

ACTUALITÉ Adéloise

PHOTO : ALEXE ROOT



PLACE DES CITOYENS
programmation 11

ACTIVITÉS LOISIRS
programmation 15



MOT DE LA MAIRESSE



Chères Adéloises, chers Adélois,

De retour après une longue pause, je tiens à vous remercier sincèrement pour votre confiance. C'est un privilège d'être à nouveau à votre service. Regardons maintenant vers l'avenir et travaillons ensemble pour bonifier notre belle ville et en être fiers.

Urbanisme : une priorité pour notre administration

Nous prenons tranquillement nos marques — il y a beaucoup à faire, comme vous pouvez vous l'imaginer. Notre priorité actuelle demeure l'urbanisme, plus particulièrement le développement immobilier.

Nous souhaitons tenir des consultations publiques afin de procéder à la refonte de la règlementation d'urbanisme. Il est temps de mettre de l'avant une vision commune, solide et cohérente, qui ne soit plus systématiquement remise en question par les promoteurs.

À cet effet, une soirée d'information aura lieu le 8 décembre 18 h 30, à la Place des citoyens

Service de sécurité incendie : compétence et dévouement

Le Service de sécurité incendie représente également un enjeu majeur pour les prochaines années. Nous travaillons activement à la régionalisation de nos effectifs et à la planification d'une nouvelle caserne; la caserne actuelle étant vétuste.

Nos pompiers sont hautement compétents et dévoués. Ils représentent, tout comme chacun des employés municipaux, des atouts précieux pour la population adéloise. Leur engagement et leur professionnalisme sont une grande fierté pour notre communauté.

Une soirée d'information au sujet de la caserne aura lieu le 27 janvier à 18 h 30, à la Place des citoyens

L'hiver à Sainte-Adèle : un décor magique!

L'hiver approche et je suis emballée par cette belle saison. Sainte-Adèle est tout simplement magique en hiver :

- L'anneau de marche du lac Rond
- Le parc Claude-Henri-Grignon en neige, avec sa patinoire familiale et ses glissades
- Nos montagnes de ski
- Et bien entendu, nos magnifiques sentiers

L'hiver rime aussi avec déneigement, et notre équipe est prête! Les changements climatiques des dernières années amènent notre Service des travaux publics, ainsi que nos sous-traitants, à se surpasser.

N'hésitez pas à leur faire un petit signe de la main cet hiver — leurs longues heures de travail ne sont pas toujours faciles, et un geste d'encouragement est toujours apprécié.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très bel hiver!

Votre mairesse,
Nadine Brière

Un mot pour notre CONSEIL MUNICIPAL

Je tiens à féliciter les nouveaux élus qui m'accompagnent. Vous avez devant vous un jeune conseil diversifié, riche en expériences et en perspectives, prêt à relever des défis.

Nous avons du pain sur la planche, mais ensemble, en travaillant en harmonie, avec rigueur, transparence et passion, nous ferons avancer notre ville pour le bien commun.

Un conseil municipal, c'est un peu comme une grande famille : avec ses joies et ses désaccords. C'est dans la discussion et le respect que nous représentons le mieux les citoyennes et citoyens.

Un énorme merci pour la confiance que vous nous accordez.

Nadine Brière



AUDREY JOLY
Conseillère, district 1



ARIELLE BEAUDIN
Conseillère, district 2



PIERRE LÉVEILLÉ
Conseiller, district 3



MARIE-HÉLÈNE VIGEANT
Conseillère, district 4



ALEXANDRE CHARBONNEAU
Conseiller, district 5



ANDRÉ LAMARCHE
Conseiller, district 6



RENCONTRES CITOYENNES À VENIR

8 DÉCEMBRE À 18 H 30 | PLACE DES CITOYENS Soirée d'information sur les projets d'urbanisme

Présentation des dossiers en cours et des projets de développement autorisés.

19 JANVIER À 18 H | SALLE DU CONSEIL MUNICIPAL Rencontre informelle avec le conseil

À compter de janvier, les élus et la direction générale rencontreront les citoyens dès 18 h, les soirs de séances du conseil. Venez discuter de vos préoccupations et poser vos questions dans un cadre convivial, propice à la discussion et aux échanges.

27 JANVIER À 18 H 30 | PLACE DES CITOYENS Soirée d'information au sujet de la caserne de pompiers

Présentation du projet de future caserne.

Règlement sur la sécurité des piscines résidentielles **DATE BUTOIR REPORTÉE**

En octobre dernier, la ministre des Affaires municipales Geneviève Guilbault annonçait que les Québécois auront finalement jusqu'en 2027 pour se conformer au nouveau règlement visant à sécuriser les abords de leurs piscines.

Durant cette période, elle entend proposer des solutions pour faciliter l'application du règlement, en réponse aux demandes exprimées par plusieurs citoyens, et ce, en collaboration avec les représentants municipaux.

Rappelons que le règlement sur la sécurité des piscines extérieures résidentielles a été adopté en 2021 dans l'objectif d'améliorer le bilan du Québec en matière de noyades.

Nous invitons les citoyens concernés à suivre le dossier afin de s'assurer de se conformer aux nouvelles exigences de sécurité.

UNE DEUXIÈME VIE POUR VOS SAPINS DE NOËL!

Apportez votre sapin à l'écocentre au plus tard le **15 janvier** et donnez-lui une deuxième vie.

Tous les sapins déposés à l'écocentre seront déchiquetés par la compagnie Arbressence. Ce faisant, celle-ci réalisera une double valorisation de votre arbre : l'extraction d'huile essentielle du feuillage et la production de paillis et/ou d'amendement pour les sols.

Consultez l'horaire de l'écocentre sur notre site internet.

BA BILL ARD

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

Les bureaux administratifs seront FERMÉS du 24 décembre au 5 janvier inclusivement.

La bibliothèque Claude-Henri-Grignon sera FERMÉE du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 4 janvier inclusivement.

Elle sera toutefois OUVERTE les 27, 29 et 30 décembre, de 12 h à 17 h. La chute à livres sera accessible en tout temps pour le retour de vos documents.

Place des citoyens et bureau d'accueil touristique
24, 29, 30 et 31 décembre : 11 h à 15 h
23, 26 au 28 décembre,
ainsi que du 2 au 4 janvier : 10 h à 17 h
FERMÉ LE 25 DÉCEMBRE ET LE 1^{ER} JANVIER

L'écocentre sera ouvert selon l'horaire habituel.

*Joyeuses
fêtes
et une bonne
année
2026!*

TRAVAUX SUR LA RUE MORIN PHASE 3 DE 4 DU PROJET DES PENTES 40/80

Dans les derniers mois, la Ville a réalisé des travaux importants sur la rue Morin, qui constituent la phase 3 d'un projet d'envergure débuté à l'été 2023.

Ce projet consiste en la construction d'une conduite pluviale sur les rues Morin, Grignon, Chantecler, Beauchamp, Richer, Follereau et Émile-Cochand. L'installation de cette conduite, combinée à la réfection des infrastructures souterraines existantes, permettra de désengorger le réseau d'égout sanitaire en diminuant l'apport d'eau de pluie à l'usine de filtration et les surverses du réseau dans la rivière du Nord.

RAPPEL DES TRAVAUX EFFECTUÉS ENTRE MAI ET OCTOBRE De Beauchamp à de Montreux

- Réfection des conduites (aqueduc, égout et pluviale)
- Réaménagement de surface (pavage rue et trottoirs)
- Sécurisation des intersections et verdissement

De Valiquette à chemin du Chantecler

- Réaménagement de surface (pavage rue et trottoirs)
- Excavations mineures (raccord aux égouts pluviaux Blondin et Lessard)
- Sécurisation des intersections et verdissement
- Ajout de placettes et de mobilier urbain

Les impacts et les bienfaits du projet

- Remplacement de conduites d'aqueduc importantes, désuètes et propices aux bris sur 465 m.
- Diminution notable de la quantité d'eau de pluie acheminée à l'usine de filtration.
- Diminution de surverses d'eaux usées dans la rivière du Nord.
- Diminution de l'eau de surface vers le lac Rond.
- Amélioration de la captation d'eau de pluie en ajoutant de nombreux puisards haute capacité aux endroits critiques.
- Remise en état de certains des pires trottoirs de la ville sur une artère principale.
- Sécurisation de l'intersection Émile-Cochand et Morin en réduisant la largeur de la rue et en élargissant l'ilot central.
- Sécurisation des intersections Beauchamp, Richer et Grignon.
- Élargissement de certains trottoirs.

Nous tenons à remercier les résidents et les commerçants pour leur grande patience tout au long des travaux. Votre compréhension et votre collaboration sont des plus précieuses.



Pendant les travaux



Après les travaux



SÉCURITÉ INCENDIE



L'EXTINCTEUR PORTATIF

L'extincteur portatif peut s'avérer utile pour éteindre un début de feu. Si vous l'utilisez, assurez-vous d'abord de faire évacuer les autres personnes de votre domicile et d'avoir composé le 9-1-1. Si le feu ne s'éteint pas ou si la pièce se remplit de fumée, sortez et attendez l'arrivée des pompiers.

Une méthode sécuritaire d'utilisation pour procéder à l'extinction :

TIRER
DIRIGER
PRESSER
ARROSER

Quelques recommandations...

- Pour un nouvel achat, privilégiez un appareil portant le sceau d'homologation d'un organisme reconnu comme l'ULC avec de la poudre polyvalente A, B, C, dont la cote minimale est de 2A 10B C. Vérifiez la date d'expiration, s'il n'est pas rechargeable.
- Placez l'extincteur bien en vue et près d'une sortie. Toutefois, il ne doit pas être trop près d'une source potentielle d'incendie comme la cuisinière et les appareils de chauffage.
- Vérifiez régulièrement si l'appareil est toujours à l'endroit désigné, s'il est endommagé et si l'aiguille du manomètre indique une bonne pression. En cas de doute, mieux vaut consulter une entreprise qualifiée.
- Si vous possédez un extincteur datant d'avant 1985, vous devez vous en débarrasser à notre écocentre, à un fournisseur ou au fabricant pour qu'il soit récupéré.



AVERTISSEUR DE MONOXYDE DE CARBONE

Votre garage est attaché à votre maison? Vous disposez d'un foyer ou d'un poêle à combustion lente? Si oui, un avertisseur de monoxyde de carbone doit absolument être installé pour que tous les occupants puissent l'entendre, car il les alertera par un signal sonore s'il y a présence d'un taux anormal de monoxyde de carbone, aussi appelé CO. Ce gaz est incolore et inodore. L'avertisseur vous permettra de réagir rapidement, de prévenir les intoxications et, ultimement, de sauver des vies.

Nous recommandons ces deux types d'avertisseurs de monoxyde de carbone respectant les normes canadiennes et ayant le logo **ULC** du Laboratoire des assureurs du Canada.

- Le plus commun des modèles à privilégier est celui avec des piles au lithium, qui ont une durée de vie de 10 ans.
- L'avertisseur électrique enfichable dans une prise de courant.

Vérifiez régulièrement vos avertisseurs de monoxyde de carbone en appuyant sur le bouton d'essai quelques secondes pour entendre le signal sonore. Si vos avertisseurs sont reliés à un centre de télésurveillance, prévenez d'abord votre fournisseur avant de faire le test.

L'HIVER ET LES RISQUES D'INCENDIE

- Soyez prudent lorsque vous allumez un feu de foyer. Chaque hiver, nous intervenons pour des feux de cheminée.
- Les cendres chaudes doivent être conservées à l'extérieur, dans un contenant métallique, loin de votre balcon.
- L'usage des chandelles doit demeurer sous surveillance constante.
- Le nettoyage des tuyaux et des compartiments de votre sécheuse est recommandé pour éviter l'accumulation de charpie.
- Pour la fondue, l'utilisation d'un caquelon électrique au lieu d'un au gaz est plus sécuritaire.
- Évitez de surcharger les rallonges électriques avec les décorations de Noël.

INFO-DÉNEIGEMENT

Saviez-vous que Sainte-Adèle reçoit, en moyenne, entre 200 et 500 cm de neige du mois de novembre au mois d'avril? Sans parler du grésil, de la pluie verglaçante, des redoux et de tous les soubresauts de dame nature.

Voici quelques rappels saisonniers afin de permettre à nos équipes de déneiger le plus rapidement et efficacement possible.

