

# PROGRAMMATION



## SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

HIVER 2025



### CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

La carte Accompagnement Loisir permet à la personne en situation de handicap ainsi qu'à son accompagnateur d'avoir accès à différentes activités de loisir et de sport offertes à Sainte-Marthe-sur-le-Lac, et ce, tout à fait gratuitement!

Pour voir la liste des organisations qui sont partenaires, consultez le [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca).



### SPÉCIALISTES RECHERCHÉS!

Afin de bonifier et de diversifier notre programmation, nous sommes présentement à la recherche de professeurs pour offrir des cours ou ateliers de :

DESSIN, PEINTURE, ARTS VISUELS OU MÉTIERS D'ARTS

LANGUES

CUISINE (REPAS ÉCONOMIQUES, BOÎTES À LUNCH, ETC.)

ACTIVITÉS MOTRICES DESTINÉES À LA CLIENTÈLE 2-6 ANS



450 472-7310, poste 176 | [c.guillemette@vsmll.ca](mailto:c.guillemette@vsmll.ca)

## Inscription du 9 au 15 décembre 2024

Résidents : À compter du 9 décembre, à 8 h 30

Non-résidents : À compter du 13 décembre, à 8 h 30

Début de la session : Lundi 13 janvier

### Modalités d'inscription

#### COMMENT S'INSCRIRE?

En ligne : via la plateforme  Voilà!

En personne : au centre communautaire, situé au 99, rue de la Mairie

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

### Modes de paiement acceptés

En ligne : carte de crédit seulement

En personne : argent comptant, carte de crédit et paiement Interac

### Carte du citoyen et du non-résident

Afin de pouvoir s'inscrire aux activités, il est nécessaire d'avoir une carte du citoyen valide au moment de l'inscription. Cette carte est gratuite pour tous les résidents.

Les non-résidents doivent se procurer une carte de non-résident au coût annuel de 40 \$. Cette carte leur permet également d'accéder aux services de la bibliothèque Laurent-Savage.

### Tarification familiale

Lors de l'inscription de plusieurs enfants d'une même famille qui résident à la même adresse ou lorsqu'un même enfant s'inscrit à plus d'une activité, une tarification à rabais s'applique. Celle-ci est offerte pour les activités s'adressant aux enfants résidents uniquement. Pour plus de détails, consultez notre site Web dans la section Loisirs et culture.

Pour connaître toutes les modalités d'inscription :  
[vsmll.ca](http://vsmll.ca) ▶ Loisirs et culture ▶ Modalités d'inscription



450 472-7310, poste 145 | [loisirs@vsmll.ca](mailto:loisirs@vsmll.ca)


