

# DÉFI SANTÉ : UNE SEMAINE D'ACTIVITÉS GRATUITES!

p. 18



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## QUAND S'INSCRIRE ?



Du 9 au 15 avril 2018

De 8 h jusqu'à l'heure de fermeture des bureaux municipaux.

**LES COURS DÉBUTENT LE 16 AVRIL 2018**

**AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ APRÈS LE DÉBUT DES COURS, SOUS AUCUNE CONSIDÉRATION, SAUF SUR PRÉSENTATION D'UN BILLET MÉDICAL.**

## MODES DE PAIEMENT ACCEPTÉS

- Carte de crédit
- Argent comptant
- Carte de débit
- **Chèque** (Le chèque doit être émis à l'ordre de la Municipalité de Saint-Joseph-du-Lac. Des frais de 25 \$ seront facturés pour les chèques sans fonds).

**Des frais de retard de 20 \$ seront appliqués pour toute inscription faite après la date limite.**

**Aucune inscription après la première semaine de cours.**

**Si les cours sont annulés par la Municipalité, la totalité des coûts vous sera remboursée.**

## COMMENT S'INSCRIRE?

### En ligne

- Rendez-vous dans la section « Loisirs » du [www.sjdl.qc.ca](http://www.sjdl.qc.ca) et cliquez sur « Inscription en ligne ». Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour vous connecter à votre compte Sport-Plus et vous inscrire aux activités de loisir. Si vous n'avez pas de compte, cliquez sur « Créez mon dossier famille ou membre » afin de vous en créer un.
- Si vous avez déjà procédé à une inscription, mais que vous n'avez pas de code d'utilisateur, contactez le Service des loisirs afin d'en obtenir un.

### En personne

- Pour accélérer le processus d'inscription sur place, créez votre compte Sport-Plus en ligne avant de vous présenter à nos bureaux.

### Inscriptions des non-résidents

- Un frais de 50 % supplémentaire du coût de l'activité sera chargé aux non-résidents.

## RABAIS DE 25%

Un rabais s'applique lorsque vous inscrivez plus d'une personne de la même famille résidant à la même adresse ou lorsque vous inscrivez une même personne à plus d'une activité. Déboursez les frais d'inscription les plus élevés et obtenez un rabais de 25 % sur les frais d'inscription à toutes les activités subséquentes. **Ne s'applique pas aux non-résidents ni aux activités d'un jour.**

## REÇUS ET RELEVÉS 24

Les reçus pour l'inscription d'un enfant de moins de 16 ans à des activités physiques ou artistiques et les relevés 24 pour le camp de jour sont disponibles en ligne via votre compte Sport-Plus. Pour visualiser et imprimer ces documents qui pourraient vous donner droit à des crédits d'impôt, vous devez avoir fourni un numéro d'assurance sociale valide.



# ACTIVITÉS JEUNESSE

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

## Sportball, L'ABC du sport | Par Sportball Rive-Nord

**COURS D'ESSAI GRATUIT LE 7 AVRIL.**

**Inscription obligatoire, détails sur le site de la municipalité.**

Cours offrant une grande variété de programmes multisports conçus pour enseigner aux enfants les habiletés motrices dont ils ont besoin pour participer activement au jeu, entre autres, l'équilibre, l'endurance, la force, la synchronisation et la coordination.

16 à 26 mois (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 9 h à 9 h 45	6 semaines	95 \$
2 à 3 ans (avec parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 10 h à 10 h 45	6 semaines	95 \$
4 à 6 ans (sans parent)	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Samedi, 11 h à 12 h	6 semaines	95 \$

## Gardien averti | Professeure : France Joannette

Ce cours de huit heures présente les techniques de secourisme de base et les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Il s'adresse aux jeunes de 11 à 15 ans. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants plus jeunes qu'eux, à prévenir les urgences et à y répondre. Le coût comprend la formation, le manuel et la trousse de premiers soins. Apportez votre lunch.