Respectez les consignes de stationnement

Il est indispensable de respecter les consignes en vigueur et la signalisation temporaire, assurez-vous de stationner votre véhicule aux endroits permis. En tout temps, il est recommandé que les véhicules soient garés dans les entrées privées afin de faciliter le déneigement des rues.

Abris Tempo et piquets à neige

Installez votre abri Tempo et vos piquets à neige sur votre terrain. Les structures et les balises installées dans l'emprise de rue nuisent aux opérations de déneigement et ralentissent le travail des opérateurs.

Collecte des bacs

Mettez vos bacs en bordure de rue le matin de la collecte et retirez-les rapidement après la collecte afin de permettre aux déneigeurs de faire le nettoyage des rues efficacement.

Déneigement des entrées privées

Lors du déneigement des entrées de garage et des stationnements privés, déposez la neige sur votre terrain et non sur celui de la municipalité afin de ne pas nuire aux opérations de déneigement.

Courtoisie et respect

Lors des opérations de déneigement, faites preuve de courtoisie en céder la place aux véhicules de déneigement de façon à ce qu'ils puissent exécuter des manœuvres sécuritaires lors de leurs diverses opérations.

Pour plus d'information, consultez INFO-DÉNEIGEMENT sur notre site internet.

DU 1^{ER} NOVEMBRE AU 15 AVRIL

DE MINUIT À 7 H
STATIONNEMENT DE NUIT
INTERDIT DANS LES RUES

EXCEPTIONS

Période des fêtes
23 décembre au 6 janvier inclusivement
Relâche scolaire
28 février 8 mars inclusivement

DE 3 H 30 À 7 H
STATIONNEMENT DE NUIT INTERDIT DANS
LES STATIONNEMENTS MUNICIPAUX

EXCEPTION

Stationnement municipal situé sur la rue
Émile-Cochand (près du garage des pentes 40/80)
Période maximale : 24 h
Véhicules récréatifs interdits


*Abonnez-vous à
L'INFOLETTRE!*

Page d'accueil de notre site internet,
à droite, vers le bas de la page.

INSCRIVEZ-VOUS!



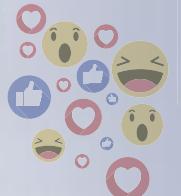
**ALERTES ET
NOTIFICATIONS
DE MASSE**

CITAM
ALERTES ET NOTIFICATIONS DE MASSE

SOYEZ INFORMÉ EN TOUT TEMPS!



**AIMEZ
NOTRE PAGE**



 
**SUIVEZ-NOUS SUR
Instagram**
@villesainteadele



Semaine de relâche

RELÂCHE TON FOU!

Pendant la relâche, les jeunes Adélois auront l'embarras du choix pour participer à des activités ludiques et créatives gratuites à l'intérieur, en plus de profiter de nos nombreuses activités extérieures hivernales.

Inscrivez vos enfants sans tarder pour faire de leur semaine de relâche un moment de joie et de plaisir!

ACTIVITÉS RÉCRÉATIVES

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

EN LIGNE (résidents seulement)
31 janvier au 22 février

AU TÉLÉPHONE (tous)
450 229-2921, poste 7244
1^{er} au 20 février

GRATUIT
(carte citoyenne)
25 \$ / activité
(non-résidents)

AUSSI! CINÉ- RELÂCHE AU CINÉMA PINE



BIBLIOTHÈQUE CLAUDE-HENRI-GRIGNON

- Raquettes à neige
- Jeux de société

PATINAGE, GLISSADES ET MARCHE

- Parcs Claude-Henri-Grignon et Lépine, lac Rond



2 MARS

LES P'TITS SCIENTIFIQUES

9 h à 10 h 30 | Atelier - Électricité statique (5 à 10 ans)
10 h 45 à 12 h 15 | Atelier – Réaction chimique (7 à 12 ans)
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

3 MARS

ATELIER POSCA

10 h à 12 h | 12 à 14 ans
Bibliothèque Claude-Henri-Grignon

QUIZ!

13 h à 15 h | 6 à 12 ans accompagnés d'un parent
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

4 MARS

SOCCKER-BULLE

14 h à 15 h | 6 à 9 ans
15 h à 16 h | 10 à 13 ans
École Saint-Joseph

5 MARS

ATELIER MANGA LE MONDE DES POKÉMONS

9 h à 10 h | 6 à 13 ans
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

ATELIER LEGO MINECRAFT CHÂTEAUX ET FORTERESSES

10 h 30 à 11 h 30 | 6 à 13 ans
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland

6 MARS

JOURNÉE NATURE

9 h à 12 h | 5 à 10 ans
13 h à 16 h | 11 à 14 ans
Parc de la Rivière Doncaster

FAMILLES ET AÎNÉS

MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS ET DES FAMILLES

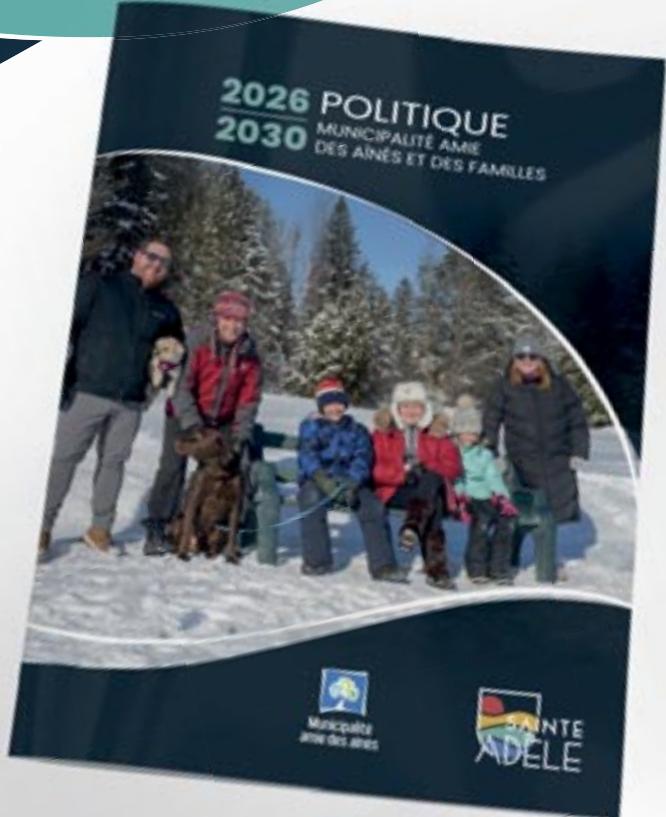
Dévoilement de la Politique 2026 - 2030

À l'été 2024, la Ville de Sainte-Adèle lançait un appel de candidatures afin de créer le comité de pilotage qui veillerait à l'élaboration de notre *Politique Municipalité amie des aînés (MADA) et des familles 2026-2030*.

Au terme d'un peu plus de 12 mois de travail, ponctués de 12 réunions du comité, d'une grande consultation en ligne, de 3 consultations publiques et de 3 rencontres avec les élus et les responsables des services municipaux, la Politique MADA-Familles a vu le jour!

Cette politique représente la réalité adéloise actuelle et future. Bien que les familles et les aînés du territoire aient parfois des besoins différents, ils ont tous une volonté commune; celle de profiter pleinement des bienfaits de vivre à Sainte-Adèle.

Nous vous invitons à prendre connaissance de cette politique, disponible sur notre site internet, qui regroupe 80 actions ciblées répondant à 48 objectifs spécifiques,



élaborés selon 17 orientations réparties dans 9 champs d'intervention propres à la réalité des aînés et des familles.

Nous sommes impatients de mettre en œuvre cette politique et de poursuivre le travail avec vous, chers concitoyens, afin de continuer à bonifier la qualité de vie de notre communauté de Sainte-Adèle, un endroit où il fait bon vivre.



**Le TACL célèbre
35 ans d'accessibilité
et d'inclusion via
le transport adapté**



Le Transport adapté et collectif des Laurentides (TACL) souligne 35 ans de service auprès des citoyens ayant des enjeux de mobilité. Ce service essentiel permet chaque année des milliers de déplacements vers les soins, le travail, l'école ou d'autres activités quotidiennes, favorisant ainsi l'inclusion sociale.

Le TACL poursuit sa mission d'offrir une mobilité accessible et équitable sur tout le territoire des MRC des Laurentides, d'Antoine-Labelle et des Pays-d'en-Haut.

Etudes · Emploi · Finances · Implications

PROPULSE TON FUTUR!

Entrepreneuriat · Évolution · Vie en région

Inscrис-toi à nos activités ou prends rendez-vous*: www.cjepdh.ca

* Pour les 15 à 35 ans de la MRC des Pays-d'en-Haut.



EXPOSITION DE PHOTOS EXTÉRIEURE

Pour cette deuxième année d'exposition extérieure, nous souhaitons encore une fois mettre en valeur le talent de nos citoyens. À la suite d'un appel de dossiers lancé cet été, deux photographes auront la chance d'exposer dix de leurs plus belles photos.

Merci à tous les participants d'avoir pris le temps de partager leur passion et félicitions à nos deux gagnantes!

Kim Côté

SAISONS...SUR LE CHEMIN DU LAC-PILON

18 DÉCEMBRE 2025 AU 30 MAI 2026

Esplanade de la Place des citoyens

« Amoureuse de la vie, de la nature de Sainte-Adèle, mais surtout de chevaux, je me suis installée ici il y a plusieurs années et j'ai eu le privilège de réaliser mon rêve d'avoir des chevaux! J'ai commencé à étudier la photographie de façon autodidacte en 2020, pour enfin comprendre tous les mystères de cette modeste petite caméra que j'avais reçue en cadeau quelques années auparavant! Une révélation!

Inspirée par les meilleures photographes équines du monde, j'essaie de réaliser de grandes images, à ma façon, avec tout mon amour, de mes propres chevaux! Toujours les mêmes, toujours dans mon environnement immédiat, au fil de nos magnifiques saisons!»

VERNISSAGE : 18 DÉCEMBRE À 17 H

« Je vous invite, en toute humilité, à venir partager ce grand moment pour moi, lors d'un vin'o-chocolat chaud. Parce qu'il y a quelque chose avec une image de l'extérieur des chevaux qui est magique pour l'intérieur de l'homme.»

Kim Côté



Danielle Lavigne

À TRAVERS LA LENTILLE : OISEAUX EN MOUVEMENT

5 JUIN AU 30 NOVEMBRE

Esplanade de la Place des citoyens

« Sujets privilégiés de ma pratique photographique, les oiseaux m'inspirent par la magie du mouvement à l'instant de l'envol — cette respiration suspendue entre force et fragilité. Chaque image se veut un hommage à la grâce et à la fantaisie de leurs parades.»

Danielle Lavigne

VERNISSAGE : 20 JUIN DE 14 H À 17 H



PLACE *des citoyens*

PROGRAMMATION
HIVER-PRINTEMPS 2026

ACHAT DE BILLETS

À COMPTER DU 1^{ER} DÉCEMBRE!

EN LIGNE

www.ville.sainte-adèle.qc.ca

À LA PLACE DES CITOYENS

999, boulevard de Sainte-Adèle

450 229-2921, poste 8300



Offrez la culture en cadeau!

– SYMPHONIES –



SOLITUDE
SÉBASTIEN LÉPINE

23 JANVIER | 19 H 30 À 20 H 45

Avec plus de 25 ans de carrière à parcourir les scènes nationales et internationales, le violoncelliste Sébastien Lépine présente son tout nouveau spectacle *Solitude*. En collaboration avec Johanne Pothier aux textes et Martin Malenfant à la mise en scène, Sébastien raconte en musique le paradoxe de la solitude pour un artiste. Ayant la réputation d'offrir des œuvres accessibles et souvent hors des sentiers battus, il choisit des pièces où l'émotion côtoie la virtuosité et parfois l'imprévisibilité. Seul sur scène? Un peu oui, mais l'est-il vraiment? Le mystère reste entier, du moins, jusqu'à ce que vous le découvriez!