# PROGRAMMATION JEUNESSE

	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT	
<b>Activités culturelles</b>	COURS/CLUB ÉCHECS	6-15 ANS	MERCREDI • 18 H 30 À 20 H	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	110 \$	
<b>Activités sportives</b>	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 9 H À 9 H 40	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	MULTISPORTS	2-3 ANS	DIMANCHE • 10 H À 10 H 40	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 9 H 30 À 10 H 25	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	DANSE CRÉATIVE	3-4 ANS	SAMEDI • 10 H 40 À 11 H 35	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	MULTISPORTS	4-6 ANS	DIMANCHE • 11 H À 11 H 55	8	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	175 \$	
	ZUMBA KIDS	PARENTS-ENFANTS	4-6 ANS	MARDI • 18 H 15 À 19 H	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	75 \$
	DANSE CONTEMPORAINE	5 ANS +	SAMEDI • 11 H 50 À 12 H 45	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	JEUDI • 18 H À 18 H 55	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	HIP HOP 1	5-7 ANS	SAMEDI • 13 H 15 À 14 H 10	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	6-8 ANS	SAMEDI • 14 H 15 À 15 H 15	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	90 \$	
	KATAG	6-9 ANS	VENDREDI • 18 H 15 À 19 H 15	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	115 \$	
	KANGOO JUMPS	PARENTS-ENFANTS	6-12 ANS	MARDI • 18 H 15 À 19 H 15	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	144 \$
	ZUMBA KIDS	7-11 ANS	MARDI • 19 H 05 À 19 H 50	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	75 \$	
	HIP HOP 2	8 ANS +	JEUDI • 19 H 10 À 20 H 05	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	88 \$	
	LASER TAG	8-12 ANS	SAMEDI • 10 H 30 À 12 H	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	165 \$	
	PARKOUR	8-14 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 15 H	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	135 \$	
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	9-12 ANS	SAMEDI • 13 H À 14 H	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	90 \$	
KATAG	10-14 ANS	VENDREDI • 19 H 30 À 20 H 45	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	115 \$		
<b>Ateliers d'un jour</b>	SCIENTIFIQUE GLACE SÈCHE, MINI-EXPLOSIONS ET FOSSILES	5-12 ANS	9 FÉVRIER • 10 H À 11 H		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	ARTISTIQUE MOSAÏQUE COQUILLE D'ŒUF	5-12 ANS	29 MARS • 10 H À 11 H 15		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	ARTISTIQUE MOSAÏQUE COQUILLE D'ŒUF	5-12 ANS	29 MARS • 13 H À 14 H 15		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	LEGO MINECRAFT ET LES VILLES FUTURISTES	6-13 ANS	25 JANVIER • 13 H À 14 H 15		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	DESSIN MANGA SUPERHÉROS ET DRAGONS	6-13 ANS	25 JANVIER • 14 H 30 À 15 H 45		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	LEGO MINECRAFT ET COMBAT DU DRAGON DE L'END	6-13 ANS	9 MARS • 14 H À 15 H 15		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
	DESSIN MONDE DES NINJAS ET MOUVEMENTS DYNAMIQUES	6-13 ANS	9 MARS • 15 H 30 À 16 H 45		CENTRE COMMUNAUTAIRE	20 \$	
<b>Secourisme</b>	PRÊT À RESTER SEUL	9-12 ANS	1 <sup>er</sup> FÉVRIER • 9 H À 14 H 30		CENTRE COMMUNAUTAIRE	55 \$	
	GARDIENS AVERTIS	11-15 ANS	15 MARS • 8 H 30 À 16 H		CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$	

# PROGRAMMATION ADULTES

	ACTIVITÉ		ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
<b>Mise en forme</b>	ZUMBA GOLD TONING		16 ANS +	VENDREDI • 10 H À 11 H	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	KANGOO JUMPS		16 ANS +	MARDI • 19 H 15 À 20 H 15	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	120 \$
	ZUMBA TONING		16 ANS +	MARDI • 20 H À 21 H	12	ÉCOLE DES GRANDS-VENTS	80 \$
	ZUMBA FITNESS		16 ANS +	MERCREDI • 19 H 30 À 20 H 30	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	MISE EN FORME 50 ANS +		50 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	RESTEZ ACTIFS!		55 ANS +	LUNDI • 13 H À 13 H 55	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	RESTEZ ACTIFS!		55 ANS +	LUNDI • 14 H À 14 H 55	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
<b>Bien-être</b>	TAI-CHI	<b>NOUVEAU</b>	16 ANS +	MERCREDI • 18 H 15 À 19 H 15	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	TAI-CHI	<b>NOUVEAU</b>	16 ANS +	SAMEDI • 12 H 30 À 13 H 30	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	YOGA DOUX		16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	PILATES ET ÉTIREMENTS		16 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	YOGA SUR CHAISE		16 ANS +	VENDREDI • 11 H 15 À 12 H 10	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	YOGA SUR CHAISE		16 ANS +	VENDREDI • 12 H 15 À 13 H 10	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$
	YOGA MUSCULAIRE ET PILATES		16 ANS +	LUNDI • 18 H À 18 H 55	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	YOGA MUSCULAIRE ET PILATES		16 ANS +	LUNDI • 19 H À 19 H 55	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	YOGA HATHA		16 ANS +	LUNDI • 20 H À 20 H 55	12	ÉCOLE HORIZON-DU-LAC	80 \$
	MÉDITATION EN MOUVEMENT	<b>NOUVEAU</b>	18 ANS +	VENDREDI • 11 H À 12 H	12	CENTRE COMMUNAUTAIRE	80 \$

