

AUTOMNE 2019

LOISIRS

POINTE-CLAIRE

*Une foule d'activités
pour s'épanouir !*

FESTIVAL
BIBLIO ÉVASION
L'ÉCOSSE

Détails à la page 10

Pointe 
Claire



VOS ACTIVITÉS EN BREF



04 

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Inscriptions / 04
Carnet d'adresses / 05
Associations et organismes communautaires / 06-07
Carte MULTI / 07

08 

PROGRAMMES ET ÉVÉNEMENTS

Les journées de la culture / 08
Semaine des bibliothèques / 09
Festival Biblio Évasion / 10
Café de réparation / 11
Salon des Artisans / 11
Aide au troisième âge / 12



13 

ACTIVITÉS AQUATIQUES

Centre aquatique / 13-20
Natation récréative / 21
Clubs de compétition / 22
Activités nautiques / 23-27



28 

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activités pour parents et enfants / 28-29
Activités pour adultes et aînés / 29-31
Salle de musculation au Centre aquatique / 32-33



34 

ACTIVITÉS CULTURELLES

Activités pour enfants, familles et grand public / 34-38
Activités pour adolescents / 39-40
Activités pour adultes / 40-49

50 

CARTE

ACTIVITÉS PAR GROUPE D'ÂGE

GRAND PUBLIC

Programmes et événements / 8-11
Activités aquatiques / 20-21, 23-24
Activités physiques / 28
Activités culturelles / 38

ENFANTS (jusqu'à 5 ans)

Programmes et événements / 8, 9, 11
Activités aquatiques / 13-15, 21
Activités physiques / 28, 29
Activités culturelles / 34-37

ENFANTS (6 à 12 ans)

Programmes et événements / 8, 9, 11
Activités aquatiques / 13, 15, 21, 22, 25, 27
Activités physiques / 28, 29
Activités culturelles / 34-36, 38

ADOLESCENTS (13 à 17 ans)

Programmes et événements / 8-11
Activités aquatiques / 13, 16-19, 21, 22, 24, 25, 27
Activités physiques / 28
Activités culturelles / 39, 40

ADULTES

Programmes et événements / 8-11
Activités aquatiques / 19-21, 25, 32, 33
Activités physiques / 28-31, 33
Activités culturelles / 41-49

AÎNÉS

Programmes et événements / 12
Activités aquatiques / 20, 22
Activités physiques / 29-32

Les activités pour toute la famille se trouvent dans la catégorie « Grand public ».

Les activités conçues expressément pour les aînés se trouvent dans la catégorie « Aînés ». Voir la catégorie « Adultes » pour d'autres activités pour les aînés.



MOT DU MAIRE



JOHN BELVEDERE
MAIRE

Chères citoyennes,
Chers citoyens,

Vous avez participé en grand nombre à la programmation estivale, que ce soit aux activités des camps de jour ou à celles de sports nautiques, vous avez profité du nouveau parc de planche à roulettes et vous vous êtes amusés aux événements avec les moutons au parc. Nous vous en remercions. Votre présence a été des plus appréciées lors des concerts, des nombreux événements en plein air et à l'exposition *LUMINA*.

Je tiens à souligner le travail remarquable des associations de piscines extérieures qui, tout au long de l'été, contribuent à l'animation dans nos quartiers. Ce sont ces mêmes bénévoles qui, en collaboration avec l'Association des piscines du Lakeshore, tiennent une centaine de compétitions de natation, de plongeon, de water-polo et de nage synchronisée au cours de l'été, toutes axées sur la participation et l'esprit sportif.

Le recrutement pour le Comité consultatif jeunesse 2020 est en cours et se poursuit jusqu'au 13 septembre. Déjà, notre première cohorte a participé à la réalisation de plusieurs projets, dont l'inauguration du parc de planche à roulettes, la fête du Canada ainsi que l'exposition *LUMINA*. Je les remercie pour leur engagement auprès de la Ville, dans les activités et à l'égard des jeunes de Pointe-Claire !

Finalement, la Ville de Pointe-Claire est fière de présenter la nouvelle édition du programme *Loisirs Pointe-Claire* qui contient les renseignements concernant les activités culturelles, sportives et événementielles de l'automne. En termes de nouveautés, nous vous proposons entre autres, cet automne, le festival Biblio Évasion sur le thème de l'Écosse et une activité de réparation communautaire pour donner une deuxième vie à vos appareils et objets hors d'usage.

Découvrez toutes les informations sur nos activités dans ce programme ainsi que dans le carnet *Culture Pointe-Claire* pour un automne des plus actifs à Pointe-Claire.

Bonne saison à toutes et à tous !

John Belvedere
Maire

VOTRE CONSEIL MUNICIPAL



CLAUDE COUSINEAU
Conseiller
District 1 – Cedar / Le Village



PAUL BISSONNETTE
Conseiller
District 2 – Lakeside



KELLY THORSTAD-CULLEN
Conseillère
District 3 – Valois



TARA STAINFORTH
Conseillère
District 4 – Cedar Park Heights



CYNTHIA HOMAN
Conseillère
District 5 – Lakeside Heights



DAVID WEBB
Conseiller
District 6 – Seignior



ERIC STORK
Conseiller
District 7 – Northview



BRENT COWAN
Conseiller
District 8 – Oneida

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

L'inscription en ligne est requise pour la majorité des activités.

Rendez-vous à ludik.pointe-claire.ca.

- Résidents : ayez en main la carte MULTI pour chaque membre de la famille que vous souhaitez inscrire.
- Non-résidents : ayez en main le numéro client (LUDI) des personnes à inscrire.
- Paiement par American Express, Mastercard ou Visa.

Dans certains cas, vous pouvez payer en plusieurs versements. Informez-vous auprès du service concerné.

Les taxes applicables sont comprises dans le coût des activités.

Appel de candidatures Comité consultatif jeunesse

- Vous avez entre 14 et 21 ans ?
- Vous résidez à Pointe-Claire ?
- Vous êtes bilingue (français / anglais) ?
- Vous êtes impliqué(e) dans la communauté ?

Venez proposer des améliorations aux activités, aux services, aux installations, aux politiques et aux événements pour mieux répondre aux besoins des jeunes.

Durée du mandat : 1 an

Renseignements : 514 630-1300, poste 1849

Posez votre candidature dès maintenant pour devenir membre du Comité consultatif jeunesse : www.pointe-claire.ca/emplois

Date limite :
13 septembre à midi

INSCRIPTIONS / ludik.pointe-claire.ca

Les tarifs peuvent être modifiés sans préavis.

Centre aquatique

SESSION D'AUTOMNE

Résidents : À partir du mardi 20 août à 19 h

Non-résidents (Aqua Percept, Gym et natation adaptées, Programmes pour adultes, Cours de sauvetage) : À partir du mardi 27 août à 19 h

Non-résidents, tous les programmes : À partir du mercredi 28 août à 19 h

Aide à l'inscription : 20, 27 et 28 août, de 18 h à 21 h, au 514 630-1355.

La période d'inscription prendra fin le 8 septembre à 21 h.

SESSION D'HIVER

Résidents : À partir du mardi 26 novembre à 19 h

Non-résidents : À partir du mercredi 4 décembre à 19 h

Aide à l'inscription : 26 novembre et 4 décembre, de 18 h à 21 h, au 514 630-1355.

La période d'inscription prendra fin le 2 janvier à 21 h.

Activités nautiques (canoë kayak)

SESSION D'AUTOMNE : Inscriptions en cours

SESSION D'HIVER

Résidents : À partir du mardi 24 septembre à 9 h

Non-résidents : À partir du mardi 1^{er} octobre à 9 h

Centre culturel

Résidents : À partir du mardi 3 septembre à 19 h

Non-résidents : À partir du jeudi 5 septembre à 19 h

Aide à l'inscription : 3 et 5 septembre, de 19 h à 21 h, au 514 630-1366.

Les dates d'inscription sont les mêmes pour les activités offertes au Centre Noël-Legault.

Programme prématernelle Apprendre en s'amusant :

Inscriptions en cours. Renseignements : 514 630-1220, poste 1774

Programme de flûte et de violon Suzuki :

Inscriptions en cours. Renseignements : 514 630-1220, poste 1749

Loisirs

Programme de patinage préscolaire : Inscriptions en cours

La période d'inscription prendra fin le 20 septembre. Renseignements : 514 630-1214

Bibliothèque

Résidents : À partir du mardi 3 septembre à 19 h

Non-résidents : À partir du jeudi 5 septembre à 19 h

Exception – Clubs de lecture (inscription en personne uniquement)

Les non-résidents désirant s'inscrire aux activités pour enfants et adolescents doivent se procurer un abonnement familial à la bibliothèque et s'inscrire en personne.

Aide à l'inscription : 3 et 5 septembre, de 18 h à 21 h, au 514 630-1225.

Des ordinateurs seront disponibles à la Bibliothèque centrale.

COÛTS ET REMBOURSEMENTS

Activités pour enfants et adolescents : Les activités sont offertes sans frais aux abonnés de la bibliothèque. L'abonnement est gratuit pour les jeunes qui résident à Pointe-Claire ou qui fréquentent une école secondaire de Pointe-Claire. Si vous êtes inscrit(e), mais ne pouvez vous présenter à une activité, prévenez-nous au moins 24 heures à l'avance au 514 630-1218, poste 1623 ; sinon, des frais seront imposés.

Activités pour adultes : Si l'activité est annulée, les frais d'inscription sont remboursés en totalité. Une personne qui se désiste obtient un remboursement si une raison majeure en est la cause et si elle en fait la demande avant le début de l'activité.

CARNET D'ADRESSES

À moins d'indication contraire, les bâtiments de loisirs sont fermés aux dates suivantes :

- **Lundi 2 septembre**
- **Lundi 14 octobre**
- **Mardi 24, mercredi 25 et jeudi 26 décembre**
- **Mardi 31 décembre, mercredi 1^{er} et jeudi 2 janvier**

Les bureaux administratifs sont fermés du **24 décembre au 2 janvier** inclusivement.

Pour les dates de fermeture propres à chaque service, voir les informations ci-contre.

Hôtel de ville et services municipaux

451, boulevard Saint-Jean

HEURES D'OUVERTURE

Jusqu'au 11 octobre

Du lundi au jeudi : 8 h à 16 h 30

Vendredi : 8 h à midi

À partir du 15 octobre

Du lundi au vendredi :

8 h 30 à 16 h 30

Comptoir multiservices :

jusqu'à 19 h le jeudi, toute l'année

▶ Activités nautiques

514 630-1256
infocanoe@pointe-claire.ca

Canoë kayak

75, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE

2 septembre : les locations et le pagayage libre sont offerts.

Heures de bureau

Jusqu'au 11 octobre

Du lundi au jeudi : 8 h à 16 h 30

Vendredi : 8 h à midi

À partir du 15 octobre

Du lundi au vendredi :
8 h 30 à 16 h 30

▶ Chalet Grande-Anse

90, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore

▶ Aréna Bob-Birnie

58, avenue Maywood

514 630-1211
arenabobbirnie@pointe-claire.ca

Heures d'ouverture

Du 3 septembre au 30 décembre

Tous les jours : 7 h à minuit

▶ Service des loisirs

94, avenue Douglas-Shand

514 630-1214
recreation@pointe-claire.ca

Heures de bureau

Jusqu'au 11 octobre

Du lundi au jeudi :

8 h à midi et 13 h à 16 h 30

Vendredi : 8 h à midi

À partir du 15 octobre

Du lundi au vendredi :
8 h 30 à midi et 13 h à 16 h 30

▶ Bibliothèque publique

bibliotheque@pointe-claire.ca
biblio.pointe-claire.ca
bppcados.wordpress.com
pcplblogue.wordpress.com

Bibliothèque centrale

100, avenue Douglas-Shand

514 630-1218

Prêt : poste 1624

Info jeunes : poste 1623

Référence : poste 1630

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi : 10 h à 21 h

Samedi : 9 h à 17 h

Dimanche : 13 h à 17 h

Bibliothèque – Succursale Valois

68, avenue Prince-Édouard

514 630-1219

Heures d'ouverture

Lundi, mercredi et vendredi :

13 h à 21 h

Samedi : 13 h à 17 h

FERMÉ les mardis, jeudis et dimanches

▶ Centre aquatique

60, avenue Maywood

514 630-1202
aquatique@pointe-claire.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi : 9 h à 21 h

Samedi et dimanche : 8 h 30 à 21 h

OUVERT le 14 octobre : 6 h à 17 h

FERMÉ les 31 août et

1^{er} septembre

▶ Centre communautaire Noël-Legault

245, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore

514 630-1245

▶ Centre culturel Stewart Hall

176, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore

514 630-1220

stewarthall@pointe-claire.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi : 8 h 30 à 21 h

Samedi : 9 h 30 à 17 h

Dimanche : 13 h à 17 h

Heures de bureau

Lundi, mardi et jeudi :

8 h 30 à 20 h

Mercredi : 8 h 30 à 21 h

Vendredi : 8 h 30 à 16 h 30

Samedi : 9 h 30 à 17 h

Dimanche : 13 h à 17 h

Galerie d'art

514 630-1254

stewarthall@pointe-claire.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au dimanche : 13 h à 17 h

Mercredi : 13 h à 21 h

Artothèque, boutique, salle de lecture et de documentation

514 630-1221

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi : 13 h à 17 h

Mercredi : 13 h à 21 h

Samedi : 9 h 30 à 17 h

Dimanche : 13 h à 17 h

Abonnez-vous aux infolettres!

