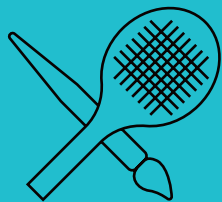


# PROGRAMMATION



## SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

ÉTÉ 2024



### 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 offre d'activités de loisir, nous sommes constamment à la recherche de spécialistes désirant partager leur passion avec la population. Amateurs de tai-chi, de cuisine, d'arts visuels, d'**activités pour les 0-5 ans** ou de quelconque activité sportive ou culturelle, soumettez-nous votre candidature!

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

## Inscription du 27 mai au 9 juin 2024

Résidents : à compter du 27 mai, à 8 h 30

Non-résidents : à compter du 3 juin, à 8 h 30

Début de la session : mardi 2 juillet

### 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 \$.

### Tarifification 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 : [vsmsll.ca](http://vsmsll.ca) > Loisirs et culture > Modalités d'inscription

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

ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE	NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT	
Activités sportives	ABC DU SOCCER	2-3 ANS	JEUDI • 16 H 30 À 17 H 10	8	PARC DES PINS	175 \$
	ABC DU SOCCER	2-3 ANS	JEUDI • 17 H 15 À 17 H 55	8	PARC DES PINS	175 \$
	ABC DU SOCCER	2-3 ANS	JEUDI • 18 H À 18 H 40	8	PARC DES PINS	175 \$
	ABC DU SOCCER	2-3 ANS	JEUDI • 18 H 45 À 19 H 25	8	PARC DES PINS	175 \$
	INITIATION AU PICKLEBALL	5-10 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	8	PARC MUNICIPAL	95 \$
	TENNIS	PARENTS-ENFANTS 5-6 ANS	DIMANCHE • 12 H 30 À 13 H 25	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	6-8 ANS	JEUDI • 18 H À 19 H	8	PARC CLAIR-DE-LUNE	60 \$
	MINI-TENNIS	6-8 ANS	DIMANCHE • 13 H 30 À 14 H 25	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	BASKETBALL RÉCRÉATIF	9-12 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	8	PARC CLAIR-DE-LUNE	60 \$
	TENNIS DÉBUTANT	9-15 ANS	DIMANCHE • 14 H 30 À 15 H 25	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	TENNIS INTERMÉDIAIRE	9-15 ANS	DIMANCHE • 15 H 30 À 16 H 25	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	SPORTS DE RAQUETTE	9-16 ANS	MARDI • 18 H À 19 H	8	PARC MUNICIPAL	95 \$
	PICKLEBALL DÉBUTANT	10-16 ANS	JEUDI • 19 H 15 À 20 H 15	8	PARC MUNICIPAL	95 \$

Tennis	ENSEIGNEMENT EN SITUATION DE MATCH	16 ANS +	LUNDI • 21 H 10 À 22 H 10	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	INITIATION	16 ANS +	MARDI • 19 H À 20 H	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	DÉBUTANT-INTERMÉDIAIRE	16 ANS +	MARDI • 20 H 10 À 21 H 10	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
	AVANCÉ	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 21 H	8	PARC MUNICIPAL	85 \$
Activités de bien-être et de mise en forme	BODY DESIGN	16 ANS +	LUNDI • 18 H À 18 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	COMBO DANSE + MUSCU	16 ANS +	LUNDI • 14 H À 14 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	MISE EN FORME 50 ANS +	50 ANS +	LUNDI • 10 H 30 À 11 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	PILATES ET ÉTIREMENTS	16 ANS +	LUNDI • 11 H 30 À 12 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	RESTEZ ACTIFS!	55 ANS +	LUNDI • 13 H À 13 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA DOUX	16 ANS +	LUNDI • 9 H 30 À 10 H 25	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	LUNDI • 20 H À 20 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA HATHA	16 ANS +	VENDREDI • 11 H 15 À 12 H 10	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA MUSCULAIRE ET PILATES	16 ANS +	LUNDI • 19 H À 19 H 55	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$
	YOGA SUR CHAISE	16 ANS +	VENDREDI • 12 H 15 À 13 H 10	8	CENTRE COMMUNAUTAIRE	60 \$