## Début de la session d'hiver 2025 : lundi 13 janvier

Pour consulter la description détaillée des cours et des ateliers, ainsi que le matériel nécessaire, connectez-vous à la plateforme  Voilà!





## Fuyez le froid et plongez dans l'ambiance chaleureuse de la bibliothèque!

### Modalités d'inscription


Résidents : à compter du 9 décembre, à 8 h 30

Non-résidents : à compter du 13 décembre, à 8 h 30

Gratuit pour tous!

La carte du citoyen ou du non-résident valide est obligatoire.

### Comment s'inscrire?

En ligne : via la plateforme  Voilà!

En personne : au centre communautaire, situé au 99, rue de la Mairie

Lundi au jeudi : 8 h 30 à 16 h 30

Vendredi : 8 h 30 à 12 h

### Pourquoi respecter la date de retour des documents empruntés?

- ▷ Permettre à tous d'en profiter!
- ▷ Contribuer au bon fonctionnement de la bibliothèque
- ▷ Éviter la suspension temporaire de votre carte du citoyen



### Le saviez-vous?

Vous pouvez contempler des œuvres d'art à la bibliothèque Laurent-Savage. En effet, en 2024, il a notamment été possible d'y admirer les œuvres des membres du Club photo Sainte-Marthe-sur-le-Lac, tout comme celles de plusieurs artistes de notre région.

## Section JEUNESSE

### Une naissance, un livre

Vous avez un bébé ayant moins d'un an? Profitez du programme *Une naissance un livre*, disponible à la bibliothèque. Il suffit de l'abonner gratuitement et il pourra découvrir le monde des mots avec la trousse du parfait bébé-lecteur contenant :

- ▷ Un livre exclusif à ce programme
- ▷ Le guide *Chantez avec votre enfant*, produit en collaboration avec le Département d'orthophonie – UQTR
- ▷ Le guide *Lire avec votre enfant*
- ▷ Une édition spéciale du magazine *Naître et grandir*

Toutes les infos : [unenaissanceunlivre.ca](http://unenaissanceunlivre.ca)

Programme coordonné par l'Association des bibliothèques publiques du Québec – ABPQ



# Section JEUNESSE

## Les matins des tout-petits | 2 à 4 ans (parent-enfant)

Atelier exploratoire sur les arts et la littérature avec des animations douces, rythmées et colorées afin de développer la capacité d'attention et la curiosité des tout-petits.

**Samedi 25 janvier**

**Dimanche, 16 février et 16 mars**

10 h 30 à 11 h 15

INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Heure du conte en pyjama | 3 ans et plus

Activité littéraire et participative qui comprend la lecture de contes, des étirements et des postures de yoga. Les participants sont invités à enfiler leur plus beau pyjama!

Édition de janvier

Groupe 1 : **jeudi 16 janvier**, 18 h 30 à 19 h 15

Groupe 2 : **lundi 20 janvier**, 10 h à 11 h 15

Groupe 3 : **jeudi 23 janvier**, 18 h 30 à 19 h 15

Édition de mars

Groupe 1 : **jeudi 13 mars**, 10 h à 11 h 15

Groupe 2 : **jeudi 20 mars**, 18 h 30 à 19 h 15

Groupe 3 : **jeudi 27 mars**, 18 h 30 à 19 h 15

INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Brico presto! | 4 à 8 ans

Vous avez un petit artiste en herbe à la maison? Cette activité est l'occasion idéale pour voir votre enfant s'épanouir et s'amuser en découvrant le monde merveilleux du bricolage. Chaque atelier, d'une durée de 30 minutes à une heure, promet de belles surprises et beaucoup de plaisir!

