus facile ou plus difficile.

 Nancy Morissette

 **Jeudi 20 h à 21 h**
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  94 \$

**CARDIO-BOXE** ❤️❤️❤️

Sur des rythmes entraînants, Cardio-boxe permet de combiner des mouvements de base de la boxe tout en travaillant votre cardio-vasculaire et votre tonus musculaire. Un entraînement parfait pour retrouver ou maintenir votre forme!

 Nancy Morissette

 **Mardi 20 h à 21 h**
23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre municipal  94 \$

ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT ♥♥♥

Cet entraînement en circuit travaille sur le cardio vasculaire, la musculation, la cohérence cardiaque et la flexibilité.

 Nancy Morissette

 Samedi de 11 h à 12 h

20 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 3 et le 31 mars)

 Centre municipal  94 \$

ÉTIREMENTS CLASSIQUES ♥♥♥

Les étirements aident à la perte de poids, l'affinement des jambes, des bras et du ventre. L'accent est mis sur l'amélioration de la posture et l'augmentation de l'énergie.

 Nancy Morissette

 Samedi 10 h à 11 h

20 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 3 et le 31 mars)

 Centre municipal  94 \$

KANGOO JUMPS ♥♥♥

L'entraînement sur bottes trampolines propose une formule en intervalles de course à pied entrecoupée d'exercices de musculation. Un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardio-vasculaire. Les participants doivent arriver à 18h30 pour chausser les bottes.

 Julie Gaudet

 Mercredi 19 h à 20 h

24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 École Piché-Dufrost

 147 \$ Sans location de bottes
200 \$ Avec location de bottes



POUND ♥♥♥

Le Pound est un mélange de cardio, de musique rock et populaire additionné d'un défoulement total avec des baguettes de batterie. Venez faire du bruit tout en gardant la forme.

 Martine Rousseau

 Mercredi 19 h 45 à 20 h 45

24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 Centre municipal  94 \$



PIYO ♥♥♥

Vous voulez pratiquer une activité physique qui travaille tout le corps? Le PIYO est le cours par excellence. Il propose un mélange de yoga et de Pilates et met l'accent sur le stretching, l'endurance musculaire et le cardio. Tapis de yoga requis.

 Martine Rousseau

 Mercredi 18 h 30 à 19 h 30

24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 Centre municipal  94 \$

PRÉPARATION À LA RANDONNÉE PÉDESTRE

Session de 10 rencontres pour en savoir davantage sur les randonnées de longue durée. Vous y apprendrez notamment comment vous préparer et quel type d'entraînement privilégier, autant au Québec qu'en Europe. Dix rencontres à l'intérieur et une grande randonnée à l'extérieur.

 Pascal Auger

 Lundi 19 h à 21 h

22 janvier 2018 | 11 semaines (relâche le 5 mars et le 2 avril)

 Centre municipal  239 \$



ZUMBA

Grâce au Zumba, vous améliorez votre capacité cardiovasculaire, tout en bougeant sur des rythmes exotiques qui donnent un véritable air de fête.

 Nancy Morissette

 Jeudi de 19 h à 20 h

25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  94 \$



REBOUND FITNESS

Entraînement comprenant plusieurs exercices par intervalles effectués sur un trampoline. Il contribue à la santé du système lymphatique, améliore la densité osseuse, la coordination musculaire et l'équilibre.

 Dany Dagenais

 Lundi 18 h à 19 h

22 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 5 mars et le 2 avril)

 Centre municipal  200 \$





BADMINTON FAMILIAL

Les familles, avec au moins un jeune de 16 ans et moins, doivent réserver leur terrain pour la saison.

 Samedi 9 h 30 à 12 h 30
20 janvier 2018 | 10 semaines
(relâche le 3 et 31 mars)

Lundi 18 h 15 à 21 h 15
22 janvier 2018 | 10 semaines
(relâche le 5 mars et le 2 avril)

 École Vinet-Souigny

 106 \$ 1 h semaine/terrain*
156 \$ 2 h consécutives sur un même terrain*
*pour 10 semaines
15 \$ 1 h /terrain

BADMINTON LIBRE

 Lundi au jeudi 18 h 15 à 21 h 15
Semaine du 22 janvier 2018 (relâche du 5 au 8 mars et le 2 avril)

 École Félix-Leclerc

 200 \$ 1 h semaine/terrain pour 10 semaines
313 \$* 2 h consécutives sur un même terrain
*pour 10 semaines
22 \$ 1 h /terrain

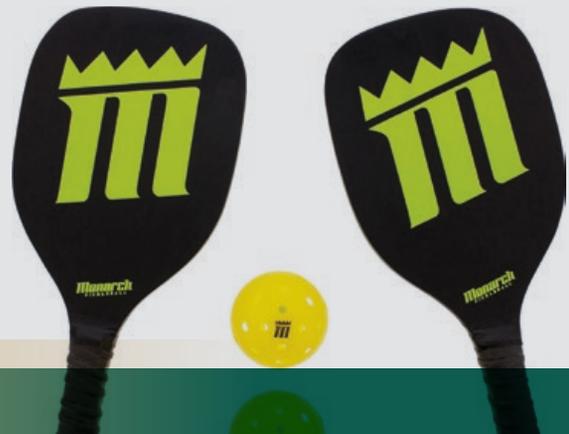
Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison. Veuillez prendre note que le logiciel ne calcule pas automatiquement le rabais. Communiquez avec le Service des loisirs pour plus de précisions.