Soyez informés des actualités, des événements à venir et des dates d'inscription aux activités.

Rendez-vous au www.pointe-claire.ca.



ASSOCIATIONS ET ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Associations sportives et récréatives

► Badminton

Club de badminton de Pointe-Claire
514 694-6062

► Balle-molle

Club des Anciens de Pointe-Claire

David Ward | 514 929-5357
davidward1957@gmail.com

Ligue féminine de balle-molle de Pointe-Claire

Pam Smith | 514 941-0980
pclsinfo@gmail.com

► Baseball

Baseball West Island
contact@baseballwestisland.com
www.baseballwestisland.com

► Basketball

Association de basketball West Island Lakers
info@wilba.net
www.wilba.net

► Boulingrin

Club de boulingrin de Pointe-Claire
Ann Ditmar | 514 694-2794
pclawnbowls@hotmail.com

► Curling

Club de curling de Pointe-Claire
514 695-4324
www.pointeclairercurling.com

► Hockey

Hockey West Island
info@hockeywestisland.org
hwi-registrar@hockeywestisland.org
www.hockeywestisland.org

Hockey – Les Anciens de Pointe-Claire
514 244-8777
www.pcot.ca

Ligue de hockey intermédiaire
514 830-5967
www.pcihl.ca

► Patinage

Club de patinage de Pointe-Claire
514 630-1338
info@cpapointeclaire.com
www.cpapointeclaire.com

► Pétanque

Les Amis de la pétanque
Yvon Calbert | 514 426-7288
calbery64@hotmail.com

► Plaisance

Club de voile Venture
Nicolas Zaferis | 514 576-6067

Yacht Club de Pointe-Claire

514 695-2441
info@pcyc.qc.ca
www.pcyc.qc.ca

► Ringuette

Association de ringuette de Pointe-Claire
registrar@ringuettepointeclaire.ca
www.ringuettepointeclaire.ca

► Soccer

Soccer amateur de Pointe-Claire
514 630-1341
info@soccerpointeclaire.com
www.soccerpointeclaire.com

► Tennis

Terrains publics
Gratuit pour les résidents.
De mai à décembre.
Premier arrivé, premier servi.

Parc Arthur-Séguin
365, avenue Saint-Louis

Parc Cedar Park Heights
20, avenue Robinsdale

Parc Lakeside (Ovide)
20, avenue Ovide

Parc Northview
111, avenue Viking

Parc Valois
85, avenue Belmont

► Tennis Terrains privés (Clubs)

Ouverts aux membres uniquement. Ces clubs offrent des leçons de tennis.

Club de tennis Alexandre-Bourgeau
Charles Desrochers
514 694-7621

Club de tennis Clearpoint
514 630-1233
www.tennisclearpoint.com

Club de tennis Valois
514 630-1302
info@valoistennis.org
www.valoistennis.org

Groupes jeunesse

► Cadets de l'air

514 296-6177
690squadron@gmail.com
www.690squadron.com

► Cadets de l'armée

514 630-1321
2806armee@cadets.gc.ca

► Guides Québec

www.girlguides.ca

► Scouts Canada

www.scouts.ca

Associations culturelles

► Les Amis de la Bibliothèque de Pointe-Claire

josiesciortino@yahoo.ca

► Les Amis de Stewart Hall

514 630-1220
stewarthallfriends@gmail.com
www.stewarthallfriends.com

► Groupe du troisième âge de Stewart Hall

514 630-1200, poste 1774

► Les artistes de l'âge d'or de Pointe-Claire

Marlene Smyth | 514 630-7659
Jeannine Clément | 514 694-3242

► Les Chanteurs Stewart Hall

Auditions : 514 630-0331
www.stewarthallsingers.ca

► Orchestre symphonique des jeunes du West Island (OSJWI)

450 424-0897
info@osjwi.qc.ca
www.osjwi.qc.ca

► Guilde des tisserands du Lakeshore

514 630-1220
www.tisserandsdu
lakeshoreweaversguild.org

► Guilde des travaux à l'aiguille du Lakeshore

info@lcs-gtal.ca
www.lcs-gtal.ca

► **Studio de poterie
Claycrafters**

514 630-1220, poste 1740
www.claycrafters.ca

► **Tourneurs sur bois
de l'Ouest-de-l'Île**

Nigel Sears | 514 637-8244
Jim Laberge | 450 458-2708
wiwoodturners@gmail.com

► **Club des
photographes
du Lakeshore (CPL)**

www.lccphoto.org

► **Club des numismates
du Lakeshore**

46004 CST CTR
Pointe-Claire QC H9R 5R4

► **Club des philatélistes
du Lakeshore**

C.P. 1
Pointe-Claire QC H9R 4N5

► **Les Amis
du Vieux-Moulin**

514 695-5650
514 426-7288

**Organismes
communautaires**

► **Parrainage civique
de la banlieue Ouest**

514 694-5850
info@wica-pcbo.com
www.volunteerwica.com

► **Centre de ressources
communautaires
de l'Ouest-de-l'Île**

514 694-6404
info@crinfo.ca
www.crcinfo.ca

► **Accompagnement
bénévole de l'Ouest
(ABOVAS)**

514 694-3838
www.abovas.com

► **Table de quartier sud
de l'Ouest-de-l'Île**

www.tqsoi.org

► **Partage-Action
de l'Ouest-de-l'Île**

514 695-8694
www.partageaction.ca

► **Corbeille de pain
Lac Saint-Louis**

514 894-5850
www.corbeilledepain.com
corbeilledepain@gmail.com

► **NOVA l'Ouest-de-l'Île**
514 695-8335

► **Centre des Femmes
West Island**
514 695-8529

► **Notre place**
Soutien pour jeunes parents
514 694-3161, poste 227

► **Carrefour
jeunesse-emploi
de l'Ouest-de-l'Île**
514 782-0433
www.cjeouestile.qc.ca

► **YMCA Ouest-de-l'Île**
514 630-9622
www.ymcaquebec.org

► **Grands Frères,
Grandes Sœurs
de l'Ouest-de-l'Île**
514 538-6100

► **CLSC du
Lac-Saint-Louis**
514 697-4110

► **Centre de soins
palliatifs de
l'Ouest-de-l'Île**
514 693-1718

► **Les Amis
de la santé mentale**
514 636-6885
www.asmfmh.org

► **Association de
l'Ouest-de-l'Île pour
les handicapés
intellectuels (AOIHI)**
514 694-7090

► **Légion royale
canadienne
de Pointe-Claire,
division 57**
514 630-1301
rclbranch57@gmail.com

► **Société d'horticulture
de Pointe-Claire**
514 695-3147
www.pteclairehort.org

► **Jardin
communautaire Valois**
valoisgarden@hotmail.com

► **Jardin
communautaire
du village**
Normand Dupont | 514 695-4927
normhel@msn.com

CARTE MULTI

ELLE PERMET AUX RÉSIDENTS :

- de s'inscrire aux activités offertes par la Ville
- de bénéficier de services gratuits
- de profiter de tarifs préférentiels pour certaines activités
- d'obtenir des laissez-passer prioritaires pour les événements spéciaux

Obtenez ou renouvelez votre carte MULTI à la Bibliothèque centrale, au Centre aquatique ou à l'hôtel de ville.

Pour connaître la liste complète des avantages et des conditions de renouvellement : www.pointe-claire.ca.



PROGRAMMES ET ÉVÉNEMENTS

LES JOURNÉES DE LA CULTURE

CENTRE CULTUREL STEWART HALL ET BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
27, 28 ET 29 SEPTEMBRE – Entrée libre

CINÉMA FAMILIAL

Venez voir un film en mangeant du maïs soufflé! Le titre sera annoncé deux semaines à l'avance à la bibliothèque, sur le portail biblio.pointe-claire.ca et dans l'infolettre Courant@Culturel.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

VENDREDI 27 SEPTEMBRE
18 h 30 à 20 h (français)

Ouvert à tous

Inscrivez-vous à l'infolettre au www.pointe-claire.ca.



HEURE DU CONTE

Valois Morning Storytime and Action Songs

L'activité comprend un bricolage pour les enfants de 2 ans et plus.

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

SAMEDI 28 SEPTEMBRE
0 à 23 mois – 9 h 30 à 10 h (anglais)
2 à 4 ans – 10 h 15 à 11 h (anglais)

De la naissance à 4 ans, avec un parent
Inscription requise pour chaque séance.

BRICOLAGE

Décoration murale autumnale

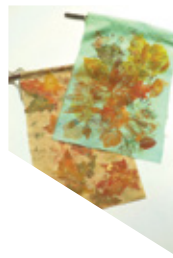
Les enfants utilisent des feuilles d'automne et de la peinture acrylique pour créer une décoration.

Avec Janet Callary et Lisa Rupnik

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 28 SEPTEMBRE – 14 h à 15 h

7 à 12 ans
Inscription requise.



EXPOSITION-JEUNESSE

L'univers de Marianne Dubuc

Venez découvrir l'univers empreint de douceur et de simplicité de l'auteure et illustratrice Marianne Dubuc, à travers une série d'illustrations originales représentant des personnages tirés de ses livres.

STEWART HALL – COIN JEUNESSE

DU 7 SEPTEMBRE AU 10 NOVEMBRE

Ouvert à tous

ATELIERS DE CRÉATION

Dessine-moi un conte !

Fabrication de courtes histoires collectives en s'inspirant de l'univers et des techniques de dessin de Marianne Dubuc.

STEWART HALL – COIN JEUNESSE

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE – 14 h à 16 h

4 ans et +
Laissez-passer requis.

Maisons ludiques

À l'aide d'une règle et de crayons de couleur, les enfants dessinent des maisons originales et loufoques, en s'inspirant de constructions en blocs LEGO® pour créer des effets de volume.

STEWART HALL – GALERIE D'ART

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE – 14 h à 16 h

Ouvert à tous



PIANO PUBLIC

Trio Guillaume Martineau : Brel et Brassens jazz



Un concert jazz en hommage à Brel et Brassens mettant en lumière la richesse musicale, la poésie, la sagesse et l'humour qui les caractérisent. Ambiance café-concert.

Guillaume Martineau, piano ; Éric Lagacé, contrebasse; Mark Nelson, batterie

STEWART HALL – TERRASSE

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE – 14 h à 16 h

ATELIERS ET DÉMONSTRATIONS

Venez à la rencontre de tisserands, brodeurs et potiers passionnés par leur art :

- Guilde des tisserands du Lakeshore
- Guilde des travaux à l'aiguille du Lakeshore
- Studio de poterie Claycrafters

STEWART HALL – STUDIOS

DIMANCHE 29 SEPTEMBRE – 13 h à 16 h



La 21^e édition de la Semaine des bibliothèques publiques du Québec aura lieu du 19 au 26 octobre, sous le thème *Apprenez-en plus à votre biblio!* C'est l'occasion de planifier une sortie en famille et de découvrir la grande variété de documents et de services qui vous sont offerts.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

Entrée libre.

Renseignements : 514 630-1218, biblio.pointe-claire.ca.

Déjeuner à la bibliothèque

La bibliothèque vous invite à un petit déjeuner dans une ambiance familiale.

SAMEDI 19 OCTOBRE

Entre 9 h et 10 h

Ouvert à tous

Inscription requise à la bibliothèque.

Local Writers' Brunch

Rencontre avec des auteurs de l'Ouest-de-l'Île à l'occasion d'un brunch.

Animation par Karen Zey

SAMEDI 19 OCTOBRE

11 h à 12 h 30 (anglais)

Pour adultes

Inscription requise à la bibliothèque.



Bricolage – Journal créatif

Redécouvrez le plaisir de la libre expression à l'aide de ciseaux, de crayons et de colle. Jouez avec les formes, les lignes, les couleurs et le collage !

Apportez un carnet de croquis non ligné, de format 9 par 12 pouces (23 cm x 30,5 cm).

Le matériel artistique sera fourni.

Avec Hélène Brunet

SAMEDI 19 OCTOBRE

13 h 30 à 16 h 30 (français)

Pour adultes

Inscription requise.



Vente de livres des Amis de la Bibliothèque

VENDREDI 25 ET SAMEDI 26 OCTOBRE

Ouvert à tous

CÉLÉBRATION DES MONARQUES

Soyez présent pour cet après-midi d'activités thématiques au jardin éducatif sur les monarques.

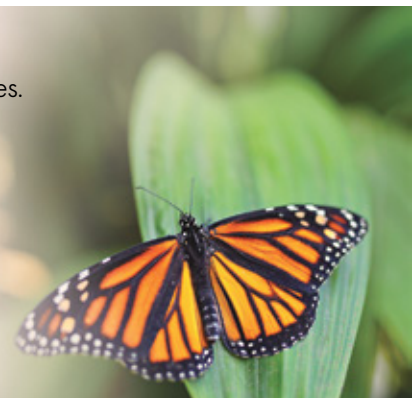
Au programme :

- Envolée de 150 monarques (un par famille)
- Activités artistiques et éducatives pour les jeunes

📍 Intersection des avenues Belmont et Saddlewood

SAMEDI 14 SEPTEMBRE – 10 h à 13 h

En cas de pluie, consultez le site web de la Ville.



