

MA VILLE, MES LOISIRS

HIVER 2024 - VOL. 6 - N° 1



HIVER EN FÊTE

Un événement pour petits et grands



INSTALLATIONS HIVERNALES

Pour bouger et profiter de l'hiver!



SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

Une programmation à votre image

**Inscrivez-vous
dès le 8 janvier, 18 h**



VILLE DE
SAINT-CONSTANT



VILLE
SAINT-CONSTANT

SAINT-CONSTANT.CA

INDEX

Évènements.....	3	Culture et ateliers adultes.....	12
À la bibli-oh!.....	6	Sports et bien-être adultes.....	14
Culture et atelier pour enfant.....	10	Babillard des organismes.....	18
Sport et bien-être enfant.....	11	Modalités.....	19

MA VILLE, MES LOISIRS

Production :	Service des communications et des technologies de l'information, Ville de Saint-Constant
Collaboration :	Service des loisirs, Ville de Saint-Constant
Photographies :	Banque de photos de la Ville de Saint-Constant
Graphisme :	Communication Globale Pub Cité



LÉGENDE DES ICÔNES

- Lieu
- Coût
- Dates
- Heure
- Inscription

Nos activités sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Scannez le code QR pour en savoir plus.

LOISIRS ACCESSIBLES

SERVICE DES LOISIRS

330, rue Wilfrid-Lamarche
450 638-2010, poste 7200
loisirs@saint-constant.ca

Horaire

Lundi au jeudi..... 8 h à 17 h
Vendredi..... 8 h à 13 h

BIBLIOTHÈQUE

162, boul. Monchamp
450 638-2010, poste 7233
biblio@saint-constant.ca

Horaire

Lundi au mercredi..... 12 h à 20 h
Jeudi..... 9 h 30 à 20 h
Vendredi..... 13 h à 17 h
Samedi..... 10 h à 15 h
Dimanche..... 12 h à 16 h

SERVICE PRÉADOS ADOS

164, boul. Monchamp
450 638-2010, poste 7251

Horaire

Préados (8-11 ans)
Mardi au vendredi : 15 h à 17 h

Ados (12-17 ans)

Mardi au jeudi : 18 h à 21 h
Vendredi : 18 h à 22 h
Samedi : 17 h à 22 h



INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Avant de vous inscrire à une activité, assurez-vous que votre carte citoyenne soit valide, puis créez votre compte.



Pour obtenir une carte citoyenne, visitez le saint-constant.ca/fr/carte-citoyenne. C'est facile et gratuit !

LES SERVICES DE LA VILLE DE SAINT-CONSTANT SERONT FERMÉS :

- Temps des Fêtes : 24 décembre au 2 janvier inclusivement
- Vendredi Saint : 29 mars

NON-RÉSIDENT?

La carte non-citoyenne est au coût de 75 \$ par année et permet d'avoir accès aux services suivants :

- Accès au système de réservation de la patinoire réfrigérée
- Location de gymnase et de terrains sportifs sur le territoire
- Accès aux services de prêt de tubes à glisser, fatbikes, pédalos et planches à pagaie
- Accès aux activités et emprunts de livres à la Bibliothèque

Pour l'obtenir, présentez-vous au comptoir du Centre municipal ou de la Bibliothèque ou faites parvenir un courriel à loisirs@saint-constant.ca avec les informations suivantes : Nom et prénom, date de naissance, adresse et numéro de téléphone

”
Carte non-résidente gratuite encore disponible pour participer à la programmation loisirs.



LOCATION DE SALLE

Vous êtes à la recherche d'un endroit pour célébrer un événement spécial? Le Centre municipal, le Pavillon de la biodiversité et le Chalet du Lac des fées offrent de nombreuses salles pouvant recevoir entre 25 et 500 personnes pour la tenue de mariage, baptême, anniversaires, réunion et plus encore!

Visitez le saint-constant.ca/fr/location-et-reservation-de-salles

Dimanche
17
décembre

Spectacle de Noël
offert par le Club de
patinage artistique du
Roussillon

12 h 30 à 13 h

Animation et présence
du père Noël

13 h 15 à 16 h 15

Départ de la course
14 h

Inscription pour la course sur
[lepointdevente.com/
billets/vds231217001](http://lepointdevente.com/billets/vds231217001)



NOËL SUR GLACE



Patinoire réfrigérée

Petits et grands sont invités à patiner et à rencontrer le père Noël descendu du pôle Nord pour l'occasion!

LA COURSE DU PÈRE NOËL

Au profit de la Fondation François Martel



Entrée de la patinoire réfrigérée

Costumés en père Noël, les participants devront courir sur une distance de 5 km dans une ambiance festive et ludique.

LES PESTACLES

POUR LES 3 À 8 ANS

CAROTTE ET LE CORPS HUMAIN



À travers des jeux, des défis et des chansons, Carotte explore avec les enfants les différents systèmes de l'organisme humain. Un spectacle musical et interactif qui saura faire bouger et chanter le public tout en lui faisant découvrir le fonctionnement du corps humain.

DIMANCHE 17 MARS
10 h 30

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

12 \$

BILLET
INDIVIDUEL
(1 SPECTACLE)

20 \$

FORFAIT
DÉCOUVERTE
(2 SPECTACLES)

38 \$

FORFAIT
PASSIONNÉS
(4 SPECTACLES)

2 ANS ET -
GRATUIT

BILLETS | LEPOINTDEVENTE.COM/BILLETS/LESPESTACLES





CONTE-MOI CA! 🎧

Sillonnez la Ville et découvrez des légendes narrées par un mystérieux conteur. Pour vivre l'expérience, vous n'avez besoin que d'un téléphone intelligent et d'une paire d'écouteurs.
Détails au saint-constant.ca

📅 Dès le 6 février

SEMAINE DE RELÂCHE

Une foule d'activités pour une relâche réussie.
La programmation sera dévoilée en janvier, restez à l'affut!

