

Hiver 2006 - 2007



## **Fest-Hiver 2007**

les 26-27 et 28 janvier  
Voir programmation à l'intérieur

**INSCRIPTIONS des  
COURS SESSION HIVER :**

Du 8 au 12 janvier  
de 9h à 12h et de 13h à 16h30  
10 janvier en soirée, jusqu'à 20h  
à la Mairie, 191, route 338

Les Services communautaires de Coteau-du-Lac sont heureux de vous présenter l'édition hiver 2007 de son carnet loisirs. Vous pourrez y consulter une panoplie d'informations et d'activités. Consultez-le et conservez-le afin de vous y référer au moment voulu!

**Bonne lecture!**

*L'équipe des Services communautaires.*

**Politique d'inscription**

L'inscription aux différents cours et activités doit s'effectuer directement à la Mairie aux dates prévues à cette fin. Afin que votre réservation soit confirmée, vous devez acquitter les frais s'y rattachant (s'il y a lieu) au moment même de l'inscription soit au cours de la semaine du **8 janvier de 9h à 12h et de 13h à 16h30 ainsi que le 10 janvier de 9h à 12h et de 13h à 20h. à la Mairie située au 191 route 338, Coteau-du-Lac.**

Le paiement des cours peut s'effectuer par chèque\*, carte de débit ou carte de crédit (Visa ou Mastercard).

*\*Au nom du Comité des loisirs de Coteau-du-Lac.*

Les chèques sans fonds suffisants entraîneront des frais de 25\$. Dans une telle situation, le paiement des activités devra se faire en argent comptant.

**Tarifcation familiale**

Les citoyens de Coteau-du-Lac bénéficient d'une réduction lors de l'inscription des enfants d'une même famille :

- 1<sup>er</sup> enfant : 100% des coûts,
- 2<sup>e</sup> enfant : 80% des coûts
- 3<sup>e</sup> enfant : 60% des coûts

**Tarifcation pour les non-résidents**

Un supplément de 20% sera exigé pour l'inscription des personnes ne résidant pas à Coteau-du-Lac.

**Politique de remboursement**

Un formulaire est disponible aux Services communautaires pour les remboursements. Dans le cas d'un abandon justifié (certificat médical ou autre pièce justificative) le remboursement s'effectuera comme suit :

- Avant le début des activités : 90%, minimum de 10\$.
- Après de début de l'activité : 90%, moins la portion du cours utilisée.

Dans le cas d'un abandon non-justifié, aucun remboursement. Dans le cas d'une annulation de l'activité par les Services communautaires, un remboursement total sera effectué.

**Important**

Les politiques d'inscriptions et de remboursements décrites ci-haut s'appliquent aux Services communautaires et non aux divers organismes ou fournisseurs d'activités qui possèdent leurs propres politiques. Celles-ci n'engagent aucunement la responsabilité des Services communautaires de Coteau-du-Lac.

SOMMAIRE

Semaine de la relâche ..... 3  
 Prématornelle La Pirouette..... 3  
 Fest-Hiver 2007..... 3  
 Cinéma communautaire ..... 3  
 Bibliothèque municipale ..... 4  
 L'heure du conte..... 4  
 Conférence ..... 4

**Activités pour enfants et adolescents**

Façonnage de l'argile ..... 5  
 Cours de peinture à l'huile ..... 5  
 Cours de hip-hop ..... 5  
 Cours de gardiens avertis ..... 5  
 École de danse Victodanse ..... 6

**Activités pour adultes**

Atelier de faux vitrail ..... 6  
 Cours de peinture sur bois..... 6  
 Cours de méditation ..... 6  
 Cours de tournage et façonnage d'argile ..... 7  
 Atelier libre de tournage d'argile ..... 7  
 Yoga prénatal ..... 7  
 Cours de tam-tam..... 7  
 Atelier de massage pour bébés..... 8  
 Yoga maman-bébé..... 8  
 Hatha yoga ..... 8  
 Cours de peinture à l'huile ..... 8  
 Cours de bridge ..... 9

**Activités sportives pour jeunes et adultes**

Cours d'aéro-boxe ..... 9  
 Club de badminton junior..... 9  
 Ligue féminine de volleyball ..... 9  
 Aérobie-tonus sans sauts ..... 9  
 Cardio-Tonus ..... 9  
 Aéro-poussette ..... 10  
 Tae-kwon-do ..... 10  
 Karaté auto-défense (style Jiu-Jitsu)..... 10  
 Badminton libre adultes ..... 10  
 Cours sur la fabrication artisanale de chocolat..... 10

**Organismes communautaires**

Club de l'âge dor des retraités de Coteau-du-Lac..... 10  
 Association québécoise des loisirs folkloriques Sud-Ouest ..... 11  
 Les repas partagés de l'amitié ..... 11  
 Club Optimiste de Coteau-du-Lac..... 11  
 Garde Dollard-des-Ormeaux..... 11  
 Association de baseball mineur de Coteau-du-Lac/Les Cèdres... 12  
 Tel-Aide..... 12

Liste des organismes de Coteau-du-Lac ..... 12

Formulaire d'inscription ..... 13

# Semaine de Relâche

Semaine du 5 mars au 9 mars 2007

La municipalité de Coteau-du-Lac organise des activités lors de la semaine de relâche scolaire. Les activités auront une tendance familiale afin de rencontrer les objectifs de notre politique familiale. Les parents pourront donc accompagner les jeunes lors de certaines sorties. Plaisir en perspective! La programmation complète vous sera acheminée au début du mois de février.