FESTIVAL BIBLIO ÉVASION

ÉDITION 2019 – L'ÉCOSSE

Lire, écouter, découvrir, goûter

De nombreuses activités offertes pour toute la famille, inspirées de la populaire série *Outlander* de Diana Gabaldon : musique, histoires, danse, haggis, bricolage pour enfants, et plus encore.

Suivez notre blogue pour plus d'informations : pcplblogue.wordpress.com

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 14 SEPTEMBRE

11 h à 17 h

Lunch de 12 h à 14 h, au profit des Amis de la Bibliothèque

Ouvert à tous

Entrée libre

Great Scots : Canada's Greatest Storytellers and Their Links to Scotland



Spectacle musical célébrant les meilleurs auteurs canadiens : un voyage dans le temps, de 1867 à aujourd'hui.

Avec Douglas Gibson, éditeur, écrivain et conteur.

Il y aura une séance de dédicaces.

SALLE MULTIMÉDIA

11 h 45 à 12 h 45 (anglais)

Laissez-passer requis

Outlander : le livre et la série télévisée

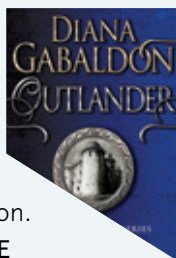


Table ronde sur les différences entre les deux formats de diffusion.

SALLE DE CONFÉRENCE

13 h à 13 h 30

Inscription requise à la bibliothèque

Sample Scottish Delicacies



Animation d'une cérémonie du haggis et partage d'histoires sur les distilleries et le scotch. Dégustations de haggis, de whiskys écossais et plus.

Avec Brian McQueenie, passionné de whisky.

SALLE DE LECTURE

14 h (anglais)

Les coupons pour l'alcool seront remis aux personnes de 18 ans et plus.

Learn How to Find Your Scottish Ancestors



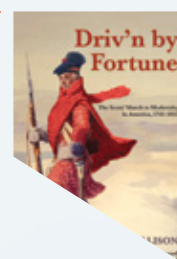
Conférence sur la recherche d'ancêtres écossais.

Avec Gary Schroder de la Société de l'histoire des familles du Québec.

SALLE DE CONFÉRENCE

14 h 30 à 14 h 50 (anglais)

Scots in Quebec



Conférence sur l'histoire des Écossais au Québec : les lieux, les gens et leur présence dans l'industrie, sans oublier la carrière de Pointe-Claire d'où proviennent les pierres du pont Victoria.

Avec Sam Allison, auteur de *Driv'n by Fortune*.

Il y aura une séance de dédicaces.

SALLE MULTIMÉDIA

14 h 45 à 15 h 45 (anglais)

Montreal Piping and Drumming School

FÊTE D'HALLOWEEN

Participez aux nombreuses activités prévues pour l'occasion. Venez costumés !

CHALET ARTHUR-SÉGUIN

SAMEDI 26 OCTOBRE

10 h à 14 h

Enfants et familles – Entrée libre

Renseignements : 514 630-1214



EXPOSCIENCE – 36^e ÉDITION

Exposition interactive permettant de démystifier les sciences.

Domaines représentés :

physique, chimie, génie, biologie et bien d'autres. Jeunes et moins jeunes pourront faire des expériences et trouver des réponses à leurs questions sur la science.

Avec la collaboration de l'Université Concordia



STEWART
HALL

SAMEDI ET DIMANCHE
9 ET 10 NOVEMBRE
10 h à 17 h

Enfants et familles – Entrée libre

Renseignements : 514 630-1220

CAFÉ DE RÉPARATION COMMUNAUTAIRE

Activité de réparation et d'échanges de conseils pour donner une seconde vie à vos articles hors d'usage avec des réparateurs d'expérience. Du café sera servi.

- Apportez des objets faciles à transporter.
- Les objets qui fuient, qui contiennent de l'essence ou qui dégagent de fortes odeurs ne sont pas acceptés.
- Notez qu'aucune réparation n'est garantie, et que l'intervention des réparateurs peut endommager l'objet. Votre présence est requise pendant la réparation.

OBJETS PROPOSÉS

Appareils électriques et électroniques :

Lampe, aspirateur, machine à coudre, ordinateur, appareil numérique, lecteur de CD, mélangeur.

Objets de tous les jours :

Chaise, table, tiroir, moustiquaire, ornement, jouet, outil.

Tissus :

Pantalon, robe, chemise, veston, costume, rideau, sac.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

Samedi 9 novembre, 13 h à 16 h

Ouvert à tous

Inscription requise à la bibliothèque. Veuillez indiquer quels objets vous apporterez pour que les réparateurs puissent se préparer.

Renseignements : 514 630-1218, biblio.pointe-claire.ca



SALON DES ARTISANS DE POINTE-CLAIRE

Quarante artisans sélectionnés par un jury présentent leurs créations originales : bijoux, poteries, poupées, objets en bois et en verre, vêtements, confitures, gelées, caramels, savons et bien d'autres. Tout est fabriqué à la main par les artisans.

STEWART HALL

SAMEDI 23 NOVEMBRE – 10 h à 17 h

DIMANCHE 24 NOVEMBRE – 12 h à 17 h

Ouvert à tous – Entrée libre

Information : 514 630-1220, poste 1777



Visite du
père Noël,
contes et chocolat
chaud, dimanche
de 14 h à 16 h!

Atelier de création : Décoration d'une boule de Noël

Décorez une boule de Noël avec des encres à base d'alcool : une création unique et colorée pour le temps des Fêtes !

Avec Valérie Gobeil

GALERIE D'ART STEWART HALL

SAMEDI ET DIMANCHE
23 ET 24 NOVEMBRE
13 h à 16 h

Vous voulez soumettre votre candidature pour le Salon des artisans 2020 ?
Renseignements : 514 630-1220, poste 1777, ou linda.ogrady@pointe-claire.ca.

Démonstration d'emballage-cadeau

Surprenez vos proches durant la période des fêtes en optant pour un emballage cadeau japonais, le furoshiki. Une façon écologique, chic et originale d'emballer vos cadeaux !

SALLE DE LECTURE
ET DE DOCUMENTATION

SAMEDI 23 NOVEMBRE
10 h à 14 h

AIDE AU TROISIÈME ÂGE

Le Programme d'aide au troisième âge offre aux aînés divers services à domicile sans frais fournis par des étudiants : déneiger les allées, faire l'entretien ménager, laver les vitres, tondre le gazon, tailler les haies, planter des fleurs, désherber, ramasser les feuilles, etc.

Critères d'admissibilité :

- Être âgé de 65 ans ou plus ;
- Résider à Pointe-Claire ;
- Avoir un revenu annuel ne dépassant pas :
 - 31 280 \$ pour une personne seule demeurant dans une maison ou 37 030 \$ pour un couple ;
 - 28 920 \$ pour une personne seule demeurant dans un appartement ou 34 770 \$ pour un couple.

Pour plus de renseignements, communiquez avec **Thalia Chronopoulos** au **514 630-1248**.

Centre des aînés

Activités proposées :

sorties, club de tricot, bridge, ping-pong, ateliers *Votre Bloc*, jeu de pétanque d'intérieur, danse en ligne, pickleball, bricolages, groupes de discussion, conférences et activités intergénérationnelles.

CHALET ARTHUR-SÉGUIN

365, avenue Saint-Louis

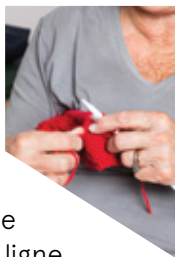
TOUTE L'ANNÉE (SAUF LES JOURS FÉRIÉS)

Du lundi au vendredi

Les horaires varient selon les activités.

60 ans et +

Résident : 25\$/an | Non-résident : 30\$/an



Navette OR : Service de taxi STM

La Navette OR de la Société de transport de Montréal (STM) est un service de transport public facile à utiliser et conçu pour répondre aux besoins des aînés de façon flexible.

32 arrêts à Pointe-Claire

TOUTE L'ANNÉE (SAUF LES JOURS FÉRIÉS)

Du lundi au vendredi, 8 h 30 à 16 h 30

65 ans et +

Résidents de Pointe-Claire

1,65 \$ avec la carte OPUS

2,70 \$ sans la carte OPUS



Journée nationale des aînés

Célébrons ensemble la Journée nationale des aînés avec un après-midi thé et desserts.

Animation musicale

CHALET ARTHUR-SÉGUIN

365, avenue Saint-Louis

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

13 h à 15 h

60 ans et +

Résidents de Pointe-Claire

Sans frais

Réservation requise



Bonjour amical

Les aînés inscrits au programme reçoivent un appel téléphonique amical d'un étudiant ou d'un bénévole. Des rencontres sont organisées durant l'année (Thé du Bonjour amical).

Attention : ce n'est pas un service d'urgence.

TOUTE L'ANNÉE (SAUF LES JOURS FÉRIÉS)

Lundi, mercredi et vendredi, de 9 h à 12 h

65 ans et +

Résidents de Pointe-Claire.

Sans frais.



Réservations et renseignements : Alyssa Barrette, 514 630-1214, poste 1644

Des renseignements sur d'autres activités pour les aînés se trouvent dans les pages consacrées aux activités aquatiques, physiques et culturelles.

ACTIVITÉS AQUATIQUES



CENTRE AQUATIQUE

Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.

DU 14 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE

Aucun cours n'est offert les 12, 13 et 14 octobre.

PROGRAMMES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

La Voie olympique

Les participants apprennent à nager à l'aide d'un ballon flotteur, ce qui leur permet de passer plus de temps dans l'eau. Au fur et à mesure qu'ils évoluent dans les huit niveaux du programme, ils deviennent habiles dans les quatre styles de nage de compétition.

Niveau	Âge	Durée	Horaire	Fréquence	Coût	
					Résident	Non-résident
Blanc, Jaune Vert et Rouge	2 à 15 ans	30 minutes	Tous les jours Horaires variés	1 fois / semaine	80 \$	110 \$
				2 fois / semaine	121 \$	171 \$
Bleu, Bronze Argent et Or	6 à 16 ans	45 minutes	Consultez le www.pointe-claire.ca	1 fois / semaine	99 \$	138 \$
				2 fois / semaine	160 \$	226 \$

Parents et tout-petits

Une belle expérience tant pour les parents que les enfants qui apprennent à apprivoiser l'eau en jouant. L'enfant doit avoir cinq mois avant le début de la session.

Âge	Durée	Horaire	Coût	
			Résident	Non-résident
5 à 24 mois	30 minutes	Tous les jours, sauf le vendredi Horaires variés Consultez le www.pointe-claire.ca	80 \$	110 \$

Débutant +

Introduction à la natation pour nageurs plus âgés permettant d'augmenter l'aisance et l'autonomie dans l'eau. Pour réussir, les jeunes doivent nager une largeur de piscine de façon continue.

Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
8 à 16 ans	30 minutes	Mercredi	18 h	80 \$	110 \$
		Vendredi	17 h		
		Samedi	10 h / 16 h 30		
		Dimanche	8 h 30 / 10 h		

Leçons de natation privées

Le ratio est d'un enfant par moniteur. Les places sont limitées.

Âge	Durée	Horaire	Fréquence	Coût	
				Résident	Non-résident
2 à 16 ans	30 minutes	Tous les jours Horaires variés Consultez le www.pointe-claire.ca	1 fois / semaine	259 \$	363 \$

Entraînement croisé pour adolescents

Programme conçu pour améliorer la forme physique, notamment l'agilité, la force et l'endurance. Il combine des exercices au sol et dans l'eau.

Exigence préalable	Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
					Résident	Non-résident
La Voie olympique niveau Bronze	11 à 16 ans	60 minutes	Mercredi	18 h 30	121 \$	171 \$
			Vendredi	17 h 30 / 18 h 30		
			Samedi	9 h / 10 h / 11 h 15		

Natation interne – Les moulins de Pointe-Claire

Programme non compétitif qui inclut le perfectionnement des techniques de nage, l'apprentissage des techniques de base de la course et le conditionnement physique. Les entraînements ont lieu trois fois par semaine.

Exigence préalable	Âge	Durée	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
La Voie olympique niveau Bronze	9 à 13 ans	60 minutes	Mardi 17 h, jeudi 17 h et samedi 10 h Mercredi 17 h, vendredi 17 h et samedi 10 h	270 \$	380 \$
	12 à 16 ans	60 minutes	Lundi 18 h 30, mercredi 18 h 30 et samedi 11 h		

Apprendre à plonger

Les enfants apprennent les techniques de base du plongeon. Au fur et à mesure qu'ils avancent dans les huit niveaux du programme, ils deviennent plus habiles dans les styles de plongeon de compétition.

Exigence préalable	Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
					Résident	Non-résident
La Voie olympique niveau Vert	5 à 15 ans	45 minutes	Samedi	10 h 10 h 45 11 h 30	99 \$	138 \$

Plongeon actif

Programme composé d'exercices, de jeux au gymnase et d'un cours de plongeon de 40 minutes.

