

## LE MAIRE VOUS INFORME

*Chères concitoyennes, chers concitoyens,*

C'est avec humilité mais aussi une grande fierté que j'ai accepté la responsabilité d'assumer le poste de maire suite au décès subit de Monsieur Michel Plante en mai dernier.

Comme je l'ai souligné lors de mon assermentation, Michel Plante est irremplaçable et nous sommes très différents l'un de l'autre, mais nous avons en commun l'amour de notre municipalité et de notre communauté ainsi que la fierté d'être membre d'une équipe compétente qui offre aux citoyens des services de grande qualité.

Fort de l'appui des membres du Conseil et de la coopération des employés municipaux, nous avons, au cours des derniers mois, poursuivi les activités qui s'inscrivent dans les grandes orientations de l'administration. En voici un résumé :

La période de rodage des nouveaux équipements de paysage et de distribution de l'eau potable a permis d'apporter des modifications afin de sécuriser l'approvisionnement des réseaux. Il ne fait aucun doute que les travaux réalisés garantissent une eau de grande qualité en quantité suffisante pour les besoins actuels et futurs.

Des travaux d'asphaltage faisant l'objet d'une taxe d'amélioration locale sont prévus cet automne sur les rues Dwight, des Huards et des Outardes. De plus, les promoteurs des secteurs de la Petite-Suisse, du Domaine des Boisés du Sommet et de la Rivière-à-Simon (soit la continuité de la rue du Midi) cèderont les rues lorsque les travaux d'asphaltage seront terminés.

Les pluies diluviennes ont obligé le Service des travaux publics à réaffecter une partie du budget à des travaux de réparation et de correction de fossés et de ponceaux. Ces travaux, moins visibles que le nouvel asphaltage, demeurent essentiels pour assurer la pérennité du réseau routier.

En matière d'environnement, la collecte mécanisée des matières résiduelles en alternance aux deux semaines (déchets-recyclage) et les services efficaces et appréciés de l'Écocentre, qui dessert maintenant la population de Ste-Anne-des-Lacs, de Piedmont, de Saint-Sauveur et de Morin-Heights, nous rapproche de l'objectif fixé par le gouvernement de détourner 60% des déchets des sites d'enfouissement.

La MRC des Pays-d'en-Haut a étendu sa juridiction sur la disposition des matières destinées à l'enfouissement pour l'ensemble du territoire. Un projet de propriété d'équipement de traitement des déchets, en partenariat avec la MRC des Laurentides, est à l'étude et la Municipalité deviendra sous peu membre de la Régie intermunicipale de la Rouge, donc co-propriétaire du site d'enfouissement.

Le programme de transmission obligatoire de reçus de vidange des fosses septiques fonctionne bien. Comme vous le savez, la Loi provinciale oblige les propriétaires à vidanger les fosses septiques à tous les deux ans. Les propriétaires qui aurait omis de le faire en 2008 ou 2009 recevront un avis par courrier au printemps prochain afin qu'ils prennent les dispositions nécessaires.

Le programme de protection des lacs, des rivières et des milieux humides, ceux sur le contrôle de la qualité de l'eau et sur le reboisement des bandes riveraines présente d'excellents résultats grâce aux membres des associations de lacs qui ont pris les choses en main, avec l'appui du Service de l'environnement de la Municipalité.

Le projet de consolidation des réseaux de pistes de ski de fond et de raquette se poursuit et le Comité des Parcs soumettra au Conseil, à l'hiver, un plan d'action qui s'inscrit dans les orientations mises de l'avant par la Politique de la Famille et des Aînés.

Malgré la situation économique que nous connaissons, la Municipalité bénéficie d'une bonne croissance. Quoique l'administration ait dû resserrer les dépenses au cours des derniers mois, les indicateurs de gestion démontrent que la santé financière de la municipalité est très bonne et que les investissements dans les infrastructures ont une incidence favorable sur la qualité des services. Vous pouvez consulter tous les documents financiers à [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com).

Les accords signés dernièrement par les gouvernements du Canada et du Québec ont ouvert une nouvelle série de programmes de financement pour le renouvellement des infrastructures d'eau potable et à celles qui contribuent à l'essor communautaire, culturel et sportif des communautés. La Municipalité a déjà présenté le projet du Parc Basler.

Au cours des prochains mois, un plan d'intervention sur les infrastructures de la Municipalité sera préparé par des ingénieurs-conseil et soumis pour approbation au Ministère des affaires municipales, des régions et de l'occupation du territoire pour que la Municipalité puisse participer à ces programmes.

Je profite de cette dernière édition avant l'élection du 1<sup>er</sup> novembre pour souligner l'assiduité et l'excellent travail des membres du Conseil qui, au cours des huit dernières années ont non seulement donné à l'administration des orientations et des objectifs réalistes, toujours conscient de la capacité de payer des citoyens, mais ont su aussi mettre la main à la roue pour offrir à nos concitoyens des services efficaces et fiables.

Je remercie tous les bénévoles et les donateurs qui ont participé à la sixième édition de la Collecte de sang et tous les joueurs et commanditaires qui ont fait du tournoi de golf, un vif succès.

En terminant, au nom du Conseil, je veux réitérer mes remerciements les plus sincères au personnel de la Municipalité pour leur engagement envers la communauté de Morin-Heights.

Bon automne.



Le Maire, Tim Watchorn, ing.



# NOUVELLES

[WWW.MORINHEIGHTS.COM](http://WWW.MORINHEIGHTS.COM)

Nous vous invitons à consulter le site internet de la Municipalité de Morin-Heights. Outre la consultation en ligne des données du rôle d'évaluation, vous y trouverez tout ce qui touche la vie municipale; règlements, procès verbaux du Conseil, activités des services municipaux, répertoire des ressources, entreprises et organismes locaux et surtout le calendrier des activités. Vous y trouverez aussi l'Info Morin-Heights qui y est archivé vous permettant ainsi d'avoir un accès continu à l'information.

## Clinique de sang

La sixième édition de la collecte de sang à Morin-Heights a accueilli 76 donateurs. Merci de votre générosité et à l'an prochain!



Pour toute question sur l'admissibilité au don de sang, appelez au 1-888-666-HEMA ou consultez le [www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca)

## Changement d'adresse

Il est important d'aviser la municipalité par écrit pour tout changement d'adresse de correspondance. Un formulaire est disponible au [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com) et à l'Hôtel de ville.