Carte citoyenne : 15 \$ | Tarif régulier : 20 \$

– ATELIERS –



**L'UNIVERS FASCINANT
DES MARIONNETTES!**

4 À 12 ANS

24 JANVIER | 10 H 30 À 11 H 20

Qu'en dit Raton? invite les enfants à plonger dans l'univers des marionnettes, en explorant les secrets de leurs mécanismes et surtout, en apprenant à les manipuler pour leur donner vie! Grâce à des jeux ludiques et des exercices d'expression corporelle et vocale, les jeunes pourront inventer des histoires et incarner une foule de personnages originaux. Cet atelier unique stimule la curiosité, la sensibilité artistique et la confiance en soi, tout en favorisant la motricité fine et le sens du rythme. Un moment magique où l'art de la marionnette devient un formidable outil d'éveil, de socialisation... et de plaisir!

Carte citoyenne : 12 \$ | Tarif régulier : 17 \$
Adulte accompagnateur : gratuit



RÉCIT D'UNE FEUILLE DE THÉ

1^{ER} FÉVRIER | 9 H 30 À 11 H

Découvrez l'univers fascinant du thé avec *L'instant thé*, qui vous propose un atelier-conférence riche en apprentissages et en saveurs. Dans une ambiance conviviale et inspirante, venez voyager à travers vos sens, explorer et partager. En plus de visiter les grands terroirs, de remonter le temps et de découvrir les techniques de fabrication du thé, vous apprendrez les secrets d'une infusion délicieuse. Vous aurez la chance de déguster trois thés et serez initié à l'art du gaiwan, une méthode traditionnelle permettant de révéler toute la richesse du thé. L'atelier sera suivi d'une période de questions.

Carte citoyenne : 25 \$ | Tarif régulier : 35 \$



DUO FESTIF CRÉATIF

10 ANS +

12 FÉVRIER | 18 H 30 À 20 H 30

Des bulles, un bar à bonbons, de la créativité et surtout... un souvenir impérissable à fabriquer en duo! L'artiste et coach en créativité Annie Murphy vous propose une pause festive afin de partager un moment complice en compagnie d'un jeune être cher : votre ado, nièce, filleul ou petit-enfant! Venez bricoler ensemble des projets créatifs qui vous permettront de vous découvrir l'un l'autre autrement, et de fabriquer un souvenir qui symbolisera ce moment partagé et qui renforcera vos liens. Un atelier simple, coloré et joyeux, où chaque duo repart avec bien plus qu'une création : un souvenir mémorable partagé à deux! **Matériel fourni.**

Tarif par participant : Carte citoyenne : 25 \$ | Tarif régulier : 35 \$
Atelier en DUO - chaque participant doit avoir son billet



- CONFÉRENCES -



L'HISTOIRE DU SKI DANS LES LAURENTIDES

AVEC DANIEL BERGERON

29 JANVIER | 19 H À 21 H

Avec son énergie débordante, l'Adélois Daniel Bergeron, président de l'organisme bénévole Plein-Air Sainte-Adèle (PASA), vous fera revivre la grande épopée du ski dans les Laurentides. À travers récits vivants, anecdotes savoureuses et moments marquants, ce skieur nordique passionné vous racontera les premiers skis arrivés en Amérique vers la fin des années 1800, le légendaire Erman « Jackrabbit » Smith-Johannsen, l'audacieux Émile Cochand et son auberge, et les mythiques pentes 40-80, sans oublier l'arrivée des premiers rope tows, qui allaient transformer la pratique du ski. Une soirée unique où l'histoire du ski devient un véritable voyage!

Carte citoyenne : 12 \$ | Tarif régulier : 17 \$

- ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX -



LA VIE COMMENCE OÙ LA PEUR S'ARRÈTE

AVEC DOMINIC ARPIN

12 MARS | 19 H À 20 H

À travers des anecdotes de tournage de ses populaires séries télé *Van Aventure* et *Les Crinqués*, et des réflexions sur sa survie du cancer, Dominic Arpin raconte la profonde transformation physique et mentale qu'il a vécue ces dernières années. Comment un anxieux qui avait peur de tout est-il devenu un coureur d'ultra-endurance, amateur de sensations fortes et voyageur infatigable? C'est ce que vous découvrirez dans cette conférence à la fois drôle et touchante sur la nécessité de sortir de sa zone de confort et d'affronter ses peurs les plus profondes.

Carte citoyenne : 25 \$ | Tarif régulier : 35 \$

– EXPOSITIONS –

ENTRÉE LIBRE - HEURES D'OUVERTURE : VENDREDI, SAMEDI ET DIMANCHE | 11 H À 16 H



CÉLINE BROSSARD

ÉCLATS D'ÉMOTION

9 AU 25 JANVIER

VERNISSAGE : 17 JANVIER DE 14 H À 17 H

Céline Brossard, artiste aux talents multiples, excelle dans l'art de fusionner textures, couleurs et contrastes pour éveiller fascination et envoûtement. Tantôt raffinées, tantôt électrisantes, ses compositions se distinguent par leur harmonie, fruit d'une subtile combinaison entre la complexité de la matière et la pureté des couleurs. L'équilibre brillant entre le figuratif et l'abstrait confère à ses créations une richesse et une complétude remarquables. La présence de ses tableaux aux quatre coins de la planète témoigne de la portée universelle de sa démarche. En janvier 2026, à Sainte-Adèle, ses œuvres s'offriront à vous, toutes ensemble, pour un moment d'exception.

CYRUS ROUHANI

COMPlicité ET SPLENDEUR ANIMALES

6 AU 22 FÉVRIER

VERNISSAGE : 8 FÉVRIER DE 14 H À 16 H

Cyrus Rouhani débute toujours la création de ses œuvres par les yeux; les regards perçants des animaux et des personnages sont sa force et inspirent le reste de son œuvre. En 2022, il ressent un appel profond des animaux, qui éveillent en lui une multitude d'émotions et de sentiments qu'il traduit à travers ses œuvres. Il les représente parfois établissant des liens entre eux, seuls dans leur environnement naturel ou dans un lieu imaginaire, ou encore en interaction avec des humains ou d'autres animaux. L'exposition s'articule autour de trois axes : les animaux réalistes, plus abstraits et peints sur bois; permettant d'explorer toute leur splendeur et leur diversité.



FONDS CULTUREL 2026

APPEL DE PROJETS CULTURELS

Les artistes et organismes culturels adélois sont invités à soumettre un projet afin de bénéficier de l'aide financière de la Ville de Sainte-Adèle pour la réalisation de projets artistiques et culturels sur son territoire.

DATE LIMITÉ POUR RECEVOIR
LES DEMANDES D'AIDE FINANCIÈRE : **1er MARS 2026**

www.ville.sainte-adèle.qc.ca



EXPOSITION



Andrée Piché **COURGES EN BALLADE**

21 NOVEMBRE AU
20 DÉCEMBRE 2025

à la bibliothèque
Claude-Henri-Grignon



et si le vent du nord avait
besoin d'un coup de
souffle?

éphéméristes au temple des vents

conte immersif
son, sculpture et arts visuels,
champ de l'Usine Rolland

ateliers de groupe | 9 au 13 février sur réservation
journée festive | 14 février, 13h-16h ouvert à tous

www.ephemeristes.ca



USINE ROLLAND



MRC des
Pays-d'en-Haut

 **PAR INTERNET**
(résidents seulement)

**Du 6 décembre (10 h)
au 4 janvier (23 h)**

Balayez ce code QR OU
Allez sur la page d'accueil de
notre site internet
www.ville.sainte-adèle.qc.ca
et cliquez sur « inscription aux
activités du Service des loisirs »



 **PAR TÉLÉPHONE**
OU
 **EN PERSONNE AU
SERVICE DES LOISIRS**

**8 au 23 décembre
et 6 janvier**

450 229-2921, poste 7244 Lundi
au jeudi de 9 h à 12 h
et de 13 h à 16 h
vendredi de 9 h à 12 h



INSCRIPTIONS

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis et d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de participants insuffisant.

Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

Carte citoyenne valide obligatoire pour obtenir le tarif résident. Preuve de résidence obligatoire pour les activités de l'entente intermunicipale.

Les taxes applicables sont incluses dans le prix.

**COMMENT S'INSCRIRE?
VOIR PAGE 22**



PROGRAMMATION **HIVER 2026**

ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire



ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

BADMINTON FAMILIAL 8 ANS +

19 JANVIER AU 1^{ER} MAI - 10 SEM.

HORAIRE/ Lundi 18 h 45 à 19 h 45 - 90 \$
COÛT : Vendredi 18 h 45 à 19 h 45 - 90 \$
LIEU : ANM-G

Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte 9. Relâche lundi : 26 janvier, 23 février, 2 et 9 mars, 6 avril. Relâche vendredi : 13 février, 6 et 27 mars, 3 et 24 avril

JE ME GARDE SEUL! 8 À 12 ANS

19 AVRIL

HORAIRE/ Dimanche
COÛT : 10 h à 12 h - 39 \$
13 h à 15 h - 39 \$
LIEU : PDC-Parc
PROFESSEUR : Katherine Lonergan

Une formation de 2 h pour les parents et leurs enfants de 8 à 12 ans qui désirent commencer à se garder seuls pour une courte période. La formation vise à sensibiliser les parents et les enfants aux règles de sécurité et se veut une amorce de réflexion pour savoir si les enfants sont prêts à se garder seul. Durant l'atelier, le duo parent-enfant aura l'opportunité de discuter avec son enfant sur différentes règles afin de réaliser un document avec lequel il repartira et qui leur sera utile au quotidien. La présence d'un adulte est obligatoire.

KARATÉ DÉBUTANT 5 ANS +

23 JANVIER AU 10 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE : Vendredi 18 h à 19 h
COÛT : 68 \$ (15 ans et moins)
94 \$ (16 ans et plus)
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Lorenzo D'Anna

Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Informations au premier cours. Assurances incluses. Relâche : 6 mars et 3 avril

KARATÉ AVANCÉ 13 ANS +

23 JANVIER AU 10 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE : Vendredi 20 h à 21 h
COÛT : 68 \$ (15 ans et moins)
94 \$ (16 ans et plus)
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Lorenzo D'Anna

Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Informations au premier cours. Assurances incluses. Relâche : 6 mars et 3 avril

KARATÉ INTERMÉDIAIRE 10 ANS +

23 JANVIER AU 10 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE : Vendredi 19 h à 20 h
COÛT : 68 \$ (15 ans et moins)
94 \$ (16 ans et plus)
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Lorenzo D'Anna

Prévoir les frais pour l'achat du kimono. Informations au premier cours. Assurances incluses. Relâche : 6 mars et 3 avril



COURS INTERMUNICIPAL, AC ACTIVITÉS À LA CARTE

LÉGENDE : ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2^e étage, CLR : Chalet du Lac Rond (1140, chemin du Chantecler), ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau), PDC-P : Place des citoyens - salle parc (999, Boul. Sainte-Adèle), Lépine : patinoire du parc Lépine (rue Charette)

ACTIVITÉS ENFANTS



ATELIER CRÉATIF 10 À 13 ANS

22 JANVIER AU 16 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE Jeudi 17 h 20 à 18 h 20 

COÛT : 115 \$

LIEU : CLR*

PROFESSEUR : Nathalie Candelon

Atelier de création pour les jeunes souhaitant exprimer leur créativité à travers des projets artistiques variés. Dessin, peinture, collage, techniques mixtes : chaque séance est l'occasion d'explorer un thème, d'expérimenter de nouveaux médiums et de développer son style personnel. Un espace libre, guidé et stimulant pour affiner son sens artistique et s'amuser en créant. Matériel fourni. Relâche : 5 mars

CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE 7 À 9 ANS

22 JANVIER AU 16 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE Jeudi 16 h 15 à 17 h 15 

COÛT : 115 \$

LIEU : CLR*

PROFESSEUR : Nathalie Candelon

Cours d'exploration artistique à travers de petites expériences en dessin, peinture et collage. Chaque séance propose un projet créatif permettant à l'enfant d'expérimenter librement différentes techniques et de repartir avec une création. Matériel fourni. Relâche : 5 mars

DANSE JAZZ ET HIP HOP 4 À 10 ANS

17 JANVIER AU 11 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE/ Samedi (4 ans) 

9 h 15 à 10 h - 60 \$

Samedi (5 ans)

10 h à 10 h 45 - 60 \$

Samedi (6 ans)

10 h 45 à 11 h 30 - 60 \$

Samedi (7-10 ans)

11 h 30 à 12 h 30 - 70 \$

LIEU : CCJBR

PROFESSEUR : Catherine Labrie

Cours proposant un mélange dynamique de deux styles populaires à travers des chorégraphies variées. Les participants exploreront des techniques allant du funk au contemporain, en passant par le moderne et l'urbain, sur une musique rythmée et entraînante. Relâche : 21 mars