Exigence préalable	Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
					Résident	Non-résident
La Voie olympique niveau Vert	6 à 10 ans	60 minutes	Samedi	10 h	121 \$	171 \$
	9 à 15 ans		Samedi	11 h		
	6 à 15 ans		Mardi ou jeudi	16 h		

Gymnastique et natation

Exercices et jeux au sol et dans l'eau qui aident les enfants à prendre conscience de leurs mouvements et à développer leur coordination motrice et leurs aptitudes sociales : 30 minutes d'activités au gymnase et 30 minutes de natation.

Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
2 ans (Participation du parent requis dans le gymnase)	60 minutes	Vendredi	9 h 30	121 \$	171 \$
			10 h		
3 à 6 ans	60 minutes		10 h 30		
			Lundi		
			Mardi		
			Mercredi		
			Jeudi		
Vendredi	13 h / 16 h				

PROGRAMMES ADAPTÉS POUR ENFANTS

Aqua Percept

Programme de gymnastique et de natation conçu pour les enfants qui ont des difficultés de coordination ou de psychomotricité, ou un trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité. Le ratio est de trois enfants par moniteur.

Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
3 ans et +	55 minutes	Samedi	14 h 15	121 \$	171 \$
		Dimanche	11 h 15 / 11 h 45		

Aqua Percept Sport

La première partie comprend des activités de groupe au gymnase. La deuxième partie est consacrée aux leçons de natation et aux jeux aquatiques en groupe.

Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
8 à 15 ans	1h 55 min.	Dimanche	9 h 30	198 \$	275 \$

Gymnastique et natation adaptées

Ce programme est offert aux enfants qui ont des besoins spéciaux et qui pourraient bénéficier d'un ratio élève/moniteur de un ou deux pour un. Il favorise la motricité globale et renforce l'estime de soi dans un environnement non compétitif.

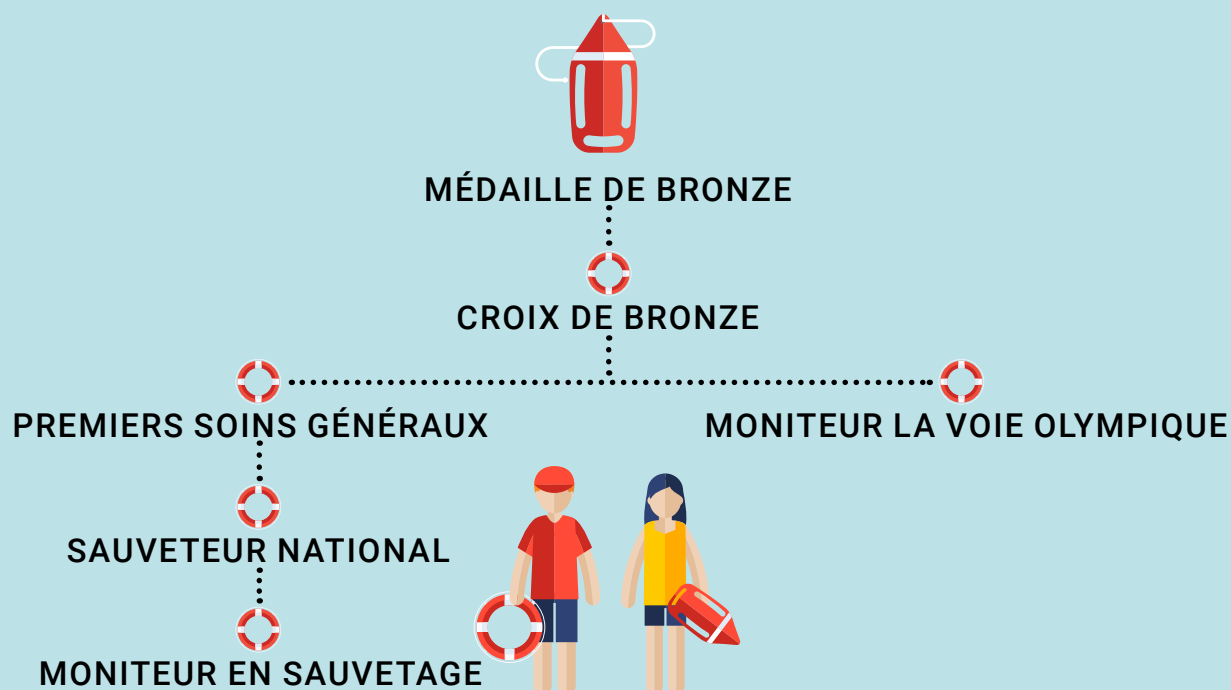
Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
3 ans et +	55 minutes	Samedi	12 h 15 / 12 h 45 / 13 h 15 13 h 45 / 14 h 45	149 \$	209 \$
3 à 10 ans		Dimanche	11 h 15 / 11 h 45 / 12 h 15 12 h 45 / 14 h 15 14 h 45 / 15 h 15 / 15 h 45		
11 ans et +		Dimanche	13 h 45 / 16 h 15		

Gymnastique et natation adaptées – Motricité fine

Des activités et des jeux qui mettent l'accent sur le développement de la motricité fine et de la sociabilité.

Ce programme est destiné aux enfants qui participent au programme Gymnastique et natation adaptées.

Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
4 à 12 ans	30 minutes	Dimanche	13 h 45 / 14 h 15	74 \$	103 \$



COURS DE SAUVETAGE ET MONITEUR

Médaille de bronze

Ce cours porte sur les principes de base du sauvetage. Les candidats apprennent à secourir les victimes conscientes et inconscientes. L'examen a lieu la dernière journée de chaque session.

Principalement en anglais; manuel en français ou en anglais.

Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
La Voie olympique niveau Argent ou le niveau de natation Junior 10 de la Croix-Rouge*	13 ans et +	Du 14 septembre au 30 novembre (Congé : 12 octobre)	Samedi – 13 h à 15 h 30	157 \$	202 \$
		Du 17 septembre au 26 novembre	Mardi – 19 h à 21 h 30	Manuel 49 \$	

* Pour connaître les aptitudes requises pour le niveau Argent de La Voie olympique, consultez le www.pointe-claire.ca.

Croix de bronze

Les candidats apprennent à prévenir les accidents et à assurer la sécurité des installations aquatiques en évaluant les zones et les comportements dangereux. L'examen a lieu la dernière journée de chaque session.

Principalement en anglais; manuel en français ou en anglais.

Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
Médaille de bronze	14 ans et +	Du 14 septembre au 30 novembre (Congé : 12 octobre)	Samedi – 13 h à 15 h 30	157 \$	202 \$
		Du 17 septembre au 26 novembre	Mardi – 19 h à 21 h 30	Manuel : le même que pour Médaille de bronze	



Premiers soins généraux / DEA

Ce cours de 16 heures permet de reconnaître les sources de danger, d'identifier les signes et les symptômes chez une victime, d'intervenir en situation d'urgence, de prodiguer les premiers soins et d'utiliser un défibrillateur externe automatisé (DEA). La présence est obligatoire à 100 % des cours.

Principalement en anglais; manuel en français ou en anglais.

Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
Croix de bronze	15 ans et +	Du 21 octobre au 18 novembre	Lundi – 18 h 30 à 21 h 45	98 \$	130 \$
				Manuel 19 \$	

Sauveteur national

Cette formation vise à encourager la prise de décision en mettant l'accent sur le développement des quatre qualités principales d'un sauveteur : le savoir, le jugement, les aptitudes physiques et l'habileté. L'examen a lieu la dernière journée de la session.

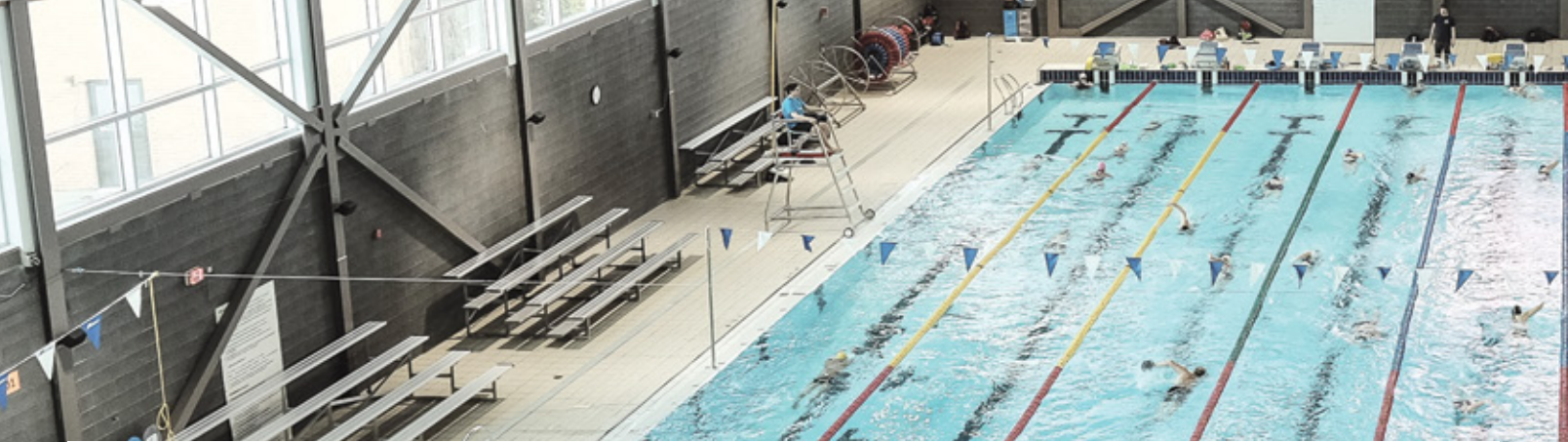
Principalement en anglais; manuel en français ou en anglais.

Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
Croix de bronze et formation Premiers soins généraux	16 ans et +	Du 17 septembre au 3 décembre	Mardi – 18 h 30 à 22 h 30	240 \$	310 \$
		Du 12 septembre au 28 novembre	Jeudi – 18 h 30 à 22 h 30	Manuel 49 \$	

Premiers soins généraux / DEA et Sauveteur national

Formation combinée. La présence est obligatoire à 100 % des cours de premiers soins.

Exigence préalable	Âge	Date		Coût	
		Premiers soins	Sauveteur national (Une session au choix)	Résident	Non-résident
Croix de bronze	16 ans et +	4 et 6 septembre 18 h 30 à 22 h 30 et 8 septembre 8 h 30 à 17 h 30	Du 17 septembre au 3 décembre	338 \$	440 \$
			Mardi – 18 h 30 à 22 h 30		
			Du 12 septembre au 28 novembre	Manuel 68 \$	
			Jeudi – 18 h 30 à 22 h 30		



Moniteur en sauvetage

Ce programme prépare les candidats à donner les cours de sauvetage suivants : Étoile de bronze, Médaille de bronze et Croix de bronze. L'enseignement comprend les stratégies pédagogiques, les facteurs affectant l'apprentissage, la méthode d'enseignement, l'évaluation des premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, ainsi que les techniques et habiletés requises pour être sauveteur. La présence à 100 % des cours est obligatoire.

Exigence préalable	Âge	Horaire	Coût	
			Résident	Non-résident
Sauveteur national	16 ans et +	10 et 12 décembre – 18 h à 21 h 45	175 \$	220 \$
		14 décembre – 8 h à 17 h 30		
		17 et 19 décembre – 18 h à 21 h 45		
		21 décembre – 8 h à 17 h 30		
			Manuel 100 \$	

Moniteur La Voie olympique

Conçu pour permettre aux participants d'acquérir une base solide du programme La Voie olympique. Trois heures d'observation des leçons de La Voie olympique sont à prévoir. La présence est obligatoire à 100 % des cours. L'évaluation se fait durant le cours. Principalement en anglais; manuel en anglais.