## PRÉMATERNELLE LA PIROUETTE

La municipalité de Coteau-du-Lac, par le biais de la prématernelle La Pirouette, offre la chance aux enfants de 3 à 5 ans de suivre un programme préscolaire à raison de 2, 3 ou 4 demies journées par semaine. La prématernelle est située au sous-sol de la bibliothèque au 3 rue du Parc. L'inscription pour l'année 2006-2007 se fera dès le début du mois de mars. Pour de plus amples informations, contactez les services communautaires au 763-2398. Un service de transport est offert au coût de 3.50\$ par jour.

### Tarification mensuelle

	3-4 ans	4-5 ans
Deux demi-journées/semaine	65\$/mois	75\$/mois
Trois demi-journées/semaine	95\$/mois	110\$/mois
Quatre demi-journées/semaine		145\$/mois

### Début et durée

Du 4 septembre 2007 au 24 mai 2008.

### Horaire

3-4 ans : lundi au vendredi de 9h à 11h (selon disponibilité)  
4-5 ans : lundi au vendredi de 9h à 11h30 ou 13h à 15h30 (selon disponibilité)

# Fest-Hiver 2007

Dans le cadre du 175<sup>e</sup> anniversaire de Coteau-du-Lac et en partenariat avec Kino-Québec, le Fest-Hiver de cette année sera à saveur de carnaval. Une foule d'activités seront offertes aux citoyens et le tout s'échelonne pendant 3 jours.

### Vendredi 26 janvier :

Soirée de patinage libre aux flambeaux

### Samedi 27 janvier :

Tournoi amical entre les organismes locaux et conteur en soirée avec Mme Lucie Bisson.

### Dimanche 28 janvier :

Journée familiale au Parc Wilson.

Des activités extérieures seront organisées pour amuser les petits et les grands. Sur place traîneaux à chiens, glissade, patin, tire sur neige, tour de calèche, cogueur, structures gonflables, Chocolat chaud gratuit etc...



**Surveillez la programmation dès le début janvier 2007!**

## • • • • • Cinéma Communautaire • • • • •

Présentation de film pour toute la famille dans le centre communautaire Wilson. Le choix de film sont à déterminer, voici par contre les dates prévues :

### 2 mars et 6 avril à 19h45

Apportez vos coussins et couvertures pour plus de confort! Grignotines et breuvages seront en vente sur place

### L'entrée est gratuite

Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés





## JULES-FOURNIER

3 rue du Parc  
Tél. : (450) 763-2763

### Inscription

#### Coûts non-résidents

Adultes	5,00\$
Jeunes	3,00\$
55+	3,00\$
Famille	1 adulte avec enfants 10\$
Famille	2 adultes avec enfants 15\$

*(Ayez en main une preuve de résidence)*

#### Coûts non-résidents

Adultes	35,00\$
Jeunes	20,00\$
55+	20,00\$
Famille	55,00\$

*(La présence d'un parent est requise pour l'inscription d'un enfant de moins de 12 ans)*

### Votre bibliothèque vous offre :

Une collection documentaire d'actualité (psychologie, spiritualité, sociologie, science, santé, cuisine, jardinage, biographies, histoire, économie, politique, monde animal et bien d'autres sujets);

Les grands romans classiques et les dernières parutions québécoises et étrangères;

Encyclopédies, dictionnaires et albums de luxe à feuilleter sur place;

Un choix impressionnant de revues traitant de tous les sujets;

Des bandes dessinées pour tous les âges et tous les goûts;

Les plus beaux albums pour les jeunes;

Une documentation de choix sur CD ROM et des jeux éducatifs pour les petits;

Des bandes vidéo documentaires et des séries classiques;

Quelques DVD s'ajoutent à cette collection.  
ou DVD.

### Vous bénéficiez également :

D'un catalogue informatisé simple à utiliser;

Du privilège d'utiliser un des quatre ordinateurs mis à la disposition de nos abonnés pour naviguer sur Internet ou travailler avec des programmes comme Word ou Excel;

De la possibilité d'imprimer à partir de ces ordinateurs et de photocopier vos documents;

Du droit de réserver les documents que vous désirez emprunter et de déposer vos suggestions d'achat.

### Conditions du prêt

Vous pouvez inscrire pour une période de 15 jours ouvrables :

7 documents pour un dossier « adulte »

5 documents pour un dossier « jeune ».

DVD et vidéos, prêt de 5 jours ouvrables.

Vous pouvez, en vous présentant à la bibliothèque, renouveler vos emprunts 2 fois (sauf pour les nouveautés et les documents multimédias).

Consultez nos postes de recherche ou demandez l'aide du personnel pour découvrir tous les trésors à votre portée sur les rayons de VOTRE BIBLIOTHÈQUE.