ÉVEIL À LA DANSE 2 À 3 ANS

17 JANVIER AU 11 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE Samedi 8 h 30 à 9 h 15

COÛT : 60 \$

LIEU : CCJBR

PROFESSEUR : Catherine Labrie

Cours proposant aux tout-petits de découvrir l'art de la danse à travers des jeux et des explorations musicales. Les enfants développeront leur conscience corporelle et spatiale et s'amuseront tout au long de l'activité. Relâche : 21 mars

HOCKEY COSOM MIXTE 6 À 12 ANS

18 JANVIER AU 19 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE/ Dimanche (6-8 ans)
COÛT : 8 h à 9 h - 70 \$

Dimanche (9-12 ans)

9 h à 10 h - 70 \$

LIEU : ESTJ-G

PROFESSEUR : Étienne Lauzon

Matches de hockey cosom dynamiques dans un gymnase avec une balle. Activité supervisée par un animateur pour assurer la formation des équipes et l'arbitrage des parties. Le participant doit avoir son casque. Bâtons, balles et lunettes de sécurité fournis. Relâche : 1 mars et 5 avril

MINI BASKET 5 À 12 ANS

24 JANVIER AU 25 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE/ Samedi (5-8 ans)
COÛT : 8 h à 9 h - 144 \$

Samedi (9-12 ans)

9 h à 10 h - 144 \$

LIEU : ESTJ-G

PROFESSEUR : Benito Junior Jean

Initiation au basketball et apprentissage des rudiments du sport à travers des matchs animés organisés en collaboration avec la Ville de Saint-Sauveur. Relâche : 7 mars et 4 avril

MINI VOLLEYBALL 9 À 11 ANS

24 JANVIER AU 25 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE Samedi 10 h 15 à 11 h 45
COÛT : 202 \$ 

LIEU : ESTJ-G

PROFESSEUR : Club de volleyball Carcajou

Cours proposant aux jeunes de s'initier au volleyball grâce à une formule simplifiée et accessible. Les participants évolueront sur un terrain réduit avec un filet plus bas et apprendront les techniques de base à l'aide de jeux et de situations adaptées. Une activité parfaite pour bouger, apprendre et s'amuser en groupe. Relâche : 7 mars et 4 avril

VOLLEYBALL 11 À 13 ANS

24 JANVIER AU 25 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE Samedi 11 h 45 à 13 h 15
COÛT : 202 \$ 

LIEU : ESTJ-G

PROFESSEUR : Club de volleyball Carcajou

Cours permettant aux jeunes de se familiariser avec les bases du volleyball dans un environnement motivant et progressif. Les participants apprendront le jeu à trois contacts et seront initiés graduellement au jeu à six joueurs sur le terrain. L'accent est mis sur le développement des habiletés motrices, la communication et l'esprit d'équipe, tout en favorisant une meilleure compréhension des situations de jeu. Une excellente préparation pour les jeunes qui souhaitent poursuivre le volleyball au secondaire ou en club. Relâche : 7 mars et 4 avril



ACTIVITÉS ADULTES



ATELIER DE PEINTURE LIBRE 18 ANS +

19 JANVIER AU 13 AVRIL - 8 SEM.

HORAIRE :	Lundi 10 h 30 à 15 h 30
COÛT :	Gratuit (résidents)
LIEU :	CCJBR
PROFESSEUR :	Association des artistes peintres de Sainte-Adèle

Espace ouvert aux artistes peintres de tous horizons, dans un esprit de création et de partage. Chacun travaille à son rythme et selon son inspiration, dans une ambiance chaleureuse et conviviale. C'est l'occasion d'échanger des techniques, de partager des conseils, de discuter d'art... ou simplement de prendre un café entre passionnés. Le participant doit apporter son propre matériel. Relâche : 26 janvier, 23 février, 2 et 30 mars, 6 avril

BADMINTON LOCATION 16 ANS +

19 JANVIER AU 1^{ER} MAI - 8-12 SEM.

HORAIRE/COÛT :	Lundi 19 h 45 à 20 h 45 - 93 \$
	Lundi 20 h 45 à 21 h 45 - 93 \$
	Vendredi 19 h 45 à 20 h 45 - 93 \$
	Vendredi 20 h 45 à 21 h 45 - 93 \$
LIEU :	ANM-G

Réservez votre terrain en double ou en simple pour la session et profitez des installations pour jouer au badminton en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et volant non fournis. Entrée par la cour arrière, porte #9. Relâche lundi : 26 janvier, 23 février, 2 et 9 mars, 6 avril. Relâche vendredi : 13 février, 6 et 27 mars, 3 et 24 avril

BILLARD LIBRE 16 ANS +

HORAIRE :	Lundi 8 h 30 à 12 h
	Lundi 13 h à 16 h
	Mardi 8 h 30 à 12 h

LIEU :	CCJBR - Billard
---------------	-----------------

INSCRIPTIONS EN PERSONNE SEULEMENT. Accès au local de billard pendant les heures d'ouverture de la salle. Trois tables sont disponibles selon le principe du premier arrivé, premier servi (2 tables de billard et une table de snooker). Aucune réservation possible. L'accès est réservé aux détenteurs du droit annuel au coût de 35 \$ | résidents et 50 \$ | non-résidents pour l'année (janvier à décembre), disponible en s'inscrivant au Service des loisirs. Relâche : 3 et 6 avril

CLUB DE CONVERSATION - ANGLAIS 16 ANS +

19 JANVIER AU 16 MARS - 8 SEM.

HORAIRE :	Lundi 16 h à 18 h
COÛT :	205 \$
LIEU :	Salle A - CCJBR
PROFESSEUR :	Laurianne Chartier

Espace de discussion pour pratiquer l'anglais à travers des activités variées : mises en situation, écoute de dialogues, jeux de société et conversations thématiques. L'objectif est d'améliorer la fluidité, le vocabulaire et la confiance à l'oral dans un environnement détendu. Prérequis : être capable de s'exprimer en anglais à un niveau débutant avancé ou intermédiaire. Relâche : 2 mars

DANSE EN LIGNE DÉBUTANT 2 18 ANS +

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

HORAIRE :	Mardi 16 h 30 à 17 h 30
COÛT :	110 \$
LIEU :	CCJBR
PROFESSEUR :	Monique Desparois

Cours de danse en ligne s'adressant aux personnes peu ou pas initiées. Les participants apprennent progressivement les figures de base et les déplacements de pieds associés. Ce cours permet de consolider les apprentissages du cours débutant 1 tout en découvrant de nouvelles danses. Les personnes n'ayant pas suivi le cours débutant 1 pourront intégrer le groupe grâce aux révisions prévues, durant lesquelles des explications supplémentaires seront offertes. Le tout se déroule dans une ambiance conviviale et adaptée au rythme de chacun. Relâche : 3 mars

DANSE FITNESS 16 ANS +

28 JANVIER AU 8 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE :	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30
COÛT :	135 \$
LIEU :	CCJBR
PROFESSEUR :	Mélissa L'Écuyer

Cours de danse fitness, inspiré de la Zumba, qui combine mouvements de danse et exercices cardiovasculaires. Cette activité accessible à tous les niveaux permet de bouger au son de la musique tout en améliorant la forme physique, l'endurance et la coordination, dans une ambiance dynamique et motivante. Relâche : 4 mars

DESSIN, PEINTURE ET MODELAGE 16 ANS +

22 JANVIER AU 2 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE :	Jeudi 13 h 30 à 16 h
COÛT :	297 \$
LIEU :	CLR*
PROFESSEUR :	Nathalie Candelon

Ateliers de création artistique ouverts à tous les niveaux, combinant peinture à l'huile, peinture acrylique, dessin et modelage en argile. Encadrement individualisé permettant de débuter, d'explorer différentes techniques ou d'approfondir un style personnel, selon le rythme et les objectifs de chacun. Liste de matériel fournie lors de l'inscription. Prévoir l'achat d'argile. Relâche : 5 mars

ENSEMBLE EN CHŒUR 16 ANS +

ATELIER DE CHORALE

20 JANVIER AU 1^{ER} AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE/COÛT :	Mardi 19 h à 21 h - 194 \$
	Mercredi 14 h 45 à 16 h 45 - 194 \$
LIEU :	CCJBR
PROFESSEUR :	Audrey Nobili

Atelier de chant chorale pour adultes qui souhaitent chanter en groupe, sans audition ni prérequis. Interprétiez des chansons populaires francophones et anglophones dans une ambiance chaleureuse, bienveillante et collaborative. Rires, harmonie et plaisir garantis... et vous participerez même au choix des chansons! On filme le résultat final à la fin de chaque session. Engagement à la session. Relâche : mardi 3 mars, mercredi 4 mars

ESPAGNOL MULTI-NIVEAUX 16 ANS +

19 JANVIER AU 15 MARS - 8 SEM.

HORAIRE :	Lundi 18 h 30 à 20 h 30
COÛT :	205 \$
LIEU :	Salle A - CCJBR
PROFESSEUR :	Laurianne Chartier

Cours pratique qui permet d'acquérir, de consolider ou d'approfondir les bases de la langue espagnole. Les thèmes abordés incluent le vocabulaire essentiel pour voyager, les formules de politesse, les questions fréquentes, les verbes d'action courants ainsi que des structures de phrases simples. Des exercices variés favorisent le développement de la compréhension et de l'expression orale, tout en permettant à chacun de progresser selon son rythme et son niveau. Relâche : 2 mars

CI COURS INTERMUNICIPAL, AC ACTIVITÉS À LA CARTE

LÉGENDE : ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire), CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2^e étage, CLR : Chalet du Lac Rond (1140, chemin du Chantecler), ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau), PDC-P : Place des citoyens - salle parc (999, Boul. Sainte-Adèle), Lépine : patinoire du parc Lépine (rue Charette)

ESSENTRICS

18 ANS +

21 JANVIER AU 10 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE /

COÛT :

Mercredi 17 h à 18 h - 110 \$
Vendredi 9 h 30 à 10 h 30 - 110 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Isabel Ladouceur



Entraînement dynamique et complet pour tous les niveaux de fitness, qui combine l'étirement et le renforcement, tout en engageant les 650 muscles. Cette classe augmentera la flexibilité et la mobilité pour un corps sain, tonifié et sans douleur. Relâche : mercredi 4 mars, vendredi 6 mars et 3 avril

HATHA YOGA (MULTI-NIVEAUX)

16 ANS +

19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

HORAIRE :

Lundi 17 h 30 à 18 h 45

COÛT :

150 \$



LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Stéphanie Scherrer

Cours de Hatha Yoga moyennement actif combinant postures physiques et exercices de respiration pour ramener l'équilibre dans le corps et l'esprit. Avec une attention portée sur l'alignement, cette pratique développe la force et la mobilité, tout en menant vers un état de détente et de relaxation. Relâche : 2 mars

HOCKEY FÉMININ EXTÉRIEUR

16 ANS +

6 JANVIER AU 24 FÉVRIER - 8 SEM.

HORAIRE :

Mardi 19 h à 20 h

COÛT :

40 \$



LIEU :

Lépine

PROFESSEUR : Augustine Masson et
Vanessa Martin

Activité amicale et inclusive qui permet aux femmes de découvrir le hockey ou de perfectionner leurs habiletés dans une ambiance décontractée. Ce moment sur glace allie plaisir, esprit d'équipe et dépassement, sans pression de performance. Équipement obligatoire : patins, casque de hockey, bâton et gants de hockey (l'équipement complet est recommandé). En cas de mauvaise température ou de conditions de glace impraticables, l'activité est annulée sans report. *La politique familiale ne s'applique pas

MUSCULATION HAUT DE CORPS ET ABDOS

16 ANS +

21 JANVIER AU 8 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE :

Mercredi 13 h 15 à 14 h 15



COÛT :

110 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Isabelle Tessier



Enchaînement d'exercices ciblant le haut du corps et la sangle abdominale, visant à renforcer les muscles, améliorer la posture et accroître la stabilité. Le tout est réalisé à l'aide de poids légers ou du poids du corps, dans le respect du rythme de chacun. Relâche : 25 février et 4 mars

PICKLEBALL LOCATION ÉCOLE SECONDAIRE AUGUSTIN- NORBERT-MORIN

18 JANVIER AU 21 AVRIL - 10/12 SEM.

HORAIRE/CÔUT :