## Coordonnées municipales



**Hôtel de ville : 567, ch. du Village,  
Morin-Heights (Québec) J0R 1H0**

**Services : 450 226-3232**

Administration - Sécurité incendie - Urbanisme  
Travaux publics - Bibliothèque - Loisirs et culture  
Sûreté du Québec des Pays-d'en-Haut :

**450 227-6848**

**Urgence : 9-1-1**

Feu - Police - Ambulance  
Mesures d'urgence - Urgence  
Travaux publics (de nuit)

**Contrôle des animaux : 450 227-2768**

**[www.morinheights.com](http://www.morinheights.com)**

**Courriel : [comptabilite@morinheights.com](mailto:comptabilite@morinheights.com)  
[environnement@morinheights.com](mailto:environnement@morinheights.com)  
[inspection@morinheights.com](mailto:inspection@morinheights.com) •  
[loisirs@morinheights.com](mailto:loisirs@morinheights.com)  
[municipalite@morinheights.com](mailto:municipalite@morinheights.com)  
[mutation@morinheights.com](mailto:mutation@morinheights.com) • [taxes@morinheights.com](mailto:taxes@morinheights.com)  
[servicestechniques@morinheights.com](mailto:servicestechniques@morinheights.com)  
[urbanisme@morinheights.com](mailto:urbanisme@morinheights.com)**

## Élection 2009

La loi sur les élections et référendum dans les municipalités établit que l'élection a lieu tous les quatre ans, le premier dimanche de novembre. Les principales dates à retenir sont les suivantes :

**Présentation des candidatures** : 18 septembre au 2 octobre 2009.

**Proclamation des candidats élus sans opposition** : 2 octobre 2009, 16h30.

**Révision de la liste électorale** : du 10 au 20 octobre 2009.

**Vote par anticipation** : le dimanche 25 octobre de 12h à 20h, à l'Hôtel de ville.

**Élection générale** : le dimanche 1<sup>er</sup> novembre, de 10h à 20h, à l'école primaire de Morin-Heights.

**Proclamation des élus** : le 6 novembre 2009.

Les avis publics seront publiés comme la Loi le prévoit à l'Hôtel de ville, au bureau de poste, à l'église Notre-Dame-des-Monts et dans certains cas dans les journaux. Ils seront aussi disponibles à l'onglet « AVIS » sur [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com).

### Liste électorale

Les personnes domiciliées dans la municipalité depuis six mois au 1<sup>er</sup> septembre 2009, sont automatiquement inscrites sur la liste électorale de la Municipalité de Morin-Heights et sur celle de la MRC des Pays d'en Haut.

Les propriétaires uniques d'un immeuble, les occupants uniques d'un établissement d'entreprise, les copropriétaires indivis d'un immeuble et les cooccupants d'un établissement d'entreprise qui n'ont pas déjà le droit d'être inscrits sur la liste électorale comme personne domiciliée, (mais sont propriétaires ou occupant depuis au moins douze mois le 1<sup>er</sup> septembre 2009) doivent **déposer une demande d'inscription** à la liste électorale municipale et la liste électorale de la MRC pour l'élection 2009.

Le formulaire est disponible sur [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com).

### Personnel électoral

Le gouvernement du Québec a émis un moratoire sur l'utilisation de mécanisme de votation électronique. En conséquence, si tous les postes sont mis au vote cette année, les citoyens devront manipuler 8 bulletins de vote (1 maire + 6 conseillers + préfet de la MRC).

Le nombre de bureaux de votes sera augmenté afin de faciliter l'exercice, dans la mesure du possible.

Les personnes intéressées à travailler sont invitées à nous faire connaître leur intérêt par courriel à [municipalite@morinheights.com](mailto:municipalite@morinheights.com), par télécopieur au 450 226-8786 ou en laissant une note à l'Hôtel de ville.

# HOMMAGE À MICHEL PLANTE

(7 août 1941 – 15 mai 2009)

Dans tous les sens du terme, Michel Plante était comme un père pour la municipalité de Morin-Heights. Il était sans le moindre doute un homme du peuple qui considérait les gens de Morin-Heights comme sa deuxième famille.

Michel adorait les bénévoles, il avait pris conscience qu'ils représentent le cœur et l'âme du village. Il se faisait un devoir de connaître chacun d'entre eux; quelqu'un qui donnait du temps à sa communauté, gagnait son respect et avait son oreille.

Michel Plante vivait avec grande intensité. Toujours en mouvement, il aimait l'action et s'assurer que les choses se concrétisent. Parmi les projets importants qu'il a mené à terme en tant que maire on pense notamment à la reconstruction de six aqueducs, le développement du Service de sécurité incendie et l'acquisition du Mont-Bellevue dans le but de préserver la montagne pour en faire un parc municipal. Il a siégé sur plusieurs comités locaux et régionaux en plus d'en présider certains.

Il a toujours été très sensible aux besoins des moins nantis et a agi en champion en soutenant les causes des enfants, du sport et de l'environnement. Il a créé le Fonds du Maire, avec les profits de son tournoi de golf annuel, afin d'offrir un soutien aux projets qu'il jugeait méritoires ne relevant pas d'un mandat municipal.



Photos C. Beames

Avec tout son savoir-faire, ses habiletés en relations publiques étaient assurément son point fort. Il pouvait côtoyer les plus grands et demeurait à l'aise avec les médias, peu importe le niveau de crise. Michel ne se défilait jamais devant un défi et il s'empressait de reconnaître ceux qui étaient venus en aide, à lui ou à la Municipalité. Il n'est pas étonnant que ce soit sous sa direction que le Conseil a été unifié et que la Municipalité a connu huit années de calme politique et de prospérité.

La Municipalité de Morin-Heights a perdu son bon père, les citoyens de Morin-Heights ont perdu l'un des leurs, et pour ceux d'entre nous qui l'ont bien connu, il nous manquera beaucoup, beaucoup.

Au revoir Michel. Au revoir Monsieur Plante.

Extrait traduit du texte "[Remembering Michel Plante](#)", écrit par James Jackson et publié dans le journal Main Street.

## Excellence scolaire

Félicitations à Olivia Bouffard-Nesbitt, 16 ans, qui s'est méritée la bourse offerte par la famille Beauchamp-Doherty à l'école secondaire Lachute Regional pour avoir eu la moyenne générale la plus élevée au cours des trois dernières années. Elle a de plus été nommée athlète de l'année pour sa performance en ski de fond et en course sur terrain.



Des félicitations aussi à Kaitlyn Hellstrom, finissante au Laurentian Regional High School, qui s'est méritée une bourse d'études du Syndicat des enseignants et enseignantes Laurier pour ses excellents résultats scolaires, son implication et sa contribution importante à la vie étudiante.



## Festival de bateaux dragons

Le 8 août dernier a eu lieu la 2<sup>e</sup> édition du festival de bateaux dragons de St-Adolphe-d'Howard au profit de la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut. L'équipe de Morin-Heights, qui a remporté les honneurs de la première édition, est arrivée bonne deuxième par 0,2 secondes.