Édition de janvier

Groupe 1 : **jeudi 30 janvier**, 18 h 30

Groupe 2 : **vendredi 31 janvier**, 18 h 30

Édition de mars

Groupe 1 : **vendredi 28 mars**, 18 h 30

Groupe 2 : **samedi 29 mars**, 10 h 30

INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Heure du conte sur la persévérance 5 à 10 ans

Dans le cadre des Journées de la persévérance scolaire, du 10 au 14 février, venez assister à une heure du conte sur le sujet! Vous pourrez aussi découvrir notre exposition de livres thématiques! De plus, des activités en lien avec cette semaine spéciale seront disponibles au comptoir de la bibliothèque.

Groupe 1 : **mercredi 12 février**

Groupe 2 : **jeudi 13 février**

18 h 30 à 19 h 15

INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Section ADOS

### Création d'un mandala | 6 ans et plus

Créez votre propre mandala et passez un moment zen à la bibliothèque. Explorez les formes et les couleurs pour construire un mandala à votre image. Matériel fourni. Les parents sont les bienvenus pour aider leur enfant.



**Jeudi 20 février**  
18 h 30 à 19 h 30

 INSCRIPTION VIA  Voilà!

### Atelier d'introduction à l'illustration de la faune 8 à 12 ans

Cet atelier d'introduction à l'illustration, avec l'artiste Émilie Proulx, invite les participants à explorer la beauté de la faune et de la flore à travers différents exercices de dessin guidés. Ils y développeront leurs habiletés en dessin, tout en étant encouragés à développer leur style personnel et unique. Matériel fourni.  
\* Chaque participant doit être accompagné d'un adulte durant l'atelier.



**Jeudi 27 février**  
18 h à 18 h 50

 INSCRIPTION VIA  Voilà!

### Création d'un bracelet Shamballa | 10 à 15 ans

Venez vous initier à la création d'un bracelet Shamballa, ce bracelet dont le terme signifie en sanskrit « lieu du bonheur paisible ». Ados et parents sont invités à nouer des liens et à passer un bon moment ensemble pour apprendre à créer chacun un bracelet Shamballa. Matériel fourni. Les parents sont les bienvenus!

**Vendredi 17 janvier**  
Groupe 1 – 18 h à 19 h

**Samedi 25 janvier**  
Groupe 2 – 13 h à 14 h

\* Chaque participant à l'activité doit procéder à son inscription.

 INSCRIPTION VIA  Voilà!



### Création d'un bracelet brésilien en spirale | 10 à 15 ans

Que ce soit pour offrir ou pour soi, créer un bracelet d'amitié est indémodable! Agencez les couleurs de votre choix et réalisez un bracelet à votre image! Matériel fourni, mais vous pouvez apporter vos propres fils et breloques si vous souhaitez les intégrer au projet. Les parents sont les bienvenus!

**Samedi 11 janvier**  
Groupe 1 – 13 h à 14 h

**Vendredi 21 février**  
Groupe 2 – 18 h à 19 h

**Dimanche 30 mars**  
Groupe 3 – 10 h à 11 h

\* Chaque participant à l'activité doit procéder à son inscription.

 INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Section ADOS

### Initiation à l'aquarelle | 12 à 17 ans



Créez des signets sur papier Yupo grâce aux enseignements de l'artiste marthelacquoise Louise Fraser. Bénéficiez de ses trucs et astuces pour y mettre vos couleurs et créer des œuvres originales. Matériel fourni.

**Dimanche 12 janvier**, 13 h à 14 h 30

 **INSCRIPTION VIA**  Voilà!

### Atelier d'introduction à l'illustration de la faune | 13 à 17 ans

Cet atelier d'introduction à l'illustration invite les participants à explorer la beauté de la faune et de la flore à travers différents exercices de dessin guidés. En compagnie de l'artiste Émilie Proulx, ils y développeront leurs habiletés en dessin, tout en étant encouragés à développer leur style personnel et unique. Matériel fourni.