Dimanche 8 h 15 à 9 h 45 - 167 \$
Dimanche 9 h 45 à 11 h 15 - 167 \$
Dimanche 11 h 15 à 12 h 45 - 167 \$
Dimanche 12 h 45 à 14 h 15 - 167 \$
Dimanche 14 h 15 à 15 h 45 - 167 \$
Dimanche 15 h 45 à 17 h 15 - 167 \$
Dimanche 17 h 15 à 18 h 45 - 167 \$
Mardi 20 h 30 à 22 h - 200 \$

LIEU :

ANM-G

Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et balles non fournies. Quatre terrains disponibles. Entrée par la cour arrière, porte 9 de l'école ANM. Relâche : dimanche 1er ou 22 février (à confirmer), 8 février et 5 avril. Relâche : mardi 3 mars et 7 avril

PICKLEBALL LOCATION ÉCOLE SAINT-JOSEPH

18 ANS +
19 JANVIER AU 20 AVRIL - 12 SEM.

HORAIRE/CÔUT :

Lundi 20 h 30 à 22 h - 294 \$
Mercredi 18 h 15 à 19 h 45 - 294 \$
Mercredi 19 h 45 à 21 h 15 - 294 \$

LIEU :

ESTJ-G

Réservez votre terrain pour la session et profitez des installations pour jouer au pickleball en famille ou entre amis. Le tarif inclut les autres joueurs. Raquette et balles non fournies. Un terrain disponible. Relâche : lundi 2 mars et 6 avril. Relâche : mercredi 4 mars

PILATES

16 ANS +
21 JANVIER AU 8 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE :

Mercredi 12 h à 13 h



COÛT :

110 \$



LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Isabelle Tessier

Méthode d'entraînement inspirée du yoga, de la danse et de la gymnastique, le Pilates se pratique debout et au sol, sur tapis. Cette approche permet de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la posture et de favoriser la souplesse. Relâche : 25 février et 4 mars

RESPIRATIONS ET MANTRAS

16 ANS +
3 FÉVRIER AU 7 AVRIL - 9 SEM.

HORAIRE :

Mardi 13 h 45 à 14 h 45



COÛT :

100 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Isabelle Frenette

Une pause sacrée hors du temps où toutes les voix sont bienvenues. Ce cours propose des techniques de respiration pour développer la présence, calmer l'anxiété et équilibrer l'énergie. C'est aussi une occasion d'apprendre des chants spirituels accompagnés à la guitare ou à l'harmonium. Les chants de mantras ouvrent le cœur et invitent à un état méditatif naturel. Relâche : 3 mars

TAI-CHI

16 ANS +
20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

HORAIRE :

Mardi 10 h 45 à 12 h 15



COÛT :

200 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Nathalie Candelier

Exécution d'une série de mouvements lents et précis. Ce cours vise à améliorer l'équilibre, gérer le souffle et canaliser l'énergie dans un esprit de calme et de concentration. Tenue décontractée et chaussures plates.

Relâche : 3 mars

VITRAIL

18 ANS +

DÉBUTANT ET AVANCÉ

20 JANVIER AU 31 MARS - 10 SEM.

HORAIRE :

Mardi 12 h 30 à 15 h 30

COÛT :

316 \$

LIEU :

CLR*

PROFESSEUR : Catherine Allard

Cours offert aux débutants comme aux avancés. Exploration des techniques du vitrail traditionnel, incluant la mosaïque de verre, la baguette de plomb, la fusion de verre et des projets en 3D. Les participants sont guidés dans la réalisation de créations uniques tout en développant leur habileté manuelle. Outilage fourni. Ce cours demande une certaine force dans les mains. Prévoir l'achat de matériel (environ 150 \$). Achat en ligne ou à la boutique de Saint-Sauveur. Relâche : 3 mars

YIN YOGA

16 ANS +

19 JANVIER AU 30 MARS - 10 SEM.

HORAIRE :

Lundi 19 h à 20 h 15



COÛT :

150 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Stéphanie Scherrer

Cours de Yin Yoga doux et passif axé sur le maintien de postures d'étirement pendant de longues périodes. À la fois relaxante et énergisante, cette pratique favorise la flexibilité et constitue un excellent complément aux activités plus dynamiques et à nos modes de vie effrénés. Relâche 2 mars

YOGA DOUCEUR

16 ANS +

3 FÉVRIER AU 7 AVRIL - 9 SEM.

HORAIRE :

Mardi 12 h 30 à 13 h 30



COÛT :

100 \$

LIEU :

CCJBR

PROFESSEUR : Isabelle Frenette

Cours en douceur qui travaille en profondeur. Belle opportunité de s'imprégner des fondements du yoga et de la détente, tout en s'initiant aux techniques respiratoires et aux postures de base. Exercices adaptés aux capacités et aux limites des participants. Relâche 3 mars



ACTIVITÉS 55 ANS +

GYM DOUCE AVEC CHAISE

20 JANVIER AU 17 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE/ Mardi 9 h 30 à 10 h 30 - 110 \$
COÛT : Ven. 13 h 45 à 14 h 45 - 110 \$
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Isabelle Tessier 

Cours de gymnastique douce réalisé sur chaise, conçu pour améliorer l'équilibre, la posture et le tonus musculaire sans brusquer le corps. Les exercices ciblent les tensions, notamment au niveau du dos et des cervicales, tout en favorisant un mieux-être global. Relâche mardi : 24 février et 3 mars. Relâche vendredi : 27 février, 6 mars et 3 avril

55 ANS +

TONUS ET SOUPLESSE 55 ANS +

19 JANVIER AU 1^{ER} AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE/ Lundi 9 h à 10 h - 100 \$
COÛT : Mercredi 9 h à 10 h - 100 \$
Mercredi 10 h 15 à 11 h 15 - 100 \$
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Sandra Smith 

Cours combinant des exercices variés de musculation, de cardio léger (style Tabata), de souplesse et de flexibilité. Différents équipements sont utilisés, tels que ballons Pilates, haltères, élastiques et bâtons. L'ambiance se veut relaxante et agréable. Relâche : lundi 2 mars, mercredi 4 mars

MISE EN FORME 55 ANS +

20 JANVIER AU 17 AVRIL - 10 SEM.

HORAIRE/ Mardi 8 h 15 à 9 h 15 - 110 \$
COÛT : Ven. 12 h 30 à 13 h 30 - 110 \$
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Isabelle Tessier 

Cours adapté aux personnes de 55 ans et plus, combinant des exercices cardiovasculaires modérés et de la musculation. L'accent est mis sur la stabilisation afin de développer la force, la résistance et la flexibilité, dans le respect des capacités de chacun. Relâche mardi : 24 février et 3 mars. Relâche vendredi : 27 février, 6 mars et 3 avril

55 ANS +

YOGA DOUCEUR

5 FÉVRIER AU 16 AVRIL - 9 SEM.

HORAIRE/ Jeudi 9 h à 10 h - 100 \$
COÛT : Jeudi 10 h 15 à 11 h 15 - 100 \$
LIEU : CCJBR
PROFESSEUR : Isabelle Frenette 

Cours en douceur qui travaille en profondeur. Belle opportunité de s'imprégner des fondements du yoga et de la détente, tout en s'initiant aux techniques respiratoires et aux postures de base. Exercices adaptés aux capacités et aux limites des participants. Relâche : 5 mars et 2 avril



COURS INTERMUNICIPAL, ACTIVITÉS À LA CARTE

LÉGENDE : ANM-G : École ANMorin - gymnase (258, boul. de Sainte-Adèle), CCJBR : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland (1200, rue Claude-Grégoire),

CCJBR - RÉUNION A : Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland - salle de réunion A au 2^e étage, CLR : Chalet du Lac Rond (1140, chemin du Chantecler),

ESTJ : École Saint-Joseph (491, ch. Pierre-Péladeau), PDC-P : Place des citoyens - salle parc (999, Boul. Sainte-Adèle), Lépine : patinoire du parc Lépine (rue Charette)

ENTENTE INTERMUNICIPALE

Une entente intermunicipale conclue entre six municipalités soit Saint-Adolphe-d'Howard, Morin-Heights, Piedmont, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson et Saint-Sauveur permet aux citoyens de celles-ci de s'inscrire aux activités offertes dans cette entente et de bénéficier de la tarification résidente.

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 Internet ou de communiquer avec la municipalité concernée pour obtenir les procédures d'inscription, les dates, les horaires, les coûts et les places disponibles.

MODALITÉS DE REMBOURSEMENT

Les modalités de remboursement sont celles qui sont en vigueur dans la municipalité qui offre l'activité.

LÉGENDE

SADH - Municipalité de Saint-Adolphe-d'Howard
MH - Municipalité de Morin-Heights
P - Municipalité de Piedmont
SADL - Municipalité de Sainte-Anne-des-Lacs
SMLM - Ville de Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson
VDSA - Ville de Sainte-Adèle
VSS - Ville de Saint-Sauveur

ADULTES

Abdos-fesses-cuisse MH
Apprentissage des chutes chez les aînés VSS
Badminton SADH
Bains sonores avec Bols Tibétains SMLM
Boxe 14+ SMLM
CAF (musculation, cuisses, abdos et fessiers) SMLM
Cardio-Latino MH
Cardio-Tonus MH
Cours de bridge, jeux de carte! MH
Cours de chant P
Cours de peinture acrylique et de techniques mixtes P
Cub de conversation anglais VDSA
Danse SADL
Danse en ligne débutant 1 MH
Danse en ligne débutant 2 MH, VDSA
Danse fitness VDSA
Danse gitane (intermédiaire) P
Danse orientale-baladi (intermédiaire) P
Dessin VSS
Dessin au trait MH
Dessin, peinture et modelage VDSA
Ensemble en chœur (Atelier de chorale) VDSA
Espagnol club de conversation (avancé) MH
Espagnol club de conversation (débutant et intermédiaire) MH
Espagnol multiniveaux VDSA
Espagnol niveau 2 MH
Essentrics SADH
Flexi-danse MH
Groupe de balade en ski de fond P
Guitare VSS
Gypsy baladi (pour tous) P
Initiation au piano VSS
Judo (ados et adultes) VSS
Maitrisez votre iPad et iPhone SADL
Musculation haut du corps et abdos VDSA
Pickleball SADH
Pilates MH, P, VDSA
Pilates (débutant et intermédiaire) SMLM
Qi Gong SADL
Qi Gong Do In - Méditation MH

Rando-nordique | **MH**

Respirations et mantras | **VDSA**

Solo-latino | **MH**

Stretching | **P**

Stretching et tonus | **SADL**

Tai-Chi | **VDSA**

Yin Yoga | **VDSA**

Yoga | **SADH**

Yoga débutant | **SADL, P**

Yoga doux | **SADL**

Yoga doux 65 ans et + | **MH, P**

Yoga intermédiaire | **SADL, P**

Yoga pour tous | **MH, SMLM**

Yoga stretch et détox | **SMLM**

Yoga sur chaise | **SADL**

JEUNES

Atelier créatif (10-13 ans) | **VDSA**

Ateliers d'arts | **SADH**

Ballet (3-5 ans) | **MH**

Cheerleading (6-8 ans) | **VSS**

Cheerleading (9-11 ans) | **VSS**

Créativité artistique (7-9 ans) | **VDSA**

Danse (3-5 ans) | **SADL**

Danse (6-12 ans) | **SADL**

Danse créative (6-9 ans) | **MH**

Danse Jazz et hip hop (4 à 10 ans) | **VDSA**

Éveil musical | **VSS**

Guitare (10 ans +) | **VSS**

Gymnastique (10 ans +) | **VSS**

Mini volleyball (9-11 ans) | **VDSA**

Théâtre musical (5-8 ans) | **VSS**

Théâtre musical (9-12 ans) | **VSS**

Volleyball (11-13 ans) | **VDSA**

PARENT·ENFANT

Cardio-traîneau | **MH**

Karaté | **SMLM**

Karaté (avancé) | **P**

Karaté (débutant) | **P**

POUR INFORMATION



450 229-2921, poste 7244
ville.sainte-adèle.qc.ca



450 227-1888, poste 230
piedmont.ca

Ville de
Saint-Sauveur



450 227-0000, poste 4000
vss.ca



450 226-3232, poste 132
morinheights.com



Ville de
Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

450 228-2543, poste 221
lacmasson.com



450 224-2675, poste 262
sadl.qc.ca



819 327-2626
stadolphedhoward.qc.ca

MODALITÉS

POLITIQUE DE TARIFICATION FAMILIALE :

ENFANTS :

- | | |
|--|---|
| 1 ^{er} enfant : tarification indiquée | 3 ^e enfant : moins 20 % |
| 2 ^e enfant : moins 15 % | 4 ^e enfant et plus : gratuit |

L'inscription simultanée, en ligne, par téléphone ou en personne, de deux enfants ou plus, résident sous le même toit, donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription du 2^e enfant, de 20 % pour un 3^e enfant, et à la gratuité pour un 4^e enfant et plus, et ce, pour toutes les activités (cours et ateliers seulement). Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. Cette offre s'adresse uniquement aux familles de Sainte-Adèle possédant des cartes citoyennes valides pour chacun des membres.