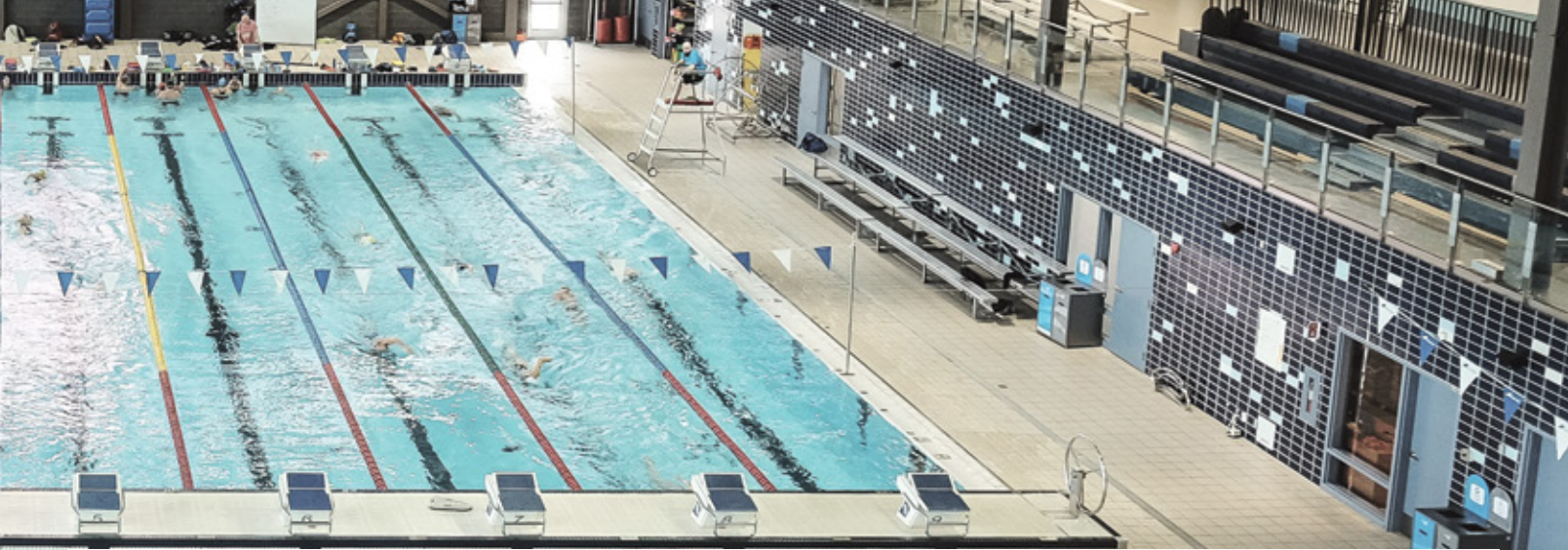
Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
Croix de bronze	15 ans et +	Du 24 septembre au 26 novembre	Mardi – 19 h à 21 h 30	101 \$	135 \$
		Du 26 septembre au 28 novembre	Jeudi – 19 h à 21 h 30		

Sauveteur national – Requalification

Exigence préalable	Âge	Date	Heure	Coût	
				Résident	Non-résident
Sauveteur national	16 ans et +	Mardi 10 septembre	18 h à 22 h	80 \$	86 \$
		Dimanche 15 septembre	17 h à 21 h		
		Mardi 10 décembre	18 h à 22 h		
		Jeudi 12 décembre	18 h à 22 h		

Moniteur en sauvetage – Requalification

Exigence préalable	Âge	Date	Horaire	Coût	
				Résident	Non-résident
Moniteur en sauvetage	16 ans et +	Mardi 5 janvier	8 h 30 à 12 h 30	75 \$	81 \$



COURS DE PREMIERS SOINS ET RCR

Les participants reçoivent une certification de la Fondation des maladies du cœur du Québec.
Le centre de formation est situé au 81, avenue Summerhill.
Renseignements : 514 630-1202, carole.lefebvre@pointe-claire.ca ou alana.mabe@pointe-claire.ca

Soins immédiats / DEA – RCR niveau C

Ce cours de quatre heures enseigne les techniques de la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et du dégagement des voies respiratoires chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).

Participants	Date	Heure	Coût	
			Résident	Non-résident
Enseignants, étudiants, membres de la communauté, parents, sauveteurs, policiers, pompiers	10 septembre	18 h à 22 h	75 \$	99 \$
	15 octobre			
	12 novembre			
	3 décembre			
			Groupe de 6 et + : 69 \$ par personne	

Professionnels de la santé : DEA – RCR niveau C+

Ce cours de cinq heures enseigne les techniques de la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et du dégagement des voies respiratoires chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson, ainsi que l'utilisation d'un défibrillateur externe automatisé (DEA).
Le cours comprend l'apprentissage de la technique RCR effectuée par deux intervenants et l'utilisation du ballon masque.

Participants	Date	Heure	Coût	
			Résident	Non-résident
Premiers intervenants, ambulanciers, médecins, dentistes, infirmiers, pharmaciens, étudiants dans le domaine médical	10 octobre	18 h à 23 h	79 \$	102 \$
	3 décembre			
			Groupe de 6 et + : 73 \$ par personne	

Premiers soins d'urgence avec RCR niveau C

Ce cours de huit heures enseigne les techniques de la réanimation cardiorespiratoire (RCR) chez l'adulte, l'enfant et le nourrisson, ainsi que les premiers soins pouvant garder en vie, jusqu'à l'arrivée des services médicaux d'urgence, une personne blessée ou subitement malade.

Participants	Date	Heure	Coût	
			Résident	Non-résident
Enseignants, étudiants, membres de la communauté, parents	10 et 12 septembre	18 h à 22 h	87 \$	115 \$
	15 et 17 octobre			
	12 et 14 novembre			
	3 et 5 décembre			
			Groupe de 6 et + : 80 \$ par personne	

PROGRAMMES POUR ADULTES ET AÎNÉS

DU 14 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE (CONGÉS : 12, 13 ET 14 OCTOBRE)

Mise en forme 50 ans + et groupes de conditionnement physique en pages 32 et 33.

Leçons de natation – Initiation, débutants, amélioration de style et endurance

Tous les niveaux ne sont pas offerts à toutes les heures.

Durée	Jour	Heure	Coût	
			Résident	Non-résident
45 minutes	Lundi	12 h	116 \$	160 \$
	Mardi	18 h 30 / 19 h 15 / 19 h 30 / 20 h		
	Mercredi	12 h		
	Jeudi	18 h 30 / 19 h 15 / 19 h 30 / 20 h		
	Dimanche	12 h 30		

Leçons de plongeon

Exigence préalable	Âge	Durée	Jour	Heure	Coût	
					Résident	Non-résident
Être capable de nager en eau profonde	16 ans et +	45 minutes	Samedi	11 h 30	116 \$	160 \$

Aqua-arthritiques

Programme d'hydrothérapie conçu pour améliorer la mobilité, la force et la souplesse chez les personnes atteintes d'arthrite ou d'un problème apparenté. Autorisation médicale requise.

Âge	Durée	Horaire	Coût	
			Résident	Non-résident
Moins de 60 ans	45 minutes	Lundi 14 h 15 / Mardi 11 h 30 / Vendredi 14 h 15	103 \$	143 \$
60 ans et +			51 \$	103 \$
Moins de 60 ans	60 minutes	Jeudi 19 h	137 \$	190 \$
60 ans et +			68 \$	137 \$

Aqua-natal

Les clientes enceintes sont encouragées à participer aux cours d'aquaforme (page 33) et à l'activité Yoga prénatal (page 31). Renseignements pour les cours d'aquaforme : catherine.orourke@pointe-claire.ca, 514 630-1202, poste 1516.

PISCINES EXTÉRIEURES

31 août, 1^{er}, 2, 7 et 8 septembre :
L'entrée est gratuite sur présentation de la carte MULTI.
De 12 h à 18 h si la température le permet.

Piscine Viking

113, avenue Viking
514 428-9309
www.piscinevikingpool.ca
membership@piscinevikingpool.ca

Piscine Lakeside


20, avenue Ovide
514 694-5223
www.piscinelakesidepool.ca
info@piscinelakesidepool.ca

NATATION RÉCRÉATIVE

Entrée libre : samedi et dimanche pour les résidents sur présentation de la carte MULTI

DU 9 SEPTEMBRE 2019 AU 19 JUIN 2020

	Natation pour adultes Période réservée aux personnes de 16 ans et + pour la natation en couloir. La disponibilité des couloirs peut varier.			Natation sportive Tremplins, natation en couloir, bassin profond	Natation familiale Jouets, matelas et filets disponibles.	Zone de jeux Glissoire, filets et jouets disponibles. La pataugeoire est ouverte.
	Piscine 10 couloirs*	Piscine 6 couloirs	Piscine 25 verges	Piscine 10 couloirs*	Piscine 6 couloirs	Piscine 25 verges
Lundi	10 h 30 à 13 h 30	–	12 h à 13 h 30	20 h à 21 h 30**	–	18 h 30 à 20 h
Mardi	–	6 h à 8 h 30 10 h à 13 h 30 20 h à 21 h 30	12 h 15 à 13 h 30	–	–	–
Mercredi	10 h 30 à 13 h 30	–	12 h à 13 h 30	20 h à 21 h 30**	–	18 h 30 à 20 h
Jeudi	–	6 h à 8 h 30 10 h à 13 h 30 20 h à 21 h 30	12 h à 13 h 30	–	–	–
Vendredi	10 h 30 à 13 h 30	–	12 h à 13 h 30	20 h à 21 h 30	–	10 h à 11 h 30 18 h 30 à 21 h
Samedi	–	–	–	14 h à 16 h 20 h à 21 h 30	14 h à 16 h	18 h 30 à 20 h
Dimanche	–	–	–	14 h 30 à 16 h	14 h 30 à 16 h 20 h à 21 h 30	13 h à 14 h 30 18 h 30 à 20 h

 Un enfant qui ne sait pas nager doit être accompagné d'un adulte en tout temps dans la piscine.
Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps dans l'enceinte du Centre aquatique.

* Pour des raisons de sécurité, la piscine 10 couloirs est strictement réservée aux nageurs.

** Les tremplins de 3 m, 5 m, 7 m et 10 m ne sont pas accessibles pendant ces périodes.

Horaire des Fêtes :

Fermé les 24, 25, 26 et 31 décembre 2019 et les 1^{er} et 2 janvier 2020.

	Piscine 6 couloirs	Piscine 10 couloirs	Piscine 25 verges
Dimanche 13 octobre	13 h 30 à 16 h 30	13 h 30 à 16 h 30	9 h à 12 h
Lundi 14 octobre	9 h à 12 h 13 h 30 à 16 h 30	10 h 30 à 13 h 30 Adultes seulement	12 h à 13 h 30 Adultes seulement
27 et 30 décembre 3 janvier 2, 3, 4, 5, 6 mars	14 h à 16 h Ajouts à l'horaire régulier	–	–

Abonnements et tarifs

L'abonnement et les entrées à la salle de musculation donnent accès à la natation récréative.

	Résident			Non-résident		
	Entrée simple	Carte de 15 entrées	Abonnement 11 mois	Entrée simple	Carte de 15 entrées	Abonnement 11 mois
Enfant/adolescent (jusqu'à 20 ans)	3,50 \$	28 \$	71 \$	5 \$	39 \$	110 \$
Adulte	4,50 \$	39 \$	175 \$	6 \$	55 \$	260 \$
Famille *	8 \$	71 \$	245 \$	11 \$	99 \$	380 \$
Aîné (60 ans et +)	Entrée gratuite avec la carte MULTI			4,50 \$	39 \$	115 \$

* Une famille peut comprendre jusqu'à 5 personnes avec un maximum de 2 adultes de 21 ans et plus.



Équipe de natation

Près de 370 nageurs âgés de 6 à 21 ans s'entraînent régulièrement et participent à des compétitions. Ils sont soutenus par une équipe de 20 entraîneurs certifiés.

EXIGENCES PRÉALABLES

- 6 à 8 ans : parcourir 25 mètres en continu en maîtrisant 2 techniques de nage ;
- 9 ans et + : maîtriser 4 techniques de nage et manifester une bonne endurance.

La vitesse, l'écoute et la capacité d'intégrer des corrections sont des qualités recherchées par les entraîneurs aux camps d'essai.

La saison se déroule de septembre à juin.

ACADÉMIE DE NATATION

Programme de préparation à l'équipe de natation (8 à 10 ans).

Renseignements :

514 630-1202, poste 1403

Équipe de plongeon

Quelque 140 membres de tous âges s'exécutent lors d'une vingtaine de compétitions par année, selon leur niveau de qualification, sous la supervision d'une équipe de huit entraîneurs certifiés. Plusieurs niveaux sont offerts, du précompétitif au national.

EXIGENCES PRÉALABLES

- Être à l'aise et capable de nager en eau profonde ;
- Être évalué aux essais.

ESSAIS

Les essais peuvent se faire sur rendez-vous pendant la saison (514 630-1202, poste 1404).

La session débute en septembre.

Renseignements :

514 630-1202, poste 1404

Équipe des maîtres

MAÎTRES NAGEURS

Près de 200 membres âgés de 18 à 88 ans peuvent participer à sept compétitions par année ou s'entraîner sous la supervision d'une équipe de neuf entraîneurs certifiés.

Renseignements :

514 630-1202, poste 1403

MAÎTRES PLONGEURS

L'équipe accueille des adultes de tous âges qui cherchent à améliorer leurs techniques grâce à un entraînement personnalisé. Ils peuvent participer à quatre compétitions par année. Les débutants sont les bienvenus.

La session débute en septembre.

Aucun essai requis ; deux séances d'entraînement gratuites pour les nouveaux.

Renseignements :

514 630-1202, poste 1404





ACTIVITÉS NAUTIQUES

La Ville se réserve le droit d'annuler les entraînements et les activités en cas de mauvais temps, de mauvaises conditions sur le lac ou à l'occasion d'un événement spécial.

PROGRAMME RÉCRÉATIF

Les avantages de l'abonnement Pagayage libre

- Sorties et accès aux équipements illimités pendant les heures d'ouverture;
- Participation aux événements spéciaux : pagayage au clair de lune, sorties en bateau-dragon, etc.;
- Tarif réduit pour l'achat de laissez-passer (location) pour vos invités;
- Leçons de kayak à un tarif préférentiel.

Horaire – Pagayage libre et location *

	Du lundi au vendredi	Samedi et dimanche
AUTOMNE – Du 31 août au 29 septembre	16 h 30 à 19 h 15	10 h à 16 h 45
JOUR FÉRIÉ – 2 septembre	10 h à 17 h 45	

* Les locations sont autorisées jusqu'à une heure avant la fermeture.