### L'heure du conte

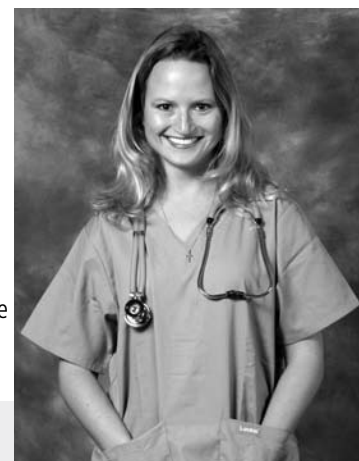
L'Heure du Conte se déroule avec Lorraine, et ses assistantes, Judith et Alexandra. De belles surprises attendent les petits de 3 à 5 ans. L'activité est gratuite. Les enfants doivent être inscrits à chaque événement. Pour plus d'informations, s'adresser à la bibliothèque au 450-763-2763.

### Conférence

de Josée Boudreau,  
infirmière:

**La ménopause et  
autres sujets connexes...**

Jeudi le 1<sup>er</sup> février à 19h  
à la bibliothèque Jules-Fournier  
Inscrivez-vous en personne  
à la bibliothèque  
(3, rue du Parc) ou par téléphone  
au (450) 763-2763



## COURS ET ATELIERS

### Session d'inscription :

Les inscriptions auront lieu durant la semaine du 8 janvier soit de 9h à 12h et de 13h à 16h30. Mercredi, le 10 janvier, les Services communautaires vous accueilleront de 9h à 12h et de 13h à 20h.

Adresse : Mairie, 191 route 338, Coteau-du-Lac

Consultez la liste des cours offerts pour toute la famille.



## Cours de peinture à l'huile pour jeunes

Série de cours permettant aux élèves d'acquérir les techniques de base de la peinture à l'huile : couleurs, formes, espaces. La durée des cours peut être de 5 à 8 semaines ou plus selon les besoins et l'intérêt de l'élève.

**Clientèle :** 6 ans et plus  
**Horaire :** Samedi de 10h à 12h  
**Début :** Du 13 janvier au 31 mars (12 semaines)  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Coût :** 15\$/élève/cours, matériel inclus sauf la toile (+ ou - 8\$)  
**Informations :** Christianne Lajeunesse, 450-567-1748

# ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

## Façonnage de l'argile

À l'aide d'outils de bois, les participants manipulent l'argile afin de lui donner toutes sortes de formes amusantes et ce à des fins utilitaires ou décoratives. Ces formes sont ensuite peintes et cuites. Les ados pourront faire l'essai des tours de potier.

**Clientèle :** jeunes de 5 à 16 ans  
**Horaire :** 5 à 16 ans, samedi de 9h30 à 11h (enseignement individuel)  
**Début :** 20 janvier au 24 mars  
**Lieu :** Chalet du Parc Geoffrion, rue Blanchard, Coteau-du-Lac  
**Coût :** 60\$ matériel inclus  
**Informations :** 763-2398



## Cours de danse hip-hop

Chorégraphies rythmées au son de musique entraînante. Spectacle prévu à la fin de la session. Bon moyen pour se mettre en forme!

**Clientèle :** 9 à 12 ans et 13 à 16 ans  
**Horaire :** Jeudi de 18h30 à 19h30h et de 19h30 à 20h30  
**Début :** 25 janvier au 12 avril, 12 semaines  
**Lieu :** Centre communautaire  
**Coût :** 50\$  
**Informations :** 763-2398



## Cours de gardiens avertis

Formation sur les techniques de gardiennage d'une durée de 8 heures spécialement adaptée pour les adolescents. Ce cours est accrédité par la Croix-Rouge canadienne.

**Clientèle :** jeunes de 11 ans et plus  
**Horaire :** samedi 10 février, de 8h30 à 16h30, prévoir un lunch  
**Coût :** 35\$  
**Lieu :** Pavillon Wilson  
**Informations :** Anne-Sophie Brouillette, 763-5333

## École de danse *Victodance*

### Session hiver et printemps 2007

Voici l'horaire des cours pour la session hivers et printemps 2007. Nous souhaitons la bienvenue à tous les nouveaux danseurs qui veulent bouger et s'entraîner pour garder la forme. Venez danser avec notre équipe enjouée et souriante ! Pour de plus amples informations, veuillez contactez notre équipe dès maintenant au (450) 763-0960.

### Inscriptions

**Le 11 janvier 2007 : de 17 h 00 à 21 h 00**

**Le 13 janvier 2007 : de 10 h 00 à 17 h 00**

Au 173, chemin du Fleuve à Coteau du Lac

Session de 16 semaines.

Il y aura un spectacle de fin d'année au mois de mai ainsi qu'un spectacle bénéficiaire en février.