📅 3 au 9 mars

PATINAGE LIBRE INTÉRIEUR

Les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement porter un casque et être accompagnés d'un adulte.

- 📍 Complexe Isatis (310, rue Wilfrid-Lamarche)
- 📅 Samedi - Jusqu'au 30 mars (relâche le 13 janvier)
- 🕒 12 h 15 à 14 h

PATINAGE EXTÉRIEUR

En saison hivernale, plusieurs patinoires extérieures sont accessibles gratuitement.

📅 Tous les jours

🕒 De 7 h à 22 h

Tenez-vous informé de l'état des patinoires en consultant la carte interactive au saint-constant.ca

Patinoires avec chalet disponibles :

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📍 Parc des Jardins
- 📍 Patinoire réfrigérée (Carte citoyenne ou Carte non-citoyenne obligatoire)

FATBIKE

Cet hiver, pédalez en fatbike à travers la Ville!
Plusieurs grandeurs disponibles!

(Carte citoyenne ou Carte non-citoyenne obligatoire)

- 📍 Chalet de la Base de plein air
- 📅 Samedi et dimanche - Dès le 17 décembre (relâche le 24 décembre et le 31 décembre)
- 🕒 10 h à 17 h (dernier prêt à 16 h)

PENTE À GLISSER ET SNOWPARK

Prêt de tubes, remonte-pente
(Carte citoyenne ou Carte non-citoyenne obligatoire)

- 🕒 En semaine : 7 h à 22 h (aucune surveillance)
- 🕒 Fin de semaine : 10 h à 17 h (avec surveillance)

JOURNÉES GIVRÉES

Jeux extérieurs et équipements pour construire un château de neige disponibles sur place.
(Carte citoyenne ou Carte non-citoyenne obligatoire)

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 📅 Samedi et dimanche - Dès le 16 décembre
- 🕒 10 h à 17 h



ÉVÉNEMENTS

HIVER EN FÊTE

📍 Base de plein air

Petits et grands sont invités à profiter des joies de l'hiver lors de cette journée des plus divertissantes!

Au programme : activités en plein air, musique et animation pour le plaisir de tous!

📅 DIMANCHE, LE 4 FÉVRIER



📍 Snowpark

Les Yéti Games sont de retour! Ne manquez pas cette compétition amicale de planche à neige et de ski acrobatique.

Au programme : musique, ambiance festive, acrobaties et autres surprises!

À LA BIBLI-OH!

ACTIVITÉS GRATUITES

PROGRAMMATION JEUNESSE

18 À 36 MOIS PETITS CONTES

Avec Mireille Beaulieu
Courtes histoires,
comptines et jeux
de découverte.



📅 Jeudi - À partir du 18 janvier
🕒 9 h 30 à 10 h

7 À 10 ANS LIS AVEC OZZY

Avec Marie-Ève Talbot et Ozzy
Séance de lecture en compagnie d'un animal partenaire
d'intervention et d'une zoothérapeute certifiée.

📅 Samedi - 27 janvier, 24 février et 23 mars
🕒 11 h à 12 h



PLACES LIMITÉES
INSCRIPTION AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

3 À 8 ANS HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Avec Mireille Beaulieu
Histoires et joyeux bricolage

📅 Mardi et mercredi - À partir du 16 et 17 janvier
🕒 18 h 30 à 19 h 30

6 À 11 ANS AVEC PARENTS LÉGO PÉDAGO

Avec Mireille Beaulieu
C'est une journée pédagogique!
La Bibliothèque met des ensembles de lego à la disposition
des enfants pour leur permettre de réaliser des créations de
toutes sortes.

📅 8 janvier, 9 février et 15 mars
🕒 13 h à 16 h

6 À 10 ANS ATELIER DE LA SAINT-VALENTIN

Avec Mireille Beaulieu
Fabrication d'un cœur à carreaux et à la colle noire

📅 Jeudi - 8 février
🕒 18 h 30 à 19 h 45



LES RÉCOUVERTES ENFANTINES

Ce programme vise à offrir aux enfants différentes occasions de développer leurs aptitudes sociales, leurs habiletés motrices, affectives et langagières par la pratique d'activités et d'ateliers tels que : jeux collectifs, chants, bricolages et expériences.

📅 15 janvier au 29 mars
(relâche du 4 au 8 mars)
🕒 9 h à 11 h
💰 123 \$/1 fois semaine
184 \$/2 fois semaine

JOUR	ÂGE
Lundi	4 à 5 ans
Mardi	3 à 4 ans
Mercredi	4 à 5 ans
Vendredi	3 à 4 ans



Saviez-vous que

La Bibliothèque met à la disposition de ses abonnés une foule de ressources numériques ? Cours en ligne, articles, livres... il y en a pour tous les goûts !

À LA BIBLI-OH!

ACTIVITÉS GRATUITES

PLACES LIMITÉES

INSCRIPTION AU SAINT-CONSTANT.CA/INSCRIPTIONS

LES SAMEDIS **TECHNOS** À LA BIBLIO !

4 À 6 ANS AVEC PARENTS

NANO-TECHNO

Avec Mireille Beaulieu
Initiation à la robotique sous le thème de l'exploration et du jeu. Oh non! Des animaux se sont perdus. Programme ta petite abeille robot pour les aider à retrouver leur maison.

📅 Samedi - 10 février ⌚ 10 h à 11 h

7 À 9 ANS AVEC PARENTS

MINI-TECHNO

Avec Mireille Beaulieu
Initiation à la robotique sous le thème de l'exploration et du jeu. Ton robot Bee-bot part à la chasse au trésor. Pourra-t-il s'orienter en mer grâce à la rose des vents et trouver le trésor?