Félicitations à nos rameurs!

L'équipe : Aeron McHattie, entraîneure, Kim Parker, capitaine, Daniela Bon, Paul Brown, Trish Canty, Julie Cartier, Céline Carrier, Cynthia Dawson, Norma Davis, Nelson Davis, Aleta Durant, Brian Gill, Dina Gill, Anne Harney, James Jackson, Corrine Kerr-Denis, Claire Marcotte, Brian Morin, Brian Norris, Ilona Robillard, Ruth Starr et Tim Watchorn, maire.

## La Rochelle pré-maternelle bilingue

La Rochelle est un organisme sans but lucratif opéré par une coopérative de parents qui ont à cœur l'éducation de leurs enfants!

À l'église United, 831 chemin du Village.

Information / inscription : Anna 450 226-6908

## Fête du Canada

Nous remercions les membres du comité organisateur de la Fête du Canada composé de Kimberley Thomas, présidente, Jack Burger, Julie Cartier, Pierre Charest, Martin Giroux, Catherine Maillé, Maryse Emond et Andy Stewart, membre honoraire.

Plus de 50 bénévoles et plusieurs groupes communautaires ont donné un bon coup de main durant toute la journée et nous tenons à les remercier chaleureusement.

Un merci tout particulier à Pierre Charest et tout le personnel de Ski Morin Heights, hôte de la Fête du Canada, pour leur grande collaboration durant toutes les célébrations.

Merci au Service de sécurité incendie de Morin-Heights et à tous nos commanditaires qui ont permis que cette journée demeure abordable et accessible à tous.



Comité organisateur de la Fête du Canada en présence du maire Tim Watchorn.

Absente : Catherine Maillé, Jack Burger et Andy Stewart.

## Erratum

Une erreur s'est glissée dans la dernière publication. Le numéro de téléphone pour contacter le **Studio Just Art Reis** est le 450-438-5557 ou encore le 514-941-7347.

# SERVICES DE L'ENVIRONNEMENT

## Vidange des fosses septiques

Depuis 2008, tous les résidents doivent obligatoirement faire parvenir une copie du reçu de la vidange de la fosse septique à la Municipalité. Avant la fin de 2009, tous les résidents sont tenus de nous avoir fait parvenir leur preuve de nettoyage de fosse fait au cours des deux dernières années.

L'automne s'avère un bon moment pour faire vider la fosse, si le temps est venu de le faire, puisqu'il que le milieu bactériologique a le temps de se stabiliser. Bien que peu plaisant, il est important d'inspecter votre système lorsqu'il est vidé. Voici une liste de quelques points à vérifier ou à faire vérifier par votre fournisseur de services :

- examiner les parois pour tout signe de corrosion ou de bris;
- vérifier si de l'eau revient dans le réservoir septique c'est une indication que le champ est saturé;
- vérifier si de l'eau s'écoule continuellement dans le réservoir, il y a peut être une fuite de plomberie (possiblement la toilette) qui contribue à la saturation du champ;
- demander à l'entrepreneur d'estimer le niveau de solides. S'il n'y a que 60 cm (2 pi) ou moins, votre système fonctionne bien;
- vérifier si votre fosse possède un préfiltre, c'est le moment de le nettoyer.

Une fois la fosse vidée, l'entrepreneur remettra de l'eau grise dans la fosse pour stabiliser le milieu bactériologique. Seulement les solides sont retirés des fosses lors d'une vidange.

## Aider à réduire la pollution de l'air

Brûler des feuilles et des branches s'avère une source importante de pollution de l'air et devrait être évitée autant que possible; apporter vos matières organiques à l'Écocentre. Le déchiquetage, l'enfouissement de ces matières sur votre terrain et le compostage à la maison sont des alternatives à considérer avant de brûler.

La fumée de poêle à bois est un autre très grand polluant. C'est un problème croissant au Canada résultant en alertes de smog à travers le pays tout l'hiver. Si vous utilisez un poêle à bois, assurez-vous qu'il soit recommandé par la CSA et respectez le mode d'utilisation. Utilisez du bois sec et ne brûlez jamais de matériaux de construction ou de bois peint. Assurez-vous que votre cheminée soit inspectée et nettoyée à l'automne pour éviter la possibilité d'un feu de cheminée.

Ne laissez pas rouler votre voiture en attente plus d'une minute. Dix minutes par jour représentent 100 litres d'essence par année et 240 kilogrammes de gaz carbonique dans l'atmosphère.

## Écocentre

L'Écocentre est situé au 2125, chemin Jean-Adam (Route 364) à St-Sauveur. Tél. : 450 227-2451.

L'horaire d'ouverture jusqu'au 30 novembre : 7 jours sur 7, de 8h15 à 16h30.

À l'Écocentre vous devez :

- présenter une preuve de résidence au préposé de l'accueil;
- trier vos matériaux dans les conteneurs appropriés, le préposé de l'Écocentre n'est pas tenu de trier et décharger vos matériaux.

Le service de déchiquetage des branches est disponible les mardis et samedis seulement. Le service est gratuit pour 15 minutes de déchiquetage par jour par adresse de résidence. Le tarif est de 10\$ par tranche de 5 minutes supplémentaires. Le déchiquetage doit être effectué par le préposé.

### Lampes recyclables

Déposez les lampes fluocompactes et les tubes fluorescents dans le bac de récupération RecycFluo.



**Ampoules non récupérées**  
Ampoules à filament  
(à incandescence et halogènes)

## Compostage

Dans le but d'avoir une idée du volume de déchets organiques détournés des sites d'enfouissement, nous aimerions savoir combien de mois par année vous compostez. Laissez-nous un bref message par courriel à [inspection@morinheights.com](mailto:inspection@morinheights.com) ou au 450 226-3232, poste 109, en mentionnant votre adresse civique ou au moins le nom de la rue ainsi que le nombre de mois par année pendant lesquels vous avez adopté cette bonne habitude. Cette information ne servira qu'à déterminer un volume de compostage approximatif sur l'ensemble du territoire.

## Abris d'hiver temporaire (Tempo)

La structure d'un abri temporaire peut être érigée à partir du 1<sup>er</sup> octobre et la toile la recouvrant peut être installée à partir du 15 octobre.

# SERVICES MUNICIPAUX

## Service de sécurité incendie et de premiers répondants de Morin-Heights

### Plan d'évacuation

Avez-vous un plan d'évacuation à la maison?

Un plan d'évacuation consiste principalement à informer tous les membres de la famille de la procédure à suivre en cas d'incendie. Ce plan doit être suivi d'un exercice pour assurer son bon fonctionnement. Ce plan doit identifier :

- un point de rassemblement (à l'extérieur);
- toutes les issues possibles;
- un endroit pour appeler le 9-1-1.