Abonnement

Pagayage libre	Abonnement	Coût	
		Résident**	Non-résident
Saison (mai à septembre)	Individuel	250 \$	350 \$
	Famille *	335 \$	470 \$
Laissez-passer mensuel	Individuel	76 \$	105 \$
	Famille *	110 \$	155 \$

* Une famille comprend toutes les personnes résidant à la même adresse. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

** Vous devez présenter une carte MULTI valide pour bénéficier du tarif résident.



Location

Découvrez la baie de Valois en profitant des équipements de pagayage (kayaks, canoës, planches à pagaie). Essayez autant de types d'embarcation que vous le souhaitez. Équipement et gilet de sauvetage fournis. Activités supervisées. Aucune expérience requise.

	Horaire	Catégorie	Coût (par personne)	
			Résident**	Non-résident
Location d'une heure (canoë, kayak, planche à pagaie)	Voir page 23	Adulte (18 ans et +)	15 \$	20 \$
		Jeune (12-17 ans)	8 \$	11 \$
		Enfant (5-11 ans)	5 \$	7 \$
		Bambin (moins de 5 ans)	Sans frais	Sans frais
Location d'une journée (canoë, kayak, planche à pagaie)	Voir page 23	Adulte (18 ans et +)	30 \$	42 \$
		Jeune (12-17 ans)	11 \$	15 \$
		Enfant (5-11 ans)	7 \$	10 \$
		Bambin (moins de 5 ans)	Sans frais	Sans frais
		Famille*	41 \$	57 \$
Location d'une heure : pédalo	Voir page 23	Tous	15 \$	20 \$

* Une famille comprend toutes les personnes résidant à la même adresse. Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte.

** Vous devez présenter une carte MULTI valide pour bénéficier du tarif résident.

Location de bateau-dragon

Location disponible :

- par périodes de 2 heures
- pour la saison

Pour plus de renseignements :

514 630-1256,

nautiques@pointe-claire.ca.

Activités de groupe

Vous êtes à la recherche d'une activité de groupe pour un anniversaire, un groupe scolaire ou une entreprise ?

Communiquez avec nous

pour connaître les possibilités :

nautiques@pointe-claire.ca.

Canoë-polo

Ce sport, très populaire en Europe, est un jeu d'équipe qui combine des éléments du water-polo, du basketball et du canoë.

Date	Horaire	Coût			
		Résident		Non-résident	
Saison : Mi-mai à septembre	www.pointe-claire.ca	6 mois : 190 \$	1 an : 265 \$	6 mois : 265 \$	1 an : 370 \$
Coût par visite		20 \$	20 \$	25 \$	25 \$



PROGRAMME DE COMPÉTITION – CLUB DE CANOË KAYAK



Programme conçu pour offrir aux jeunes athlètes l'occasion de participer aux compétitions de vitesse provinciales, nationales et internationales de canoë et de kayak. Pendant la saison des compétitions, la plupart des athlètes s'entraînent deux fois par jour, cinq jours par semaine, et participent à des régates hebdomadaires. Les athlètes de 12 ans et plus qui désirent s'inscrire doivent avoir terminé un programme récréatif (camp de jour) et avoir participé à deux régates pendant la saison ainsi qu'aux championnats provinciaux.

Les activités ont lieu au Club de canoë kayak de Pointe-Claire, 75, chemin du Bord-du-Lac – Lakeshore.

pccanoekayak.ca

Frais pour un dossard de course : 42 \$

M10 – Jeunes nés entre 2009 et 2011

SESSION D'AUTOMNE						Coût	
Du 3 septembre au 2 novembre						Résident	Non-résident
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h	-	-		49 \$	69 \$

M12 – Jeunes nés en 2007 et 2008

SESSION D'AUTOMNE						Coût	
Du 3 septembre au 2 novembre						Résident	Non-résident
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h		64 \$	90 \$

M14 – Jeunes nés en 2005 et 2006

Les athlètes sont répartis en groupes selon leur niveau d'habileté, leur discipline, leur sexe et leur degré d'engagement (assiduité, motivation, attitude et objectifs).

Groupe A

Les athlètes se préparent pour le camp d'entraînement du printemps, pour les compétitions de la Coupe du Canada et pour les championnats nationaux. Les entraîneurs sélectionnent l'équipe de compétition en fonction des performances de chaque athlète.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Coût	
							Résident	Non-résident
Du 3 septembre au 2 novembre	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	8 h à 11 h	92 \$	130 \$

Les horaires peuvent varier en fonction des groupes et des entraîneurs.

Groupe B

Les athlètes se préparent pour les régates régionales et les championnats provinciaux.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Coût	
							Résident	Non-résident
Du 3 septembre au 2 novembre	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h	-	-	67 \$	94 \$

Les horaires peuvent varier en fonction des groupes et des entraîneurs.



M16-M20 – Jeunes nés entre 1999 et 2004

Les athlètes sont répartis en groupes selon leur niveau d’habileté, leur discipline, leur sexe et leur degré d’engagement (assiduité, motivation, attitude et objectifs).

Les athlètes se préparent pour le camp d’entraînement du printemps, pour les compétitions de la Coupe du Canada et pour les championnats nationaux. Les entraîneurs sélectionnent l’équipe de compétition en fonction des performances de chaque athlète.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Du 3 septembre au 2 novembre	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	–	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	8 h à 11 h

Élite (athlètes sélectionnés)

Les groupes d’élite sont composés d’athlètes qui veulent participer aux essais de l’équipe nationale ainsi qu’aux compétitions nationales et internationales.

Maîtres

Ce programme est offert aux nouveaux pagayeurs et aux pagayeurs expérimentés. Possibilité de participer à certaines régates des championnats provinciaux de course de vitesse et de longue distance et à CanMas.

	Date	Horaire				Coût	
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Résident	Non-résident
Novice	Du 22 mai au 31 octobre	18 h 30 à 20 h	–	18 h 30 à 20 h	–	415 \$	525 \$
Initié* (2 x par semaine)	Du 6 mai au 31 octobre	–	18 h 30 à 20 h	–	18 h 30 à 20 h	425 \$	535 \$
Initié* (4 x par semaine)	Du 6 mai au 31 octobre	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	490 \$	625 \$

L’horaire sera modifié à l’automne pour tenir compte du changement de saison.

* Initié : membre ayant participé au programme des Maîtres durant au moins une saison entière.

SESSION D'HIVER

Entraînement permettant aux jeunes athlètes de 10 ans et plus d'améliorer leurs compétences et de poursuivre leurs objectifs, en plus de participer à des compétitions de niveaux provincial, national et international. Le programme comprend des activités variées en fonction de l'âge de l'athlète : entraînement avec poids, course, natation, pagayage en piscine, sports d'équipe (soccer, basketball), ski de fond et camp de préparation sur l'eau. Aucune expérience requise.

M10 – Jeunes nés en 2010 et 2011

Début de la saison : 11 novembre					Coût	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Résident	Non-résident
-	-	-	-	16 h 45 à 18 h	85 \$	120 \$

M12 – Jeunes nés en 2008 et 2009

Les athlètes doivent participer à un minimum de deux entraînements par semaine.

Début de la saison : 11 novembre					Coût	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Résident	Non-résident
16 h 45 à 18 h	-	16 h 45 à 18 h	-	16 h 45 à 18 h	245 \$	345 \$

M14 – Jeunes nés en 2006 et 2007

Les athlètes doivent participer à un minimum de trois entraînements par semaine.

Début de la saison : 11 novembre						Coût	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Résident	Non-résident
16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	-	16 h 30 à 18 h	16 h 30 à 18 h	8 h à 11 h 16 h 30 à 18 h (piscine)	280 \$	390 \$

M16 - M24 – Jeunes nés avant 2005

Les athlètes sont répartis en groupes selon leur niveau d'habileté, leur discipline, leur sexe et leur degré d'engagement (assiduité, motivation, attitude et objectifs). Les entraîneurs forment les groupes après le camp d'entraînement du printemps. Des évaluations et ajustements ont lieu au cours du mois de mai et durant l'été.

						Coût	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Résident	Non-résident
Horaire : consultez le www.pccanoekayak.ca						290 \$	405 \$

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ENFANTS ET PARENTS

Patinage libre

Venez profiter d'un moment de détente sur la glace, en famille ou entre amis.

ARÉNA BOB-BIRNIE

DATES	JOUR	HEURE
Du 3 septembre au 30 décembre	Du Lundi au vendredi	11 h 15 à 12 h 35
Du 11 octobre au 27 décembre	Vendredi	19 h à 20 h 20
Du 7 septembre au 28 décembre	Samedi	19 h à 20 h 20
Du 22 septembre au 29 décembre	Dimanche	13 h à 14 h 20

PATINAGE LIBRE ANNULÉ :

14 OCTOBRE, 29,30 NOVEMBRE, 1, 7, 24, 25, 26, 31 DÉCEMBRE

NOUVEAU

Patinage pour les enfants de 10 ans et moins, accompagnés d'un adulte sur la glace.

DU 9 SEPTEMBRE AU 30 DÉCEMBRE – Lundi 10 h 15 à 11 h 05

Ouvert à tous

Résident : Entrée libre avec la carte MULTI

Non-résident : Enfant (0 à 17 ans) : 1\$ / Adulte : 2\$ / Aîné (60 ans et +) : 1\$

Laissez-passer : 12\$ (7 entrées adulte ou 13 entrées enfant)

Karibou – Activités motrices pour les 1 à 5 ans

Courir, sauter, danser, rouler et grimper. Activités variées favorisant le développement des habiletés motrices, la fierté liée à la réussite personnelle et l'estime de soi.

STEWART HALL

DU 20 SEPTEMBRE
AU 6 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS :

8 ET 22 NOVEMBRE

Les Poussins coquins
et les Lapins taquins
12 à 20 mois

Vendredi 9 h à 9 h 50

Les Ratons fripons et
les Oursons mignons
20 mois à 2 ½ ans

Vendredi 10 h à 10 h 50

Les P'tits loups filous et
les Renards débrouillards
2 ½ à 4 ans

Vendredi 11 h à 11 h 50

DU 21 SEPTEMBRE
AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS :

9 ET 23 NOVEMBRE

Les Poussins coquins
et les Lapins taquins
12 à 20 mois

Samedi 8 h 45 à 9 h 35

Les Ratons fripons
20 à 24 mois

Samedi 9 h 45 à 10 h 35

Les Oursons mignons
2 à 2 ½ ans

Samedi 10 h 45 à 11 h 35

Les Renards débrouillards
(Option soccer)

3 à 4 ans

Samedi 11 h 45 à 12 h 35

DU 22 SEPTEMBRE
AU 8 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS :

10 ET 24 NOVEMBRE

Les P'tits loups filous
2 ½ à 3 ans

Dimanche 9 h 30 à 10 h 20

Les Renards débrouillards
3 à 4 ans

Dimanche 10 h 30 à 11 h 20

Les Aigles agiles
4 à 5 ans

Dimanche 11 h 30 à 12 h 20



La présence d'un parent est requise.

Tous les niveaux : 83\$

www.karibou.com

Patinage préscolaire

Initiation au patinage artistique par le jeu.

ARÉNA BOB-BIRNIE

DU 13 SEPTEMBRE AU 22 NOVEMBRE
(11 SÉANCES)

3 à 5 ans, sans parent

Débutant : 75\$

Yoga maman-bébé

Postures de yoga et techniques de respiration pour la maman pendant que bébé développe coordination, éveil et force.

Avec Karmel Johal

Principalement en anglais

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 10 DÉCEMBRE
(12 SÉANCES)

Mardi 10 h 30 à 12 h

Jusqu'à 9 mois ou jusqu'à ce que
l'enfant se déplace seul

Tous les niveaux : 120\$

Cardio avec poussette

Des exercices cardiovasculaires et musculaires pendant que bébé est au chaud dans la poussette.

Avec Jasmina Wegrzycka

CENTRE NOËL-LEGAULT (À L'EXTÉRIEUR)

DU 25 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mercredi 9 h à 10 h

1 à 12 mois

Tous les niveaux : 75\$

Yoga enfant

Jeux, danses, chansons et postures de yoga pour développer capacités motrices et physiques et se détendre.

Avec Kathleen McAdams

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 27 SEPTEMBRE AU 29 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Jeudi 9 h à 10 h

2 à 5 ans, avec un parent

Tous les niveaux : 76\$

Danse et mouvement

Développement des habiletés physiques : exercices, mouvements de danse simples et jeux.

Avec Stéphanie Lachance

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE

Samedi 10 h à 10 h 45

3 ans, avec un parent

Tous les niveaux : 64 \$

Danse créative

L'enfant développe ses habiletés physiques et son expressivité par le biais d'exercices techniques, de danses et de jeux.

Avec Stéphanie Lachance

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE

Samedi 10 h 45 à 11 h 30

Samedi 11 h 30 à 12 h 15

4 à 5 ans (l'enfant doit avoir 4 ans
au moment de l'inscription)

Tous les niveaux : 64 \$

Danse hip-hop

La danse hip-hop contribue au développement de la mémoire corporelle et améliore les habiletés techniques, la confiance en soi, l'expression artistique, la souplesse et l'endurance.

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

5 à 6 ans – Jeudi 16 h 30 à 17 h 30

7 à 8 ans – Jeudi 17 h 30 à 18 h 30

9 à 11 ans – Jeudi 18 h 30 à 19 h 30

5 à 11 ans

Tous les niveaux : 83 \$

Multi-danses

Exercices et chorégraphies permettant aux enfants d'explorer différents styles de danse.