**Début de la session d'été 2024 : mardi 2 juillet**

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



	ACTIVITÉ	ÂGE	JOUR ET HEURE		NOMBRE DE SEMAINES	LIEU	COÛT
<b>Cours de natation et de sauvetage</b>	NATATION PRÉSCOLAIRE 2-3	3-5 ANS	MERCREDI ET SAMEDI	16 H À 16 H 25 9 H À 9 H 25	4	PLAGE DE LA SABLIERE	35 \$
	NATATION PRÉSCOLAIRE 2-3	3-5 ANS	JEUDI ET DIMANCHE	16 H À 16 H 25 9 H À 9 H 25	4	PLAGE DE LA SABLIERE	35 \$
	NATATION PRÉSCOLAIRE 4-5	3-5 ANS	MERCREDI ET SAMEDI	16 H 30 À 17 H 20 9 H 30 À 10 H 20	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	NATATION PRÉSCOLAIRE 4-5	3-5 ANS	JEUDI ET DIMANCHE	16 H 30 À 17 H 20 9 H 30 À 10 H 20	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	NATATION NAGEUR 1-2	6-12 ANS	MERCREDI ET SAMEDI	17 H 25 À 18 H 15 10 H 25 À 11 H 15	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	NATATION NAGEUR 1-2	6-12 ANS	MERCREDI ET SAMEDI	18 H 20 À 19 H 10 11 H 20 À 12 H 10	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	NATATION NAGEUR 1-2	6-12 ANS	JEUDI ET DIMANCHE	17 H 25 À 18 H 15 10 H 25 À 11 H 15	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	NATATION NAGEUR 3-4	7-12 ANS	JEUDI ET DIMANCHE	18 H 20 À 19 H 10 11 H 20 À 12 H 10	4	PLAGE DE LA SABLIERE	50 \$
	SAUVETAGE - MÉDAILLE DE BRONZE	13 ANS +	SAMEDI ET DIMANCHE	29-30 JUIN 10 H À 18 H		PLAGE DE LA SABLIERE	GRATUIT
	SAUVETAGE - CROIX DE BRONZE	13 ANS +	VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE	5 JUILLET : 16 H 30 À 19 H 30 6 ET 7 JUILLET : 9 H À 17 H 30		PLAGE DE LA SABLIERE	GRATUIT







## Plage municipale de la Sablière

Familiale, notre belle plage municipale est surveillée en tout temps lors des heures d'ouverture. Un stationnement gratuit ainsi que plusieurs aires de pique-nique sont à la disposition des visiteurs.

### Coordonnées

80, 43<sup>e</sup> Avenue  
450 491-1817

### Horaire et heures d'ouverture\*

21 juin au 25 août 2024 inclusivement  
**Lundi au vendredi** 11 h à 19 h 30  
**Samedi et dimanche** 10 h à 19 h 30

\* Notez que les heures d'ouverture peuvent varier en fonction des conditions météorologiques.

\*\* Tous les mardis, du 25 juin au 13 août, la plage est réservée au camp de jour municipal entre 11 h et 15 h 30. Les visiteurs sont uniquement admis à partir de 15 h 30.

### Coûts

Résidents : GRATUIT sur présentation de la carte du citoyen valide

Non-résidents : Enfants (5 ans et moins) Gratuit

Enfants (6 à 15 ans) 5 \$

Adultes (16 à 64 ans) 10 \$

Aînés (65 ans et plus) 5 \$

Traversée du lac 5 \$

Tarifification réduite de 50 % après 17 h

Modes de paiement acceptés : argent comptant et carte de débit



### Locations disponibles

Kayaks, pédalos, planches à pagayer, chaises et parasols sont disponibles pour la location (\$). Informez-vous auprès de l'équipe de sauveteurs.

### Traversée du lac

Les maîtres-nageurs et autres nageurs très expérimentés sont invités à faire la traversée du lac de 1 ou 2 km. Un minimum de 5 personnes est nécessaire pour que l'activité ait lieu et le maximum est de 20 participants. Premier arrivé, premier servi.

**Mardi et jeudi** 18 h à 19 h    **Dimanche** 10 h 15 à 11 h 15

### Rappel de sécurité • Sont interdits sur le site :

- ▷ Alcool et drogues
- ▷ Cigarettes et vapoteuses
- ▷ Animaux
- ▷ BBQ
- ▷ Contenants de verre
- ▷ Pêche
- ▷ Embarcation nautique personnelle
- ▷ Chandail ou vêtement ample dans l'eau (burkini et « rashguard » acceptés)

Les vestes de flottaison individuelles (VFI) et les gilets de sauvetage sont acceptés. Cependant, les sauveteurs se réservent le droit d'intervenir si l'équipement n'est pas en bonne condition ou s'il n'est pas adapté au baigneur.

Pour la sécurité de tous, les baigneurs doivent rester dans la zone délimitée par le câble.

Surveillez notre page Facebook pour tous les détails!

# Cours de sauvetage menant au brevet de sauveteur national

Tu rêves de devenir sauveteur et de faire partie de l'équipe de la plage de la Sablière? C'est ta chance. Inscris-toi à nos cours de sauvetage.

Grâce à une subvention du gouvernement du Québec, nous avons le plaisir d'offrir gratuitement des cours pour cheminer vers l'obtention du brevet de sauveteur national.