### Voici la grille horaire :

Lundi:	18 h à 20 h	= Cheerleading (8-16 ans)
	20 h à 21 h	= Latino dance (ados et adultes)
Mardi:	18 h 30 à 19 h 30	= Relaxation énergétique (ados et adultes)
Mercredi:	18 h 30 à 19 h 30	= Pop Aréoflash (10-12 ans)
	19 h 30 à 20 h 30	= Pop Aréoflash (12-16 ans)
	20 h 30 à 21 h 15	= Ballet technique (ados et adultes)
	21 h 15 à 22 h	= Ballet chorégraphique (ados et adultes)
Jeudi:	18 h 30 à 19 h 30	= Pilates (ados et adultes)
Samedi:	8 h 45 à 9 h 30	= Danse Créative (3-4 ans)
	9 h 30 à 10 h 15	= Ballet Classique niveau 1 et 2 (5-8 ans)
	10 h 15 à 11 h 00	= Danse Expressive (5-6 ans)
	11 h 00 à 12 h 00	= Gym Rythmique (6-9 ans)
	12 h 30 à 13 h 30	= Mini Pop (7-9 ans)

**Tarifs :** Cours de 45 minutes = 75 \$  
Cours de 1 heure = 90 \$  
Cours de 2 heures = 125 \$

### Cours illimités

**(3 cours et + par personne / semaine) = 250 \$**  
**L'uniforme est obligatoire pour tous les cours donnés à notre école !**

Début de la session 15 janvier 2007.  
Réservation dès maintenant au (450) 763-0960 !

**Bienvenue à tous !**

# ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES POUR ADULTES

## Cours de peinture sur bois

Ce cours s'adresse à toutes personnes qui désirent d'acquérir les techniques de base de la peinture acrylique ou pour perfectionnement. Ces cours sont offerts pour tous les niveaux. Projet et pièce aux choix de l'élève. Horaire flexible. Pièces à vendre sur place, sur mesure. Commande de matériel sur place.

**Informations et inscriptions :** Geneviève 450-763-0678

## Atelier de faux vitrail



Cet atelier d'une journée permet à l'élève d'acquérir les notions de base du faux vitrail. Au terme de cet atelier celui-ci maîtrisera les techniques de base et sera autonome à la réalisation de ces projets.

**Informations et inscriptions :** Geneviève 450-763-0678

## Cours de méditation

La méditation est un outil puissant pour gérer le stress, trouver le calme et la paix intérieur et aussi pour l'harmonisation.

**Durée :** 18 janvier au 22 mars  
**Lieu :** Centre Louisa Burns au 454 Rte 201, St-Clet  
**Horaire :** 19h30 à 20h30  
**Coût :** 95\$

**Informations et inscriptions :** 450-763-0107

## Cours de tournage de l'argile et atelier de façonnage de l'argile pour adultes

Depuis septembre 2003, la municipalité de Coteau-du-Lac offre des cours de tournage et de façonnage de l'argile. Nous possédons notre propre atelier muni de 6 tours électriques et 2 fours. Grâce au façonnage de l'argile, vous pouvez créer de multiples objets décoratifs ou utilitaires. Vous utiliserez de l'argile et les pièces, une fois créées, seront émaillées et cuites à haute température.

**Clientèle :** adultes  
**Horaire :** mercredi de 19h à 21h30  
**Début :** 24 janvier au 28 mars  
**Lieu :** Chalet du Parc Geoffrion, rue Blanchard à Coteau-du-Lac  
**Coût :** **Tournage :** 190\$ argile (1 sac par personne), outils, émail et cuisson inclus  
**Façonnage :** 120\$ argile (1 sac par personne), outils, émail et cuisson inclus.

**Informations :** 763-2398



### Atelier libre de tournage de l'argile

Vous connaissez les rudiments de l'argile et désirez tout simplement utiliser les tours et outils? C'est possible! Un maître potier sera présent afin de vous guider dans votre travail.

**Clientèle :** adultes  
**Horaire :** Mercredi de 19h à 21h30  
**Début :** 24 janvier au 28 mars  
**Lieu :** Chalet du Parc Geoffrion, rue Blanchard à Coteau-du-Lac  
**Coût :** 80\$ tours et outils inclus.  
 Argile, émail et cuisson aux frais des utilisateurs.

**Informations :** 763-2398

## Yoga prénatal



Le yoga prénatal consiste à adopter des postures pour relâcher les tensions existantes, c'est aussi des exercices de respiration, de la visualisation ainsi que de la méditation qui vous aidera à vous harmoniser avec votre grossesse. Le yoga aide également à renforcer les muscles abdominaux, pelvien et à favoriser l'ouverture du bassin en vue de votre accouchement. Le yoga reste un moment privilégié de calme et de détente pour prendre contact avec votre bébé.

**Participants :** les femmes enceintes  
**Horaire :** lundi de 10h à 11h15  
**Début et durée :** 22 janvier au 19 mars  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Coût :** 95\$  
**Nombre requis :** 5 inscriptions  
**Professeur :** Nathalie Séguin 514-453-0417  
 Massothérapeute et spécialiste en périnatalité

## Cours de tam-tam pour adultes



Ayant connu un vif succès durant l'été, les cours de tam-tam sont de retour. Instrument de musique de plus en plus populaire, le tam-tam nous plonge dans une ambiance festive!