Avec Stéphanie Lachance

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE

6 à 7 ans – Samedi 12 h 15 à 13 h

8 à 12 ans – Samedi 13 h 30 à 14 h 30

6 à 12 ans

Tous les niveaux

6 à 7 ans : 64 \$ 8 à 12 ans : 76 \$

Cirque et trapèze

Acrobatie, équilibre, trapèze, gymnastique et art clownesque : l'enfant développe force et aptitudes et découvre de nouveaux intérêts.

Avec Productions Bataclan

STEWART HALL

DU 22 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 10 ET 24 NOVEMBRE

5 ans – Dimanche 9 h 30 à 10 h 30

6 à 7 ans – Dimanche 10 h 30 à 11 h 30

8 à 12 ans – Dimanche 11 h 30 à 12 h 30

5 à 12 ans

Tous les niveaux : 127 \$



ADULTES ET ÂÎNÉS

Danse en ligne moderne

Chorégraphies expliquées pas à pas sur des rythmes variés.

Avec Marc Mitchell

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 23 SEPTEMBRE AU 18 NOVEMBRE
(8 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

Lundi 19 h à 20 h 30

DU 26 SEPTEMBRE AU 21 NOVEMBRE
(9 SÉANCES)

Jeudi 13 h à 14 h 30

Tous les niveaux

Lundi : 102 \$ Jeudi : 114 \$

Danse sociale

Apprenez ou perfectionnez des styles de danse internationaux.

Avec Maxime Deslauriers
et Romy Glowacki

STEWART HALL

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Débutant – Jeudi 19 h 30 à 20 h 30

Intermédiaire et avancé –

Jeudi 20 h 30 à 21 h 30

Tous les niveaux : 190 \$ / couple

Baladi – Danse orientale

Le baladi permet de travailler la souplesse, la capacité cardio-respiratoire et le tonus.

Avec Aïsha

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

Débutant – Mercredi 18 h 30 à 20 h

Intermédiaire – Mercredi 20 h à 21 h 30

Tous les niveaux : 121 \$

Baladi et mise en forme

Exercices favorisant la mise en forme, la tonicité musculaire, la coordination et la souplesse.

Avec Aïsha

STEWART HALL

DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

Jeudi 13 h 30 à 15 h

Tous les niveaux: 121\$

Tango argentin

Techniques de base du tango argentin : posture, technique, et jeux de jambes.

Avec Maxime Deslauriers
et Romy Glowacki

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mardi 20 h à 21 h

Débutant: 190\$ / couple

Ballet classique

Classes comprenant des exercices à la barre et au centre.

Avec Alison Dewar

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 28 SEPTEMBRE AU 30 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Vendredi 8 h 45 à 10 h

Tous les niveaux: 106\$

Multi-danses

Différents styles de danse présentés par des exercices techniques et des chorégraphies : salsa, hip-hop, jazz de style Broadway, disco, ballet, danse africaine et bien plus.

Aucune base requise.

Avec Stéphanie Lachance

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS: 9 ET 23 NOVEMBRE

Samedi 14 h 30 à 15 h 30

Tous les niveaux: 80\$

Zumba® mise en forme

Danse rythmée sollicitant tous les groupes musculaires.

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mardi 19 h à 20 h

Tous les niveaux: 80\$

Cardio et tonus à faible impact

Entraînement stimulant le rythme cardiaque par des pas rythmés, faciles à suivre et doux pour les articulations.

Au programme: renforcement du tronc et étirements, exercices avec haltères, bande de résistance et ballon d'exercice.

Avec Dolores Paquette

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 24 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
(20 SÉANCES)

CONGÉS: 8 ET 22 NOVEMBRE

Mardi et vendredi 9 h à 10 h

Tous les niveaux: 127\$

Pilates

Améliorez la force et la souplesse des muscles du tronc.

Avec Alison Dewar

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 25 SEPTEMBRE AU 29 NOVEMBRE
(20 SÉANCES)

Mercredi et vendredi 10 h à 11 h

Tous les niveaux: 124\$

Entraînement fusion

Atelier en trois parties : cardio, musculation avec des haltères, étirements et tonification au sol.

Avec Dolores Paquette

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Jeudi 10 h 30 à 11 h 30

Tous les niveaux: 119\$

Pound®

NOUVEAU

Cardio jam : un concept guidé par le plaisir du rythme à l'aide de bâtons Ripstix® semblables à des baguettes de batterie.

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Jeudi 18 h à 19 h

Tous les niveaux: 80\$

Essentrics – Étirements classiques

Exercices dynamiques et fluides pour assouplir et renforcer les muscles.

Avec Dolores Paquette

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 23 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(20 SÉANCES)

CONGÉ: 14 OCTOBRE

Lundi et mercredi 17 h à 18 h

DU 24 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
(20 SÉANCES)

CONGÉS: 8 ET 22 NOVEMBRE

Mardi et vendredi 10 h à 11 h

Tous les niveaux: 127\$



Yoga flow : la détente

Forme de yoga favorisant la relaxation et la relation entre le corps et l'esprit : yoga ashtanga, exercices classiques de respiration, salutations au soleil, postures variées et méditation.

Avec Karmel Johal

Principalement en anglais

STEWART HALL

DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

Jeudi 19 h à 20 h 30

Débutant et intermédiaire : 121 \$

Yoga en douceur pour aînés

Postures simples, exercices de respiration et techniques de relaxation.

Avec Delia Courmanopoulos
(physiothérapeute)

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mercredi 14 h à 15 h 30

Débutant et intermédiaire : 153 \$

Yoga sur chaise et méditation pour aînés

Améliore la relaxation et la force musculaire tout en respectant les limites physiques de chacun. Les changements de posture sont facilités par l'utilisation de la chaise.

Avec Karmel Johal

Principalement en anglais

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

Mercredi 9 h à 10 h 30

Débutant : 121 \$

Hatha yoga

Respiration, postures, relaxation et méditation permettent d'exercer en douceur toutes les parties du corps, d'assouplir et de renforcer les muscles et les articulations.

Avec Kathleen McAdams (yoga Kripalu)

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mardi 19 h 30 à 21 h

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Jeudi 10 h 30 à 12 h

Avec Louise Morgan (yoga Sivananda)

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 2 OCTOBRE

Mercredi 18 h 45 à 20 h 15

Débutant et intermédiaire : 108 \$

Hatha yoga en douceur

Exercices et techniques de respiration permettant de réduire le stress et d'améliorer le bien-être.

Avec Karmel Johal

Principalement en anglais

STEWART HALL

DU 27 SEPTEMBRE AU 13 DÉCEMBRE
(9 SÉANCES)

CONGÉS : 8, 22 ET 29 NOVEMBRE

Vendredi 9 h à 10 h 30

Tous les niveaux : 100 \$

Yoga étirements

Un ensemble d'étirements inspirés du yoga et du ballet classique permettant d'améliorer la souplesse, la maîtrise et la posture.

Avec Alison Dewar

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 25 SEPTEMBRE AU 29 NOVEMBRE
(20 SÉANCES)

Mercredi et vendredi 11 h à 12 h

Tous les niveaux : 124 \$

Yoga prénatal

Techniques de respiration et de méditation guidée permettant de se détendre et de renforcer le lien avec son bébé. Postures préparatoires à l'accouchement.

Avec Karmel Johal, professeure de yoga prénatal certifiée

Principalement en anglais

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

Mardi 19 h à 20 h 30

Toutes les étapes de la grossesse : 192 \$

Voir aussi les cours réguliers
d'aquaforme page 33.

Tai Chi Chuan – style Yang

Pratique de mouvements larges, simples et sportifs. Il est recommandé pour ses bienfaits à tous âges.

Avec Gene Malec

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

Lundi 10 h à 11 h

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mercredi 19 h 30 à 20 h 30

Tous les niveaux : 84 \$

Tai Chi taoïste

Forme de méditation en mouvement, visant à réduire le stress et à améliorer la souplesse, la concentration et l'équilibre.

Avec l'Institut de taoïsme Fung Loy Kok

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 25 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

Mercredi 10 h à 11 h 30

Tous les niveaux : 83 \$

Mise en forme 50 ans + – Centre aquatique

Optez pour l'abonnement qui vous convient parmi quatre formules. Tous les abonnements donnent accès à la salle de musculation du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h.

Du 16 septembre au 13 décembre (congés : le 14 octobre, 4, 5 et 6 décembre)

Option 1 – Mise en forme dans l'eau

Résident : 84 \$

Non-résident : 120 \$

Classes à faible impact et d'intensités variées. Tous les niveaux de condition physique.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	-	Aqua - Eau profonde*	-	Aqua - Eau profonde*	-
10 h	-	Pilates - Barre	-	Puissance et équilibre	-
11 h	Aquaforme	Pilates	Aquaforme	Danse en ligne Niveau 1 - 2	Aquaforme

* Pour des raisons de sécurité, l'accès est réservé aux personnes capables de nager en eau profonde. Ce cours dure 45 minutes.

Option 2 – Mise en forme avec vigueur

Résident : 84 \$

Non-résident : 120 \$

Classes de haute intensité réservées aux participants en bonne forme physique et sans blessures.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	-	Cardio intervalles	Musculation et étirements	Essentrics	-
10 h	Tabata	Pilates - Barre	-	-	ABC
10 h 30	-	-	Yoga	-	-
11 h	Essentrics	Pilates	-	Danse en ligne Niveau 1 - 2	Aquaforme

Option 3 – Mise en forme avec plaisir

Résident : 84 \$

Non-résident : 120 \$

Cours d'intensité modérée pour maintenir la forme physique.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	-	Cardio et musculation	-	-	-
10 h	Essentrics - Étirer et tonifier	Puissance et relaxation avec chaise	ABC	Puissance et relaxation avec chaise	Éirement et équi- libre
11 h	Éirement élaboré	-	Yoga - Éirement	Danse en ligne Niveau 1 - 2	Aquaforme

Option 4 – Mise en forme avec chaise

Résident : 42 \$

Non-résident : 60 \$

Des exercices de musculation, d'équilibre et de flexibilité à faible intensité, doux pour les articulations.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h	-	-	Entraînement avec chaise	-	-
10 h	-	-	-	Puissance et équilibre	-
11 h	-	Éirement avec chaise	-	-	-

Groupe de conditionnement physique – Centre aquatique

Du 16 septembre au 13 décembre (congés : 14 octobre, 4, 5 et 6 décembre)

Abonnement	Résident		Non-résident		
	108 \$		156 \$		
Entrée simple	7 \$		10 \$		
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
6 h 30 à 7 h 30	-	Entraînement total	-	Entraînement total	-
9 h à 9 h 45	-	Aqua - Eau profonde*	-	Aqua - Eau profonde*	-
9 h à 10 h	Aquaforme	-	Aquaforme	-	Aquaforme
12 h 10 à 13 h	Combiné et assorti	Pilates	Abdos / fesses d'acier	Cardio / muscles	Essentrics – Étirer et tonifier
17 h 30 à 18 h 30	Retour aux bases édition extérieure	-	-	-	-
18 h 30 à 19 h 30	Circuit Cardio muscle	-	Cardio et musculation	Abdos, dos et plus	Essentrics – Étirer et tonifier
19 h 30 à 20 h 30	Pilates	-	-	Yoga Fusion	-
19 h 45 à 20 h 45	Aquaforme	-	Aquaforme	-	-

* Pour des raisons de sécurité, l'accès est réservé aux personnes capables de nager en eau profonde. Ce cours dure 45 minutes.

Salle de musculation – Centre aquatique

Du 9 septembre 2019 au 19 juin 2020*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Jour	6 h à 14 h	6 h à 14 h	6 h à 14 h	6 h à 14 h	6 h à 14 h	9 h 30 à 13 h 30	9 h 30 à 13 h 30
Après-midi et soirée	16 h à 21 h	17 h à 21 h	16 h à 21 h	17 h à 21 h	17 h à 21 h	-	-

L'accès à la salle de musculation est réservé aux personnes de 14 ans et plus.

*Dimanche 13 octobre : 9 h à 16 h 30 / Lundi 14 octobre : 6 h à 16 h 30. Fermé les 24, 25, 26, 31 décembre 2019 et les 1, 2 janvier 2020

Abonnement

- Accès à la natation récréative (voir page 21 pour l'horaire).
- L'abonnement de 11 mois tient compte de la fermeture pour l'entretien annuel à la fin de l'été (environ 3 semaines), et pendant certains événements. Il donne droit à une heure avec un entraîneur.
- La formule globale donne accès à la salle de musculation et aux cours d'entraînement physique pendant un an. Pour l'horaire des cours, voir la section ci-dessus.

Tarifs

Âge	11 mois	Résident			Non-résident			
		Carte mensuelle	Entrée simple	Formule globale	11 mois	Carte mensuelle	Entrée simple	Formule globale
14 à 20 ans	310 \$	26 \$	5 \$	410 \$	434 \$	36 \$	7 \$	574 \$
21 à 49 ans	310 \$	40 \$	7 \$	410 \$	434 \$	56 \$	10 \$	574 \$
50 à 59 ans	310 \$	40 \$	7 \$	345 \$	434 \$	56 \$	10 \$	485 \$
60 ans et +	25 \$	-	1 \$	280 \$	210 \$	40 \$	7 \$	390 \$

pour suivre un programme personnalisé :

1 séance : 52 \$

5 séances : 205 \$

ACTIVITÉS CULTURELLES

Sauf indication contraire, le matériel est compris dans le coût.