PARENT/ENFANT :

Si un parent s'inscrit au même cours que son enfant âgé de moins de 14 ans, le parent bénéficie du tarif enfant. Dans le cas où deux personnes adultes (plus de 14 ans) d'une même famille (tien parent/enfant) s'inscrivent au même cours, le parent bénéficie d'un rabais de 20 %.

COUUPLE :

Le participant s'inscrivant avec son (sa) conjoint(e) bénéficie d'une réduction de 20 %.

60 ANS ET PLUS :

Moins 20 % de la tarification indiquée.

NON-RÉSIDENT :

Ajout de 35 % à la tarification indiquée.

Un seul tarif préférentiel est applicable par participant (résident seulement), soit le plus avantageux.

MODALITÉS DE PAIEMENT

En ligne : carte de crédit et chèque électronique.

Par téléphone : carte de crédit.

En personne : carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

POLITIQUE D'ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Pour toute demande de remboursement, une personne doit faire parvenir un avis écrit à loisirs@vdsa.ca

La personne inscrite à un cours, une activité ou un atelier qui désire annuler sa participation, peu importe la raison, a droit à un remboursement (ou un crédit au dossier), selon les modalités suivantes :

A. Programmation des cours (sur plusieurs semaines)

- Avant le début de l'activité : remboursement du montant de l'inscription;
- Cours déjà commencé : remboursement équivalent au coût des services déjà rendus sera retenu sur le montant, malgré la présence ou non du participant. Le calcul du remboursement est réalisé en fonction de la date/heure de réception de la demande. À partir du 2^e cours, aucun remboursement possible. La demande de remboursement doit être faite avant la tenue du 3^e cours;
- Billet médical : remboursement des cours restants au prorata du coût du cours.

**Pour tout remboursement, des frais d'annulation de 10 \$ seront facturés sauf si c'est le Service des loisirs qui annule un cours.

Un remboursement de 10 \$ et moins est inscrit à titre de crédit au dossier.

B. Programmation des cours (atelier d'un jour)

- La personne inscrite à un atelier qui désire annuler sa participation, peu importe la raison, doit, avant la tenue de l'atelier, demander le remboursement par écrit à l'adresse suivante : loisirs@vdsa.ca. Elle aura droit à un remboursement de 100 % avec un frais d'administration de 10 \$;
- Après la tenue de l'atelier : aucun remboursement.

DÉLAI DU REMBOURSEMENT

- Inscription en personne (peu importe le mode de paiement) : délai de 4 à 6 semaines. La Ville émet un chèque et l'envoie à l'adresse postale indiquée au dossier.
- Inscription en ligne : remboursement sur la carte de crédit dans les meilleurs délais.

CARTE CITOYENNE OBLIGATOIRE

TOUTES LES TAXES APPLICABLES SONT INCLUSES (15 ANS ET PLUS)

AVIS

La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs sans préavis et d'annuler ou de fusionner les cours advenant un nombre de participants insuffisant. Noter qu'un nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.

Service des loisirs, de la culture et de la vie communautaire
450 229-2921, poste 7244

COMMENT S'INSCRIRE?

ÉTAPE 1 : OBTENIR VOTRE CARTE CITOYENNE

(SI VOUS L'AVEZ DÉJÀ, PASSEZ À L'ÉTAPE 2)

Chaque personne (adulte ou enfant) qui souhaite s'inscrire à une activité et bénéficier du tarif « résident » doit avoir en sa possession une carte citoyenne VALIDE. Chaque membre de la famille doit faire parvenir une preuve d'identité ET de résidence valides ainsi que le numéro de téléphone de la famille à l'adresse courriel loisirs@vdsa.ca, ou se présenter à l'un des endroits suivants pendant les heures d'ouverture : centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland, Place des citoyens ou bibliothèque Claude-Henri-Grignon. La carte est gratuite. Il sera ensuite possible de s'inscrire par Internet, au téléphone ou en personne.

ÉTAPE 2 : INSCRIPTION

PAR INTERNET

Bayez ce code QR



OU

1. Aller sur la page d'accueil du site de la Ville : www.ville.sainte-adèle.qc.ca
2. Cliquer sur l'encadré « inscription aux activités du Service des loisirs ».
3. Vous connecter et créer votre code d'utilisateur (n° de votre carte citoyenne) et votre mot de passe.
4. Suivre les étapes suivantes.

PAR TÉLÉPHONE

1. Contacter le Service des loisirs durant les heures de bureau avec votre carte citoyenne en main.

EN PERSONNE

1. Vous présenter au Service des loisirs (1200, rue Claude-Grégoire) avec votre carte citoyenne pendant la période d'inscription.
2. Si votre carte est expirée, elle pourra être renouvelée sur place, sur présentation de preuves de résidence et d'identité valides.

MODES DE PAIEMENT

- Inscription en ligne : carte de crédit et chèque électronique.
- Inscription par téléphone : carte de crédit

- Incription en personne : carte de crédit, argent comptant, paiement direct ou chèque émis à l'attention de la Ville de Sainte-Adèle.

TARIFICATION

- Les taxes applicables sont incluses dans le prix. La Ville se réserve le droit de modifier les tarifs des cours sans préavis.
- Carte citoyenne valide obligatoire pour obtenir le tarif résident.

- Les non-résidents peuvent s'inscrire à tous nos cours en payant le tarif non-résident.
- Cours offerts dans le cadre de l'entente intermunicipale : une preuve de résidence est exigée afin de bénéficier du tarif résident.

ACCÈS GRATUIT À INTERNET

Nous vous rappelons que les abonnés à la bibliothèque ont accès gratuitement à Internet durant les heures d'ouverture.

SERVICE DES LOISIRS, DE LA CULTURE ET DE LA VIE COMMUNAUTAIRE
450 229-2921, poste 7244 – loisirs@vdsa.ca

TARIF NON-RÉSIDENT REMBOURSEMENT POUR LES ENFANTS

Saviez-vous qu'il est possible d'obtenir un remboursement pour la portion tarifaire « non-résident » lorsque votre enfant s'inscrit à un club de patinage artistique, un club de natation ou une ligue de baseball d'une autre ville des Laurentides?

En effet, puisque la Ville de Sainte-Adèle ne dispose pas des installations sportives requises pour offrir ces activités, les jeunes Adélois âgés de 17 ans et moins peuvent se faire rembourser les frais chargés aux non-résidents, jusqu'à concurrence de 175 \$ par année, par enfant.

Associations et clubs reconnus :

- Club de patinage artistique de Sainte-Agathe
- Club de natation de Saint-Jérôme ou de Sainte-Agathe
- Ligue de baseball mineur de Prévost ou de Sainte-Agathe

Noter que l'Académie Lafontaine ne charge pas de frais supplémentaire pour les non-résidents.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE REMBOURSEMENT?

Le formulaire, disponible sur le site internet de la Ville, doit être accompagné du reçu original. Vous devez faire parvenir les documents au Service des loisirs :

- Par courriel : loisirs@vdsa.ca
- Par la poste : Service des loisirs, 1381, boul. Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, QC, J8B 1A3
- Dans la chute à courrier au 1200, rue Claude-Grégoire à Sainte-Adèle

La demande de remboursement doit être faite dans l'année en cours ou, au plus tard, 1 an suivant la date de l'inscription. Les chèques sont émis une fois par année, au mois de novembre.

LOISIRS, CULTURE ET VIE COMMUNAUTAIRE

ACTIVITÉS À LA CARTE

Vous êtes incapable de faire un choix dans notre abondante offre de cours ou prévoyez déjà ne pas être disponible pour un cours donné pendant toute la session?

Optez pour des activités à la carte, en vous procurant une carte de pratique libre qui vous permettra de choisir des séances d'entraînement occasionnelles parmi une sélection de près de 10 cours, identifiés dans le tableau de programmation.



La carte, au coût de 80 \$ taxes incluses, donne droit à 5 séances et est disponible au Service des loisirs. Vous n'avez ensuite qu'à vous présenter au cours de votre choix muni de votre carte.

Noter qu'un **nombre minimal d'inscriptions pour la session complète est requis** pour que le cours ait lieu et qu'il soit offert à la carte.



ACCÈS-LOISIRS PAYS-D'EN-HAUT

Des activités gratuites pour favoriser l'accès à tous

Le programme Accès-Loisirs permet aux personnes à faible revenu de participer gratuitement à des activités sportives, culturelles et de loisir, dans le respect et la confidentialité.

Offertes par les villes de la MRC des Pays-d'en-Haut et leurs partenaires, ces activités sont proposées sur l'ensemble du territoire des municipalités participantes.

Pour bénéficier du programme, il suffit de présenter une preuve de revenu lors de l'inscription. La liste des cours disponibles est dévoilée à ce moment.

Pour en savoir plus, communiquez par téléphone au **450-229-2921, poste 7244**, ou consultez le dépliant disponible dans les points de services municipaux.

INSCRIPTION SESSION HIVER 2026

SAINTE-ADÈLE

Lundi 12 janvier | 13 h à 16 h
Garde-Manger des Pays-d'en-Haut
(100, rue Morin)

Mardi 13 janvier | 18 h à 20 h
Centre communautaire Jean-Baptiste-Rolland
(1200, rue Claude-Grégoire)

SAINT-SAUVEUR

Mercredi 7 janvier | 9 h 30 à 11 h
Sous-sol de l'Église Saint-Sauveur
(205, rue Principale)

Jeudi 8 janvier | 18 h à 19 h 30
Chalet Pauline-Vanier
(33, avenue de l'Église)

FC BORÉAL

Inscriptions à partir du **31 janvier**

Profitez d'un rabais de 25 \$ en vous inscrivant avant le 23 février!

Que ce soit pour découvrir ou pratiquer le soccer sous forme récréative, ou encore pour se développer et performer dans un volet compétitif, le FC Boréal a un programme adapté à vos besoins.

Mon club, ma passion, mon soccer | FC Boréal

www.fcboreal.ca



PROGRAMME *de glisse* 2026



La Ville de Sainte-Adèle est heureuse d'annoncer un nouveau mode de fonctionnement pour l'aide financière offerte aux jeunes Adélois-es de 17 ans et moins qui s'inscrivent à un programme de glisse.

Afin d'offrir aux familles adéloises plus de flexibilité et un plus grand choix de cours (niveau, horaire, station, etc.), la Ville s'engage à rembourser **100 \$ par enfant** inscrit au programme de glisse de l'une ou l'autre des stations de ski situées sur le territoire de Sainte-Adèle, soit ou **Ski Chantecler** ou **Sommet Gabriel**.

Pour le remboursement, il suffira de faire une demande au Service des loisirs dans l'année où le cours est suivi ou au plus tard un an après la date d'inscription au cours.

Tous les détails sur notre site internet.



CENTRE SPORTIF
Pays-d'en-Haut

PROGRAMMATION HIVER 2026

Pour connaître tous les détails de la prochaine session, rendez-vous sur :

www.centresportifpaysdenhaut.com



HOCKEY

EXTÉRIEUR RÉCRÉATIF (MIXTE)

Du 5 janvier au 26 février 2026
(si la température le permet)

CLASSIQUE HIVERNALE
au Centre sportif Pays-d'en-Haut
le 14 mars 2026



INSCRIPTIONS EN LIGNE JUSQU'AU 7 DÉCEMBRE



PATINOIRES EXTÉRIEURES

PATINOIRE LÉPINE

Patinoire, chalet et sanitaires :
- Tous les jours de 9 h à 21 h



PATINOIRE ET SENTIER DE PATIN CLAUDE-HENRI-GRIGNON

Patinoire, sentier de patin (patinage libre)
et Place des citoyens (salle à patin) :
- Tous les jours de 9 h à 21 h



À NOTER : Certaines plages-horaires des patinoires à bandes sont réservées pour le patinage libre, des activités spéciales ou des cours organisés par le Service des loisirs. Pour connaître les disponibilités, référez-vous au calendrier des réservations disponible sur la page **INFO SPORTS D'HIVER** de notre site internet ou consultez l'horaire affiché à l'intérieur des chalets.