Et rappelez-vous...

- marchez à quatre pattes sous la fumée;
- n'utilisez pas les ascenseurs;
- procédez au décompte des occupants une fois au point de rassemblement;
- contactez le 9-1-1 de l'extérieur;
- ne retournez pas à l'intérieur du bâtiment.

### Avertisseur de fumée

Selon la réglementation en vigueur à Morin-Heights, toute résidence doit être munie d'un avertisseur de fumée.

L'avertisseur de fumée est aujourd'hui l'appareil le moins coûteux et le plus facile à installer et à entretenir pour alerter les occupants d'une résidence de la présence de fumée au début d'un incendie.

- Installez des avertisseurs de fumée approuvés par un organisme d'homologation canadien reconnu (homologué ULC);
- Effectuez l'installation et l'entretien de l'avertisseur selon les recommandations du fabricant;
- Rappelez-vous que la durée de vie d'un avertisseur est de 10 ans;
- Vérifiez la pile à tous les mois à l'aide du bouton d'essai;
- Changez la pile aux changements d'heure, au printemps et à l'automne;
- Testez l'avertisseur à l'aide de fumée, deux fois par année.

### Visite de prévention

Le service poursuit son programme de visites de prévention. Les pompiers s'assureront que votre détecteur de fumée soit en bon état et au bon endroit et vous donneront des conseils pratiques sur la sécurité incendie. Nous vous invitons aussi à visiter le site de prévention incendie du Québec au [www.msp.gouv.qc.ca](http://www.msp.gouv.qc.ca) où vous trouverez d'autres informations en prévention incendie.

### Rappels

La saison froide approche, n'oubliez pas de faire ramoner votre cheminée par un professionnel.

Assurez vous d'avoir votre numéro civique visible de la rue 24 heures par jour, été comme hiver, pour votre propre sécurité et pour vous assurez une réponse rapide de tout intervenant en milieu d'urgence.



## Des succès à souligner, une équipe qui s'agrandit!

Nous aimerions souligner la brillante réussite de Madame Vicky Deslauriers et de Monsieur Tim Archibald lors de la formation en désincarcération. Aussi, de nouveaux premiers répondants se joignent à l'équipe. Les pompiers Dominick Gladu, Claude Duhamel et Éric Charbonneau ont complété avec succès la formation de 60 heures et l'examen de premier répondant de la Régie de la santé. De plus, l'équipe bénévole prend de l'ampleur avec la nomination et la formation des nouveaux premiers répondants et pompiers auxiliaires du Service de sécurité incendie : Mesdames Lucie Levasseur et Lysianne Lapierre et Monsieur Pierre Desmanches.

Nous les félicitons et leur souhaitons la bienvenue!



# SERVICES MUNICIPAUX

## Pompier/ pompière et premier répondant à temps partiel

Le Service de sécurité incendie de Morin-Heights désire recevoir des candidatures pour des postes de pompier/ pompière et de premier répondant à temps partiel afin d'établir une banque de candidats.

- Exigences :
- Être âgé(e) d'au moins 18 ans;
  - Demeurer dans la municipalité;
  - Rencontrer les normes de condition physique exigées par la fonction;
  - Posséder de l'entregent et la capacité de travailler en équipe;
  - Être disponible aux besoins de la fonction : intervention, formation, garde;
  - Pouvoir détenir un permis de conduire classe 4A;
  - S'engager à suivre une formation offerte par la Municipalité (minimum 185 heures).

Les personnes retraitées ou semi-retraitées sont également invitées à soumettre leur candidature.

Les personnes intéressées sont priées de faire parvenir leur curriculum vitae à l'adresse suivante :

**Municipalité de Morin-Heights, Service de sécurité incendie, 567, chemin du Village, Morin-Heights, Qc J0R 1H0**  
ou par courriel à : [ssi@morinheights.com](mailto:ssi@morinheights.com)

Pour toute information supplémentaire, communiquez avec M. Charles Bernard, Directeur du SSI de Morin-Heights au 450-226-3232, poste 116.

Seules les personnes retenues pour une entrevue seront contactées.

## Bibliothèque

La bibliothèque municipale est située au 823, chemin du Village et son fonctionnement est assuré par un groupe entièrement bénévole.

### Heures d'ouverture :

- Mardi et jeudi : de 13 h à 16 h  
Mercredi : de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h  
Vendredi : de 19 h à 21 h  
Samedi : de 10 h à 14 h  
Dimanche : de 11 h à 13 h

N.B.: La bibliothèque est fermée les jours fériés.

Renseignements: 450 226-3232, poste 124.

L'heure du conte pour les enfants a lieu tous les mercredis à 10h à la bibliothèque. Kathy Weary, Eva Wilkinson, Michelle et Terry Ryan sont toujours nos lecteurs pour la saison.

### NOUVEAUTÉS

#### Romans

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| Jean Charland            | Les portes du Québec T.IV : La mort bleue  |
| Micheline Duff           | Au bout de l'exil T.I : La grande illusion |
| Jean-François Beauchemin | Cette année s'envole ma jeunesse           |
| Philip Kerr              | La trilogie berlinoise                     |
| Philip Kerr              | La mort, entre autres                      |
| Gérard Bouchard          | Uashat                                     |
| Toni Morrison            | Un don                                     |
| Michel David             | Chère Laurette T.IV : La fuite du temps    |
| Paulo Coelho             | La solitude du vainqueur                   |
| Jean Barbe               | Le travail de l'huître                     |

#### Documentaires

- |                  |                           |
|------------------|---------------------------|
| Roger Latour     | Guide de la flore urbaine |
| David Suzuki     | Le guide vert             |
| Jean Ziegler     | La haine de l'Occident    |
| Edwidge Danticat | Adieu mon frère           |
| Michel Raymond   | Cro-Magnon toi-même!      |
| Denise Linn      | Les espaces sacrés        |
| Varda Étienne    | Maudite folle!            |

## Calendrier de la collecte 2009

### SEPTEMBRE / SEPTEMBER

d/s	l/m	m/t	m/w	j/t	v/f	s/s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

### OCTOBRE / OCTOBER

d/s	l/m	m/t	m/w	j/t	v/f	s/s
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### NOVEMBRE / NOVEMBER

d/s	l/m	m/t	m/w	j/t	v/f	s/s
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### DÉCEMBRE / DECEMBER

d/s	l/m	m/t	m/w	j/t	v/f	s/s
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

 **Ordures et gros objets**  
Garbage & large items

 **Recyclage / Recycling**

  **Ordures et recyclage**  
Garbage & recycling

## PROCHAIN INFO MORIN-HEIGHTS

La distribution de l'édition d'automne est prévue pour le 27 novembre 2009.