PICKLEBALL LIBRE

 Mardi 18 h 15 à 21 h 15
23 janvier 2018 (relâche le 6 mars)

 École Vinet-Souigny

 200 \$ 1 h semaine/terrain pour 10 semaines
313 \$ 2 h consécutives sur un même terrain
* pour 10 semaines
22 \$ 1 h /terrain



SPORTS

CARDIO 55

55 ANS ET PLUS

Cours spécialement conçu pour les gens de 55 ans et plus qui désirent améliorer leur forme physique tout en ayant du plaisir.

 Nancy Morissette

 **Groupe 1 | Mardi 14 h 15 à 15 h 30**
23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

Groupe 2 | Jeudi 17 h 45 à 19 h
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  105 \$

MISE EN FORME

65 ANS ET PLUS

Dans un cadre stimulant et sécuritaire, des défis personnalisés solliciteront le cardio, le musculaire, la flexibilité, l'équilibre et la coordination. Chaque séance se terminera par une période de relaxation.

 Nancy Morissette

 **Jeudi 15 h 30 à 16 h 30**
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  94 \$



ZUMBA GOLD

45 ANS ET PLUS

Ce cours adapté aux personnes de 45 ans et plus permet d'augmenter la capacité cardiovasculaire, tout en bougeant sur des rythmes exotiques.

 Nancy Morissette

 **Jeudi 14 h 15 à 15 h 30**
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  105 \$



Horaires jusqu'au 28 mars 2018

Gratuit!

ACTIVITÉS SUR GLACE À L'ARÉNA ISATIS

310, rue Wilfrid-Lamarche

Les glaces seront fermées les 17, 24, 25 et 31 décembre et les 1, 13 et 14 janvier 2018.

SAMEDI

7 h à 7 h 50

Bâton rondelle libre adulte

7 h 15 à 8 h 05

Patin libre musical pour tous

13 h 15 à 17 h 05

Patin libre musical pour tous

DIMANCHE

6 h 15 à 8 h 05

Patin libre musical pour tous

6 h à 7 h 50

Bâton rondelle libre parents-enfants

12 h 15 à 13 h 50

Patin libre 50 ans et plus

14 h 05 à 17 h

Patin libre musical pour tous

LUNDI

16 h à 16 h 50

Patin libre musical pour tous

MERCREDI

16 h à 16 h 50

Bâton rondelle libre adulte

16 h à 16 h 50

Patin libre musical pour tous

Patinage libre : Le port du casque est obligatoire pour les enfants de 12 ans et moins et ceux-ci doivent être accompagnés d'un adulte.

Bâton rondelle : Le port du casque et des gants est obligatoire pour tous. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.



L'HIVER, EN PLEIN AIR!

Les Constantins sont invités à bouger cet hiver et à profiter des bienfaits du plein air! Sept (7) lieux extérieurs avec surfaces glacées et autres services sont mis à la disposition des citoyens de tous âges. Consultez la carte interactive au saint-constant.ca pour connaître l'état des différents sites.

PARC MULTIFONCTIONNEL (296, rue Sainte-Catherine)

Équipements :

- Un anneau de glace (hockey interdit sur cette surface glacée)
- Deux (2) patinoires avec bandes de quatre (4) pieds
- Une patinoire avec bandes de deux (2) pieds (réservée aux enfants de 12 ans et moins)
- Une pente à glisser enneigée mécaniquement avec corridors de glisse

Services :

- Éclairage
- Roulotte avec installations sanitaires

Horaire d'ouverture régulier de la roulotte de service :

- Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 22 h

PARC LEVASSEUR (28, rue Levasseur)

Équipement :

- Une patinoire avec bandes de quatre (4) pieds

Services :

- Éclairage
- Roulotte chauffée
- Toilettes sèches

Horaire d'ouverture régulier de la roulotte de service :

- Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 22 h

N.B. Durant les congés scolaires, l'horaire d'ouverture des chalets de service est modifié de façon à assurer une plus grande accessibilité aux patinoires.

Par ailleurs, nous demandons la collaboration des citoyens pour le déneigement des surfaces glacées extérieures lors d'accumulation légère.