📅 Samedi - 9 mars ⌚ 10 h à 11 h

9 À 15 ANS

IA ET LA MUSIQUE

Avec GénieLab
Cet atelier permet aux jeunes de se pencher sur le potentiel créatif et la collaboration humain/machine par l'intermédiaire de la musique.

📅 Samedi - 20 janvier ⌚ 11 h à 13 h

9 À 15 ANS

CRÉATION 3D

Avec GénieLab
À l'aide du site Internet gratuit Tinkercad, les jeunes apprendront les bases de la modélisation 3D pour créer une première création guidée.

📅 Samedi - 17 février ⌚ 11 h à 13 h

9 À 15 ANS

WALLY LE MORSE QUI CODE ET DÉCODE

Avec GénieLab
Aide Wally à sauver les villageois de la côte du nord en apprenant à coder en code morse!

📅 Samedi - 16 mars ⌚ 11 h à 13 h



PROGRAMMATION ADULTES

CLUB DE LECTURE

18 ANS +



Découvrez de nouveaux genres littéraires et discutez avec d'autres bibliophiles!

18 H 30 À 20 H 15

17 janvier	Collection Trois
21 février	Roman d'amour
20 mars	Liane Moriarty

50 ANS +

INITIATION AU IPAD

Avec Centre d'éducation des adultes Champlain
Prendre note que le cours aura lieu avec un minimum de 15 participants

DÉBUTANT

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont jamais utilisé un IPAD, ont fait une utilisation limitée ou désirent mieux comprendre les fonctionnalités de base.

📅 Mardi – 16 janvier au 13 février

🕒 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30

INTERMÉDIAIRE

Ce cours explore les réglages importants et l'utilisation de l'espace mémoire et de sauvegarde. Il explore les différentes applications utilisées dans la vie de tous les jours (contact, calendrier, messages, Facetime) et les applications loisirs (photos, musique et autres). Cours 1 préalable.

📅 Mardi – 27 février au 26 mars

🕒 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30

EXPERT

Cette troisième formation vous permettra d'apprendre à gérer vos photos, à utiliser le traitement de texte, à administrer Safari et votre iCloud. De plus, un tour d'horizon des principaux réglages sera fait pour vous permettre de configurer les moindres aspects de votre tablette iPad.

Cours 1 et 2 sont préalables.

📅 Mardi – 27 février au 26 mars

🕒 9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30

CONFÉRENCES

L'AMOUR À 10 SOUS, LE ROMAN SENTIMENTAL QUÉBÉCOIS DE L'APRÈS-GUERRE

Avec Jean-Philippe Warren

Jean-Philippe Warren nous rappelle que le Québec des années 1940 et 1950 représente l'âge d'or des « romans à dix sous », que l'on s'arrache un peu partout.

Il aborde la question des rôles qui sont dévolus aux femmes et aux hommes dans ces ouvrages, de l'importance que revêt le travail dans leurs vies et de la place qui y occupe la famille et les enfants. Sans oublier d'observer le discours sur le flirt et la sexualité qu'on y tient.



📅 Jeudi - 29 février

🕒 19 h **En ligne ou en présentiel**

MARS : MOIS DE LA PRÉVENTION DE LA FRAUDE LITTÉRATIE FINANCIÈRE : AIDER LES AÎNÉS À DÉJOUER LES FAUDEURS

Avec CPA Canada

Apprenez ce qu'est la fraude et comment elle fonctionne, à cerner les signes et savoir quoi faire en cas de doute.

📅 Jeudi - 21 mars

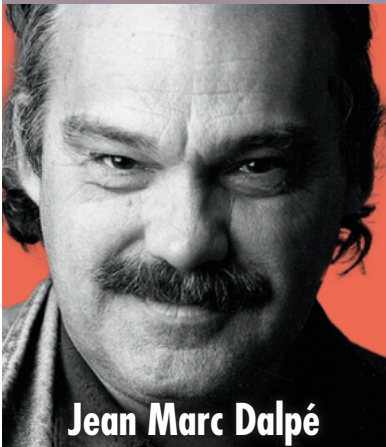
🕒 19 h **En ligne ou en présentiel**

Ateliers créatifs d'écriture



Lettres attachées

Animés par Nicolas Ouellet
Diffusé en direct à la Bibliothèque!



Jean Marc Dalpé

Samedi 20 janvier, 14 h

Le dramaturge Jean Marc Dalpé vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte dramatique.



Louis-Jean Cormier

Samedi 24 février, 14 h

L'auteur-compositeur-interprète Louis-Jean Cormier vous proposera des exercices d'écriture pour créer les paroles d'une chanson.



Sara Hébert

Samedi 23 mars, 14 h

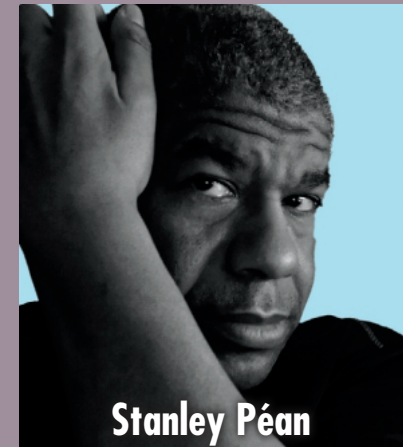
L'autrice et collagiste Sara Hébert vous proposera des exercices pour créer un collage complété par des slogans.



Catherine Éthier

Samedi 27 avril, 14 h

L'autrice et humoriste Catherine Éthier vous proposera des exercices d'écriture pour créer un billet d'humeur.



Stanley Péan

Samedi 25 mai, 14 h

Le nouvelliste et animateur Stanley Péan vous proposera des exercices d'écriture pour créer une courte nouvelle littéraire.

