

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIRS HIVER 2025

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS DE LA MUNICIPALITÉ ET DE LA BIBLIOTHÈQUE

En ligne : Sport Plus | En personne : 2490, rue de l'Église (porte sur le côté). Info : secretariat@valdavid.com | 819 324 5678, poste 4228

- Frais additionnels de 25% pour les non-résidents • Les contribuables de Val-Morin ont le tarif résident • Les taxes sont incluses • Des frais de 40 \$ par chèque sans provision.
- Remboursement total en cas d'annulation d'une activité • En cas de désistement avec motif valable, la Municipalité se garde un montant au prorata des cours suivis + 20 \$

INSCRIPTIONS POUR LES AUTRES ACTIVITÉS

Après du professeur/responsable

MUNICIPALITÉ

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. en ligne sur Sports Plus sur valdavid.com , en personne ou via secretariat@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
FABRICATION DE MOUCHES (CD)	Serge Aublet 819 322-5537	Apportez votre matériel et fabriquez vos mouches. Échangez trucs et astuces. Sortie en nature en fin de saison. Sans inscription.	Pour tous	Mer. 19h30 à 21h	15 janv. au 28 mai	Gratuit
DANSE EXPLORATOIRE (PMM)	Cetilia Brodziak	Danse, exploration et plaisir en utilisant l'imaginaire pour développer le travail du corps.	3 à 5 ans	Jeu. 15h45 à 16h30	23 janv. au 20 mars (relâche 5 mars)	96 \$ (8x)
DANSE EXPLORATOIRE (PMM)			6 à 7 ans	Jeu. 16h45 à 17h30	23 janv. au 20 mars (relâche 5 mars)	96 \$ (8x)
PICKLEBALL (ESJB)	Service des loisirs	Pickleball libre pour les résidents de Val-David. Vous devez réserver un terrain auprès du service des loisirs de la municipalité.	Pour tous	Jeu. et ven. 18h à 19h	23 janv. au 4 avril	15 \$/1h pour un terrain
AUTODÉFENSE FAMILIALE (PMM)	Benoit Ladouceur	Cours générales couvrant des techniques basées sur le krav maga. Démonstrations des différents degrés de solutions sur la réalité de tous les jours.	Parent-enfant 10 à 12 ans et +	Dim. 11h30 à 12h30	26 janv. au 6 avril (relâche 2 mars)	180 \$ (10x)
AUTODÉFENSE ADULTES (PMM)			18 ans et + (16 ans et + avec autorisation parentale)	Mer. 18h30 à 20h	22 janv. au 2 avril (relâche 5 mars)	150 \$ (10x)
GARDIENS AVERTIS (CLP OU SAD)	MEB Formations Partenaire de formation de la Croix-Rouge	Le cours permet aux jeunes d'acquies les connaissances afin de devenir des gardiens d'enfants compétents et apprendre à se garder seuls à la maison.	11 à 15 ans	Lun. 8h30 à 16h	19 mai	65 \$ (1x)
PRÊTS À RESTER SEULS (CLP OU SAD)		Ce cours permet aux jeunes d'acquies les connaissances afin d'apprendre à se garder seuls à la maison.	9 à 13 ans	Lun. 9h à 14h30	31 mai	65 \$ (1x)