PARC DES CITOYENS (70, montée Lasaline)

Équipement :

- Une patinoire avec bandes de quatre (4) pieds

Service :

- Éclairage

Horaire :

- Du dimanche au samedi de 7 h à 22 h

Périodes réservées au patinage libre :

- Tous les jours de la semaine de 17 h 30 à 19 h
- Samedi et dimanche de 12 h 30 à 14 h

PARC DU PETIT BONHEUR (80, rue Villeneuve)

Équipement :

- Une patinoire avec bandes de quatre (4) pieds

Service :

- Éclairage

Horaire :

- Du dimanche au samedi de 7 h à 22 h

CENTRE DENIS-LORD (66, rue Maçon)

Équipement :

- Un anneau de glace (hockey interdit sur cette surface glacée)

Services :

- Éclairage
- Chalet de service de service chauffé avec installations sanitaires et salle commune

Horaire :

- Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 22 h

PARC DES JARDINS (130, rue Beaumont)

Équipement :

- Une patinoire avec bandes de quatre (4) pieds

Services :

- Éclairage
- Chalet de service chauffé avec installations sanitaires et salle commune
- Toilettes sèches

Périodes réservées au patinage libre :

- Tous les jours de la semaine de 17 h 30 à 19 h
- Samedi et dimanche de 12 h 30 à 14 h

Horaire d'ouverture régulier du chalet de service :

- Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 22 h

PARC LEBLANC (46, rue de l'Église)

Équipement :

- Une patinoire avec bandes de quatre (4) pieds

Services :

- Éclairage
- Chalet de service chauffé avec installations sanitaires et salle commune

Horaire d'ouverture régulier du chalet de service :

- Du lundi au vendredi de 17 h 30 à 22 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 22 h

POWER YOGA

Pratique de différentes postures en statique. L'accent est mis sur le renforcement musculaire.

 Isabelle Lacombe

 Mardi 18 h 45 à 20 h

23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre Culturel Claude-Hébert  126 \$

VINIYOGA

Forme de yoga où l'accent est mis sur la respiration profonde tout en pratiquant différentes postures. On y travaille la force, l'équilibre, la flexibilité... et le lâcher prise.

 Isabelle Lacombe

 Groupe 1 | Mardi 20 h à 21 h 15

23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre Culturel Claude-Hébert

Groupe 2 | Mercredi 10 h 15 à 11 h 30

24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 Centre municipal

 126 \$



TAI-CHI

Le Tai-chi, c'est prendre conscience du moment présent, prendre soin de son corps en l'étirant, en relaxant. Un exercice bon pour la mémoire, la concentration, l'équilibre et la souplesse.

Âge	Horaire	Début
Débutant	Lundi 13 h à 14 h	22 janvier 10 semaines (relâche 5 mars et le 2 avril)
Continu 2 ^e partie	Lundi 14 h à 15 h	
Continu 3 ^e partie	Lundi 15 h à 16 h	

 Ghislaine Dumoulin

 Centre municipal  80 \$



YOGA SUR CHAISE

Ce cours propose différentes postures adaptées de yoga, des techniques de respiration et de relaxation. Il s'adresse aux personnes vivant avec une déficience physique (Parkinson, sclérose en plaques, fibromyalgie, AVC, etc.) et leur conjoint(e).

 Linda Gagnon

 Mercredi 14 h à 15 h

24 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 7 mars)

 Centre Municipal  50 \$

À la Bibli-oh!

INSCRIPTION
OBLIGATOIRE
NON-REMBOURSABLE

LES JEUDIS-CONFÉRENCES

MANGER SANTÉ À PETIT PRIX, C'EST POSSIBLE

Vous êtes à cours d'idées dans la préparation de vos repas quotidiens? Vous aimeriez cuisiner des repas santé, faciles à préparer et qui ne feront pas exploser votre porte-feuille? **Sonia Lizotte**, coach alimentaire et auteure vous présentera ses trucs et astuces pour cuisiner de bons repas simple, et ce, à moins de 5 \$ par portion!

📅 Jeudi 25 janvier | 19 h

📍 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque 💰 3 \$



YOKO ONO

Conférence portant sur la vie de cette artiste, musicienne, chanteuse, écrivaine, comédienne et enfin muse de John Lennon... Venez en apprendre davantage sur cette femme aux talents multidisciplinaires, qui n'a peur ni des mots, ni des images.

📅 Jeudi 22 février | 19 h

📍 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque 💰 3 \$

RIO DE JANEIRO À SAO PAULO ET LES CHUTES D'IGUAÇU

Brésil rime avec extrême. Sa superficie considérable, son soleil immodéré, ses richesses naturelles aussi variées que somptueuses, ses contrastes socio-économiques frappants... Venez découvrir ce pays « plus grand que nature ».

📅 Jeudi 15 mars | 19 h

📍 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque 💰 3 \$



13

J'M MA VILLE, MES LOISIRS

LES HEURES DU CONTE, DES MOMENTS MAGIQUES

Des histoires, des histoires et encore des histoires! Les heures du conte invitent les enfants à découvrir le plaisir de se retrouver à la bibliothèque pour se plonger dans la magie des histoires grâce à une activité d'initiation au livre et au plaisir de la lecture. Chansons, comptines, lecture et bricolage, un thème différent est abordé à chaque séance.