**Jedi 27 février**, 19 h à 19 h 50

 **INSCRIPTION VIA**  Voilà!



## Section ADULTES

### Club de lecture

Venez rencontrer d'autres passionnés de lecture et partager vos coups de cœur littéraires!

Club de lecture de jour

Rencontres hebdomadaires, du **21 janvier au 27 mai**

Les mardis, 10 h à 11 h

Club de lecture de soir

Rencontres toutes les deux semaines, du **14 janvier au 3 juin**

Les mardis, 18 h 30 à 19 h 30

Inscription à la bibliothèque ou par téléphone au 450 472-7310, poste 101.

### Initiation à l'aquarelle

Créez des signets sur papier Yupo grâce aux enseignements de l'artiste marthelacquoise Louise Fraser. Bénéficiez de ses trucs et astuces pour y mettre vos couleurs et créer des œuvres originales. Matériel fourni.

**Mercredi 15 janvier**, 13 h à 14 h 30

ou

**Mercredi 22 janvier**, 18 h 30 à 20 h

 **INSCRIPTION VIA**  Voilà!



## Les bases de l'utilisation d'une tablette électronique

Vous avez reçu une tablette à Noël et ne savez pas comment l'utiliser? Cet atelier est fait pour vous! Venez apprendre les bases sur le fonctionnement de votre tablette (comment l'ouvrir, accéder à Internet, instaurer un mot de passe, etc.) et découvrir des trucs et astuces pour profiter au maximum de votre appareil!

**Lundi 13 janvier, 9 h à 11 h**

 INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Causerie techno : médias sociaux et désinformation

Vous êtes-vous déjà demandé si l'information que vous voyez en ligne était vraie? Cet atelier sous forme de discussion vous donnera les clés pour décrypter les médias sociaux, repérer les fausses nouvelles et devenir un citoyen numérique averti.

**Lundi 10 mars, 13 h 30 à 15 h 30**

 INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Création d'un mandala

Créez votre propre mandala et passez un moment zen à la bibliothèque. Explorez les formes et les couleurs pour construire un mandala à votre image. Matériel fourni.

**Lundi 24 février, de 18 h 30 à 19 h 30**

 INSCRIPTION VIA  Voilà!



## Atelier d'écriture avec des auteurs renommés

Amateurs de lecture ou d'écriture, ne manquez pas ces deux ateliers créatifs, offerts en visioconférence à la bibliothèque, animés par des auteurs prisés et mettant de l'avant différents genres littéraires. Ces ateliers, présentés par Lettres attachées, seront diffusés en simultané dans plusieurs autres bibliothèques aux quatre coins du Québec.

**Lettres  
attachées**



**ALAIN FARAH**

Participez à un atelier créatif durant lequel le romancier Alain Farah vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte inspiré d'une scène d'un de ses romans.

**Samedi 15 février, 14 h à 16 h**



**YVES P. PELLETIER**

À l'aide d'exercices d'écriture, l'humoriste Yves P. Pelletier vous guidera pour créer un court texte humoristique.

**Samedi 15 mars, 14 h à 16 h**

 INSCRIPTION VIA  Voilà!

## Préparez vos semis en bonne compagnie

Explorez les trésors de la jardinothèque de la bibliothèque et préparez des semis en compagnie d'autres citoyens! Un espace privilégié de partage de connaissances et d'échanges pour expérimenter de nouveaux cultivars dans votre potager. Terre fournie. Tablier recommandé. Apportez vos semences à partager et vos contenants recyclables bien nettoyés pour rapporter vos semis chez vous.



Groupe 1

**Dimanche 16 mars**

13 h à 14 h

Groupe 2

**Mercredi 19 mars**

10 h à 11 h

Groupe 3

**Mercredi 26 mars**

18 h à 19 h

 INSCRIPTION VIA  Voilà!