BIBLIOTHÈQUE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (Insc. auprès de la bibliothèque : comptoir@valdavid.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
RESSOURCES MA BIBLIO À MOI	Sophie Courchesne	Survot des ressources disponibles via le site web Ma BIBLIO à Moi : Livres numériques, revues numériques, Protégez-vous, Généalogie Québec, etc.	Tous	Mer. 9h30	15 janv.	Gratuit pour les abonnés/ 5 \$ pour les gens de l'externe
INITIATION À LA LECTURE NUMÉRIQUE	Sophie Courchesne	Initiation à la lecture numérique, où nous explorerons les plateformes numériques, Prêtnumérique et Libby, qui permettent la lecture sur la tablette et le téléphone intelligent.	Tous	Mer. 9h30	12 févr.	
SENSIBILISATON À LA PRÉVENTION DU SUICIDE	Le réseau d'éclaireurs en santé psychologique	Être mieux outillé pour reconnaître les éléments qui font penser qu'une personne pourrait être vulnérable au suicide. Parler du suicide et diriger la personne vers les ressources d'aide ou des intervenants pourront assurer sa sécurité et estimer la dangerosité.	Tous	Jeu. 15h30	13 févr.	
LETTRES ATTACHÉES	Alain Farah	Atelier créatif en groupe où le romancier Alain Farah, en direct de Montréal par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte inspiré d'une scène d'un de ses romans.	Tous	Sam. 14h à 16h	15 févr.	
CLIQUER OU NE PAS CLIQUER ?	Sophie Courchesne	Reconnaître et se protéger de l'hameçonnage. La sécurité en ligne est omniprésente dans l'expérience numérique. Trucs et astuces clés en main pour vous protéger et développer de bons réflexes.	Tous	Mer. 9h30	12 mars	
PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES	Le réseau d'éclaireurs en santé psychologique	Atelier de réflexion et de partage sur les stratégies pouvant améliorer son bien-être personnel et celui de son entourage.	Tous	Jeu. 15h30	13 mars	
LETTRES ATTACHÉES	Yves P. Pelletier	Atelier créatif en groupe où l'humoriste Yves P. Pelletier, en direct de la région de Chaudière-Appalaches par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un court texte humoristique.	Tous	Sam. 14h à 16h	15 mars	

ATELIER DE L'ÎLE

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (1289, rue Jean-Baptiste-Dufresne)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
CORRECTION D'IMAGE NUMÉRIQUE	Marion Carassou-Maillan	Retouche et correction d'images en noir et blanc sur le logiciel Photoshop. Introduction aux notions de base de l'image numérique.	Adulte	Sam. 13h à 16h	11 janv.	60 \$
COMPRENDRE LE MODE BITMAP	Marion Carassou-Maillan	Transformation d'une image en niveaux de gris vers le mode bitmap et explication des différentes trames et de leur usage.	Adulte	Jeu. 13h à 16h	13 fév.	60 \$
PLAQUE PHOTOPOLYMÈRE	Marion Carassou-Maillan et Jessica Thibault	Introduction à la gravure en creux sur plaque photopolymère, une alternative non toxique à la gravure sur cuivre.	Adulte	Ven. 10h à 17h	28 fév.	120 \$

LÉGENDE DES ABRÉVIATIONS DES SALLES

CD : Chalet Dion • CLP : Chalet du Lac-Paquin • ESJB : École Saint-Jean-Baptiste
PMM : Pavillon Maurice-Monty (presbytère) • SAD : Salle Athanase-David (église)

ESPACE LUDIKO (CD)	ATELIERS/COURS	PUBLIC CIBLE	DESCRIPTIONS (1280, rue Dion - Horaires et détails sur espace.ludiko.com)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
	APRÈS-MIDI - JEUX DE SOCIÉTÉ	Familles, jeunes et intergénérationnelle	Rencontres ludiques gratuites pour la communauté.	6 ans et +	Ven. 15h30 à 18h30	17 janv. au 23 mai	Contribution volontaire
	MATINÉES-CAUSERIES			0 à 6 ans	Dim. 10h à 12h	Aux deux semaines à partir du 12 janv. jusqu'au 4 mai	
	ART'PPRENTIS	Petite enfance Parent-enfant	Atelier favorisant l'éveil à la lecture, écriture et aux mathématiques de façon ludique.	3 à 6 ans	Mar. 10h à 12h	5 sessions de 3 ateliers du 18 févr. au 27 mai	
	CIRCULITOUT			3 à 8 ans	Dim. 10h à 11h	12 janv. 23 mars, 20 avril	
	ÉCOLO-HÉROS	Parent-enfants	Atelier visant à promouvoir l'éveil à la curiosité et à la conscience environnementale de façon ludique.	7 à 12 ans	Dim. 10h à 12h	19 janv., 2 et 23 févr., 30 mars, 27 avril, 25 mai	
	ATELIERS THÉMATIQUES	Pour les familles faisant l'école à la maison	Ateliers centrés sur les compétences du programme de formation de l'école pour soutenir les parents éducateur.	7 à 12 ans	Ven. 10h à 12h ou 13h à 15h	7 févr. au 16 mai (relâche 7 mars)	