11 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Samedi, 5 mai, 8 h 30 à 16 h 30	8 heures	45 \$
-------------	-----------------------------	---------------------------------	----------	-------

## SESSION D'ÉTÉ ET CAMP DE JOUR

**Surveillez l'édition estivale du bulletin municipal qui paraîtra en mai pour tous les détails relativement au camp de jour 2018, aux activités de loisirs et aux événements qui vous seront offerts cet été.**

**Le site Internet de la Municipalité présente également une foule de renseignements pertinents. Rendez-vous à la section Loisirs.**



# ACTIVITÉS MULTIÂGES

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

## Cardio Jogging – initiation | Cardio Plein-Air

Jogger, ça semble si simple! Contrairement à ce que trop de gens croient, la course à pied requiert un certain encadrement, un entraînement spécifique ainsi qu'une bonne technique. Afin de minimiser le risque de blessures et de maximiser la progression des coureurs, Cardio plein Air a conçu le programme Cardio Jogging. C'est un entraînement progressif avec intervalles chaque semaine pour assurer une progression constante et motivante, sous l'oeil avisé d'un entraîneur certifié qui corrige et conseille chaque participant.

15 ans et +	LIEU DE DÉPART : PARC JACQUES-PAQUIN	Jeudi, 19 h à 20 h	8 semaines	70 \$
-------------	--------------------------------------	--------------------	------------	-------

## Yoga | Professeure : Sophie Tchang

À l'aide d'exercices de posture et de respiration, développez votre souplesse et maintenez la forme physique tout en libérant vos tensions.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi, 20 h à 21 h 30	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	-----------------------	------------	-------

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mercredi, 13 h 30 à 15 h	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------------	------------	-------

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi, 13 h à 14 h 30	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------------	------------	-------

## Pilates | Professeure : Gabrielle Danvoye

La méthode d'entraînement Pilates privilégie une approche douce et globale qui vous permettra de renforcer vos muscles, d'améliorer votre flexibilité et votre posture tout en réduisant votre niveau de stress. Par le biais de ce cours, vous apprendrez aussi à mieux connaître votre corps. Les exercices proposés pourraient également vous aider à soulager certaines douleurs.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 19 h à 20 h	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------	------------	-------

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 20 h à 21 h	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------	------------	-------

## Pilates et étirements | Professeure : Gabrielle Danvoye

Une combinaison d'étirements et d'entraînement de Pilates.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Jeudi, 11 h à 12 h	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------	------------	-------

## SUP fitness | École WhattSUP

Le studio SUP (stand up paddle) fitness est la nouvelle activité par excellence pour s'entraîner tout en s'amusant. En recréant l'effet d'une planche sur l'eau, nous travaillons le cardio, la force musculaire et l'équilibre. Avec le studio SUP fitness, vous obtenez un entraînement complet hors du commun. Le cours sera adapté sous la formule parent-ado. Chaque duo profitera en alternance d'exercices sur planche et sur matelas.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi, 19 h à 20 h	8 semaines	60 \$
-------------	-----------------------------	--------------------	------------	-------

Ado/parent 10 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Lundi, 18 h à 19 h	8 semaines	45 \$ / participant
---------------------------	-----------------------------	--------------------	------------	------------------------

CLIENTÈLE	LIEU	HORAIRE	DURÉE	COÛT
-----------	------	---------	-------	------

## Mise en forme | Professeure : Sophie Chang

Entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec intervalles de step.

15 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Jeudi, 20 h à 21 h 30	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	-----------------------	------------	-------

## Zumba® fitness | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme !

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi, 20 h à 21 h	8 semaines	50 \$
-------------	----------------------	--------------------	------------	-------

15 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Mercredi, 19 h à 20 h	8 semaines	50 \$
-------------	----------------------	-----------------------	------------	-------

# ACTIVITÉS 50 ANS ET PLUS

## Mise en forme | Professeure : Sophie Tchang

Adapté au besoin des personnes âgées de 50 ans et plus, ce cours offre une variété d'exercices qui sauront vous plaire. Étirements, aérobie, tonus... voici une combinaison gagnante pour se remettre en forme.