**Clientèle :** 16 ans et plus  
**Horaire :** Mardi de 19h30 à 21h  
**Durée :** 10 semaines, du 23 janvier au 27 mars  
**Lieu :** Centre communautaire Wilson  
**Coût :** 65\$  
 Les tam-tams sont fournis pour la durée du cours.  
**Informations :** 450-763-2398

## Ateliers de massage pour bébés

Ces ateliers s'adressent à la maman et son bébé de 1 à 6 mois. Différentes techniques et manœuvres de massage seront enseignées. L'importance du toucher, l'adaptation des manœuvres pour l'enfant qui grandit, le soulagement de plusieurs maux, tels que poussé dentaire, trouble du sommeil, colique, etc, ne sont que quelques sujets abordés lors des rencontres. Bébé se sentira aimé et ce moment très spécial, deviendra un rendez-vous magique entre vous deux.

**Participants :** les mamans et leur bébé  
**Horaire :** Lundi 11h30 à 12h30  
**Durée :** 22 janvier au 19 février  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Nombre requis :** 5 inscriptions  
**Coût :** 75\$  
**Professeur :** Nathalie Séguin, 514-453-0417  
 Massothérapeute et spécialiste en périnatalité



## Yoga maman-bébé

Après l'accouchement, quelle merveilleuse façon de se remettre en forme et de partager une activité avec bébé. Le yoga favorise l'échange avec bébé et maman et ce, dans une ambiance de calme et de paix. Ce cours est axé sur la détente, le renforcement du plancher pelvien ainsi que la mise en forme des abdominaux. La majorité des postures se font avec bébé et les techniques de relaxation et de respirations sont aussi abordées. Beaucoup de plaisir et de détente seront au rendez-vous.

**Clientèle :** les mamans et leur bébé  
**Horaire :** 12h45 à 14h00  
**Période :** 22 janvier au 19 mars  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Coût :** 95\$  
**Professeur :** Nathalie Séguin 514-453-0417  
 Massothérapeute et spécialiste en périnatalité

## Hatha Yoga

Cet enseignement est basé sur la connaissance de soi, sur l'équilibre et l'harmonie à atteindre entre le corps et l'esprit. L'emphase est mise sur l'enlignement et la respiration ainsi que sur l'adaptation des postures selon les capacités des participants. **Un matelas d'exercices est requis.** (Le banc de méditation est facultatif)

**Clientèle :** adultes  
**Horaire :** mardi 19h30 à 21h30  
**Début :** 16 janvier au 20 mars  
 pour 10 semaines  
**Lieu :** Local à déterminer  
**Coût :** 95\$  
**Professeur :** Marie-France Gagnon  
**Informations et inscriptions :** 514-817-8515



## Cours de peinture à l'huile pour adultes

Série de cours permettant aux élèves d'acquérir les techniques de base de la peinture à l'huile : couleurs, formes, espaces. La durée des cours peut être de 5 à 8 semaines ou plus selon les besoins et l'intérêt de l'élève.

**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Horaire :** lundi de 19h à 21h  
**Durée :** Du 8 janvier au 26 mars (12 semaines)  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Coût :** 15\$/élève/cours, matériel inclus sauf la toile (+ ou - 8\$)  
**Informations :** Christianne Lajeunesse, 450-567-1748



## Cours de peinture à l'huile, cours de jour

Série de cours permettant aux élèves d'acquérir les techniques de base de la peinture à l'huile : couleurs, formes, espaces. La durée des cours peut être de 5 à 8 semaines ou plus selon les besoins et l'intérêt de l'élève. Un moment juste pour vous, 2 heures de détente assurée.

**Clientèle :** 14 ans et plus  
**Horaire :** Mercredi et Jeudi de 12h30 à 14h30  
**Début et durée :** Du 10 et 11 janvier au 28 et 29 mars (12 semaines)  
**Lieu :** Maison des Optimistes  
**Coût :** 15\$/élève/cours, matériel inclus sauf la toile (+ ou - 8\$)  
**Informations :** Christianne Lajeunesse, 450-567-1748



## Club de bridge de Coteau-du-Lac

Les séances de bridge pour novices reprendront à compter du 9 janvier à tous les mardis de 13h à 16h30 à la Maison des Optimistes.

Pour obtenir des informations, contacter Claudette Vaillancourt au 450-763-2471.

# ACTIVITÉS SPORTIVES POUR JEUNES ET ADULTES

## Cours d'aéro-boxe

Afin de maintenir la forme, l'aéro-boxe vous fait bouger tout en étant fort agréable. Laissez-vous entraîner par l'effet du groupe!

**Clientèle :** adultes  
**Horaire :** les mardis et jeudis de 18h30 à 19h30  
**Début :** 23 janvier au 12 avril (12 semaines)  
**Lieu :** gymnase de l'école l'Éclusière  
**Coût :** 60\$  
**Professeur :** Linda Castonguay, certifiée en aérobie et en aéroboxe du YMCA de Montréal

**Information et inscription :** 450-763-2398

## Club de badminton junior

Affilié au Club de Badminton Élite de Valleyfield, le Club de badminton junior de Coteau-du-Lac permet aux jeunes de 8 ans et plus de développer et perfectionner leur jeu afin d'accéder un jour au grand club. Durant la saison différentes activités auront lieu; activité parent-enfant, tournois locaux, régionaux et provinciaux (sélection par l'entraîneur).