CLUB DES VAL-HEUREUX (50 ANS ET +)	ATELIERS/COURS	RESPONSABLES	DESCRIPTIONS LOCAL (2600, RUE MONTY) ÉGLISE (2490, RUE DE L'ÉGLISE)	ENDROIT	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
	SCRABBLE	Marie-France Pilon 819 322-6793	Joutes amicales	Local	Dim. 14h	5 janv. au 1 ^{er} juin	Gratuit
	YOGA SUR CHAISE	Gilles Bourret 514 970-5800	Exercices sur chaise	Local	Lun. 11h	10 févr. au 14 avr.	75 \$ (10x)
				Local	Lun. 16h30	10 févr. au 14 avr.	75 \$ (10x)
	ATELIER DE PEINTURE	Serge Aublet 819 322-5537	Peinture en groupe dans le medium de votre choix	Local	Mar. 10h à 15h	21 janv. au 27 mai	Gratuit
	ATELIER D'ÉCRITURE	Michelle St-Louis (810) 507-1812	Exercices, réflexions et partages autour des moments marquants de nos vies.	Local	Lun. 13h à 15h	13 janv. au 19 mai (aux 2 sem.)	60 \$ (10x)
	DANSE EN LIGNE	Gilles Bourret 514 970-5800	Débutants	Église	Mar. 13h	10 sept. au 26 nov.	80 \$
				Église	Mar. 14h30	10 sept. au 26 nov.	80 \$
	AMICALE DE PHOTOGRAPHIE	Monique Garand 819 216-8992	Rencontre & discussion	Local	Mer. 19h à 21h	8 janv. au 28 mai + juin au 2 sem.	Gratuit
	CHORALE LES VOIX HEUREUSES	Ginette Hamel 819 322-6592	Chorale amicale et sans chi-chi.	Local	Mer. 11h à 12h30	19 mars au 4 juin	125 \$ (12x)
	BRIDGE	Madeleine Duval 514 226-8862	Débutants 1	Local	Mer. 13h à 15h	16 avr. au 21 mai	60 \$ (6x)
Local				Ven. 13h à 16h	11 avr. au 16 mai	60 \$ (6x)	
PAY ME	Louise Gervais 819 322-7523	Cartes	Local	Jeu. 13h30	9 janv.	Gratuit	
CLUB DES CINÉPHILES	Patrice Féarès 819 322-7182	Rencontre & discussion (1 ^{er} jeudi du mois)	Local	Jeu. 16h30	9 janv.	Gratuit	
DÎNER	Jean-Claude Riffet 819 320-0264	Rencontre et dîner mensuel	Église	Jeu. 12h	16 janv., 20 févr., 20 mars, 17 avr., 15 mai	15 \$ / repas	
SORTIE CASINO	André Desmarais 514 247-2504	Casino du Mont-Tremblant	Local	À communiquer	30 janv.	À venir	

1001 POTS	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
	COURS DE CÉRAMIQUE : TOURNAGE ET FAÇONNAGE	Professeur-e-s varié-e-s 438 468-7850 projets@1001pots.com	Cet hiver, explorez la céramique avec 1001 Pots à Val-David : cours variés, ambiance conviviale et créativité au rendez-vous. Réservez vite votre place sur 1001pots.com	Variés / tous les niveaux	Voir 1001pots.com	15 janv. au 15 avril	Selon les cours