50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Mardi, 14 h 30 à 15 h 30	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	--------------------------	------------	-------

50 ans et +	PAVILLON JEAN-CLAUDE-BRUNET	Vendredi, 12 h à 13 h	8 semaines	50 \$
-------------	-----------------------------	-----------------------	------------	-------

## Zumba® Gold | Professeure : Josée Lusignan

Entraînez-vous sur des rythmes latins et faites partie de la vague exotique en conditionnement physique. Venez faire la fête durant cette séance de remise en forme!

50 ans et +	ÉCOLE ROSE-DES-VENTS	Lundi, 19 h à 20 h	8 semaines	50 \$
-------------	----------------------	--------------------	------------	-------

## Yoga pour aînés | Professeure : Claire Dupont

Le yoga adapté aux aînés propose des postures classiques, au sol ou sur chaise de manière sûre et sécuritaire. La pratique du yoga permet d'augmenter la vitalité, tout en améliorant le bien-être, la posture et l'équilibre

65 ans et +	SALLE MUNICIPALE	Mardi, 9 h 30 à 10 h 30	8 semaines	50 \$
-------------	------------------	-------------------------	------------	-------

# SAINT-JOSEPH-DU-LAC SE MET AU DÉFI INSCRIVEZ-VOUS!

Mettez-vous aussi votre santé en priorité! Inscription jusqu'au 31 mars au [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca).

Le Défi Santé, c'est poser des gestes simples pendant tout le mois d'avril, pour atteindre 3 objectifs :

Ces 3 objectifs représentent des habitudes de vie gagnantes qui favorisent une meilleure santé physique et mentale et qui contribuent à prévenir certaines maladies chroniques, dont le **diabète et les maladies du coeur**.

Pour l'occasion, la municipalité vous propose une semaine complète d'activités gratuites à essayer. Du 9 au 14 avril, rendez-vous à l'une ou plusieurs de ces activités : bienvenue à tous, enfants, ados, adultes, aînés, les cours seront adaptés à la clientèle présente. Aucune inscription requise. Apportez votre matériel/équipement (tapis, bâton, raquette, etc.)

OBJECTIF  
\*5\*



Manger au moins  
5 portions de fruits  
et légumes par jour

OBJECTIF  
\*30\*



Bouger au moins  
30 minutes  
par jour

OBJECTIF  
\*Merci\*



Être reconnaissant  
de 3 choses positives  
chaque jour

DATE	ACTIVITÉ	CLIENTÈLE	HEURE	ENDROIT
Lundi 9 avril	Yoga	Tous	20 h à 21 h	Ecole du Grand-Pommier
Mardi 10 avril	Mise en forme 50 ans et +	50 ans et +	14 h 30 à 15 h 30	Pavillon Jean-Claude-Brunet
Mardi 10 avril	Pilates	Tous	19 h à 20 h	Ecole du Grand-Pommier
Mardi 10 avril	Cosom libre	15 ans et plus	20 h 15 à 22 h	Ecole du Grand-Pommier
Mercredi 11 avril	Zumba fitness	Tous	19 h à 20 h	Ecole Rose-des-Vents
Mercredi 11 avril	Badminton libre	Tous	20 h 15 à 22 h 15	Ecole Rose-des-Vents
Jeudi 12 avril	Mise en forme	Tous	20 h 15 à 21 h 15	Ecole Rose-des-Vents
Vendredi 13 avril	Multi-activités	6 à 12 ans	18 h 30 à 20 h	Ecole Rose-des-Vents
Samedi 14 avril	Activités libres aucun animateur professeur Utilisez le matériel à votre disposition : tapis, ballon, barreaux, etc.	0-6 ans accompagné d'un adulte	9 h à 10 h 30	Ecole Rose-des-Vents
		4-9 ans accompagné d'un adulte	10 h 30 à 12 h	

## PROGRAMME D'AIDE FINANCIÈRE À LA JEUNESSE – SPORTIVE ET CULTURELLE

Des jeunes artistes et sportifs talentueux, il y en a beaucoup à Saint-Joseph-du-Lac.

