

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## ÉTÉ 2023

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

**INSCRIPTION EN LIGNE :** [saint-eustache.ca/inscription-aux-activites](http://saint-eustache.ca/inscription-aux-activites)

**Résidents de Saint-Eustache :** à partir du lundi 5 juin, 18 h à 9 juin.

**Non-résidents :** à partir du mercredi 7 juin, 18 h à 9 juin.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le [saint-eustache.ca/carte-citoyen](http://saint-eustache.ca/carte-citoyen) ou composez le 450 974-5000.

#### VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

#### VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 5 juin, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

Si vous éprouvez des difficultés avec votre Carte citoyen ou Carte non-résident, en période d'inscription, communiquez avec le SEM au 450 974-5000.

Horaires sujets à modifications.

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>AQUAFORME</b>								
MA-JE	9 h à 9 h 50	27 juin	20 juil.	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique
<b>AQUAJOGGING</b>								
LU-ME	9 h à 9 h 50	26 juin	19 juil.	55 ans +	70,05 \$	140,10 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
<b>ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT</b>								
LU-ME	17 h 10 à 18 h	26 juin	19 juil.	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
<b>ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE</b>								
LU-ME	17 h 10 à 18 h	26 juin	19 juil.	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé. Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau.	Complexe aquatique
<b>ADOLESCENT 3 - AVANCÉ</b>								
LU-ME	17 h 10 à 18 h	26 juin	19 juil.	12-16 ans	63,45 \$	126,85 \$	Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique
<b>ADULTES 1 - DÉBUTANT</b>								
MA-JE	19 h à 20 h	27 juin	20 juil.	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
<b>ADULTES 2 - INTERMÉDIAIRE</b>								
MA-JE	19 h à 20 h	27 juin	20 juil.	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Préalable : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
<b>ADULTES 3 - AVANCÉ</b>								
MA-JE	19 h à 20 h	27 juin	20 juil.	16 ans +	66,30 \$	132,40 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances (300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres).	Complexe aquatique

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b>								
MA-JE	17 h 10 à 18 h	27 juin	20 juil.	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il pratiquera le saut seul et la sortie en eau profonde, ouvrir les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
<b>PRÉSCOLAIRE 5</b>								
MA-JE	17 h 10 à 18 h	27 juin	20 juil.	4-6 ans	55,20 \$	110,35 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos perfectionné. Il pratiquera l'entrée par roulade avec gilet de sauvetage, la nage sur place pendant 10 secondes, la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres, sans aide flottante. L'enfant applique les conseils Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
<b>NAGEUR 1</b>								
LU-ME	17 h 10 à 18 h	26 juin	19 juil.	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl. Apprendre et appliquer les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
LU-ME	18 h 10 à 19 h	26 juin	19 juil.	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
<b>NAGEUR 2</b>								
LU-ME	17 h 10 à 18 h	26 juin	19 juil.	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 1 ou équivalent. En eau profonde : entrer à l'eau avec une culbute, nager sur place pendant 30 secondes et se déplacer sur 15 mètres avec aide. Exécuter les battements de jambes de crawl et dos crawlé sur 10 mètres. Initiation au battement de jambes de la brasse sur 5 mètres. Effectuer 4 x 5 mètres de battement de jambes au crawl et au dos crawlé. Nage d'endurance sur 10 à 15 mètres. Appliquer les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
LU-ME	18 h 10 à 19 h	26 juin	19 juil.	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
MA-JE	18 h 10 à 19 h	27 juin	20 juil.	6-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
<b>NAGEUR 3</b>								
MA-JE	18 h 10 à 19 h	27 juin	20 juil.	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 2 ou équivalent. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 et 10 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Appliquer les conseils de sécurité Aqua Bon <sup>MD</sup> de la Société de Sauvetage.	Complexe aquatique
<b>NAGEUR 4</b>								
MA-JE	17 h 10 à 18 h	27 juin	20 juil.	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 3 ou équivalent. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. Appliquer : la Norme canadienne de Nager pour survivre. Entraînement par intervalle 4 x 25 mètres. Sprinter au crawl 25 mètres.	Complexe aquatique
MA-JE	18 h 10 à 19 h	27 juin	20 juil.	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		

## ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>NAGEUR 5</b>								
MA-JE	17 h 10 à 18 h	27 juin	20 juil.	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres.	Complexe aquatique
MA-JE	18 h 10 à 19 h	27 juin	20 juil.	7-12 ans	55,20 \$	110,35 \$		
<b>NAGEUR 6</b>								
MA-JE	17 h 10 à 18 h	27 juin	20 juil.	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres.	Complexe aquatique
MA-JE	18 h 10 à 19 h	27 juin	20 juil.	7-13 ans	55,20 \$	110,35 \$		
<b>JEUNE SAUVETEUR INITIÉ</b>								
LU-ME	18 h à 19 h	26 juin	19 juil.	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 6 ou avoir fait une évaluation avant le début de la session. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
<b>JEUNE SAUVETEUR AVERTI</b>								
LU-ME	18 h à 19 h	26 juin	19 juil.	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur initié. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
<b>JEUNE SAUVETEUR EXPERT</b>								
LU-ME	18 h à 19 h	26 juin	19 juil.	12-15 ans	66,30 \$	135,50 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 100 mètres. Des échauffements sur 600 mètres ainsi que des nages chronométrées sur 300 mètres.	Complexe aquatique

## ACTIVITÉS SPORTIVES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>COURS DE TENNIS ADULTE</b>									
<b>INITIATION AU TENNIS</b>	JE	18 h à 19 h 25	6 juillet	27 juillet	15 ans +	83,00 \$	122,05 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire.	Parc Rivière-Nord
<b>DÉBUTANT ET INTERMÉDIAIRE</b>	JE	19 h 30 à 20 h 55	6 juillet	27 juillet	15 ans +	83,00 \$	122,05 \$	Perfectionnement des habiletés afin de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire.	Parc Rivière-Nord
<b>ENTRAÎNEMENT DE MATCH - NIVEAU 1</b>	MA	18 h à 19 h 25	4 juillet	25 juillet	15 ans +	83,00 \$	122,05 \$	Développement de son niveau de jeu lors de partie en simple et en double. Les enseignements techniques et tactiques sont faits à partir des erreurs commises dans les situations de match.	Parc Chénier
<b>ENTRAÎNEMENT DE MATCH - NIVEAU 2</b>	MA	19 h 30 à 20 h 55	4 juillet	25 juillet	15 ans +	83,00 \$	122,05 \$		
<b>COURS DE TENNIS JUNIOR (Aucune reprise en cas de mauvais temps)</b>									
<b>MINI-TENNIS (PARENT-ENFANT)</b>	SA	9 h à 9 h 55	1 juillet	5 août	3-5 ans	68,35 \$	100,60 \$	Initiation au tennis pour les jeunes de 3 à 5 ans. Avec l'aide des parents, l'entraîneur introduit les notions de base du tennis à l'enfant dans un cours moitié théorique, moitié jeu. Seule l'inscription de l'enfant est nécessaire.	Parc Chénier
<b>MINI-TENNIS</b>	SA	10 h à 10 h 55	1 juillet	5 août	5-6 ans	68,35 \$	100,60 \$	Jeux et exercices de manipulation et de coordination pour découvrir le tennis.	Parc Chénier

## ACTIVITÉS SPORTIVES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
JUNIOR PROGRESSIF 7-9 ANS	SA	11 h à 11 h 55	1 juillet	5 août	7-9 ans	68,35 \$	100,60 \$	Apprentissage des rudiments du tennis menant rapidement à l'habileté de jouer des matchs de niveau débutant ou intermédiaire.	Parc Chénier
	LU-ME	9 h à 9 h 55	26 juin	2 août	7-9 ans	136,80 \$	201,05 \$		Parc Rivière-Nord
JUNIOR PROGRESSIF 10-14 ANS	SA	12 h 30 à 13 h 25	1 juillet	5 août	10-14 ans	68,35 \$	100,60 \$		Parc Chénier
	LU-ME	10 h à 10 h 55	26 juin	2 août	10-14 ans	136,80 \$	201,05 \$		Parc Rivière-Nord
<b>TENNIS JUNIOR COMPÉTITIF ** JOURNÉE D'INFORMATION ET D'ESSAI : SAMEDI 27 MAI, DE 13 H 30 À 15 H AU PARC CHÉNIER (REMIS AU 3 JUIN EN CAS DE PLUIE). AUCUNE INSCRIPTION REQUISE POUR CETTE JOURNÉE PORTES OUVERTES **</b>									
TENNIS JUNIOR COMPÉTITIF	LU MA ME JE	13 h 30 à 15 h 30 13 h 30 à 15 h 30 13 h 30 à 17 h 30 13 h 30 à 15 h 30	26 juin	17 août	9-17 ans	234,40 \$	388,95 \$	Ligue intermunicipale et entraînements pour jeunes de niveau intermédiaire/avancé. Journée d'évaluation (date à déterminer). Pour les compétitions, les parents devront fournir le transport.	Parc Chénier