ANNEAU DE MARCHE DU LAC ROND



Nous avons bien hâte de vous accueillir à l'anneau de marche du lac Rond! Cependant, avant d'entreprendre tout aménagement, nous devons nous assurer que la glace ait atteint l'épaisseur minimale recommandée par la Société de sauvetage du Québec.

Des tests d'évaluation seront effectués à plusieurs endroits sur le lac dès que la glace semblera suffisamment solide. L'aménagement débutera dès que la glace sera jugée sécuritaire.

Accès à l'anneau de marche : entrée du parc Lionel-Patry

Pour connaître les conditions des patinoires et des installations hivernales du lac Rond :

CLIQUEZ SUR L'ONGLET



sur la page d'accueil de notre site internet

Chaque hiver, la Ville suit de près les conditions météo afin d'ouvrir les patinoires extérieures dès que possible et de vous offrir un hiver actif et sécuritaire!



PARC Claude-Henri-Grignon EN NEIGE

OUVERT
Tous les
jours!

Lorsque la
température
le permet.
Vérifiez les
conditions ici



❄️ **Butte de glisse**

❄️ **Glissade de**
glace double

❄️ **Modules de jeu**
en neige

❄️ **Sentier de patin**



Venez vous amuser
dans nos installations
tout au long de la saison!



Travaux d'amélioration des sentiers

Le Parc du Mont Loup-Garou est un véritable petit joyau qui nous tient à cœur. Cette année, c'est plus de 470 000 \$ qui ont été investis dans la protection du parc et l'amélioration des sentiers, grâce aux subventions reçues* (40 %), aux levées de fonds réalisées par la communauté (20 %), aux membres privilège et commanditaires PASA (30 %) et au fonds de parc de la Ville de Sainte-Adèle (10 %).

Chaque dollar investi par la Ville de Sainte-Adèle fut donc multiplié par 10 dans un véritable effort communautaire soutenu par PASA pour :

- Protéger les lacs et milieux humides en éloignant certaines portions de sentiers des bandes riveraines, en retirant certains sentiers des milieux humides et en aménageant ou reconstruisant ponts et ponceaux.
- Mettre à niveau des sentiers de randonnée, de ski et de vélo selon les normes en vigueur pour mieux gérer le drainage, l'érosion et la sécurité des visiteurs.
- Aplanir l'assise des sentiers de ski pour améliorer la qualité du traçage en période hivernale et en valoriser l'utilisation en période estivale.
- Développer un réseau de sentiers de vélo de montagne de haut niveau et qui profite d'un rayonnement provincial.

* La Ville de Sainte-Adèle et PASA tiennent à remercier le gouvernement du Québec, qui a versé une subvention de près de 190 000 \$ dans le cadre du Programme d'aide financière aux infrastructures récréatives, sportives et de plein air (PAFIRSPA).

EXEMPLES DE TRAVAUX RÉALISÉS POUR :

Protection des milieux humides

Mise à niveau des sentiers de randonnée

Mise à niveau des sentiers de ski



HORAIRE HIVERNAL

Les billetteries du Parc du Mont Loup-Garou et du Parc de la Rivière Doncaster seront ouvertes du vendredi au lundi inclusivement, et les réservations pourront se faire en ligne les autres journées de la semaine.

Profitez de nos sentiers avec la carte privilège PASA 2026 disponible en prévente et valide jusqu'au 31 décembre 2026. Pour se procurer la carte et connaître tous les avantages de devenir membre privilège PASA, visitez notre site web pleinairsteadele.com





FESTIVAL DU FILM DE PLEIN AIR DES LAURENTIDES

La deuxième édition du Festival du film de plein air des Laurentides (FFPAL) a connu un grand succès avec plus de 500 participants. D'ailleurs, tous les billets ont été vendus en l'espace de quelques jours pour la première représentation du 8 novembre, et une supplémentaire a dû être ajoutée.

Le coup de cœur du public, commandité par Espresso Sports, a été décerné à Anabelle Guay pour le court métrage intitulé *La Grande Traversée*. À noter que sur les 7 courts métrages présentés, 3 ont été réalisés dans les Laurentides dont *Laisser sa trace*, filmé ici même à Sainte-Adèle.

Tous les profits de la vente de billets et de l'encan silencieux seront directement injectés dans le développement, l'entretien et la pérennisation des sentiers. PASA tient à remercier tous les participants, Karpos et Castelli à titre de commanditaires principaux, et tous les partenaires.



Marché de Noël DE SAINTE-ADÈLE

6 & 7 DÉCEMBRE 2025

SAM. 9 H 30 À 17 H - DIM. 9 H 30 À 16 H

À LA PLACE DES CITOYENS, 999 BOULEVARD SAINTE-ADÈLE

PLUSIEURS ACTIVITÉS SUR PLACE: WWW.SAINTE-ADELE.NET

Organisé par:



Présenté par:



ORGANISMES



Le Rucher Collectif



TOUTE UNE SAISON! Bientôt le miel

Vous connaissez le dicton : dans chaque petit pot se cache un trésor. Le nôtre raconte l'histoire d'une communauté entière. Notre miel sera disponible au marché de Noël de Sainte-Adèle, les 6 et 7 décembre prochains. Il est le fruit d'une collaboration exceptionnelle entre dame nature et nos abeilles, qui ont produit abondamment cette saison.

Former

Cette année marque une étape importante : le Rucher école Desjardins a diplômé sa première cohorte d'apiculteurs. Dès le printemps, ces apprentis passionnés ont accompagné les colonies à travers toutes les étapes de la saison, défiant même les canicules pour veiller sur la santé de nos abeilles. Résultat ? Trois extractions, un empotage minutieux, un étiquetage soigné et un record historique : plus de 1 400 pots pour la cuvée 2025.

Rassembler

Fidèles à nos valeurs collectives, nous avons participé à tous les événements de la communauté. Près de 50 bénévoles ont semé leur passion pour les pollinisateurs à travers nos jardins, le verdissement des devantures avec Planter-Fleurir-Nourrir, et la célébration de la saison des pissenlits, des fleurs et des feuilles. Partager notre amour de la biodiversité, c'est notre mission.

Bourdonner pour la biodiversité

Le Rucher collectif fonctionne entièrement grâce à ses bénévoles. Comme les abeilles d'une ruche, chacun investit son temps et son énergie pour faire une différence concrète. Nous croyons fermement que l'entraide transforme notre monde. Ensemble, nous cultivons un avenir plus vert, plus généreux, plus solidaire, plus près de l'essentiel. Et nous produisons un miel qui a le goût du ciel.



MAISON DE LA FAMILLE des Pays-d'en-Haut

Fête de Noël Un moment magique en famille

Visite spéciale du Père Noël, distribution de cadeaux pour les enfants, repas traditionnel (plat principal fourni), musique, animation et ambiance festive.

Les participants sont invités à apporter un plat d'accompagnement (salade, crudités, fromage, etc.) ou un dessert à partager.

10 décembre de 10 h à 13 h

**Centre communautaire de Sainte-Anne-des-Lacs
(1, chemin Fournel)**

Inscription en ligne : www.maisondelafamille.com

Programmation hiver 2026

- **Activités parents-enfants**, pour partager des moments de complicité et d'apprentissage.
- **Activités pour enfants seulement**, favorisant le jeu, la socialisation et le développement.
- **Activités pour parents seulement**, axées sur le soutien, l'échange et le ressourcement.

La majorité des activités sont gratuites ou offertes à faible coût.

Pour connaître tous les détails et les modalités d'inscription, consultez la programmation complète sur le site : www.maisondelafamille.com

Acheter
NOËL
à Sainte-Adèle

Ce temps des Fêtes, offrez un cadeau qui fait du bien à tout le monde : à vos proches et à nos commerçants d'ici! Pensons local!

JOYEUX TEMPS DES FÊTES

de la Chambre de commerce et tourisme de Sainte-Adèle

Nos bureaux seront fermés du 18 décembre 2025 au 4 janvier 2026

LE CLAIR DE LUNE EST DE RETOUR!

Une montagne, mille lumières, une soirée inoubliable.

Vendredi 27 février 2026 de 16h00 à 22h00

Commencez votre semaine de relâche avec nous!

Nouveau lieu : Ski Chantecler

Billets en vente dès le 1 décembre en ligne et à la billetterie du Ski Chantecler
Information: sainte-adele.net

À L'EXTÉRIEUR :

Randonnée aux flambeaux
Feux et guimauves
DJ en direct
Mascottes

À L'INTÉRIEUR

Espace chauffé pour se réchauffer
Bar & chocolat chaud
Service de cantine
Toilettes

Organisé par



En collaboration avec



Fondation Zénon-Alary

Au cœur de Mont Rolland à Sainte-Adèle depuis 45 ans

Notre MUSÉE présente une sélection d'œuvres de Zénon Alary, et sa salle d'exposition temporaire permet de présenter le travail des artistes de la région.



Notre BAZAR permet de revaloriser vêtements et menus objets, dénicher des trésors à petit prix et aide à financer les activités de la Fondation. Il permet aussi de se rencontrer pour échanger des nouvelles :)



Nos ESPACES, ateliers d'artistes et salle communautaire, peuvent être loués pour travailler, créer, se réunir, donner des cours, etc. On y tient aussi plusieurs activités socio-culturelles ouvertes à tous!



Pour une visite, pour devenir membre ou bénévole, et pour apprendre à mieux nous connaître:

facebook.com/FondationZenonAlary | zenonalary@gmail.com

450-822-9073 | 1425 Rue Claude-Grégoire, Sainte-Adèle

LES CÔTÉ, cardeurs de laine de père en fils

Peu avant la création de Sainte-Adèle, le notaire André Bouchard dit Lavallée fait construire un premier moulin à scie sur la rivière aux Mulets, sur un terrain qui aurait été concédé à son beau-père, Casimir Testard de Montigny. Nommé agent des terres de la Couronne en 1858, le notaire doit quitter Sainte-Adèle et vend ses moulins, dont celui qui sert à carder la laine. Ce procédé sert à nettoyer la toison des moutons et à la préparer pour le filage.

À la même époque, William Moranville, protestant et cardeur de laine venu d'Écosse, s'établit à Saint-Jérôme et acquiert le moulin seigneurial qui s'y trouve. Autour de 1840, sa jeune femme Adèle, devenue veuve, engage le jeune Ludger-Édésse Côté qui vient de compléter son apprentissage dans une filature à Terrebonne. Elle l'épouse en 1844 et neuf enfants naîtront de cette union. Leur fils Euclide reprendra l'industrie familiale.

En 1895, Ludger-Édésse cède sa terre acquise à Sainte-Adèle, quelques années plus tôt, à leur fils Euclide toujours célibataire.¹ Puis le jeune cardeur acquiert en 1903 de Jules Legault les moulins du notaire Lavallée ainsi que le pouvoir d'eau et la digue alimentée par la rivière aux Mulets². Chaque année, lors de la montée des eaux, la situation devient périlleuse. Il s'en est fallu de peu en 1908 qu'une crue printanière n'emporte les moulins³.

L'industrie du cardage est prospère. À cette époque, les colons apportaient la laine de leurs moutons à la filature. Le taux établi par le gouvernement du Québec était alors fixé à quinze cents la livre⁴. Les petits fermiers apportaient 6 à 8 livres de laine, tandis que les grands éleveurs amenaient en moyenne 20 à 35 livres.

En 1925, Euclide Côté vend le site, les moulins ainsi que les bâtiments de ferme érigés sur sa terre⁵. Il se retire dans sa

Un cardeur à l'œuvre dans la filature de Saint-Jérôme. *Histoire et Archives Laurentides*.



L'état dans lequel se trouve les anciens moulins construits par le notaire Lavallée, dans les années 1920. Edmond Langevin Lacroix, *Histoire de la paroisse Sainte-Adèle*, éditeur inconnu, 1927.

maison au village et s'occupe d'affaires politiques. Demeuré célibataire, il décède en 1934 à l'âge de 76 ans⁶.