L'échéance pour la soumission des articles est le mercredi 21 octobre 2009.

Cette édition couvrira la période du 1<sup>er</sup> décembre 2009 au 30 avril 2010.

Veillez faire parvenir vos articles à Karyne Bergeron par courriel à [bulletin@morinheights.com](mailto:bulletin@morinheights.com), ou à l'Hôtel de Ville.

# ACTIVITÉS ET ATELIERS

## Entente intermunicipale : cours et activités

Une entente intermunicipale entre Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de ces sept municipalités de s'inscrire aux activités suivantes, sans tarification supplémentaire aux non-résidents.

### Cours offerts aux adultes

Afro-Jazz :	Saint-Sauveur
Baladi :	Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Anne-des-Lacs
Cardio-plein air :	Piedmont
Danse Flamenco :	Saint-Sauveur
Espagnol :	Saint-Adolphe-d'Howard et Sainte-Adèle
Peinture sur bois :	Saint-Adolphe-d'Howard
Pilates :	Piedmont et Sainte-Adèle
Tam-tam africain :	Sainte-Anne-des-Lacs et Saint-Sauveur
Tir à l'arc :	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

### Cours offerts aux enfants

Arts plastiques :	Piedmont
Chant :	Sainte-Adèle
Cheerleading :	Saint-Sauveur
Comédie musicale :	Saint-Sauveur
Gardiens avertis :	Saint-Sauveur
Tir à l'arc :	Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
Troupe de danse :	Saint-Sauveur

### Modalités d'inscription

Suivre la procédure d'inscription de la municipalité qui offre l'activité de votre choix. Des preuves de résidence demeurent requises pour s'inscrire auprès de chacune des municipalités. Nous vous suggérons de consulter le site web ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

### Information

Piedmont :	450 227-1888, poste 223 <a href="http://www.municipalite.piedmont.qc.ca">www.municipalite.piedmont.qc.ca</a>
Saint-Adolphe-d'Howard :	819 327-2626 <a href="http://www.stadolpheedhoward.qc.ca">www.stadolpheedhoward.qc.ca</a>
Sainte-Adèle :	450 229-9605, poste 244 <a href="http://www.ville.sainte-adele.qc.ca">www.ville.sainte-adele.qc.ca</a>
Sainte-Anne-des-Lacs :	450 224-8717 <a href="http://www.sadl.qc.ca">www.sadl.qc.ca</a>
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson :	450 228-2543, poste 228 <a href="http://www.ste-marguerite.qc.ca">www.ste-marguerite.qc.ca</a>
Saint-Sauveur :	450 227-2669, poste 420 <a href="http://www.ville.saint-sauveur.qc.ca">www.ville.saint-sauveur.qc.ca</a>

Pour l'horaire complet et la description des cours offerts à Morin-Heights, consultez les pages 12, 13 et 14.

## Université du troisième âge

**NOUVEAU!**

### Jardins du monde

**UTA 313 Du jardin d'Éden aux jardins d'aujourd'hui**  
*Françoise Délande, M.A. en histoire*

Ce cours se veut un regard analytique sur certains jardins du monde comme le reflet de l'évolution de la pensée dans le monde occidental à travers les époques, depuis le jardin médiéval, les jardins humanistes de la Renaissance, le jardin à la française et le jardin paysager anglais. La dernière étape sera la découverte de la « Renaissance » d'un jardin-musée extraordinaire du XXe siècle connu du monde entier par les peintures de son créateur.

**Les lundis de 13h30 à 16h**, du 28 septembre au 26 octobre (durée : 10 heures – relâche le 12 octobre)

**Lieu** : Salle du souvenir de la bibliothèque, 823, ch. du Village

**Coût** : 45 \$

Minimum/maximum d'inscriptions : 25/50

### Cours d'initiation à l'anglais

**UTA 100 Anglais I**

*Marie-Andrée Langevin, B. en traduction, M. en linguistique*

Nous explorerons la compréhension et l'expression orale et écrite, la prononciation, les verbes courants, les auxiliaires, quelques prépositions et expressions idiomatiques courantes bref, la grammaire et la syntaxe de base. Différents moyens seront exploités.

Nous utiliserons le livre Basic English Grammar de Betty Schramper Azar (3e édition incluant 2 CDs), disponible dès le 1<sup>er</sup> cours. Coût : 44,95 \$ + taxes. Des photocopies seront aussi utilisées (2 \$ pour la session).

**Les mercredis de 13h30 à 16h**, du 23 septembre au 25 novembre (durée : 25 heures)

**Lieu** : Salle du souvenir de la bibliothèque, 823, ch. du Village

**Coût** : 110 \$

**Information** : M. Serge Meunier 450 227-6727  
(entre 9h et 17h)

### Séance d'information et d'inscription :

jeudi le 10 septembre, de 13h30 à 16h30, à l'Hôtel de Ville de Piedmont (670, rue Principale, Piedmont)

## Atelier d'une journée : Initiation à l'auto-acupression

Technique aussi naturelle que le simple geste de porter sa main « la où ça fait mal ». Méthode très douce qui permet de rééquilibrer et de renforcer l'énergie vitale qui traverse notre corps, indispensable à une bonne santé. Apprenez à soigner et soulager vos propres malaises, comme la difficulté avec les menstruations, les maux de tête, les problèmes de dos, etc.

**Samedi le 24 octobre de 9h30 à 17h**

60 \$ par participant(e), minimum de 6 personnes

Information / inscription : Sujati au 819 322-7545



# ACTIVITÉS ET ATELIERS

## Cours d'astronomie

(offert en anglais seulement)

**NOUVEAU!**

Les aînés sont invités à découvrir les bases de l'astronomie et à prendre part à une sortie d'observation. Le cours sera adapté au niveau de connaissances des participants.

Plan de cours

- Astronomie de base
- Phases de la lune (TDIFS, éclipses lunaires et solaires)
- Équinoxes printemps/ automne, solstices été/ hiver
- Méridiens principaux; l'équateur, les tropiques du cancer et du capricorne
- Structure du système solaire
- Mouvement planétaires et des étoiles de base
- Histoire de l'astronomie et des étoiles – chez les Arabes et les Grecs

Les lundis de 18h30 à 21h, du 12 octobre au 7 décembre.

Lieu : Salle du souvenir de la bibliothèque, 823, ch. du Village

Frais : 20\$ (documents distribués, etc.)

Professeur bénévole : Kirk Armstrong

Inscription / information : 450-226-7490

## Courtepointe

**NOUVEAU!**

Cours de courtepointe pour débutants. Vous apprendrez douze façons traditionnelles de faire à la main, les blocs de courtepointe (pièces et appliquées).

125\$ résidant/150\$ non résidant

Le prix comprend les patrons et les livres mais exclut les tissus.