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

3 À 8 ANS

- 📅 Mardi 16 janvier | 18 h 30 Thème : Les Ours
- 📅 Mardi 6 février | 18 h 30 Thème : La Saint-Valentin
- 📅 Mardi 27 mars | 18 h 30 Thème : La fête de Pâques

💰 3 \$

HEURE DU CONTE DU JEUDI

3 À 5 ANS

- 📅 Tous les jeudis
- dès le 11 janvier | 10 h

💰 3 \$ • Inscription non-requise

HEURE DU CONTE ET BRICOLAGE

3 À 8 ANS

Une histoire, un bricolage, mais surtout beaucoup de plaisir! Le tout supervisé par une animatrice dynamique et expérimentée.

- 📅 Samedi 10 février | 13 h 30 Thème : La Saint-Valentin
- 📅 Samedi 24 mars | 13 h 30 Thème : La fête de Pâques

💰 5 \$



ATELIERS ET LOISIRS ENFANT

DÉCOUVERTES ENFANTINES

Animé par deux éducatrices spécialisées, ce programme a pour mission de préparer les enfants au milieu scolaire. Une thématique différente est abordée chaque semaine appuyée par des activités spécialisées au cours desquels les enfants peuvent explorer des jeux collectifs, du chant, des ateliers de cuisine et du bricolage. Les enfants inscrits doivent obligatoirement être propres (sans culotte d'entraînement).

* Il est possible de s'inscrire en tout temps aux Découvertes enfantines, en ligne et au comptoir du Service des loisirs.

📅 La session de dix semaines se déroulera du 8 janvier au 23 mars (relâche du 5 au 9 mars)

📍 Centre municipal

💰 105 \$ / 1 fois semaine
145 \$ / 2 fois semaine
225 \$ / 3 fois semaine

ATELIER DE CRÉATION DE BONBONS

PARENT-ENFANT 4 À 8 ANS

Venez créer des œuvres d'art sucrées et compose un sac débordant de créations réparti en plusieurs emballages. Les participants auront donc le plaisir et la fierté de pouvoir offrir à leurs proches des bonbons personnalisés.

📅 Samedi 10 février | 10 h 30 à 12 h

📍 Centre municipal 💰 23 \$

ATELIERS

6 À 10 ANS

Du bricolage, des livres et des discussions autour du thème proposé. Une activité idéal pour s'amuser tout en apprenant.

📅 Mardi 13 février | 18 h 30 à 20 h Thème : Saint-Valentin
Lundi 5 mars | 13 h 30 Thème : Atelier d'hiver
Mardi 20 mars | 18 h 30 à 20 h Thème : Pâques

📍 Bibliothèque 💰 5 \$

ATELIER BIJOUX

7 ANS ET PLUS

Atelier réservé aux créateurs permettant d'apprendre différentes techniques de fabrication de bijoux. Matériel inclus.

📅 Vendredi 2 février | 18 h 30 à 20 h 30

📍 Centre municipal 💰 23 \$



ATELIER CUISTOT

7 ANS ET PLUS

Tu es passionné de cuisine? Viens concocter une succulente recette de biscuits.

Veillez nous aviser en cas d'allergie.

📅 Vendredi 23 février | 18 h à 20 h

📍 Centre municipal 💰 15 \$



ATELIER DE CRÉATION CHOCOLATÉE

PARENT-ENFANT (4 À 8 ANS)

Au terme de l'atelier, chaque couple de parent-enfant repartira avec un sac débordant de ses réalisations chocolatées.

* Possibilité d'avoir des produits sans traces de noix, arachides et œufs sur demande.

📅 Samedi 24 mars | 10 h 30 à 12 h

📍 Centre municipal 💰 29 \$



15

J'IM, MA VILLE, MES LOISIRS

COURS DE GUITARE

Cours pratiques et théoriques donnés par un professeur expérimenté. Aucune connaissance musicale n'est requise. L'élève doit avoir son instrument.

Niveau	Horaire	Début
Niveau 1 (7 à 11 ans)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	22 janvier 10 semaines (relâche 5 mars et le 2 avril)
Niveau 2 (7 à 11 ans)	Lundi 19 h 30 à 20 h 30	22 janvier 10 semaines (relâche 5 mars et le 2 avril)
Niveau 3 (12 ans et plus)	Lundi 20 h 30 à 21 h 30	22 janvier 10 semaines (relâche 5 mars et le 2 avril)

 Mathieu Roy

 Centre municipal  117 \$



ROBOTIQUE MINDSTORM EV3 LEGO

7 À 12 ANS

Ce cours combine le renforcement de LEGO classique avec le monde de la robotique en utilisant les moteurs, les capteurs, un ordinateur et les logiciels. Les participants apprennent à concevoir et programmer leur propre robot LEGO.

 Mercredi 18 h 45 à 19 h 45

7 février | 8 semaines (relâche le 7 mars)

 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque  124 \$

GARDIENS AVERTIS

11 ANS ET PLUS

Cours visant à offrir les connaissances et les compétences nécessaires aux futurs gardiens d'enfants. Attestation de la Société canadienne de la Croix-Rouge. Manuel et petite trousse de premiers soins fournis.