CULTURE ET ATELIERS

ENFANTS

FORMATIONS



9 À 13 ANS

PRÊTS À RESTER SEULS

Avec Croix-Rouge

Ce cours vise à aider les jeunes à faire des choix responsables et à assurer leur sécurité lorsqu'ils sont seuls.

Prendre note que les enfants doivent retourner dîner à la maison.

Matériel inclus

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 40 \$ **Non remboursable**
- 📅 Dimanche 18 février et samedi 16 mars
- 🕒 9 h à 15 h 30

11 À 17 ANS

GARDIENS AVERTIS

Avec Croix-Rouge

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

Prendre note que les enfants doivent retourner dîner à la maison.

Matériel inclus

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 48 \$ **Non remboursable**
- 📅 Samedi 17 février et dimanche 17 mars
- 🕒 8 h 30 à 16 h 30

4 À 6 ANS

BRICOBAC : COMME UN ARTISTE!

Parents-enfants

Activité de création et de peinture afin de travailler la motricité tout en s'amusant.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 📅 Samedi - 3 février, 17 février, 16 mars
- 🕒 10 h 30 à 11 h 30
- 💰 16 \$ **Non remboursable**



9 À 12 ANS

LES PETITS CONSTANTINS : PERSONNALISATION DE CADRE

Avec Troupe animation

Amène une photo de ton meilleur ami, ton animal de compagnie ou ta famille et vient créer ton cadre à toi.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 📅 Samedi - 10 février
- 🕒 10 h 30 à 12 h
- 💰 16 \$ **Non remboursable**

GUITARE

Avec Mathieu Roy

Ce cours de guitare populaire permet aux débutants de s'initier et de se perfectionner, en petits groupes, à la technique d'instrument.

Matériel requis : Guitare

- 📍 Centre municipal
- 💰 123 \$
- 📅 Lundi - 22 janvier au 18 mars
- Relâche : 4 mars**

NIVEAU	GROUPE D'ÂGE	HEURE
Niveau 1	7 à 11 ans	18 h 30 à 19 h 30
Niveau 2	7 à 11 ans	19 h 30 à 20 h 30
Niveau 3	12 ans +	20 h 30 à 21 h 30

DÉCOUVERTES GOURMANDES ATELIERS PARENTS-ENFANTS

Avec Leticia St-Hilaire

Apportez vos contenants pour ramener vos réalisations

- 📍 Centre municipal
- 💰 35 \$/atelier **Non remboursable**

3 À 6 ANS

BOUCHÉES D'AMOUR

Lors de cet atelier, les enfants prépareront des « cookie pops ». Tout au long de l'atelier, les parents seront guidés pour optimiser leurs interventions auprès de leur enfant. Cuisinez tout en vous amusant!

- 📅 Samedi - 10 février
- 🕒 10 h à 12 h

3 À 6 ANS

NID D'ŒUF DE PÂQUES

Lors de cet atelier, les enfants pourront créer un petit nid pour y abriter les œufs du lapin de Pâques. Cet atelier est amusant et créatif.

- 📅 Samedi - 23 mars
- 🕒 10 h à 12 h



MULTISPORTS – SPORTBALL

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.

📍 École l'Aquarelle-Armand-Frappier

💰 157 \$

📅 Samedi - 27 janvier au 23 mars
(relâche le 9 mars)

ÂGE	HORAIRE
Parents/enfant (2 à 3 ½ ans)	9 h à 9 h 45
3 ½ à 5 ans	10 h à 11 h
5 à 8 ans	11 h à 12 h

HOCKEY COSOM LIBRE PARENTS-ENFANTS

Hockey-balle en gymnase, une activité supervisée pour les enfants qui veulent bouger!

Matériel requis : Bâton seulement

(les lunettes de protection et l'équipement de gardien de but sont fournis)

📍 École Piché-Dufrost 💰 67 \$

📅 Samedi - 27 janvier au 23 mars
(relâche le 9 mars)

Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison.

ÂGE	HORAIRE
4 à 6 ans	9 h à 10 h 15
7 à 10 ans	10 h 30 à 11 h 45

16 ANS - BADMINTON LIBRE FAMILIAL

Pour les familles avec au moins un jeune de 16 ans et -
Voir les modalités à la page 19

Matériel requis : Raquettes et volants

📍 École Vinet-Souvigny
 📅 22 janvier au 21 mars (relâche du 4 au 9 mars)
 ⌚ Lundi : 18 h 15 à 21 h 15 | 22 janvier au 18 mars (relâche le 4 mars)
 Mardi : 18 h 15 à 21 h 15 | 23 janvier au 19 mars (relâche le 5 mars)
 Jeudi : 18 h 15 à 21 h 15 | 25 janvier au 21 mars (relâche le 7 mars)
 Samedi : 9 h 30 à 12 h 30 | 27 janvier au 23 mars (relâche le 9 mars)

COÛT	DURÉE
124 \$	1 h semaine/terrain
185 \$	2 h consécutives/semaine sur un même terrain
18 \$	1 h/terrain À partir du 5 février, 18h



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ENFANTS

7 À 12 ANS LES PETITS CONSTANTINS : L'UNIVERS DES BALLONS

Avec Troupe animation
Viens apprendre toutes sortes de jeux avec des ballons. Tu pourrais être surpris!

Matériel inclus

📍 École Félix-Leclerc 💰 10 \$ Non remboursable
 📅 Samedi - 17 février ⌚ 10 h à 12 h

7 À 12 ANS LES PETITS CONSTANTINS : LE MONDE DE LA TAGUE

Avec Troupe animation
Saviez-vous qu'il existe plusieurs types de tague? Viens t'amuser avec nous!