À la bibliothèque, les jeudis de 13h à 15h, du 14 septembre au 25 novembre.

Information / inscription : Eleanor Dunford 450 226-3055 ou eleanor-clark@sympatico.ca



*L'Info Morin-Heights est imprimé sur du papier écologique 100% Postconsommation.*

# ACTIVITÉS SPORTIVES

## Appel de candidatures pour les bourses d'excellence pour la jeunesse - Volet sportif

Cette nouvelle politique a pour mission de reconnaître l'excellence des jeunes étudiants de 12 à 25 ans, citoyens de la municipalité, qui contribuent à la valorisation de la vie sportive de Morin-Heights. L'athlète amateur doit répondre aux critères d'éligibilité et soumettre un formulaire de demande complété (disponible sur [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com) sous le menu « municipalité » et « politiques » ou à l'Hôtel de ville), qui doit être déposé avant le 1<sup>er</sup> octobre.

## Volley-ball

Les adultes et les jeunes de 16 ans et plus sont invités à joindre un groupe de volley-ball récréatif. Les mardis de 19h à 20h, du 29 septembre au 12 décembre au gymnase de l'École primaire de Morin-Heights.

Minimum de 12 joueurs inscrits avant le 22 septembre

40\$ résidant / 45\$ non-résidant

Inscription à l'Hôtel de ville durant les heures de bureau

Information : 450-226-3232, poste 102

## Politique de remboursement pour le hockey mineur et le patinage artistique

La Municipalité de Morin-Heights remboursera la différence du coût d'inscription entre le tarif résident et le tarif non-résident jusqu'à un maximum de 100\$ par enfant, par année pour les activités inscrites au sein d'une association de hockey mineur ou un club de patinage artistique. Les activités devront être offertes par une ville située sur le territoire des Laurentides.

Le remboursement est offert uniquement pour les 17 ans et moins, résidents permanents de Morin-Heights.

Les demandes de remboursement pour la saison 2009-2010 relatives à cette politique doivent être déposées via le formulaire au plus tard le 10 novembre 2009 avec preuve originale à l'appui, ainsi que répondre aux critères d'admissibilité de la politique.

La politique et le formulaire de demande de remboursement sont disponible sur le site Internet : [www.morinheights.com](http://www.morinheights.com) sous le menu « municipalité » et « politiques » ou à l'Hôtel de ville de Morin-Heights.

# ACTIVITÉS CULTURELLES

## Théâtre Morin-Heights

A STING IN THE TALE, par Brian Clemens et Dennis Spooner, mis en scène par Libby Barratt.

Une comédie palpitante en deux actes qui sera présentée à Ski Morin Heights. Les portes ouvrent une heure avant la pièce. Billets en vente à l'avance seulement.

Vendredi le 6 novembre à 20h

Samedi le 7 novembre à 20h

Dimanche le 8 novembre à 14h

Information / billets :

Penny Rose 450 226-2126



## Chorale Joyful Noise

Venez participer à la Chorale (styles musicaux diversifiés)! Ouvert à tous ceux qui aiment chanter, tous groupes d'âge.

À la bibliothèque, les mardis de 19h à 20h, du 1<sup>er</sup> septembre au 8 décembre.

105\$ par session.

Information / inscription : Penny Rose 450 226-2126 ou jenanson@hydroponix.com

## La route des Arts

La route des Arts est beaucoup plus qu'un événement estival. Venez visiter nos artistes à l'année longue, sur rendez-vous. Visitez aussi les tourneurs de bois Jules et Joan Beauregard pendant les Journées de la culture les 25, 26 et 27 septembre, de 10h30 à 16h00.

Pour de plus amples renseignements: 450-226-3236 ou julesb@bell.net

[www.routedesarts.ca](http://www.routedesarts.ca) ou <http://artfulwoodturning.tripod.com>

## Laurentian Reading Club

Les réunions du Laurentian Reading Club ont lieu chaque mois depuis près de 50 ans.

On y discute avec ferveur de livres et de lecture.

Les rencontres se déroulent en anglais.

Information : Eileen Meillon 450-226-6904

## Dessin et peinture GRATUIT!

Cours favorisant le développement du cerveau droit pour améliorer la capacité d'observation et sentir la vie autour de soi. Pour enfants et adolescents.

Quelques fournitures d'artiste seront nécessaires.

Centre communautaire, du 29 août au 5 décembre

8 ans et plus : samedi de 18h à 19h30

Adolescents : samedi de 19h30 à 21h

Information / inscription :

Ronald Marleau, agent pastoral et artiste, 514 212-3658

## Atelier S.A.G.E. (sagesse, âge, grâce, élégance)

Dans de nombreuses cultures, la maturité est célébrée comme une période de sagesse et de transformation. Notre espérance de vie, qui ne fait que s'allonger, nous offre l'occasion unique de créer des visions nouvelles quant au fait de prendre de l'âge. Joignez-vous à nous dans un atelier de discussion divertissant, instructif et intéressant qui explorera les défis de la maturité, les changements de rôles et le potentiel créatif du vieillissement.

Salle du souvenir de la bibliothèque

Jeudi le 19 novembre de 19h à 21h

Mardi le 24 novembre de 13h à 15h

15\$/ résidant - 20\$/ non résidant

Information / inscription :

Mrs. Henny Feldman 450 226-8197

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

## La légion royale canadienne #171

Samedi 5 septembre	Souper bifteck de la Fête du travail, à 18h
Dimanche 6 septembre	Journée des enfants, à 13h
Samedi 12 septembre	Marché aux puces, à 10h
Dimanche 11 octobre	Brunch de l'Action de Grâce, 9h à 13h
Samedi 17 octobre	Souper de l'Oktoberfest, à 18h
Samedi 7 novembre	Parade du Jour du Souvenir
Dimanche 29 novembre	Party de la Coupe Grey
Samedi 5 décembre	Décoration de l'arbre de Noël
Dimanche 13 décembre	Fête de Noël des enfants, à 13h

La plupart des soupers et événements propose de la musique et de la danse pour tous.

Parties de fléchettes les vendredis à 19h à partir du 18 septembre.

Ces informations sont aussi disponibles sur la page de la Legion du site internet de Morin-Heights, sous « Communauté / Association et groupes ».

Courriel : legion171@cgocable.ca

Information : 450 226-2213 (en après-midi)

## La maison hantée du Programme des arts de la scène **GRATUIT!**

Les participants prendront part à la conception et la réalisation de la maison hantée de la Municipalité pour la fête de l'Halloween. L'activité s'adresse aux jeunes de 5 ans et plus, les parents qui veulent donner un coup de main sont les bienvenus!