PAVILLON MAURICE-MONTY (PMM)	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS (2492, RUE DE L'ÉGLISE)	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
	LOKITA YOGA (TOUT NIVEAU)	Marie-Ève Collette 819 320-0194 lokityoga.com	Le Yoga du Lokita permet de développer une pratique précise et profonde adaptée à chacun favorisant à la fois la force, la souplesse, mais avant tout la présence de soi. (Pause de 2 à 3 semaine fin février)	Pour tous	Lun. 10h à 11h30 Lun. 18h à 19h30 Mar. 18h à 19h30 Mer. 16h30 à 18h Jeu. 9h à 10h30 Jeu. 18h à 19h30	6 janv. au 17 avril	220 \$ (12x et 5 \$ pour les ados le jeudi soir)
	LOKITA YOGA (YOGA DOUX)	Lise-Anne Champigny 514 561-2686	Pratique de yoga dans le respect des limites. Ancrage, flexibilité, tonus, conscience, respiration et, détente du système nerveux.	12 ans et +	Mar. 10h30 à 12h Ven. 12h30 à 14h	7 janvier au 28 mars (relâche du 25 févr. au 7 mars)	180 \$ (10x) ou 20 \$ / classe
	L'ORCTRAGE (ENSEMBLE DE MUSIQUE TRADITIONNELLE)	Guillaume Duchesneau 514 816-7102	Venez prendre plaisir à jouer des mélodies de musique traditionnelle d'ici et d'ailleurs. Atelier pour débutants qui savent lire la musique ou apprendre à l'oreille facilement.	10 ans et +	Mar. 16h à 17h15	14-28 janv., 11-25 févr., 11-25 mars, 8-22 avril, 6-20 mai, 3-17 juin	140 \$ (tarif familial disponible)
	CHORALE DES ÉVEILLÉS	guillameduchesneau@outlook.com	Exercices vocaux, chants d'ici et d'ailleurs, populaire et classique une merveilleuse et ludique introduction au chant choral.	Enfants 3 ^e à 6 ^e année	Lun. 16h à 17h15	20 janv. au 2 juin (relâche 3 mars) 19 pratiques, générale (5 juin), concert (8 juin) et un enregistrement.	300 \$ / session
	GYMNASTIQUE DOUCE (MÉTHODE FELDENKRAIS ^{MD})	Chantal Martin 514 606-7000 chantalmartin.info@gmail.com massagefeldenkrais.com	Exploration de séquences de mouvements doux et agréables pour apprendre à bouger avec plus d'aisance, moins d'efforts et plus d'efficacité, en développant la conscience de soi en mouvement.	Adultes	Lun. 13h à 14h	20 janv. au 24 mars	200 \$ (10x) (taxes incl.) Cours d'essai (10 \$)
	MÉTHODE FELDENKRAIS (ATELIERS)	Geneviève Pepin Enseignante diplômée École Les Temps du Corps 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com	Exploration et apprentissage d'une meilleure qualité de présence et d'action par la conscience de l'esprit et des mouvements du corps. Pour un dos et une colonne vertébrale en santé!	Adultes	13h à 16h30	19 janvier : Méditation et Feldenkrais 1 ^{er} mars : Entretien son dos	60 \$ (1x) ou 105 \$ (2x) taxes incl.
	QI-GONG - DO IN MÉDITATION	Geneviève Pepin Enseignante diplômée École Les Temps du Corps 514 995-8441 gene.pepin@gmail.com	Pratique de santé millénaire et médecine traditionnelle chinoise. Gymnastique douce et tonifiante qui alterne étirements, ondulements du corps, mouvements variés et lents, postures, automassages, respirations, intention, visualisations et méditations afin de capter et faire circuler l'énergie dans tout le corps.	Adultes	Ven. 10h à 11h30 (+méditation option 11h30 à 12h)	10 janv. au 28 mars (relâche 21 février)	255 \$ (11x)
	ENRACINEMENT EN SOI	Catherine Veilleux 438 408-6615	Enracinement en soi et aux ancêtres. Techniques aidant le corps et le mental à guérir les douleurs du passé. Enseignements guidant nos profondes pour nous rappeler qui nous sommes vraiment.	12 ans et +	Dim. 10h à 11h	12 janv. au 16 mars	Contribution volontaire