Matériel inclus

📍 École Félix-Leclerc 💰 10 \$ Non remboursable
 📅 Samedi - 16 mars ⌚ 10 h à 12 h



CULTURE ET ATELIERS

ADULTES

14 ANS + BIZZ BIZZ - CONFECTION AVEC DE LA CIRE D'ABEILLE

Avec La Miellerie du petit Bulldog
Confection de chandelle, crème hydratante pour le corps et baume à lèvres. Un petit tour d'horizon des bienfaits de la cire d'abeille sur le bien-être et la santé des humains.

Matériel inclus

- 📍 Pavillon de la biodiversité
- 💰 20 \$ **Non remboursable**
- 📅 Samedi - 3 février
- 🕒 10 h à 12 h

14 ANS + MAQUILLAGE

Avec Nathalie Bourgeois
Réalisez de beaux maquillages avec des techniques et des outils professionnels.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 💰 40 \$/atelier **Non remboursable**
- 📅

Niveau 1	Mardi - 13 février
Niveau 2	Mardi - 5 mars
- 🕒 19 h à 21 h

16 ANS + COUPS DE PINCEAUX!

Avec Stéphanie Fiola
Venez peindre une toile et passer une agréable soirée!
Que vous soyez débutant ou expert, cet atelier est adapté à tous.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 💰 33 \$/atelier **Non remboursable**
- 📅 Jeudi - 18 janvier : Raton laveur
Jeudi - 22 février : Oranges
Jeudi - 21 mars : Fou de Bassan
- 🕒 18 h 30 à 21 h 30

12 ANS + PEINTURE À L'HUILE ET ACRYLIQUE

Avec Diane Forest
Apprenez et perfectionnez vos techniques de peinture à l'huile ou acrylique sur toile.

Matériel non inclus

Une liste vous sera transmise par courriel

- 📍 Chalet du Lac des fées 💰 152 \$
- 📅 Jeudi - 25 janvier au 21 mars (**relâche le 7 mars**)
- 🕒 Groupe 1 - 13 h 30 à 16 h 30
Groupe 2 - 18 h 30 à 21 h 30



ATELIERS CULINAIRES MULTICULTURELS

Avec le Comité d'intégration

Apportez vos plats!

- 📍 Centre municipal
- 💰 20 \$/atelier **Non remboursable**
- 📅 17 janvier : Pérou (16 ans +)
21 février : Tunisie (16 ans +)
20 mars : Italie Atelier parent-enfant (6 ans +)
- 🕒 18 h 30 à 20 h

14 ANS + DESSIN DIGITAL - PROCREATE (SUR IPAD SEULEMENT)

Avec Réal Campeau

Apprenez à maîtriser les bases du dessin digital avec l'une des meilleures applications du dessin numérique sur votre iPad. Ce cours a pour but de vous présenter les différentes fonctionnalités proposées par l'application Procreate, ainsi que les bases du dessin d'observation.

Matériel requis : iPad

- 📍 Chalet du Lac des fées
- 💰 44 \$ **Non remboursable**
- 📅 Samedi – 24 février
- 🕒 10 h à 17 h

14 ANS + CONFECTION BOULE DE SÉCHAGE

Avec Nathalie Bourgeois

Vous réaliserez trois balles de laine feutrée que vous pourrez utiliser dans la sècheuse et profiter de leurs bienfaits.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 💰 40 \$ **Non remboursable**
- 📅 Mardi - 12 mars
- 🕒 19 h à 21 h



16 ANS + INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE

Avec Lyne Fontaine

Niveau 1 : Ce cours vous permettra d'acquérir des notions de base en photographie, particulièrement la manipulation de votre propre appareil, le contrôle de l'exposition et la composition des images.

Niveau 2 : Ce cours permet l'exploration des fonctions les plus évoluées de votre appareil. Vous apprendrez à maîtriser différents réglages, travailler avec la lumière, faire du portrait et de la photo créative.

Matériel requis : Appareil photo et crayon

- 📍 Chalet du Lac des fées
- 💰 125 \$ **Non remboursable**
- 📅 **Niveau 1** : Lundi – 29 janvier au 26 février
Niveau 2 : Mardi – 30 janvier au 27 février
- 🕒 19 h à 22 h

12 ANS + COURS D'ESPAGNOL

Avec José Contreras

Espagnol 1 : Apprenez les concepts de base et l'acquisition de vocabulaire.

Espagnol 2 : Poursuivez l'acquisition de vocabulaire et l'utilisation des conversations simples. Le cours s'adresse aux participants ayant complété un premier cours de 25 h à 30 h.

Espagnol 3 : Cours axé sur la communication et la compréhension orale.

- 📍 Centre municipal
- 💰 135 \$

ESPAGNOL 1	ESPAGNOL 2	ESPAGNOL 3
Lundi 22 janvier au 18 mars (Relâche : 4 mars) 19 h à 21 h	Mercredi 24 janvier au 20 mars (Relâche : 6 mars) 19 h à 21 h	Mardi 23 janvier au 19 mars (Relâche : 5 mars) 19 h à 21 h

CULTURE ET ATELIERS

ADULTES

DÉCOUVERTES GOURMANDES

18 ANS + SAUREZ-VOUS DÉCOUVRIR LE VIN LE PLUS CHER?

Avec le DUC du Vin

Dégustation, en semi-aveugle, 4 vins à des prix différents variants entre 15 \$ et 40 \$. Présentation des vignobles produisant les vins ainsi que les explications qui justifient la variation de prix. À la fin de l'atelier, les participants doivent associer les vins avec le prix.

Matériel inclus

- 📍 Centre municipal
- 💰 50 \$ **Non remboursable**
- 📅 Mercredi - 13 mars
- 🕒 19 h à 21 h 30



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES

TAI-CHI ♥♥♥

Avec Guy Brault

Le Tai-Chi est un déplacement en douceur qui offre des conditions favorables aux articulations, tendons et ligaments. Il sollicite aussi la concentration et la mémoire.