## Premier cours obligatoire pour devenir sauveteur : Médaille de bronze (15 heures)

D'une valeur de 150 \$ (incluant le masque de poche, le *Manuel canadien de sauvetage* et l'examen final de la Société de sauvetage)

**Dates :** 29 et 30 juin      **Heures :** 10 h à 18 h

**Prérequis :** être âgé de 13 ans et plus au moment de l'examen, être très à l'aise dans l'eau et connaître les techniques de nage.

**Description :** le brevet Médaille de bronze sollicite le candidat tant sur le plan physique que mental. Le jugement, la connaissance, les habiletés et la forme physique – les quatre piliers du sauvetage aquatique – sont à la base de la formation Médaille de bronze. Les candidats acquièrent les habiletés d'évaluation et de résolution de problème essentielles pour prendre de bonnes décisions dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.



## Deuxième cours obligatoire pour devenir sauveteur : Croix de bronze (20 heures)

D'une valeur de 175 \$ (incluant le masque de poche, le *Manuel canadien de sauvetage* et l'examen final de la Société de sauvetage)

**Dates :** 5, 6 et 7 juillet      **Heures :** 5 juillet : 16 h 30 à 19 h 30 | 6 et 7 juillet : 9 h à 17 h 30

**Prérequis :** être âgé de 13 ans et plus au moment de l'examen et avoir réussi la Médaille de bronze

**Description :** le brevet Croix de bronze de la Société de sauvetage amorce la transition du sauvetage vers la surveillance aquatique et prépare les candidats aux responsabilités qu'ils auront en tant qu'assistants surveillants-sauveteurs. Les candidats consolident et développent leurs habiletés de sauvetage et commencent à appliquer des principes et des techniques de surveillance active dans les installations aquatiques. La Croix de bronze met l'accent sur l'importance du travail d'équipe et de la communication dans le cadre de la prévention et de l'intervention en situation d'urgence aquatique. La Croix de bronze est un préalable pour les programmes de formation avancés des certificats Sauveteur national et Leadership de la Société.



**Es-tu bien assis sur ta chaise?**

**FORMATIONS GRATUITES**  
SAUVETAGE-AQUATIQUE

**ON A BESOIN DE TOI COMME SAUVETEUR /MONITEUR**

NUMÉRISE LE CODE ET PLONGE DANS UNE NOUVELLE FORMATION

\* Certaines conditions s'appliquent. Détails au [sauvetage.qc.ca](http://sauvetage.qc.ca)

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Québec

# CET ÉTÉ DANS LES PARCS...

## Énergie matinale : cours de yoga en plein air 12 ans et plus

Rechargez votre énergie avec notre cours de yoga en plein air. Laissez-vous guider par des séances dynamiques et revitalisantes, alliant mouvements fluides, respirations profondes et méditation. Commencez votre journée avec clarté et sérénité. Tous les niveaux sont les bienvenus.

▷ **Samedi 6 juillet**, de 9 h à 10 h – plage municipale

▷ **Samedi 20 juillet**, de 9 h à 10 h – parc Sauvé

▷ **Samedi 3 août**, de 9 h à 10 h – parc Fraternité

Gratuit, aucune inscription requise.

Apportez votre tapis de yoga, une bouteille d'eau, des vêtements confortables et de la crème solaire.



## Pique-nique et planche à pagaie 16 ans et plus

Quoi de mieux qu'un pique-nique au bord de l'eau et d'une balade en planche à pagaie pour finir la journée en beauté! Rejoignez l'équipe de Voil'Oka, qui vous accompagnera sur le lac des Deux Montagnes, au coucher de soleil. Veuillez noter qu'il ne s'agit pas d'un atelier d'initiation à la planche à pagaie, mais plutôt d'une balade collective accompagnée de moniteurs.

**Jedi 1<sup>er</sup> août**

▷ 17 h à 18 h : pique-nique au bord du lac

▷ 18 h : préparation des planches à pagaie

▷ 18 h 30 à 20 h 15 : balade sur le lac

Parc de la Fraternité (rue Roger)

Gratuit, aucune inscription requise.

Apportez votre pique-nique, une planche à pagaie et un VFI.

Une quantité limitée de planches à pagaie sera disponible pour location sur les lieux par Voil'Oka (\$).