Une petite annonce parue dans le journal *L'Avenir du Nord* de 1938 indique qu'un moulin à carder la laine, fouler et presser l'étoffe, soit l'ancien moulin ayant appartenu à Euclide Côté est à vendre à Sainte-Adèle-en-bas⁷. Il s'agit de la dernière mention de l'existence du moulin à carder à cet endroit. Il aurait été détruit entre 1938 et 1945.

C'est également le cas ailleurs au Québec. L'industrie de la laine s'est progressivement faufilee dans l'oubli, emportant avec elle un pan de notre histoire et de notre patrimoine industriel. Faute de rentabilité, les entreprises de filature ont tout simplement cessé de tourner⁸.

*Christiane Brault
Membre du comité patrimoine*

¹ Vallières, Marc-Gabriel, « Les notaires et les cadastres des Laurentides », Patrimoine Laurentides, site en ligne.

² Le site prend place sur une partie du lot 13, rang 11, canton d'Abercombie, ce qui correspondrait aujourd'hui au terrain en face de la maison Guestier, 656 chemin Pierre-Péladeau.

³ « Sainte-Adèle », *L'Avenir du Nord*, 5 juin 1908, p. 3.

⁴ Demers Flibotte, Guylaine et Annie Gingras « Le moulin à carder de Saint-Jérôme », op.cit.

⁵ Vallières, Marc-Gabriel, « Chaîne de titre du moulin Bouchard dit Lavallée », Patrimoine Laurentides, site en ligne.

⁶ « Sainte-Adèle », *L'Avenir du Nord*, Saint-Jérôme, 2 février 1934, p. 5.

⁷ Petite annonces, journal *L'Avenir du Nord*, Saint-Jérôme, 21 octobre 1938, p. 6.

⁸ Boutros, Magdaline, « La laine québécoise s'est faufilee dans l'oubli », *Le Devoir*, Montréal, 11 janvier 2019.

Laines d'or Finn, Photo : France Custeau.



Vous aimez
LA GUERRE DES TUQUES ?

FÊTE HIVERNALE Mitaines & bas de laine



Participez à Fort Challenge

et prenez part
à une bataille de
balles de neige en
mousse mémorable!

13 h à 18 h

- Forteresse géante
- Parcours à obstacles
- Stations de jeux

13 h à 20 h

- Patin, glissades, structures de neige
- Jeux de société à l'intérieur
- Musique et animation
- La mascotte Grignote
- Breuvages et collations (\$)

SAMEDI 7 FÉVRIER
13 h à 20 h | Parc Claude-Henri-Grignon



BIBLIOTHÈQUE



PRÊT DE RAQUETTES À NEIGE

Venez emprunter gratuitement des raquettes à neige à la bibliothèque. Elles sont disponibles en deux tailles : enfants (6 ans +) et adultes.

Vous pouvez les emprunter pour une semaine à la fois. Il n'y a pas de réservation; les premiers arrivés sont les premiers servis.

Une bonne occasion de découvrir ce sport et les nombreux sentiers de Plein-Air Sainte-Adèle!



LES TRICOTS d'Adèle

Ateliers de tricot libre ouverts à tous!
Apportez laine et aiguilles et partagez un moment convivial!

Café, thé et tisane fournis.

Jeunes et moins jeunes bienvenus!
Places limitées

MERCREDI DE 9 H 30 À 11 H

14 janvier | 11 février | 11 mars | 8 avril | 13 mai

JEUDI DE 19 H À 20 H 30

29 janvier | 26 février | 26 mars | 30 avril | 28 mai



Le club de lecture LIRATOUT regroupe des lecteurs passionnés qui aiment partager leurs impressions et points de vue avec d'autres clubistes. Un club est maintenant offert en soirée et les clubistes discuteront d'un livre par mois.

Les jeudis de 19 h à 20 h 15 à la bibliothèque

22 janvier
19 février
19 mars | 16 avril
14 mai

Le club de matinée existe toujours! Les rencontres se tiennent le dernier mercredi du mois à la bibliothèque et durent 2 h 30. Le calendrier de lectures prévoit 2 livres par mois partagés entre les clubistes.

Pour information et inscription, écrivez à catalogage@vdsa.ca

LIVRES NUMÉRIQUES

Vous souhaitez accéder à la collection de plus de 22 000 livres numériques de Ma biblio à moi, mais vous avez besoin d'aide? Prenez rendez-vous avec le technicien en documentation pour une initiation individuelle.

catalogage@vdsa.ca ou
450 229-2921, poste 7242



HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

La bibliothèque sera FERMÉE du 24 au 26 décembre et du 31 décembre au 4 janvier inclusivement.

La bibliothèque sera OUVERTE les 27, 29 et 30 décembre, de 12 h à 17 h.

La chute à livres sera accessible en tout temps pour le retour de vos documents.



RÉSERVATIONS

Cueillette en libre-service

Les abonnés pourront désormais faire la cueillette des livres préalablement réservés directement dans l'étagère libre-service nouvellement installée à la bibliothèque.

Le fonctionnement est simple :

- Faites votre réservation en ligne
- Attendez le courriel de confirmation de disponibilité de votre livre
- Récupérez votre livre dans l'étagère libre-service (les livres sont classés par ordre alphabétique du nom de famille de l'abonné)
- Passez au comptoir ou utilisez la borne pour compléter le prêt

N'hésitez pas à demander l'aide des préposés!



NOUVEAUTÉ!

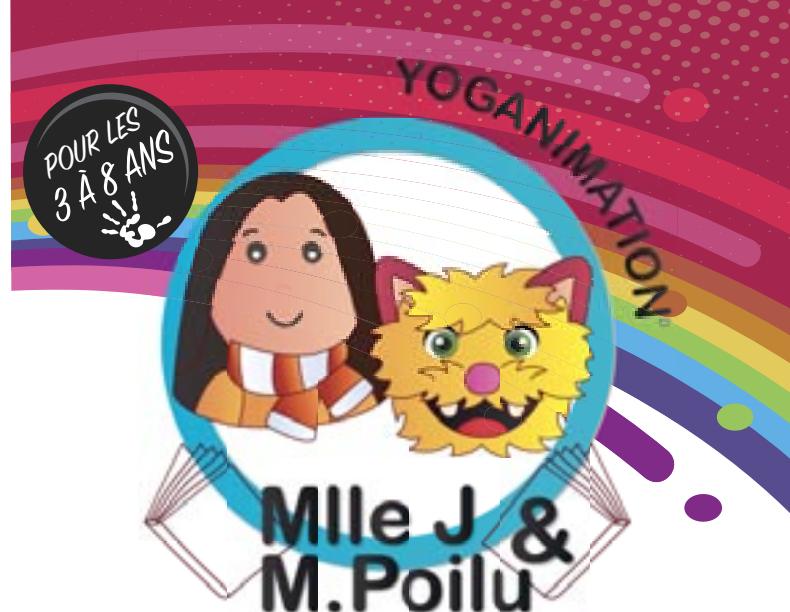
SERVICE DE PRÊT À DOMICILE

Vous avez de la difficulté à vous déplacer à la bibliothèque en raison d'une maladie ou d'un handicap temporaire ou permanent? Un bénévole se fera un plaisir de vous apporter vos livres à la maison!

Pour s'inscrire ou obtenir des détails sur ce nouveau service, communiquez avec la bibliothèque au 450 229-2921, poste 7238 ou au biblio@vdsa.ca

Vous aimerez devenir bénévole? Contactez la responsable de la bibliothèque au 450 229-2921, poste 7248 ou au responsablebiblio@vdsa.ca

La Ville de Sainte-Adèle est fière de souligner la naissance d'enfants adélois en plantant un arbre au nom des nouveau-nés dans l'un de ses parcs. Une cérémonie annuelle rassemblera les familles pour célébrer les naissances. Comment inscrire votre enfant de 18 mois et moins pour l'an prochain? Présentez-vous à la bibliothèque pour obtenir sa carte citoyenne et faire un abonnement à son nom. Vous pourrez alors compléter le formulaire pour participer au programme Une naissance, un arbre.



L'HEURE DU CONTE

Cet hiver, viens écouter les fabuleuses histoires de Mlle J accompagnée de M. Poilu!

Les samedis à 10 h 30 à la bibliothèque

20 décembre	28 mars
17 janvier	18 avril
21 février	23 mai

Pour les rencontrer, tu dois être abonné à la bibliothèque et t'inscrire pour réserver ta place (les places sont limitées). 450 229-2921, poste 7238

*** Il est possible pour les non-abonnés d'y participer moyennant des frais de 7 \$ par enfant par animation. L'abonnement pour 1 an est aussi offert au coût de 30 \$ par enfant, donnant droit ainsi à tous les priviléges d'un abonné.



Vous aimerez introduire votre tout-petit au monde de la lecture? Ça tombe bien! La trousse du parfait bébé-lecteur est maintenant arrivée à votre bibliothèque! Il suffit d'y abonner votre enfant de moins de 18 mois et elle vous sera remise gratuitement. Vous y découvrirez un livre exclusif, des outils de stimulation au monde de l'écrit, un magazine spécial Naître et grandir abordant différents thèmes, et plus encore!

SUGGESTIONS DE LECTURE

ROMANS LES PLUS EMPRUNTÉS EN 2025



1

La femme de ménage

Freida McFadden



2

Tenir debout

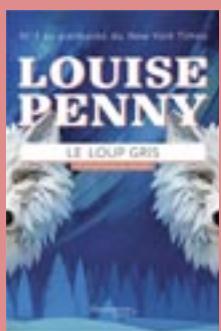
Mélissa Da Costa



3

Tata

Valérie Perrin



4

Le loup gris

Louise Penny



5

Dix jours

Marie Laberge



6

Même pas morte

Geneviève Rioux



BIBLI EN folie



**Lecture interactive
La Reine de la glace**

Pour les 6 - 8 ans

7 FÉVRIER | 9 H À 10 H

L'autrice Lora Boisvert plonge les lecteurs dans une chasse au trésor. Sauront-ils résoudre l'énigme?



Atelier POSCA

avec Annie Murphy | Pour les 12 - 14 ans

3 MARS | 10 H À 12 H

Trois projets. Trois surfaces. Et les fameux crayons POSCA pour tout explorer!



**Atelier d'écriture
J'écris mon histoire**

Avec Madeleine Fortier | Série de 6 ateliers

**Mercredi | 9 h à 11 h
4 et 18 mars | 1^{er} et 15 avril
6 et 20 mai**

Pourquoi écrire sa vie, et pour qui le faire? Écrire son histoire, c'est transmettre aux générations qui suivent un trésor inestimable.



INSCRIPTIONS

EN LIGNE

(résidents seulement)

Du 17 janvier au 15 février

EN PERSONNE OU AU TÉLÉPHONE

Résidents : du 19 janvier au 13 février

Non-résidents : à partir du 2 février

SERVICE DES LOISIRS

1200, rue Claude-Grégoire | 450 229-2921, poste 7244

Un minimum d'inscriptions
est nécessaire pour tenir le camp.

Inscription à la journée
Service de garde
INCLUS

38 \$

PAR JOUR (RÉSIDENTS)

DÉTAILS À VENIR
Soyez à l'affût!



COORDONNÉES DES SERVICES

311 ou 450 229-2921
www.ville.sainte-adèle.qc.ca

HÔTEL DE VILLE

1381, boulevard de Sainte-Adèle
Sainte-Adèle (Québec) J8B 1A3

BIBLIOTHÈQUE

CLAUDE-HENRI-GRIGNON
555, boulevard de Sainte-Adèle,
porte 118

PLACE DES CITOYENS

999, boulevard de Sainte-Adèle

SERVICE DES LOISIRS

1200, rue Claude-Grégoire

SERVICE DES TRAVAUX

PUBLICS ET

SERVICES TECHNIQUES

2815, rue Rolland

SERVICE DE SÉCURITÉ

INCENDIE

100, rue des Cantonniers

URGENCE

911

APPELS NON URGENTS (SQ)

310-4141

*Le bulletin municipal
« L'Actualité adéloise »
est une publication distribuée
par la Ville de Sainte-Adèle*

Graphisme : Pixel Créatif



Impression :

Tirage : 9300 copies