Afin de reconnaître le talent des jeunes athlètes, mais aussi des jeunes artistes de Saint-Joseph-du-Lac qui se démarquent dans leur discipline, la Municipalité a mis en place, il y a quelques années, une Politique d'aide financière à la jeunesse – Sportive et culturelle.

Cette dernière se veut un moyen de soutenir financièrement ces jeunes dans la poursuite de leurs activités et plus particulièrement lors de participation à des activités de représentation, à des compétitions ou à des événements à caractère régional, provincial ou international.

Dépendamment du niveau de compétition dans lequel l'athlète ou l'artiste fait sa demande, un montant d'aide financière d'un maximum de 600 \$ pourrait lui être accordé.

Pour plus de renseignements sur la politique et sur la procédure à suivre pour effectuer une demande d'aide financière, communiquez avec le Service des loisirs, de la culture et du tourisme au 450 623-1072 poste 4.

## SUGGESTION DE LECTURE POUR VOS ADOS

**CHRONIQUES POST-APOCALYPTIQUES D'UNE ENFANT SAGE**  
Annie Bacon

Astride est une adolescente de treize ans d'un naturel réservé. À la suite d'un cataclysme déclenché par des scientifiques, elle se retrouve seule, sans parents ni amis. La jeune fille se réfugie dans le seul endroit qu'elle juge sécuritaire : la bibliothèque du quartier. Pour combler ses besoins primaires, elle s'approvisionne dans les commerces avoisinants et découvre que d'autres ont survécu et que, la nourriture se faisant de plus en plus rare, les actes de violences vont se multiplier.



**JETE HAIS PASSIONNÉMENT**  
Sara Wolf

Isis Blake, une jeune fille de 17 ans, fait sa rentrée dans un nouveau lycée. Elle s'est fixé des objectifs : ne pas tomber amoureuse, cacher aux autres élèves qu'elle est une ancienne obèse et rester discrète. Mais tout ne se passe pas comme prévu et elle déclare la guerre à Jack Hunter en lui envoyant son poing dans la figure.

### COLLECTION FRISSONS

La collection qui a captivé toute une génération est de retour. Réédités et mis à jour, les romans de cette collection feront certainement frissonner d'effroi vos adolescents!



## À NE PAS MANQUER : YVON BOUTIN CONTEUR

Le vendredi 18 mai à 19 h  
Inscription à la bibliothèque

Originaire de l'Abitibi, pays au ventre d'or et à la peau hérissée d'épines noires, Yvon Boutin habite et travaille dans les Laurentides depuis 1994.

DEPUIS 2004... IL RACONTE!

Au-delà d'un simple divertissement, assister à un spectacle permet à ceux qui prêtent l'oreille, de laisser les mots entrer en eux, passer par leur cœur, chatouiller la rate et donner à leurs pieds le goût de prendre racine dans le moment! Osez vous permettre ce temps d'arrêt pour voir ce qui pourrait germer en vous!

## LES ACTIVITÉS DE VOTRE BIBLIOTHÈQUE

Inscription obligatoire 450 623-7833

### L'HEURE DU CONTE

Activité conçue pour faire découvrir le goût de la lecture aux enfants de 3 à 6 ans.

Prochaines dates :

14 avril, 12 mai à 9 h 15

### CLUBS DE LECTURE

JEUNES – 8 À 11 ANS

Venez écouter des extraits de livres afin de découvrir de nouveaux romans.

Prochaines dates :

4 avril, 2 mai à 18 h 15

ADOS – 12 À 17 ANS

Tu aimes la lecture? Tu aimes les défis littéraires? Ce club est pour toi!

Prochaines dates :

26 mars, 30 avril, 28 mai à 18 h 15

### NOUVEAUTÉ! PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Il est maintenant possible d'emprunter des jeux de société à la bibliothèque municipale. Le prêt est d'une durée de 3 semaines, non renouvelable. Limite d'un jeu par abonné adulte.

Voilà une chance de faire de belles découvertes!