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Résident	Non-rés.		
<b>DANSE</b>									
BALADI	LU	19 h 30 à 20 h 25	18 sept.	11 déc.	15 ans +	90,00 \$	138,60 \$	Danse orientale.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE DÉBUTANT -(1)	VE	18 h à 18 h 55	22 sept.	8 déc.	6-7 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> positions, travail face à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET CLASSIQUE INTERMÉDIAIRE (2-3)	DI	10 h 30 à 11 h 25	17 sept.	3 déc.	7-10 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction aux pas de base du ballet classique en 1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> positions, travail face à la barre. Pour niveau intermédiaire, possibilité d'ajouter des pas de liaison, des sauts plus complexes et des pirouettes.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET CLASSIQUE AVANCÉ ET POINTE (4)	LU	18 h 30 à 19 h 55	18 sept.	11 déc.	11 ans +	135,00 \$	207,90 \$	Préalables : 6 sessions de ballet classique 1 et 2. Introduction aux pas de base du ballet classique. Apprentissage de la 5 <sup>e</sup> position et travail sur pointe, d'adages et de variations au centre et des pas plus complexes à la barre et au centre.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET JAZZ 1 - DÉBUTANT	DI	11 h 30 à 12 h 25	17 sept.	3 déc.	6-9 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction aux mouvements et coordinations de base des pas de ballet jazz.	La petite église Cabaret Spectacle
BALLET JAZZ AVANCÉ	DI	14 h à 15 h 30	17 sept.	3 déc.	8-14 ans	135,00 \$	207,90 \$	Approfondissement des mouvements et techniques de ballet jazz.	Centre commun. Rivière-Nord
BALLET JAZZ ET CLAQUETTE	MA	17 h 30 à 18 h 25	19 sept.	5 déc.	7 ans +	90,00 \$	138,60 \$	Introduction aux mouvements et coordination de base des pas de ballet jazz et introduction aux claquettes.	Centre commun. Rivière-Nord

## ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES (SUITE)

Cours	Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
			Début	Fin		Ré-sident	Non-rés.		
COMÉDIE MUSICALE	ME	17 h 30 à 18 h 25	20 sept.	6 déc.	6-9 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction au ballet jazz, lyrique et autres styles variés en lien avec diverses comédies musicales. Exploration par de mini-exercices de théâtre et d'improvisation. Aucun texte, ni chant.	La petite église Cabaret Spectacle
COMÉDIE MUSICALE - 2	DI	13 h à 13 h 55	17 sept.	3 déc.	10-15 ans	90,00 \$	138,60 \$		Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE	JE	17 h 30 à 18 h 25	21 sept.	7 déc.	8-14 ans	90,00 \$	138,60 \$	Apprentissage des notions de rebond, contraction, spirale, chute et roulade de la danse moderne (technique Graham, Limon et Simonson). Beaucoup de travail au sol et de portés.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CONTEMPORAINE ADULTE	LU	20 h à 21 h 15	18 sept.	11 déc.	15 ans +	112,50 \$	173,25 \$		
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 1	SA	9 h à 10 h 30	5 août	26 août	7-9 ans	49,75 \$	84,55 \$	Activité à la fois sportive et artistique mélangeant plusieurs types de danse, du théâtre et le maniement d'équipements comme les drapeaux.	Centre commun. Jean-Labelle
	SA	9 h à 10 h 30	9 sept.	30 sept.	7-9 ans	49,75 \$	84,55 \$		
DANSE CHORÉGRAPHIQUE 2	SA	10 h 45 à 12 h 15	5 août	26 août	10-12 ans	49,75 \$	84,55 \$		
	SA	10 h 45 à 12 h 15	9 sept.	30 sept.	10-12 ans	49,75 \$	84,55 \$		
DANSE CRÉATIVE 1	LU	17 h 30 à 18 h 25	18 sept.	11 déc.	4 ans	90,00 \$	138,60 \$	Initiation au ballet classique et au ballet jazz par le biais de jeux et d'exercices.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CRÉATIVE 1-2	VE	17 h à 17 h 55	22 sept.	8 déc.	4-5 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	9 h 30 à 10 h 25	16 sept.	2 déc.	4-5 ans	90,00 \$	138,60 \$		
DANSE CRÉATIVE 2	JE	16 h 30 à 17 h 25	21 sept.	7 déc.	5 ans	90,00 \$	138,60 \$	Introduction au vocabulaire et aux pas de ballet classique et au ballet jazz par le biais d'exercices au centre et à la barre.	Centre commun. Rivière-Nord
DANSE CRÉATIVE 3	MA	16 h 30 à 17 h 25	19 sept.	5 déc.	6-7 ans	90,00 \$	138,60 \$		
	DI	8 h 30 à 9 h 25	17 sept.	3 déc.	6-7 ans	90,00 \$	138,60 \$		
DANSE LYRIQUE	DI	11 h 30 à 12 h 25	17 sept.	3 déc.	7-10 ans	90,00 \$	138,60 \$	Danse moderne offrant une combinaison des techniques de ballet classique et de ballet jazz.	Centre commun. Rivière-Nord
ÉVEIL À LA DANSE	VE	16 h 15 à 16 h 55	22 sept.	8 déc.	3 ans	90,00 \$	138,60 \$	Initiation à la danse par le biais de comptines et de jeux-exercices faisant appel à l'imagination de l'enfant.	La petite église Cabaret Spectacle
	SA	8 h 45 à 9 h 25	16 sept.	2 déc.	3 ans	90,00 \$	138,60 \$		
	DI	9 h 45 à 10 h 25	17 sept.	3 déc.	3 ans	90,00 \$	138,60 \$		
INITIATION HIP-HOP	DI	9 h 30 à 10 h 25	17 sept.	3 déc.	5-7 ans	90,00 \$	138,60 \$	Initiation au rythme de la musique à l'aide de jeux. Une mini-chorégraphie sera présentée à la fin de la session.	Centre commun. Rivière-Nord
HIP-HOP - 6-9 ANS	DI	10 h 30 à 11 h 25	17 sept.	3 déc.	6-8 ans	90,00 \$	138,60 \$	L'enfant apprendra le rythme d'une musique et plusieurs jeux seront utilisés afin de le rendre à l'aise sur une scène.	La petite église Cabaret Spectacle
	ME	18 h 30 à 19 h 25	20 sept.	6 déc.	6-9 ans	90,00 \$	138,60 \$		
HIP-HOP - 9-11 ANS	SA	10 h 30 à 11 h 25	16 sept.	2 déc.	9-11 ans	90,00 \$	138,60 \$		
HIP-HOP - 11-14 ANS	DI	12 h 30 à 13 h 25	17 sept.	3 déc.	11-14 ans	90,00 \$	138,60 \$		
HIP-HOP - ADULTE	MA	19 h 30 à 20 h 45	19 sept.	5 déc.	15 ans +	112,50 \$	173,25 \$	Apprentissage de danses rythmées et des techniques de danse de rues.	La petite église Cabaret Spectacle
INITIATION À LA DANSE - GARÇONS	ME	16 h 30 à 17 h 25	20 sept.	6 déc.	3-5 ans	90,00 \$	138,60 \$	Cours offert aux garçons seulement, explorant la danse sous forme de jeux et d'exercices ayant pour objectif le développement de la motricité et de la créativité.	La petite église Cabaret Spectacle