**Clientèle :** jeunes de 8 à 17 ans  
**Horaire :** Mercredi de 18h à 19h30 et samedi de 10h à 11h30  
**Période :** du 10 janvier au 28 avril  
**Lieu :** École de l'Éclusière  
**Informations et inscriptions :** Serge Salvaille : 450-373-7496  
 Serge.salvaille@rocler.qc.ca



## Ligue féminine de volleyball



Pour les femmes qui désirent pratiquer un sport d'équipe à un niveau récréatif. L'accent sera mis sur la détente et le plaisir.

**Clientèle :** Femmes de 16 ans et plus  
**Horaire :** Le lundi de 20h à 21h30  
**Début :** Du 15 janvier au 30 avril  
**Lieu :** École l'Éclusière  
**Coût :** 40\$/personne  
**Professeur :** Josée Vazquez, 450-763-5507

## Aérobic-tonus sans sauts

Au son de la musique, la capacité cardiovasculaire sera sollicitée par une chorégraphie dynamique sans sauts. Des exercices de raffermissement et de tonus vous aideront à retrouver et garder la forme. Bienvenue à tous!

**Clientèle :** adulte et jeune maman  
**Horaire :** Jeudi de 10h15 à 11h15  
**Début :** 25 janvier au 12 avril  
**Lieu :** Centre communautaire Wilson  
**Coût :** 40\$  
**Professeur :** Isabelle Pilon  
**Information et inscription :** Services communautaires, 450-763-2398

## Cardio-Tonus

Une méthode dynamique et entraînante pour se mettre en forme à l'aide d'un élastique spécialement conçu à cette fin. Améliore le tonus musculaire et la capacité cardio-respiratoire.

**Horaire :** mardi et jeudi, de 19h30 à 20h30  
**Début et durée :** Du 23 janvier au 12 avril (12 semaines)  
**Lieu :** École de l'Éclusière  
**Coût :** 60\$  
**Professeur :** Isabelle Pilon  
**Informations et inscription :** Services communautaires, 450-763-2398



## Aéro-poussette

Un cours post-natal pour la remise en forme de maman accompagnée de bébé dans sa poussette (4 semaines et plus). Viens bouger au grand air avec un programme dynamique et amusant! Les classes de aéro poussette se déroulent sur les pistes cyclables et dans les parcs. Été comme hiver viens marcher, courir et retrouver la forme!

### Informations et inscriptions :

Isabelle Pilon certifiée AQIMA(ANIE). CAIA, CALA  
450-763-0296

## Tae-kwon-do François Pleau

Pour développer la confiance en soi, la concentration, les réflexes, la souplesse et, par-dessus tout, améliorer la condition physique.

**Clientèle :** 4 ans à 12 ans

**Jours et heures :** 4 à 6 ans : Mercredi de 17h30 à 18h15  
7 à 13 ans : lundi et mercredi 18h30 à 19h30

**Début et durée :** 8 janvier au 21 mars (11 semaines)

**Lieu :** Lundi : école l'Éclusière

**Mercredi :** école Académie Wilson

**Professeur :** Maître François Pleau

**Coût :** 65\$/4 à 6 ans  
80\$/7 ans et plus

Soirée d'information et d'inscription se fera au premier cours.

**Information et inscription :** Maître François Pleau, 450-459-4649

## Karaté auto-défense (style Jiu-Jitsu)



Une excellente discipline pour développer et maîtriser la confiance en soi, la concentration et le contrôle de soi tout en maintenant ou en améliorant sa condition physique.

**Clientèle :** 6 ans jusqu'à adulte

**Horaire :** 12 ans et moins : lundi de 18h30 à 19h30  
13 ans et plus : lundi de 19h30 à 21h30

**Début :** 8 janvier

**Lieu :** École St-Ignace

**Coût :** 25\$/mois/élève

**Professeur :** Stephen Côté, ceinture noire 4<sup>e</sup> dan

**Informations et inscription :** Stephen Côté, 763-0345

## Badminton libre adultes

Activité libre pour les 16 ans et plus.

**Horaire :** mardi et jeudi, de 19h45 à 22h30

**Début et durée :** du 23 janvier au 12 avril (12 semaines)

**Lieu :** École de l'Éclusière

**Coût :** 40\$

**Location de raquette :** 0,50\$

**Informations et inscription :** 763-2398



## Cours sur la fabrication artisanale de chocolat

Choco Nicky, situé au 14 rue Principale, offre des ateliers sur la fabrication artisanale de chocolat. Vous pourrez maintenant créer un chocolat à votre goût. Venez vous initier aux techniques de fabrication artisanale tout en vous suçant le bec!