 Samedi 27 janvier 8 h 30 à 16 h 30

Dimanche 11 mars 8 h 30 à 16 h 30

 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque  48 \$



PRÊT À RESTER SEUL

9 À 13 ANS

Ce cours invite les jeunes à développer un comportement responsable afin de pouvoir demeurer seul à la maison en toute sécurité et à faire des choix responsables.

 Dimanche 28 janvier 9 h à 15 h 30

Samedi 17 février 9 h à 15 h 30

Samedi 17 mars 9 h à 15 h 30

 Salle multifonctionnelle de la bibliothèque  40 \$

THÉÂTRE

8 À 12 ANS

Les jeunes acteurs apprennent de nouvelles techniques qui leur permettent de s'améliorer, de se divertir et aussi, de contrer leur gêne. Dans le cadre de ce cours, les enfants mettent sur pied une petite production théâtrale. La grande première est prévue pour la fin de la session!

 Mardi 19 h à 20 h

6 février | 8 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre municipal  90 \$



Une présentation du



LES PESTACLES

POUR LES 3 À 8 ANS

9 \$

BILLET INDIVIDUEL
(1 SPECTACLE)

15 \$

FORFAIT DÉCOUVERTE
(2 SPECTACLES)

2 ANS ET GRATUIT

M. SMYTHE FÊTE L'AMOUR



Célébrez la Saint-Valentin en compagnie de ce clown-mime-bruiteur. Accompagné de ses six chapeaux de fête et de son ukulélé, il vous promet de passer un moment exemplaire!

 11 FÉVRIER 2018
10 h

 Centre municipal Aimé-Guérin
5365, boulevard Saint-Laurent,
Sainte-Catherine

LES PUCES DE STRADIVARIUS



Comédie et intrigue! Fort occupé à fabriquer ses violons et à combattre les puces qui infestent son atelier, le bon Stradivarius ne se méfie pas de son rival jaloux et de ses espions.

 17 MARS 2018
10 h

 Complexe Roméo-V.-Patenaude
135, chemin Haendel, Candiac

TOM & TOM



Musique, cirque et magie sont au rendez-vous avec ces deux personnages loufoques et clownesques. Venez rire et vous émerveiller!

 15 AVRIL 2018
10 h

 Centre multifonctionnel Guy-Dupré
500, rue Saint-Laurent, La Prairie

Billets
lepointdevente.com

4 VILLES ASSOCIÉES | 4 SPECTACLES | 1 OFFRE CULTURELLE JEUNESSE BONIFIÉE



17

J'AI MA VILLE, MES LOISIRS

COURS D'ESPAGNOL

Niveau	Horaire	Début
Débutant	Lundi 19 h à 21 h 30	22 janvier 10 semaines (relâche 5 mars et le 2 avril)
Intermédiaire	Mercredi 19 h à 21 h 30	24 janvier 10 semaines (relâche 7 mars)
Avancé	Mardi 19 h à 21 h 30	23 janvier 10 semaines (relâche 6 mars)

 José Contreras

 Centre municipal  138 \$

SCULPTURE SUR BOIS

Vous rêvez depuis longtemps de faire de la sculpture sur bois? Voici une excellente occasion d'essayer cet art sans avoir à défrayer les coûts pour l'achat d'outils. Matériel fourni.

 Réjean Laniel

 Groupe 1 | Mardi 14 h à 16 h 30
23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

Groupe 2 | Mardi 18 h 30 à 21 h
23 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 6 mars)

 Centre Municipal  305 \$



PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Apprendre et perfectionner les techniques de peinture sur toile (médium de votre choix). Matériel non fourni.

 Diane Forest

 Groupe 1 | Jeudi 13 h 30 à 16 h 30
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

Groupe 2 | Jeudi 18 h 30 à 21 h 30
25 janvier 2018 | 10 semaines (relâche le 8 mars)

 Centre municipal  125 \$



ORGANISMES

ASSOCIATION DE SOCCER DE SAINT-CONSTANT (ASSC)



L'association de soccer de Saint-Constant a pour mission de développer de jeunes joueurs de soccer dans une atmosphère familiale et dans un environnement de qualité afin que l'apprentissage et la pratique du soccer soient des expériences positives, valorisantes et respectueuses.

Catégories masculin / féminin	Année de naissance
U4 – U5	2014 – 2013
U6 – U7	2012 – 2011
U8	2010
U9 – U10	2009 – 2008
U11 – U12	2007 – 2006
U13 – U14	2005 – 2004
U15 – U16	2003 – 2002
U17 – U18	2001-2000
U 21	1999 – 1998 – 1997

Les inscriptions auront lieu via le saint-constant.ca du 11 au 18 février ou au Centre municipal les 11 et 18 février de 11 h à 16 h. Pour toute information complémentaire, rendez-vous au www.soccer-saint-constant.ca



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE SAINT-CONSTANT

Le Club de patinage de vitesse de Saint-Constant entamera sa session d'hiver 2018 en janvier. Vous êtes invités à vous inscrire dès maintenant! Cours à partir de l'âge de 3 ans.