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 77 \$
📅 Lundi - 22 janvier au 18 mars (relâche le 4 mars)

NIVEAU	HEURE
Niveau 1	13 h à 14 h
Niveau 2	14 h à 15 h
Niveau 3	15 h à 16 h

VINYASA ♥♥♥

Avec Christina Wettlaufer

Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

Matériel requis : Tapis de yoga

📍 Pavillon de la biodiversité 💰 90 \$

Groupe 1 :

📅 Lundi - 22 janvier au 18 mars (relâche le 4 mars)
🕒 19 h à 20 h 15

Groupe 2 :

📅 Jeudi - 25 janvier au 21 mars (relâche le 7 mars)
🕒 13 h à 14 h 15

LA ZUMBA EST UNE DISCIPLINE SPORTIVE COMPLÈTE FAVORISANT LA REMISE EN FORME CARDIOVASCULAIRE ET MUSCULAIRE. LES CHORÉGRAPHIES S'INSPIRENT PRINCIPALEMENT DES DANSES LATINES ET SONT ACCESSIBLES À TOUS.

ZUMBA FITNESS ♥♥♥

Avec Catherine Couture

📅 Mercredi - 24 janvier au 20 mars (relâche le 6 mars)
📍 Complexe aquatique
📅 Jeudi - 25 janvier au 21 mars (relâche le 7 mars)
📍 Complexe aquatique
🕒 18 h 45 à 19 h 45 💰 80 \$

ZUMBA 50 ANS ET + ♥♥♥

Avec Valerie Bédard

📍 Centre municipal
📅 Mardi - 23 janvier au 19 mars (relâche le 5 mars)
🕒 13 h 30 à 14 h 30
💰 75 \$



YOGA SUR CHAISE

Avec Christina Wettlaufer

Une séance de yoga en douceur adaptée à la pratique sur chaise. Réalisée dans le respect des conditions physiques de chacun, cette activité est idéale pour stimuler le corps et l'esprit au calme.

Pavillon de la biodiversité 90 \$

Jeudi - 25 janvier au 21 mars

(relâche le 7 mars)

14 h 30 à 15 h 45

YOGA SUR CHAISE ADAPTÉ 

Avec Linda Gagnon

Le yoga sur chaise adapté est destiné aux personnes désirant améliorer leur santé physique par une activité en douceur. Ce cours s'adresse aux personnes vivant avec une déficience physique (Parkinson, fibromyalgie, sclérose en plaques, maladie pulmonaire, TCC, arthrite, etc.).

Centre municipal 65 \$

Mercredi - 24 janvier au 20 mars

(relâche le 6 mars)

13 h 30 à 14 h 30



COMPLEXE AQUATIQUE
Saint-Constant

DÉCOUVREZ

NOTRE PROGRAMMATION ET L'HORAIRE DES BAINS LIBRES :



infoaquatique@saint-constant.ca

450 638-2299 poste 7581



Complexe aquatique Saint-Constant



[aquatique_saintconstant](#)

SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES


50 ANS +

DANSE EN LIGNE

Avec Carole Hudon

Enseignement des pas et chorégraphies de danse en ligne.

 Centre municipal  100 \$

 Mercredi - 24 janvier au 20 mars (relâche le 6 mars)

 14 h à 15 h

DANSE COUNTRY POP!

Avec Danny Beauregard

Le country pop est une danse en ligne qui ressemble au country américain, mais avec une touche plus moderne et de la musique populaire.

 École Piché-Dufrost

 Lundi - 22 janvier au 18 mars (relâche le 4 mars)

NIVEAU	HEURE	COÛT
Niveau 1 - Novice	18 h 15 à 19 h 15	105 \$
Niveau 2 - Débutant	19 h 15 à 20 h 15	105 \$
Niveau 3 - Intermédiaire	20 h 15 à 21 h 15	105 \$
Niveau 1 à 3	18 h 15 à 21 h 15	129 \$


FITNESS BALL

Avec Élodie Berthelier

Cours de renforcement musculaire et d'assouplissement qui améliore la posture et fortifie la sangle abdominale.

 Centre municipal  68 \$

 Lundi - 22 janvier au 26 février (relâche le 2 mars)

 18 h à 19 h

16 ANS + BADMINTON LIBRE

Voir les modalités à la page 19.

Matériel requis : Raquettes et volants

 École Félix-Leclerc

 5 février au 28 mars (relâche du 4 au 8 mars)

 18 h 30 à 21 h 30

Lundi - 12 février au 1^{er} avril (relâche le 4 mars)

Mardi - 13 février au 2 avril (relâche le 5 mars)

Mercredi - 14 février au 3 avril (relâche le 6 mars)

Jeudi - 15 février au 4 avril (relâche le 7 mars)

COÛT	DURÉE
153 \$	1 h semaine/terrain
216 \$	2 h consécutives/semaine sur un même terrain
28 \$	1 h/terrain À partir du 19 février, 18 h



Actif en nature

CARDIO F.I.T


Avec Cardio plein air

Programme de haute intensité se donnant sur place. Pour les gens qui veulent se dépasser et qui ont peu de temps pour le faire !

 Chapiteau du Pavillon de la biodiversité

 92 \$

 Vendredi - 26 janvier au 22 mars (relâche le 8 mars)


 13 h 30 à 14 h 15


CARDIO RAQUETTE


Avec Cardio plein air

Chaque séance de Cardio raquette est constituée d'un entraînement de 60 minutes par intervalles alliant des exercices cardiovasculaires et musculaires.