ESJB	ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP.	DESCRIPTIONS	ÂGES	JOURS/HEURES	DATES	TARIFS
	CHORALE DES ÉCLAIREURS (TOUT NIVEAUX)	Guillaume Duchesneau 514 816-7102 guillameduchesneau@outlook.com	Chorale pour chanteuses de tous niveaux. Répertoire varié (chansons québécoises, gospel, chants classiques, chants africains, etc.) et surtout beaucoup de plaisir à se retrouver pour chanter. NOUVEAU! Plusieurs pratiques seront encadrées par Andréanne Laframboise, chanteuse professionnelle spécialisée dans la pose de voix.	Adultes	Lun. 19h15 à 21h15	20 janv. au 2 juin (relâche 3 mars) une journée le 10 mai - Générale le 5 juin - Concert le 8 juin	430 \$ / session

LÉZARTS LOCO

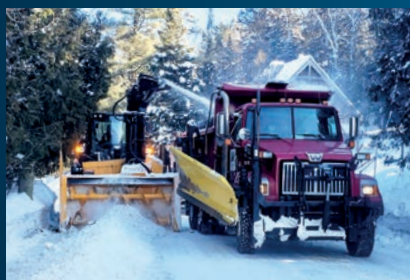
LÉZARTS LOCO

ATELIERS/COURS	PROFESSEURS/RESP. (1287, Jean-Baptiste Dufresne)	JOURS/HEURES	TARIFS
DANSE FITNESS (ZUMBA) (14 ans et +)	Mélissa L'Écuyer zumbameligroove@gmail.com 514 816-3743	Lun. 18h à 19h et/ou Jeu. 18h à 19h Portes ouvertes gratuites 13 et 16 jan. - session régulière à partir du 20 jan.	180 \$ ou 280 \$
FLAMENCO (multi-niveaux)	Sarah Vincent courdeflamenco@gmail.com 819 324-9347	Mar. 18h à 19h30 7 janv. au 25 mars	330 \$
FLAMENCO (débutant)		Mar. 19h30 à 20h30 7 janv. au 25 mars	220 \$
DANSE FUSION (contemporain & danse de rue, 10 ans et +)	Jade Élodie Ferland jade.ferland666@gmail.com 450 516-3547	Jeu. 19h à 20h30 16 janv. au 10 avr. (relâche 6 mars)	324 \$
FLEXI-DANSE (adultes/seniors)	Francisco DeLaCalleja fikomex@gmail.com 514 436-0567	Mar. 8h15 à 9h15 7 janv. au 25 mars	156 \$
CARDIO LATINO (adultes)		Mar. 9h20 à 10h20 7 janv. au 25 mars	156 \$
SOLO LATINO (adultes/seniors)		Mar. 10h30 à 11h30 7 janv. au 25 mars	156 \$
BALLET BOUT'CHOU (2 à 3 ans)		Jeu. 15h à 15h45 23 janv. au 27 mars	162 \$
BALLET BOUT'CHOU (3 à 4 ans)	Annie Gauthier madame-annie@studiodeballet.ca 514 774-1631	Mer. 16h à 16h45 22 janv. au 26 mars	162 \$
BALLET JEUNESSE (5 à 6 ans)		Lun. 16h à 17h 20 janv. au 24 mars	180 \$
BALLET 1 (7 à 8 ans)		Jeu. 16h à 17h15 23 janv. au 27 mars	207 \$
BALLET 2 (9 à 10 ans)		Mar. 16h à 17h30 21 janv. au 25 mars	225 \$
BALLET 3 (11 à 15 ans)		Mer. 17h à 18h30 22 janv. au 26 mars	225 \$
BALLET POINTES		Lun. 17h à 18h15 20 janv. au 24 mars	207 \$
BALLET MULTI-DANSE (adultes)	Lun. 18h30 à 20h 20 janv. au 24 mars	207 \$	
INITIATION GIGUE (adultes)	clubgigus.com 438 468-9129	Mar. 18h à 19h 14 janv. au 29 avr. (relâche 4 mars)	225 \$
GIGUE INTERMÉDIAIRE (adultes)		Mar. 18h30 à 19h30 14 janv. au 29 avr. (relâche 4 mars)	225 \$