De septembre jusqu'au 31 octobre

Information / inscription : Shawna Dunbar 450-226-5756 ou shawna.dunbar@cgocable.ca

## Bazar de Noël annuel de l'église anglicane Trinity

Vous êtes invités au bazar de Noël de l'église anglicane Trinity, qui se tiendra à l'église United au 831 chemin du Village, le 21 novembre de midi à 14h. Artisanat et cadeaux faits à la main, cuisine maison et goûter.

Adultes: 7\$ Enfants: 3\$

Information : 450 226-2721

## Le club de l'âge d'or Héritage

Le club Heritage organise des activités mensuelles ainsi que des sorties d'un jour pour ses membres.

Le premier mercredi de chaque mois, le club organise aussi un whist militaire à 13h au Centre communautaire de l'Hôtel de ville et les non-membres sont invités, au whist comme aux autres événements.

Les nouveaux membres sont les bienvenus.

Information / inscription : Isabel Ellis : 450 226-8882  
Marion Roberts : 450 432-7324  
Muriel Scofield : 450 229-3660

## Paroisse Notre-Dame-Des-Monts

Voici les activités pour l'automne 2009 :

- Morin-Heights (148, ch. Watchorn)
  - le 13 septembre : fête de retrouvailles
  - les 6 et 7 novembre : souper bénéfique
  - le 19 décembre : ventes de pâtisseries
- Lac-des-Seize-Îles
  - le 3 octobre : souper populaire de rôti de boeuf et soirée
- Huberdeau
  - le 6 décembre : dîner de Noël

## Bridge Duplicata

Les amateurs de bridge se rencontrent les jeudis, du 17 septembre au 10 décembre.

Information / inscription :  
Mrs. Ardley Edgar 450 226-3968

## Camp de jour

Nous tenons à remercier Lindsay Grant, directrice du camp de jour, tous les coordonnateurs, moniteurs et sauveteurs pour un autre été mémorable.

(absent : Jacob Charrette)



## La société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut

La société d'histoire et de généalogie des Pays-d'en-Haut est un organisme sans but lucratif. Ses objectifs sont de faire connaître l'histoire de la région et de sauvegarder le patrimoine sur notre territoire. Elle souhaite promouvoir la généalogie et aussi recueillir, classer et conserver tous les ouvrages, documents et photos se rattachant à la MRC des Laurentides et celle des Pays-d'en-Haut. Conférences ou rencontres mensuelles.

Heures d'ouverture :

Lundi, mercredi et jeudi de 13h30 à 16h30.

Mardi de la généalogie, ouvert toute la journée.

Chalet Pauline-Vanier, 33, rue de l'Église, 2<sup>e</sup> étage, Saint-Sauveur.

450-227-2669, poste 427 ou contact@shgph.org  
www.shgph.org

# DESCRIPTION DES COURS

(HORAIRE COMPLET DES COURS EN PAGE 14)

## Karaté

S'adresse aux jeunes de 5 ans et plus ainsi qu'aux adultes de tout âge. Développe la concentration, le respect, la confiance en soi, la forme physique et donne des outils aux jeunes contre le taxage. Coût varie selon la période d'inscription (de 2, 3, 6 ou 12 mois).

De septembre à juin, deux cours d'essai gratuits

## Le Conservatoire de ballet classique des Laurentides

Le Conservatoire offre des cours de grande qualité à toute personne qui désire bien apprendre la danse. Chaque cours est donné dans le respect de l'élève, de ses aptitudes physiques et selon son âge. Chaque niveau enseigné a ses objectifs et particularités. Les cours offerts sont un excellent moyen de mise en forme et de développement artistique.

Session d'automne : du 7 septembre au 12 décembre

Danse créative	3 1/2 – 5 ans (1 x sem.) 40.67\$/mois ou 162.68\$
Ballet - Niveau primaire	6 – 7 ans (1 x sem.) 44.94\$/ mois ou 162.68\$
Ballet - Grade 1	8 – 9 ans (1 x sem.) 44.94\$/ mois ou 162.68\$
Ballet - Grade 2	10 – 12 ans (2 x sem.) avec ou sans pointes 80.92\$/mois ou 323.68\$
Ballet adolescent	18 ans et + (1 x sem.) avec ou sans pointes 80.92\$/mois ou 323.68\$
Danse moderne	Adolescents et adultes (1 x sem.) 80.92\$/mois ou 323.68\$
Volet compétition	2hrs/sem. (septembre 2009 à juin 2010) 100\$

## Danse écossaise

Venez apprendre la danse traditionnelle écossaise. Le cours s'adresse aux enfants de 6 ans et plus et aux adolescents.

Du 27 septembre au 6 décembre

## Cardio Tai Chi

Une session cardiovasculaire sans saut, inspirée des mouvements de Tai Chi. Votre force et votre flexibilité s'amélioreront. Harmonisez corps et esprit.

Du 21 septembre au 14 décembre

## Cardio Nature

Profitez du plein air cet automne pour faire vos exercices. Une heure de cardio et de musculation, le long du Corridor Aérobique (beau temps, mauvais temps).

Au pavillon du Corridor Aérobique, situé au 50 ch. du Lac-Écho.

Du 22 septembre au 10 novembre (8 semaines)

## Cardio Santé - Post-réhabilitation

**NOUVEAU!**

Un court programme de six semaines pour les individus qui ont besoin d'augmenter leur force et leur vitalité ainsi qu'améliorer leur équilibre, suite à une intervention, une maladie, une blessure ou une faiblesse. Dix minutes de réchauffement et 30 minutes d'entraînement cardiovasculaire sur le Corridor Aérobique, sauf en cas de pluie. Partenaires ou amis sont encouragés à participer. Pour plus d'informations, contactez Lisa McLellan au 450 530-3920.

Du 23 septembre au 28 octobre 6 semaines

## Cardio Tae-boxe

**NOUVEAU!**

Venez découvrir le Cardio Tae-boxe! Le cours est divisé en 30 minutes d'entraînement cardio-vasculaire à l'aide de mouvements inspirés des arts martiaux et de la boxe, suivi de 30 minutes de musculation.

Du 21 septembre au 16 novembre (10 semaines)

## Journée d'inscription pour les cours offerts par Lisa McLellan

Inscriptions :

- le jeudi 17 septembre de 17h à 19h et
- le vendredi 18 septembre de 13h à 16h30

À la salle communautaire de l'Hôtel de ville, 567, chemin du Village, Morin-Heights.

La passe « fitness » pour la session (deux cours ou plus) est 271\$ taxes incluses.

Tarif par cours : 15\$

**Nouveau!**

# DESCRIPTION DES COURS

(HORAIRE COMPLET DES COURS EN PAGE 14)

## Vinyasa Hatla Yoga

Une heure et 15 minutes de Vinyasa Yoga. Axé sur la respiration, la bonne technique, l'intégration corps et de l'esprit ainsi que la détente profonde. Venez vous faire du bien dans la joie et la sérénité. Deux niveaux offerts.