 Chapiteau du Pavillon de la biodiversité

 80 \$

 Lundi - 22 janvier au 26 février

 19 h à 20 h

FIT MIX TONIQUE ❤️❤️❤️

Avec Nicole Desforges

Les séances FITMIX permettent aux participants de découvrir et d'expérimenter plusieurs concepts d'entraînement.

- 📍 Centre municipal 💰 86 \$
- 📅 Mercredi - 24 janvier au 20 mars (relâche le 6 mars)
- 🕒 11 h à 12 h

HIIT ❤️❤️❤️

Avec Élodie Berthelier

Cours mélangeant l'entraînement musculaire et cardiovasculaire. Des intervalles d'intensité modérée à haute sont alternés avec des phases de basse intensité.

- 📍 Centre municipal 💰 68 \$
- 📅 Lundi - 22 janvier au 26 février
- 🕒 19 h 15 à 20 h 15

KANGOO JUMPS ❤️❤️❤️

Avec Julie Gaudet

Ce cours propose une formule en intervalles de course à pied ou d'exercices d'aérobic entrecoupés de musculation. Un entraînement complet permettant des gains significatifs et rapides en endurance musculaire et cardiovasculaire.

Cours déconseillé aux femmes enceintes.

- 📍 École Piché-Dufrost
- 💰 142 \$ (sans location de bottes)
188 \$ (avec location de bottes)
- 📅 Mercredi - 24 janvier au 20 mars
(relâche le 6 mars)
- 🕒 19 h à 20 h

En cas de remboursement, la partie location d'équipement (5 \$ + taxes/cours) n'est pas remboursable.

ABDOS-FESSES-CUISSSES ❤️❤️❤️

Avec Nicole Desforges

Le cours sera divisé en station afin de cibler les abdos, fesses et cuisses, tout en combinant cardio et musculation.

- 📍 Centre municipal 💰 75 \$
- 📅 Mercredi - 24 janvier au 20 mars (relâche le 6 mars)
- 🕒 12 h 15 à 12 h 50

STEP ❤️❤️❤️

Avec Nathalie Gascon

Cours de groupe avec entraînement cardiovasculaire dont les enchaînements sont organisés autour d'une plateforme individuelle ajustable.

- 📍 Centre municipal 💰 99 \$
- 📅 Mardi - 30 janvier au 19 mars (relâche le 5 mars)
- 🕒 19 h 30 à 20 h 30



SPORTS ET BIEN-ÊTRE

ADULTES

TONUS – MISE EN FORME ❤️❤️❤️

Avec Nathalie Gascon

Le cours Tonus est un cours qui s'adresse à tout le monde et est parfait pour redéfinir l'ensemble de la silhouette avec des exercices de musculation à la fois simple et efficace.

- 📍 Centre municipal 💰 99 \$
- 📅 Mardi - 30 janvier au 19 mars (relâche le 5 mars)
- 🕒 18 h 30 à 19 h 30

MISE EN FORME - MAMAN-BÉBÉ ❤️❤️❤️

Avec Nicole Desforges

Un retour en forme pour les mamans et une occasion de socialiser tout pratiquant une activité sportive.

- 📍 Centre municipal 💰 86 \$
- 📅 Mercredi - 24 janvier au 20 mars (relâche le 6 mars)
- 🕒 10 h à 11 h

BABILLARD DES ORGANISMES



ASSOCIATION DE FOOTBALL LES DIABLOS DE LA PRAIRIE (MRC DE ROUSSILLON)

Inscriptions de janvier à juin 2024

- nationdiablosdelaprairie
- footballdiablos.com
- La Prairie, Saint-Constant, Candiac et les environs
- Les pratiques ont lieu de la mi-mai jusqu'au début du mois d'août et les parties d'août à octobre
- Entre 300\$ et 525\$ (Atome à Midget)

Fondée en 2000, l'Association de football Les Diablos de La Prairie regroupe les niveaux Atome à Midget, soit des joueurs de 6 à 17 ans à la grandeur de la MRC de Roussillon et les environs. Il nous fait plaisir de contribuer à l'apprentissage et au développement de nos jeunes sportifs passionnés de football américain (avec ou sans contact). Faites partie de notre équipe!



CLUB DE VÉLO DE ROUTE LAPRAICYCLE DESJARDINS (DE 7 À 16 ANS)

Les inscriptions ont lieu à la fin du mois de décembre 2023

- Lundi, mercredi et jeudi (facultatif) - Avril à août
- 18 h 30
- Selon la catégorie, l'athlète pourrait faire entre +/- une dizaine de compétitions durant la saison estivale (fin avril à fin août)
- 7 et 8 ans : 195 \$/enfant
9 à 16 ans : 295 \$/enfant

Lapraicycle-Desjardins est un club de vélo de route, de développement et de compétition pour les jeunes de 7 à 16 ans.

- Un entraînement virtuel/semaine à l'intérieur
- 2 à 3 entraînements extérieurs/semaine



Exporail transporte ses visiteurs dans la magie de Noël. La Grande galerie se pare de ses plus belles lumières pour créer une ambiance féérique, des activités spéciales sont proposées et même le père Noël ne peut s'empêcher de venir! Le train spécial de Noël sera une fois de plus de retour cette année pour le plus grand bonheur de tous. N'oubliez pas de réserver vos places! Les enfants pourront envoyer leur lettre au père Noël dans la voiture postale du 24 novembre au 10 décembre, et le rencontrer les 16, 17 et 23 décembre dans la Grande galerie, de 10 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 15 h (information qui nous a été transmise par les lutins).

Jusqu'au 3 janvier 2024 (fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre ainsi que le 1^{er} janvier)

9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30 Exporail (110, rue Saint-Pierre)

Information et réservation au : exporail.org/activites/noel-ferroviaire/

26 FÉVRIER | 18 H À 20 H

SOIRÉE DE RECRUTEMENT 2024

TU ES ÉTUDIANT ET TU CHERCHES UN EMPLOI?