**Jour et heure :** lundi de 13h à 16h et 19h à 22h

**Coût :** 40\$

**Pour informations**

**et inscriptions :** Nicky au 763-5757

## Club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac

Le club de l'âge d'or des retraités de Coteau-du-Lac est un organisme qui s'occupe du bien-être des gens retraités, des personnes seules et de ceux et celles qui songent à prendre leur retraite éventuellement. Si le cœur vous en dit et que vous avez quelques heures libres durant la semaine venez fraterniser, vous amuser, faire de petits voyages, participer aux activités de votre choix, prendre un repas lors des soupers avec danse tous les mois. Venez vous joindre à nous, vous êtes les bienvenus. Voici la liste des activités organisées pour l'hiver 2007:

13 Décembre Souper et Danse de Noël

8 janvier Reprise des activités de jeux de la marelle tous les lundis 13h30

9 janvier Reprise des activités de jeux de sacs de sable tous les mardis à 13h30

10 janvier Reprise des activités de jeux de cartes tous les mercredis à 13h30

14 Février Souper et danse de St-Valentin

14 mars Tournoi de cartes « 500 » et whist avec un dîner

11 avril Dîner Cabane à sucre

## Association Québécoise des Loisirs Folkloriques Sud Ouest

Préserver, promouvoir nos traditions en danse,  
en musique et en chanson.

### 1. Série de cours et ateliers

Danse traditionnelle (sets carrés) et gigue pour débutant

**Clientèle :** Enfants, adolescents et adultes

**Horaire :** Enfants 7 ans et plus; de 19:30 à 20:30  
Ados et Adultes : de 20:30 à 22:00

**Horaire :** Jeudis les 25 janvier, 8 et 22 février,  
8 et 22 mars et le 26 avril

**Lieu :** Pavillon Wilson à 19:30

**Coût :** Gratuit pour tous

#### Information

**et inscription :** René Bissonnette (450) 267 4421  
ou Pierre Savaria (450) 458 7137

### 2. Rencontres de musiciens (Violon, accor- déon, harmonica et accompagnateurs)

**Horaire :** Jeudis les 18 janvier, 1er et 15 février, 1er et 15 mars,  
19 avril et le 3 mai

**Lieu :** Pavillon Wilson à 19:30

**Coût :** Gratuit pour tous

### Festival des Danseurs

Samedi 31 mars au pavillon Wilson

Inscription sur place à compter de 11h30

Membre 15\$ et non-membre 18\$; souper inclus.

**Information et inscription :** René Bissonnette (450) 267 4421



## CLUB OPTIMISTE DE COTEAU-DU-LAC

Voici les activités du Club Optimiste  
de Coteau-du-Lac pour l'hiver 2006-2007.

Événements à venir:

**Fête de Noël :** 17 décembre, au Centre Communautaire.  
Un cadeau sera remis à tous les enfants de  
Coteau-du-Lac âgés de 0 à 10 ans!  
Une preuve de résidence sera demandée.

**Danse 8 à 12 ans :** 26 janvier, 23 février et 23 mars  
**de 19h à 22h**



"Par ce signe, jusqu'au bout"

## Garde Dollard-des-Ormeaux Inc.

Coteau-du-Lac (Québec)

Regroupement paramilitaire à vocation communautaire membre de la  
Fédération des gardes paroissiales du Québec. La Garde Dollard-des-  
Ormeaux offre à ses membres une formation musicale et des parades à dif-  
férents événements au Québec et à l'extérieur de la province. L'organisme  
offre aussi son aide lors d'événements locaux et régionaux.

**Clientèle :** 11 ans et plus

**Horaire :** mercredi 19h

**Lieu :** Centre communautaire Wilson

**Coût :** 20\$/année, uniforme inclus

**Responsable :** Roger Sirois, (450) 544-5691

## Les repas partagés de l'amitié

Les repas partagés de l'amitié ont pour but de permettre aux gens seuls ou en couple de Coteau-du-Lac et des environs de venir partager un repas amicalement. Ces rencontres se déroulent le premier lundis du mois. Il en est ainsi pour les mois à venir. On retrouve lors de ces journées différentes animations dont la danse, le bingo ou encore les jeux de cartes. **Tous les repas sont au coût de 7\$** comprenant une carte de bingo et ils sont servis par une maison reconnue de la région. Des bénévoles s'occupent de vous servir, sous la présidence de Madame Nicole Diotte.

Pour de plus amples informations vous pouvez communiquer avec madame Reina Dubeau, secrétaire au : 763-5778.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochains dîners.



## LISTE DES ORGANISMES DE COTEAU-DU-LAC

### Autres organismes accrédités de la municipalité :

<b>Association des archers du Sud-Ouest</b> Bertin Desrosiers	450-763-0179
<b>Association des chasseurs et pêcheurs</b> Réal St-Germain	450-763-2713
<b>Club de canoë-kayak Les Deux Rives</b> Pierre Corbeil	450-802-0327
<b>Club de l'Âge d'or des retraités</b> Marguerite Goulet	450-456-3318
<b>Club de pétanque</b> Guy Sauvé	450-763-2206
<b>Club de soccer Soulanges</b> Robert Lapointe	450-763-2721
<b>Garde Dollard-des-Ormeau</b> Roger Sirois	450-544-5691
<b>Les Repas de l'Amitié</b> Reina Dubeau	450-763-5778
<b>Prématornelle la Pirouette</b>	450-763-2477
<b>Scouts, 39<sup>e</sup> CDL</b> Robert Charrette	450-763-2790
<b>Société d'histoire de CDL</b> Michel Beauvilliers	450-456-3984
<b>Société St-Jean-Baptiste</b> Raymond Gauthier	450-456-3420