 Complexe Isatis Sport Saint-Constant

Pour s'inscrire : inscription-cpvsc@hotmail.com



LIGUE DE MINI-TENNIS ROLAND-GARROCHE

La ligue propose des cours offerts par un instructeur certifié par Tennis-Québec menant rapidement vers des matchs de mini-tennis pour débutants et intermédiaires. Aucun équipement requis.

Niveau	Horaire	Début
5 à 6 ans	13 h 30 à 14 h 30	20 janvier 10 semaines (relâches les 3 et 31 mars)
7 à 9 ans	14 h 30 à 15 h 30	
10 à 14 ans	15 h 30 à 16 h 30	Inscription à compter du 15 novembre au tennis40-0.ca . Pour toute information complémentaire, contactez le 450 646-8698.

 École Vinet-Souvigny  130 \$*

*Rabais familial : 10 % pour les inscriptions multiples au sein d'une même famille.



MAISON DES JEUNES DE SAINT-CONSTANT

La maison des jeunes offre un milieu de vie animé et coloré pour les adolescents. Il s'agit d'un endroit ouvert et inclusif où les jeunes peuvent se retrouver entre amis et rencontrer des animateurs sociaux passionnés!

Au programme : Activités de prévention et de promotion de la santé, cuisines collectives, aide au devoir, activités sportives, projets artistiques et musicaux, activités externes.

Dimanche et lundi : FERMÉ

Mardi, mercredi, jeudi : 18 h à 21 h

Vendredi : 18 h à 22 h

Samedi : de 13 h à 16 h et de 18 h à 22 h

📍 164, boulevard Monchamp

DU 6 AU 10 MARS

UNE FULL D'ACTIVITÉS À LA MDJ
DE 18 H À 21 H!

Mardi Cuisine hivernale
Mercredi..... Initiation au snowskate
Jeudi..... Construction d'igloo
Vendredi Bal des neiges
Samedi Cinéma-maison



f MDJ SAINT-CONSTANT 📶 MDJSAINTCONSTANT.COM



LOISIRS ACCESSIBLES

L'intégration des personnes handicapées aux loisirs, une richesse collective

Votre Ville souhaite favoriser la participation de tous aux activités de loisir. En ce sens, la vignette d'accompagnement touristique et de loisir (VATL), qui permet la gratuité aux accompagnateurs, est acceptée pour les activités. De plus, nous pouvons vous soutenir dans la recherche d'accompagnateur.

Si vous avez des besoins particuliers et que vous souhaitez participer à une activité offerte dans votre municipalité, que vous ayez ou non besoin d'accompagnement, communiquez avec votre Service des loisirs.

**LOISIRS ACCESSIBLES,
c'est pour vous! Profitez-en!**



SEMAINE DE RELÂCHE

Une panoplie d'activités du 3 au 10 mars



Samedi 3 mars	Patin libre • Pour tous Isatis • 7 h 15 à 8 h	Patin libre • Pour tous Isatis • 13 h 15 à 17 h 50
Dimanche 4 mars	Bâton rondelle parents-enfants Isatis • 6 h 15 à 8 h	Après-midi jeux de société • Bibliothèque • (Pour tous) 5 \$ • Inscription obligatoire
	Patin libre • Pour tous Isatis • 6 h 15 à 8 h	Patins libres (Pour tous) • Isatis • 14 h 05 à 17 h
Lundi 5 mars	Bricolages et bracelets (8 à 12 ans) Centre municipal • 9 h à 11 h 30	Explorons l'hiver (6 à 10 ans) Bibliothèque • 13 h 30 5 \$ • Inscription obligatoire
	On bouge! (8 à 12 ans) École Félix-Leclerc • 9 h à 11 h 30 (Vêtements de sport)	Patin libre • Pour tous Isatis • 16 h à 16 h 50
Mardi 6 mars	Les olympiades de la relâche (8 à 12 ans) Centre municipal • 9 h à 11 h 30	Ciné-Relâche • Pour tous Film en pyjamas Bibliothèque • 13 h à 15 h 30
	Atelier de cuisine hivernale MDJ • 18 h à 21 h	Patin disco • Pour tous Parc Multifonctionnel 18 h à 21 h
Mercredi 7 mars	Atelier de cuisine et pique-nique hivernal (8 à 12 ans) Centre municipal • 10 h 30 à 12 h 30 5 \$ • Inscription obligatoire	Glissade sur tube • Pour tous (musique et animation) Parc Multifonctionnel 13 h à 20 h
	Avant-midi plein-air! (8 à 12 ans) Centre municipal • 9 h à 11 h 30	Bâton rondelle • Pour tous Patins libres Isatis • 16 h à 16 h 50
Jeudi 8 mars	Heure du conte (3 à 5 ans) Bibliothèque • 10 h à 11 h 3 \$ • Inscription obligatoire	Initiation au snowskate MDJ • 18 h à 21 h
	Sortie au Centre des sciences de Montréal (8 à 12 ans) Départ au Centre municipal • 8 h à 15 h 45 31 \$ • Inscription obligatoire	Scientifique et bricolage (8 à 12 ans) Centre municipal • 13 h à 15 h 30
Vendredi 9 mars	Super Rallye de Saint-Constant (8 à 12 ans) Centre municipal • 9 h à 11 h 30	Construction d'igloo MDJ • 18 h à 21 h
	Bal des neiges MDJ • 18 h à 21 h	Après-midi plein-air (9 à 12 ans) Centre municipal 13 h à 15 h 30
Samedi 10 mars	Patin libre • Pour tous Isatis • 7 h 15 à 8 h	Une nuit à la bibliothèque (9 à 13 ans) Bibliothèque • 20 h à 8 h 6 \$ • Inscription obligatoire
	Patin libre • Pour tous Isatis • 13 h 15 à 17 h 50	Cinéma-maison MDJ • 18 h à 21 h