Du 24 septembre au 14 décembre

## Yoga en douceur

Ce cours s'adresse aux personnes dont le corps est rigide ou blessé. Exercices et respiration pour mobiliser les articulations, étirer et renforcer les muscles et détendre l'esprit. Attention individuelle, ambiance chaleureuse et sans préjugé.

Du 17 septembre au 10 décembre

## Yoga et spiritualité

Une expérience de Hatha Yoga, de méditation et d'enseignement spirituel. Les participantes sont aussi invitées aux rencontres occasionnelles d'un groupe spirituel qui s'adresse aux femmes. Frais mensuels.

## Pilates **NOUVEAU!**

Venez faire une heure d'entraînement musculaire au sol inspiré de la méthode de Joseph Pilates.

Du 22 septembre au 17 novembre (10 semaines)

## Énergie Santé **NOUVEAU!**

Ce cours est basé sur des exercices physiques à orientation thérapeutique. Vous y pratiquerez des techniques de respiration et de détente pour augmenter votre énergie en l'accumulant et la distribuant aux organes vitaux pour les vivifier. Vous améliorerez ainsi votre santé physique et mentale; les résultats sont concrets. Ce cours s'adresse aux gens de toute condition physique, âgés de 12 ans à 77 ans.

**Premier cours d'essai gratuit!**

21 septembre au 25 novembre

## Tai Chi

Venez apprendre et pratiquer le tai chi chuan pour harmoniser votre corps et votre esprit dans le but d'améliorer votre santé.

Du 5 septembre au 19 décembre

## Cours d'aérobic

Gardez la forme cet automne en bougeant sur de la musique entraînante. Trente minutes d'exercices cardiovasculaires suivis de trente minutes de musculation.

Du 22 septembre au 14 décembre

## Body design

Une combinaison d'exercices cardiovasculaires sans saut à intervalle avec des exercices de musculation. Une approche fonctionnelle qui améliore l'endurance et la force. Musique dynamique, programme énergisant. Tout votre corps en profitera.

Du 22 septembre au 14 décembre

## Combo 50+

Améliorez votre posture, votre équilibre et votre force avec des exercices de renforcement (avec poids) et un entraînement cardiovasculaire sans saut. Vous serez guidé à travers des programmes conviviaux et non-compétitifs sur une musique des plus agréables. Deux niveaux offerts.

Du 22 septembre au 14 décembre

## Force et flexibilité

Améliorez votre posture, votre flexibilité et votre force grâce à des exercices d'assouplissement et de renforcement ciblés. L'approche douce et efficace permet de réduire les raideurs, les douleurs et d'augmenter l'amplitude de mouvement. Vos muscles abdominaux, vos jambes et vos bras ainsi que votre dos seront plus forts. Deux niveaux offerts.

Du 23 septembre au 14 décembre

## Qi Gong


Le Qi Gong est une pratique traditionnelle chinoise d'exercices basés sur le mouvement, la respiration et la concentration. Cette approche améliore la circulation de l'énergie vitale et calme le corps et l'esprit. Excellent pour améliorer la flexibilité des tendons et des ligaments, stimuler les fonctions vitales et renforcer les jambes. Vous apprendrez une séquence de 18 mouvements.

En cas de pluie ou de temps froid, au Centre communautaire.

Du 25 septembre au 14 décembre

# HORAIRE DES COURS

(voir description des cours en pages 12 et 13)

Cours/ Endroit	Tarif		Horaire	Professeur	Information et inscription
<b>Body design</b> Centre Communautaire	R: 133\$	NR: 133\$	Lundi 9h30 à 10h30	Diane Sherman	450-530-3920
<b>Cardio Taï Chi / Parc Lummis</b>			Lundi 10h45 à 11h45		
<b>Combo 50+</b> Centre Communautaire			Mardi 9h30 à 10h30 Jeudi 9h30 à 10h30	Lisa McLellan	
<b>Hatha Yoga</b> Centre communautaire			Mardi 13h à 14h30 Jeudi 18h à 19h15		
<b>Hatha Yoga avancé</b> Centre communautaire			Jeudi 19h30 à 20h45		
<b>Force et flexibilité</b> Centre communautaire			Mercredi 9h15 à 10h30 Mercredi 17h15 à 18h15 Vendredi 11h à 12h		
<b>Force et flexibilité avancé</b> Centre communautaire			Mercredi 11h à 12h		
<b>Qi Gong / Parc Lummis</b>			Vendredi 9h45 à 10h45		
<b>Cardio Santé post-réhabilitation</b> <b>NOUVEAU!</b> Corridor Aérobique	R: 60\$	NR: 60\$	Mercredi 13h30 à 14h15		
<b>Yoga et spiritualité</b> Centre Communautaire	**	**	 18h à 19h15	Louise Bloom Spunt	450-226-5341
<b>Énergie Santé NOUVEAU!</b> Centre Communautaire	R: 90\$	NR: 100\$	Lundi 13h à 14h30 Mardi 14h45 à 17h15	Sylvain Bédard	450-563-5562
<b>Cardio Nature</b> Corridor Aérobique	R:133\$	NR:133\$	Mardi 9h15 à 10h30	Stéphanie Morneau	450-530-3920
<b>Conditionnement Cardio</b> Centre communautaire			Mardi 18h30 à 19h30		
<b>Cardio Tae Boxe NOUVEAU!</b> Centre communautaire	R:100\$	NR:120\$	Lundi 16h45 à 17h45	Jeannine Brusadin	450-227-6678
<b>Pilates NOUVEAU!</b> Centre Communautaire			Mardi 10h45 à 11h45		
<b>Yoga en douceur</b> Centre Communautaire	R:125\$	NR:130\$	Jeudi 10h45 à 12h	Donna Berry	450-226-1311
<b>Karaté / Centre Communautaire</b>	*	*	Vendredi 17h30 à 19h	Shihan Gilles Labelle	450-432-4570
<b>Taï Chi / Parc Lummis</b>	R:160\$	NR:165\$	Samedi 9h à 10h30	Robert Lee	450-227-8829
<b>Ballet</b> Centre Communautaire	**	**	Dimanche 9h15 à 12h 12h15 à 13h15 14h30 à 16h	Isabeau	514-608-3381
<b>Danse Moderne</b> Centre Communautaire			Dimanche 17h45 à 20h30		
<b>Danse écossaise</b> Centre communautaire	*	*	Dimanche 16h à 17h30	Heather McNabb	514-486-3480

R = résidant - NR = non-résidant - \* = frais annuels - \*\* = voir description de cours