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



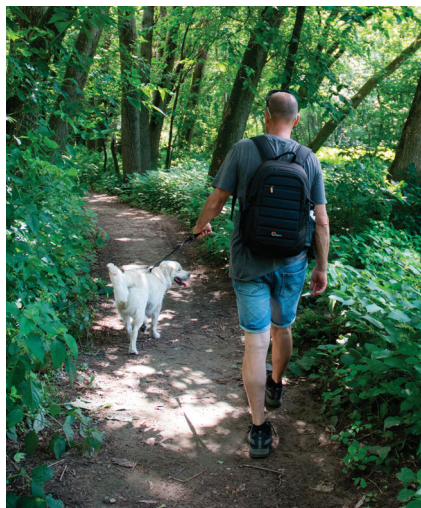




## Balade en nature

Rien de mieux qu'une belle randonnée en nature pour se détendre et profiter des beautés de la faune et d'une flore abondante. Peut-être aurez-vous même la chance d'observer une des espèces rares présentes dans certains de nos espaces verts? Cependant, n'oubliez pas votre chasse-moustique!

- ▷ Parc de la Prucheraie
- ▷ Parc de l'Érablière
- ▷ Parc de la Frayère



## Jeux d'eau

L'endroit idéal au parc Municipal pour vous rafraîchir lors des chaudes journées d'été!



## Terrains sportifs

### Tennis

Que vous soyez un adepte assidu ou que vous désiriez simplement vous y initier en échangeant quelques balles, cinq terrains de tennis sont à votre disposition sur notre territoire.

- ▷ Parc Municipal | 4 terrains
- ▷ Parc Maurice-Binette | 1 terrain

Terrains ouverts tous les jours, de 9 h à 22 h.

L'accès est gratuit, **pendant la priorité est accordée à la population marthelacquoise** (une preuve de résidence valide peut être exigée par le surveillant).

### Pickleball

Passionnés de pickleball, venez tester nos 4 nouvelles surfaces de jeu exclusivement dédiées à ce sport au parc Maurice-Binette!

### Pétanque

Saviez-vous que des terrains de pétanque sont disponibles au parc Roland-Laliberté? Venez pratiquer ce sport qui allie concentration et stratégie, mais surtout passion, camaraderie et plaisir garanti!



Consultez le code de conduite pour les terrains de tennis et de pickleball



## Basketball

Amateurs de basketball, venez pratiquer votre sport favori au parc Clair-de-Lune.

## Skatepark

Le skatepark du parc Municipal permet aux adeptes de planche à roulettes, de trottinette et de BMX de pratiquer leur sport de prédilection sur des circuits aménagés.



## Inscriptions à venir pour les sports de glace

Saviez-vous que la Ville de Sainte-Marthe-sur-le-Lac participe à différents protocoles d'entente sportifs avec les autres municipalités avoisinantes? Ces protocoles permettent aux citoyens des villes participantes d'obtenir les mêmes services, et ce, sans coûts supplémentaires. Les inscriptions pour les sports de glace de l'automne 2024 approchent. Pour connaître toutes les modalités d'inscription de nos partenaires, rendez-vous sur leur site Internet.

- ▷ Association de hockey mineur du Lac des Deux-Montagnes - [ahmldm.com](http://ahmldm.com)
- ▷ Association de hockey féminin des Laurentides Le Mistral - [ahflaurentides.com](http://ahflaurentides.com)
- ▷ Association de ringuette Deux-Montagnes - [ringuettedeux-montagnes.org](http://ringuettedeux-montagnes.org)
- ▷ Patinage Saint-Eustache - [patinagesaint-eustache.com](http://patinagesaint-eustache.com)

## LISTE DES PARCS ET LEUR ADRESSE

PARC	ADRESSE
Municipal	3100, rue Laurin
Maurice-Binette	60, 31 <sup>e</sup> Avenue
Roland-Laliberté	25, 13 <sup>e</sup> Avenue
De la Prucheraie	3 entrées possibles : entre les adresses 293 et 311, chemin de la Prucheraie, par le parc de la Tourbière, ou au bout de la 8 <sup>e</sup> Avenue
De l'Érablière	2 entrées possibles : intersection du boulevard des Pins et de la rue du Gamay ou par le parc des Lucioles
De la Frayère	Entrée par la 23 <sup>e</sup> Avenue
41 <sup>e</sup> Avenue	41 <sup>e</sup> Avenue
Des Bourrasques	Rue des Bourrasques/boulevard des Pins
Clair-de-Lune	333, 6 <sup>e</sup> Avenue
Félix-Leclerc	2965, chemin d'Oka
De la Fraternité	Rue Roger
Des Grands-Vents	3180, rue Laurin
Des Lucioles	320, rue de la Sève
Sauvé	Rue Sauvé
De la Tourbière	Rue de la Tourbière
Des Pins	Boulevard des Pins et 29 <sup>e</sup> Avenue

### HEURES D'OUVERTURE

Les parcs de la Prucheraie, de l'Érablière et de la Frayère sont ouverts de 7 h et 21 h.  
Tous les autres parcs sont ouverts de 7 h à 23 h.