La Ville te propose une foule d'opportunités pour tous les goûts!

- Coordonnateur de camp de jour
- Responsable de camp de jour
- Animateurs
- Gardiens de parc
- Appariteurs

Pavillon jeunesse
(164, boul. Monchamp)

Viens nous rencontrer :
ne manque pas la chance
de faire partie d'une
super équipe!

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT AU CAMP DE JOUR ÉTÉ 2024

Ce programme vise à offrir un service d'intégration adapté aux enfants ayant des besoins particuliers qui nécessitent un accompagnement pour faciliter leur participation au 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.

LA DATE LIMITE
1^{ER} MARS À 12 H

Rendez-vous au saint-constant.ca sous l'onglet « Camp de jour » pour remplir le formulaire. Pour toute question, nous vous invitons à communiquer avec nous au 450 638-2010, poste 7200.

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Du 8 au 12 janvier 18 h

Seuls les résidents auront la possibilité de s'inscrire

Du 12 au 18 janvier 12 h

Pour tous

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

Votre numéro d'utilisateur se trouve sous le code à barres. Ne pas tenir compte des 00 avant les autres chiffres.

Résidents : Visitez notre site Web au saint-constant.ca afin de connaître la procédure à suivre pour obtenir votre carte citoyenne. N'hésitez pas à communiquer avec le Service des loisirs pour de l'assistance.

Non-résidents : Procurez-vous la carte non-citoyenne.

Cette étape est essentielle pour vos transactions électroniques.

Pour les détails : saint-constant.ca/fr/carte-citoyenne.

SERVICE DES LOISIRS

330, rue Wilfrid-Lamarche

Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone et aucune place ne peut être réservée.

Renseignements : 450 638-2010, poste 7200.

HEURES D'OUVERTURE :

Lundi au jeudi : 8 h à 17 h Vendredi : 8 h à 13 h

DES LOISIRS ACCESSIBLES

Nos activités sont accessibles aux personnes handicapées.

Communiquez avec nous pour en savoir plus.

BADMINTON

Les participants doivent réserver leur terrain (jour et heure) pour toute la saison.

Pour réserver 2 h consécutives : sélectionnez vos deux plages horaires et lors du paiement, cliquez sur « à payer plus tard ».

Vous devez ABSOLUMENT communiquer avec le Service des loisirs pour obtenir le tarif indiqué. Vous devrez payer le solde avant le début de la session, sans quoi votre inscription ne sera pas retenue.

PAIEMENT

En ligne : Sur la plateforme d'inscription par Visa ou Mastercard. Imprimez votre reçu à partir du site ou demandez à le recevoir par courriel.

Au comptoir (Centre municipal) : Interac, argent, Visa, Mastercard ou chèque;

Pour les paiements par Interac, argent ou chèque, lors de l'inscription

en ligne, vous devez sélectionner « à payer plus tard ». Notez que vous êtes inscrit à l'activité même si votre paiement n'est pas complété.

Si vous désirez vous inscrire à plusieurs activités, vous pouvez faire un seul chèque pour l'ensemble des frais. Le chèque doit être fait en date du 19 janvier.

Prenez note que les chèques peuvent être encaissés après la date indiquée. Des frais de 35\$ sont prévus pour tous chèques retournés par l'institution financière.

La TPS et la TVQ sont incluses dans le coût lorsqu'elles s'appliquent.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT/ANNULATION

Avant le 19 janvier 12 h	Annulation acceptée et remboursement intégral
Avant la tenue du 2 ^e cours	Annulation acceptée et remboursement au prorata des cours restants, moins des frais administratifs de 15 \$
Dès le 2 ^e cours	Aucun remboursement *À l'exception d'une raison médicale
Atelier	Aucun remboursement

ANNULATION par le participant

La demande d'annulation doit être faite par téléphone au 450-638-2010, poste 7200 ou par courriel à loisirs@saint-constant.ca. La politique précédente s'applique.

ANNULATION par le Service des Loisirs

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.

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.

MODALITÉS

VIGNETTE D'ACCOMPAGNEMENT DE LOISIRS

La vignette d'accompagnement de loisirs permet l'accès gratuit lors d'une participation à des activités de loisirs aux accompagnateurs de personnes d'au moins 12 ans atteintes d'un handicap ou d'un trouble de santé mentale permanent.

AUTORISATION – PHOTOS

Veillez noter que des photos peuvent être prises lors des activités. Les clichés sur lesquels apparaissent les participants peuvent être utilisés lors de la promotion de nos activités. Toutefois, si vous ne désirez pas apparaître sur les photos, veuillez le signaler au Service des loisirs au poste 7200.

INITIATION

Veillez prendre note que 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 les invitons à s'adresser aux entreprises locales spécialisées.

INSTRUCTEUR ET ANIMATEUR

L'information concernant la personne en charge d'animer le cours ou l'atelier est à titre indicatif seulement. Un changement de dernière minute peut être effectué sans préavis.

LES ACTIVITÉS AURONT LIEU AUX ENDROITS SUIVANTS :

Centre municipal	330, rue Wilfrid-Lamarche
Pavillon de la Biodiversité	66, rue du Maçon
Bibliothèque municipale	162, boulevard Monchamp
École Vinet-Souligny	13, montée Saint-Régis
École Félix-Leclerc	161, boulevard Monchamp
École de l'Aquarelle-Armand-Frappier	291-295, rue Sainte-Catherine
École Piché-Dufrost	26, rue Sainte-Catherine
Patinoire réfrigérée	296, rue Sainte-Catherine
Chalet du lac des fées	1, rue Rimbault

L'hiver, c'est fait pour jouer !

DÉCOUVREZ NOS
INSTALLATIONS HIVERNALES