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR ÉTÉ 2018

Le Service des loisirs désire informer les parents qui souhaitent inscrire leur enfant ayant besoin d'un **accompagnement particulier** au camp de jour estival doivent en faire la demande avant le **2 mars 2018**. Toute demande effectuée après cette date ne pourra être traitée.

Ce programme vise à offrir un service d'accompagnement aux enfants atteints d'une « incapacité » physique ou intellectuelle qui, sans les services d'un accompagnateur, ne pourraient participer aux activités du camp de jour. Cette démarche ne constitue pas une inscription officielle et vise plutôt à connaître les besoins réels en matière d'accompagnement afin qu'une éventuelle demande d'aide financière puisse être effectuée par la municipalité.

Afin de compléter la demande, communiquez avec le Service des loisirs au 450 638-2010 poste 7200. Le camp de jour est réservé aux résidents de Saint-Constant.



POSTES ÉTUDIANTS POUR LA PÉRIODE ESTIVALE 2018

Tu souhaites faire partie de l'équipe dynamique et faire une différence auprès des jeunes et des citoyens? Le Service des loisirs sollicite des candidatures afin de combler les postes suivants :

- Coordonnateur du programme estival (*)
- Coordonnateur adjoint du programme estival (*)
- Responsables de site – camp de jour (*)
- Responsables de site – service de garde
- Moniteurs de camp de jour
- Moniteurs pour le service de garde
- Moniteurs pour les camps spécialisés
- Moniteurs à l'intégration des enfants handicapés
- animateurs de parc (*)
- Gardiens de parc (*)

*La possession d'un permis de conduire valide est un atout.

Notez que certains de ces postes exigent une disponibilité les soirs et/ou les fins de semaine.

Veillez faire parvenir votre curriculum vitae avant le 31 janvier 2018 à l'adresse ci-dessous.

Ville de Saint-Constant

Service des ressources humaines
147, rue Saint-Pierre
Saint-Constant (Québec) J5A 2G9
Télécopieur : 450 638-5919
Courriel : rh@saint-constant.ca



Vous souhaitez louer une salle?

Plusieurs salles municipales pouvant recevoir de 15 à 100 personnes sont disponibles pour l'organisation de vos événements. La location s'effectue au comptoir du Service des loisirs. Pour tous renseignements supplémentaires, contactez le 450 638.2010 poste 7212 ou consultez la page Location et réservation des salles et plateaux au saint-constant.ca.

modalités

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 8 janvier au 12 janvier 18 h, seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire. La période d'inscription pour tous se poursuivra par la suite jusqu'au 18 janvier, 12 h. Quelques postes informatiques seront disponibles le 8 janvier de 18 h à 20 h au Centre municipal (160, boul. Monchamp) de même qu'à la bibliothèque (121, Saint-Pierre).

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

Le numéro d'utilisateur se trouvant sur votre carte citoyenne est essentiel pour procéder à une inscription. Le numéro se trouve sous le code à barres. Ne tenez pas compte des 00 avant les autres chiffres. Si vous n'avez pas encore votre carte citoyenne, vous pouvez l'obtenir gratuitement au Service des loisirs ou à la bibliothèque. Cette étape est essentielle pour vos transactions électroniques et pour utiliser les services de la bibliothèque.

SERVICE DES LOISIRS

Il est aussi possible de s'inscrire en se présentant au Centre municipal au 160, boulevard Monchamp. Le Service des loisirs est ouvert du lundi au jeudi, de 8 h à 17 h et le vendredi, de 8 h à 13 h. Contactez-nous au 450 638-2010, poste 7200 ou à loisirs@saint-constant.ca.

DES LOISIRS ACCESSIBLES POUR TOUS

Nos activités sont accessibles aux personnes handicapées. Communiquez avec nous pour en savoir plus. Il est possible d'obtenir une vignette d'accompagnement de loisirs permettant l'accès gratuit à des activités de loisirs aux accompagnateurs de personnes inscrites d'au moins 12 ans atteintes d'un handicap ou d'un trouble de santé mentale permanent.