### Organismes affinitaires :

<b>Association des pompiers volontaires</b>	450-763-2009
<b>Club Optimiste</b>	450-763-2721
<b>Fabrique St-Ignace</b>	450-763-5741
<b>Les écoles de Coteau-du-Lac</b>	450-267-3457
<b>Bingo de la Presqu'île</b>	450-424-1616

### Organismes régionaux et supra-régionaux :

<b>Association du hockey mineur Soulanges</b>	450-265-3731
<b>Base de plein-air Les Cèdres</b>	450-452-4736
<b>Centre d'action bénévole Soulanges</b>	450-265-3134
<b>Centre Parents-Enfants Vaudreuil-Soulanges</b>	1-877-424-9029
<b>Club de cyclisme Le Suroît</b>	450-455-0328
<b>Club de patinage artistique Soulanges</b>	450-265-3731
<b>Groupe Cité du bonheur (A.A.)</b>	450-373-3707
<b>La Magie des Mots</b>	450-763-1331
<b>Parrainage civique Vaudreuil-Soulanges</b>	450-455-8986
<b>Piste cyclable Soulanges</b>	450-763-2398

## Association du baseball mineur de Coteau-du-Lac / Les Cèdres

### Inscriptions - Saison 2007

**Ville:** Coteau-du-Lac  
**Lieu:** Pavillon Wilson  
**Dates:** 20 janvier 2007 de 11 à 14h  
 17 mars 2007 de 11 à 14h



**Ville:** Les Cèdres  
**Lieu:** Gymnase de l'école  
**Dates:** 21 janvier 2007 de 11 à 14h  
 16 mars 2007 de 18 à 21h

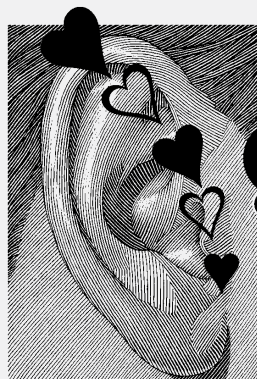
## Tel-Aide Un simple coup de téléphone

Le service d'écoute téléphonique Tel-Aide vous offre une écoute attentive et sans jugement, une grande compréhension et une discrétion garantie. Vous n'avez qu'à décrocher le téléphone et signaler pour réaliser à quel point parler à quelqu'un peut soulager vos souffrances. Peu importe la situation que vous vivez, une personne sera là pour vous écouter.

Tel-Aide, c'est un bénévole qui t'accepte comme tu es, sans te juger;  
 Tel-Aide, c'est un ami au bout du fil;  
 Tel-Aide, c'est une lumière dans la nuit;  
 Tel-Aide, c'est un cœur à l'écoute;

Si tu désires nous rejoindre, contacte un des numéros suivants :

(450) 377-0600 secteur Valleyfield  
 (450) 452-2727 secteur Vaudreuil  
 (450) 459-4449 secteur Rigaud



**À TEL-AIDE,  
ON A DU COEUR  
AUX OREILLES...!**

**SERVICE  
D'ÉCOUTE  
ANONYME ET  
CONFIDENTIEL**

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION — SESSION HIVER 2006 - 07**

Nom du participant : \_\_\_\_\_

Prénom du participant : \_\_\_\_\_

Adresse du participant : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone à la résidence : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_\_

Nom du parent (pour les 17 ans et moins) \_\_\_\_\_

Téléphone au bureau : \_\_\_\_\_

Téléphone cellulaire / pagette : \_\_\_\_\_

**RÉSERVÉ À L'ADMINISTRATION**

Mode de paiement :

Argent  Chèque  Débit  Carte de crédit

Montant	Caissier	# inscription

Remarques

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Aéro-boxe                       | <input type="checkbox"/> Façonnage de l'argile (adultes) |
| <input type="checkbox"/> Badminton libre (adultes)       | <input type="checkbox"/> Gardiens avertis                |
| <input type="checkbox"/> Danse Hip-Hop                   | <input type="checkbox"/> Cardio-tonus                    |
| <input type="checkbox"/> Tam-Tam                         | <input type="checkbox"/> Aérobie-tonus                   |
| <input type="checkbox"/> Tournage de l'argile (adultes)  | <input type="checkbox"/> Tournage de l'argile (libre)    |
| <input type="checkbox"/> Façonnage de l'argile (enfants) |  |

**CONDITIONS**

Paiement par la poste ou en personne aux Services communautaires, 191, route 338, Coteau-du-Lac (Québec) J0P 1B0  
 Les chèques doivent être faits à l'ordre du Comité des loisirs de Coteau-du-Lac.

« Je reconnais avoir pris connaissance et j'accepte les politiques d'inscription et de remboursement des Services communautaires de Coteau-du-Lac. »

\_\_\_\_\_  
Signature

\_\_\_\_\_  
Date