NOUVELLE POLITIQUE DE LOCATION DE SALLES

Une nouvelle politique de location des salles et une grille tarifaire révisée ont été adoptées le 10 décembre. Elles visent à améliorer le service, répondre aux besoins identifiés et garantir un accès équitable, en priorisant les organismes locaux et les citoyens. Cette mise à jour favorise un meilleur partage des espaces au bénéfice de tous les usagers.

Bon à savoir!



FACILITONS LE DÉNEIGEMENT!

- Ne laissez pas vos bacs de matières résiduelles obstruer la voie publique.
- Ne déposez pas de neige sur la voie publique lorsque vous déneigez votre cour; conservez-la sur votre terrain.
- Ne stationnez pas votre véhicule dans la rue entre minuit et 7 h. Cette pratique est interdite et passible d'une amende en vertu du Règlement 769.



NOURRIR LE CERF DE VIRGINIE : C'EST INTERDIT!

Le nouveau règlement concernant les cas et conditions pour attirer ou nourrir un animal ou une catégorie d'animaux, en vigueur depuis le 30 mars 2023, interdit le nourrissage du cerf de Virginie en dehors des périodes de chasse, soit du 1^{er} décembre au 31 août, à l'exception de l'île d'Anticosti.



NOUVELLES BORNES DE RECHARGE ÉLECTRIQUES SUR NOTRE TERRITOIRE

- 4 nouvelles bornes ont été installées dans le stationnement du Parc régional.
- 4 autres bornes sont situées sur la rue de la Sapinière, en bordure du Parc linéaire.
- Le coût pour recharger votre véhicule est de 1 \$/h et 2 \$/h lorsque le véhicule a terminé sa charge.
- Ce projet est subventionné par le programme 4 500 bornes d'Hydro-Québec, qui finance l'achat et l'installation de ces bornes.



SERVICE GRATUIT DE TRANSPORT POUR LES RV MÉDICAUX À STE-AGATHE AUX RÉSIDENTS ÂGÉS DE 65 ANS ET +

- Les demandes doivent être faites au moins 72 hrs avant le RV
- Le service est gratuit pour les citoyens.
- La disponibilité dépend du nombre de bénévoles du CABL.
- Le service n'inclut pas les soins urgents ni les rendez-vous de dernière minute.

Pour plus d'information :
valdavid.com/service-aux-citoyens/privilèges-aux-citoyens

Comment accéder à son compte de taxes en ligne!

1. Se connecter sur le **Portail citoyen Voilà!** via la page d'accueil du site valdavid.com sous Je m'inscris ou en téléchargeant l'application mobile **Voilà!**
2. Cliquez sur l'onglet **COMPTE DE TAXES**.
3. Cliquez sur le bouton **AJOUTER UNE PROPRIÉTÉ**, entrez votre adresse et cliquez sur **Confirmer**.
4. Sous le titre **COMPTE DE TAXES** cliquez sur **AJOUTER** et entrez les informations relatives à votre compte de taxes.
5. Notez que vous devez obligatoirement avoir en main le compte de taxes de l'année précédente ou en cours.
6. Pour compléter la demande, lisez le texte et **COCHEZ : j'accepte de recevoir le compte de taxes en ligne seulement**.
7. Finalisez en cliquant sur OK.



Contribuez ainsi à réduire notre empreinte écologique et à réduire les coûts reliés à l'envoi et la manutention.



VAL DAVIDOIS