PAIEMENT

- Par Visa ou MasterCard pour les inscriptions EN LIGNE SEULEMENT.
- Par chèque (si vous avez choisi l'option paiement différé lors de l'inscription en ligne) à l'ordre de la Ville de Saint-Constant. Le chèque doit être fait en date du 18 janvier, mais prenez note qu'il peut être encaissé après la date indiquée. Des frais de 35 \$ s'ajoutent pour les chèques retournés.
- Par Interac ou en argent comptant. Un reçu vous sera remis lors de l'inscription à compter du 8 janvier. Prenez note qu'aucun frais additionnel ne sera appliqué aux non-résidents. La TPS et la TVQ sont incluses dans le coût lorsqu'elles s'appliquent.

REMBOURSEMENT

Toute demande de remboursement doit être faite avant la tenue du deuxième cours. Aucun remboursement ne sera possible par la suite. Les demandes de remboursement acheminées avant le 19 janvier 12 h seront effectuées intégralement.

Après cette date, le Service des loisirs conservera des frais administratifs de 15 \$ pour toute demande de remboursement.

Advenant le cas où un cours ait déjà eu lieu lors de la demande de remboursement, celui-ci sera effectué au prorata des cours restants. La seule procédure admissible pour les demandes de remboursement est de communiquer directement avec le Service des loisirs.

RAISON MÉDICALE

Sur présentation d'un certificat médical, la Ville de Saint-Constant effectuera un remboursement calculé au prorata des cours suivis et retiendra des frais de 15 \$.

ACCIDENT

Les dépenses occasionnées à la suite d'une blessure survenue durant la pratique d'une activité sont assumées en totalité par le participant.

ANNULATION

Le Service des loisirs se réserve le droit d'annuler l'une ou l'autre des activités en raison de l'absence de disponibilité de locaux ou de professeurs. Advenant le cas où le Service des loisirs aurait à reporter un cours, il est possible qu'il ne soit pas remis à la même journée et aux heures habituelles.

INITIATION

Les cours offerts par le Service des loisirs sont d'abord et avant tout des cours d'initiation. Pour ceux et celles qui souhaiteraient participer à des cours de perfectionnement, nous vous invitons à vous adresser à des entreprises locales spécialisées.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal : 160, boul. Monchamp

Centre culturel Denis-Lord : 66, rue Maçon

Bibliothèque municipale : 121, rue Saint-Pierre

École Vinet-Soulligny : 13, montée Saint-Régis

École Félix-Leclerc : 161, boul. Monchamp

École de l'Aquarelle - Armand-Frappier :

291 - 295, rue Sainte-Catherine

École du Tournant : 65, montée Saint-Régis

École Piché-Dufrost : 26, rue Sainte-Catherine

Centre culturel Claude-Hébert : 85, montée Saint-Régis

Noël sur glace

Places limitées • Inscriptions en ligne obligatoires • saint-constant.ca
Activité sur glace gratuite pour toute la famille

Le Père-Noël a besoin d'aide pour préparer son départ... chaussez vos patins et assistez à la fête des préparatifs de Noël! Soyez aussi assurés de figurer sur l'itinéraire de Rudolph en participant aux différents Défis des lutins!

DIMANCHE 17 DÉCEMBRE
de 13 h* à 16 h 15* Centre ISATIS Sport
(310, rue Wilfrid-Lamarche)

Deux plages horaires sont offertes, soit de 13 h à 14 h 30 et de 14 h 45 à 16 h 15. Veuillez-vous inscrire à une seule de ces plages. Inscriptions en ligne obligatoires au saint-constant.ca. Les bottes, les poussettes et les traîneaux ne seront pas admis sur la glace.

2 journées d'activités... Pour faire durer le Plaisirs d'hiver...

PLAISIRS D'HIVER

Événement extérieur gratuit pour toute la famille au 296, rue Sainte-Catherine

SAMEDI 10 FÉVRIER
dès 13 h

DIMANCHE 11 FÉVRIER
dès 11 h

La Ville de Saint-Constant, en collaboration avec Kino-Québec, invite les citoyens à participer à une fin de semaine d'activités en plein air! Animation, spectacle, glissade, patinage, tire sur neige... Restez à l'affût et surveillez les publications de la Ville pour connaître la programmation complète!



Du 1^{er} au 30 avril

Québec

Kino Québec



SAINT-CONSTANT.CA

Faites partie du mouvement, relevez le Défi santé!

La Ville de Saint-Constant vous invite à commencer le printemps du bon pied en relevant le Défi Santé. Du 1^{er} au 30 avril, consultez nos publications pour connaître la programmation des activités qui seront offertes gratuitement dans le cadre de ce rendez-vous annuel qui invite à mettre la santé en priorité.

OBJECTIF 5



Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour

OBJECTIF 30



Bouger au moins 30 minutes par jour

OBJECTIF Équilibre



Favoriser son sommeil chaque jour

ENVIE DE RELEVER LE DÉFI? INSCRIVEZ-VOUS AU WWW.DEFISANTE.CA DÈS LE 22 FÉVRIER