Inscriptions : voir page 4.

Activités de la bibliothèque

- La participation est soumise aux choix suivants : français ou anglais, Bibliothèque centrale ou succursale Valois.
- Enfants de 5 ans ou moins : présence d'un parent requise à l'activité.
- Enfants de 6 à 9 ans : présence d'un parent requise dans la bibliothèque.

Événements pour toute la famille : voir pages 8 à 11.

Programme préscolaire – Apprendre en s'amusant

Activités de découverte des arts plastiques, de la musique, de l'art dramatique, de la danse et de jeux créatifs. Développement de la créativité, de l'estime de soi, de l'imagination et de la motricité.

STEWART HALL

DE SEPTEMBRE À JUIN

DU LUNDI AU VENDREDI (sauf jours fériés)

Activités : 9 h à 11 h 30

Dîner créatif (facultatif) : 11 h 30 à 13 h

Enfants de 3 à 5 ans

Inscription en cours : 514 630-1220, poste 1774

Places limitées.

ACTIVITÉS POUR ENFANTS, FAMILLES ET GRAND PUBLIC

ART, MUSIQUE ET LANGUES

Programme de musique méthode Suzuki – Ateliers de violon et de flûte traversière

Fondée par le Dr Shinichi Suzuki, musicien et pédagogue japonais, la méthode Suzuki est basée sur l'approche de la langue maternelle : l'apprentissage de la musique imite celui de la langue. La méthode Suzuki permet de créer un environnement stimulant qui insufflera à l'enfant le désir de jouer d'un instrument. La participation du parent est essentielle au développement des talents de l'enfant : il assiste au cours et poursuit le travail à la maison.

Avec Catherine Merklinger, Sallynee Amawat, Alexandre Desjeunes et Sylvia Niedzwiecka

STEWART HALL

DE SEPTEMBRE À MAI

(31 SÉANCES)

Entre 15 h et 20 h 30

Durée : 30 à 60 minutes

(selon le niveau de l'élève)

VIOLON : LUNDI, MARDI, MERCREDI ET SAMEDI

FLÛTE TRAVERSIÈRE : MARDI ET JEUDI

4 ans et +

Inscription en tout temps :

514 630-1220, poste 1749

Aucune formation musicale requise.

Cours individuels

(quelques cours de groupe).

Éveil musical – Bébé et bambin

Éveil à la curiosité et à la créativité tout en développant l'écoute, la confiance en soi et l'expression artistique grâce à des activités ludiques et amusantes.

Avec Militza Nùñez

STEWART HALL

DU 22 SEPTEMBRE AU 8 DÉCEMBRE

(10 SÉANCES)

CONGÉS : 10 ET 24 NOVEMBRE

20 mois à 3 ans – DIMANCHE 9 h à 9 h 45

6 à 18 mois – DIMANCHE 10 h à 10 h 45

6 mois à 3 ans, avec un parent

Tous les niveaux : 84 \$

Éveil musical – La petite fabrique à chansons

Explorer l'univers de la musique dans un lieu qui permet d'exprimer la créativité, de découvrir des instruments, de chanter et même d'écrire une chanson.

Avec Victor Ménard

STEWART HALL

DU 28 SEPTEMBRE AU 30 NOVEMBRE

(8 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE

3 à 4 ans – SAMEDI 9 h 30 à 10 h 30

5 à 6 ans – SAMEDI 10 h 30 à 11 h 30

3 à 6 ans, avec un parent

pour la première séance

Tous les niveaux : 130 \$

Guitare ou ukulélé – Leçons individuelles

Apprentissage des notions de base de l'instrument dans une ambiance décontractée et ludique : tenue de l'instrument, positionnement des doigts, apprentissage des notes et du rythme.

Avec Lynn Ranger

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 25 SEPTEMBRE AU 27 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MERCREDI 15 h à 20 h
(30 minutes par séance)

5 à 17 ans

Tous les niveaux : 300 \$

Mes débuts en art

Découverte des joies de l'expérimentation et de la création avec différents matériaux d'art et techniques.

Avec Valérie Gobeil

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE
SAMEDI 8 h 45 à 9 h 30

2 à 3 ans, avec un parent

Tous les niveaux : 74 \$

Studio des petits artistes

Réalisation de projets artistiques basés sur l'utilisation de matériaux variés : une façon amusante de développer l'imagination et l'expression artistique.

Avec Valérie Gobeil

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE
SAMEDI 10 h à 11 h

4 à 5 ans

Tous les niveaux : 86 \$

Art élémentaire

Découverte des éléments de base de l'art en explorant divers matériaux et techniques : dessin, peinture, estampe, argile et bien plus.

Avec Valérie Gobeil

STEWART HALL

DU 21 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 9 ET 23 NOVEMBRE
SAMEDI 11 h 30 à 12 h 30

6 à 10 ans

Tous les niveaux : 86 \$

Mon atelier d'art

Exploration de différentes techniques de création : dessin, peinture, sculpture, modelage, textile et collage. Développement de la sensibilité et des habiletés sociales tout en améliorant dextérité et motricité fine.

Avec Valérie Gobeil

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

JEUDI 16 h 30 à 18 h

6 à 10 ans

Tous les niveaux : 111 \$

L'art après l'école – Atelier double

Exploration de techniques et de matériaux (dessin, peinture, collage, sculpture en argile, média mixte, 3D), pour créer des projets artistiques originaux. L'accent est mis sur la nature et la faune canadienne.

Avec Venecija Levi-Breder

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

MARDI 16 h 45 à 18 h 45

7 ans et +

Tous les niveaux : 166 \$

Espagnol pour enfants

Introduction à l'espagnol par l'apprentissage d'un vocabulaire varié, des exercices de conversation et de compréhension et des productions écrites amusantes qui font appel à la créativité.

Avec Laura Molina

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE
LUNDI 17 h 30 à 18 h 30

6 à 10 ans

Tous les niveaux : 76 \$

Anglais pour enfants

Atelier pédagogique et ludique pour développer et améliorer les habiletés linguistiques, tant à l'oral qu'à l'écrit.

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE
LUNDI 16 h 30 à 17 h 30

7 à 10 ans

Tous les niveaux : 76 \$

Bienvenue au théâtre !

Les jeunes acteurs développent leur créativité par le jeu, le chant et la danse.

Au programme : jeux et techniques théâtrales pour développer la confiance en soi et l'aisance pour parler en public.

Avec Corina Vincelli

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

5 à 6 ans – MARDI 16 h 30 à 17 h 30

7 à 8 ans – MARDI 17 h 30 à 18 h 30

9 à 12 ans – MARDI 18 h 30 à 19 h 30

5 à 12 ans

Tous les niveaux : 76 \$

4 O'Clock Craft Club

Les enfants font de nouvelles découvertes à l'aide d'une histoire et d'un bricolage.

Avec Janet Callary

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS
DU 27 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
VENDREDI 16 h à 17 h (anglais)

6 à 9 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.

Bricolage – Décoration murale automnale

Les enfants utilisent des feuilles d'arbres et de la peinture acrylique pour créer une belle décoration.

Avec Janet Callary et Lisa Rupnik

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
SAMEDI 28 SEPTEMBRE
14 h à 15 h

7 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.

Bricolage – Broche d'oiseau

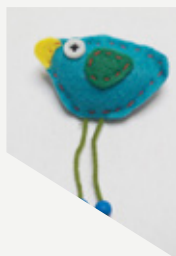
Les enfants cousent une adorable broche de feutre en forme d'oiseau.

Avec Janet Callary
et Lisa Rupnik

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS
SAMEDI 5 OCTOBRE
14 h à 15 h

9 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.



Bricolage – Escargot

Les enfants fabriquent un escargot en recyclant des disques compacts et des boutons.

Avec Janet Callary

BIBLIOTHÈQUE –
SUCCURSALE VALOIS
SAMEDI 9 NOVEMBRE
14 h à 15 h

6 à 9 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.

Bricolage de décembre

Les jeunes fabriquent une fée des neiges ou un ange.

Avec Janet Callary
et Joumana Hankache

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
SAMEDI 7 DÉCEMBRE
7 à 12 ans – 14 h à 15 h 30

Les jeunes se servent d'affiches recyclées pour créer une boîte en origami.

Avec Janet Callary et Sasha Hoang

BIBLIOTHÈQUE –
SUCCURSALE VALOIS
SAMEDI 14 DÉCEMBRE
8 à 12 ans – 14 h à 15 h

7 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.

Le temps des Fêtes – Activités libres

De nombreuses activités sont proposées aux jeunes pendant le temps des Fêtes : macarons personnalisés, étampes, jeux libres, casse-têtes, et bien plus.

Informations au comptoir Info Jeunes.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
DU VENDREDI 20 DÉCEMBRE 2019
AU DIMANCHE 5 JANVIER 2020
(SAUF LES JOURS FÉRIÉS)

Pendant les heures d'ouverture
de la bibliothèque (voir page 5)

3 à 12 ans

Entrée libre.

ATELIERS DE LECTURE

Copains de lecture

Des adolescents bénévoles font équipe avec des enfants pour les amener à développer l'amour de la lecture.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
DU JEUDI 17 OCTOBRE 2019
AU VENDREDI 3 AVRIL 2020

Une heure par semaine, selon la disponibilité des participants.

SOIRÉE DE JUMELAGE :

JEUDI 17 OCTOBRE, 19 h à 20 h

7 à 10 ans

Places limitées. Entrée libre pour les abonnés. Formulaire d'inscription au www.pointe-claire.ca.

Inscription du 3 au 26 septembre.

Renseignements : 514 630-1218, poste 1623



Clubs de lecture

Rencontre mensuelle pour partager le plaisir des livres.

Avec Fannie Gervais

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

3^e année (8 et 9 ans)

LES MARDIS 10 SEPTEMBRE, 8 OCTOBRE,
5 NOVEMBRE, 3 DÉCEMBRE
16 h à 17 h (français)

4^e année (9 et 10 ans)

LES MARDIS 17 SEPTEMBRE, 15 OCTOBRE,
12 NOVEMBRE, 10 DÉCEMBRE
16 h à 17 h (français)

5^e et 6^e années (10 à 12 ans)

LES MARDIS 24 SEPTEMBRE,
22 OCTOBRE, 19 NOVEMBRE,
17 DÉCEMBRE
16 h à 17 h (français)

Avec Debbie Poirier

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

3^e à 6^e années (9 à 12 ans)

LES MERCREDIS 18 SEPTEMBRE,
16 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE, 11 DÉCEMBRE
15 h 15 à 16 h 15 (anglais)

8 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.
Inscription requise.

HEURE DU CONTE

Des histoires, des chansons et parfois un bricolage sont proposés. Participation limitée à une série d'heures de conte par enfant. Les frères et les sœurs des participants sont les bienvenus.

Entrée libre pour les abonnés. Inscription requise. Présence d'un parent requise.

Mother Goose

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

MARDI 9 h 30 à 10 h (anglais)

De la naissance à 14 mois

Puss'n Books

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE

MARDI 10 h 30 à 11 h (anglais)

DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

JEUDI 10 h 30 à 11 h (anglais)

15 à 35 mois

Heure du conte

Un bricolage suivra.

Avec Madeleine Dover

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

MERCREDI 9 h 15 à 10 h (français)

2 à 5 ans

Bébés-comptines

Avec Madeleine Dover

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE

MERCREDI 10 h 15 à 10 h 45 (français)

De la naissance à 1 an

Tales'n Tunes

Un bricolage suivra.

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU 26 SEPTEMBRE AU 5 DÉCEMBRE

JEUDI 9 h 30 à 10 h 15 (anglais)

2½ à 5 ans

Tales'n Tunes at Valois

Un bricolage suivra.

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

DU 27 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

VENDREDI 10 h 15 à 11 h (anglais)

2 à 5 ans

Valois Morning Storytime and Action Songs

Un bricolage suivra pour les enfants de 2 ans et plus.

Avec M^{me} Debbie

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

LES SAMEDIS 28 SEPTEMBRE,
26 OCTOBRE (HALLOWEEN),
23 NOVEMBRE ET 14 DÉCEMBRE

Jusqu'à 23 mois – 9 h 30 à 10 h (anglais)

2 à 4 ans – 10 h 15 à 11 h (anglais)

De la naissance à 4 ans

Matinées à Valois

Un bricolage suivra pour les enfants de 2 ans et plus.

Avec Françoise Callamand-Mayer

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

LES SAMEDIS 12 OCTOBRE ET 9 NOVEMBRE

Jusqu'à 23 mois – 9 h 30 à 10 h (français)

2 à 4 ans – 10 h 15 à 11 h (français)

De la naissance à 4 ans

Les océans – Semaine de la culture scientifique

Un bricolage suivra.

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

Avec Pat Tramley

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 22 SEPTEMBRE

Avec Pat Tramley

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

Avec Léna Béland

15 h 30 à 16 h 30 (français)

3 à 6 ans

Halloween

Les enfants sont invités à se costumer.

Un défilé aura lieu après les histoires !

BIBLIOTHÈQUE –

SUCCURSALE VALOIS

SAMEDI 26 OCTOBRE

Avec Léna Béland

15 h 30 à 16 h 30 (français)

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 27 OCTOBRE

Avec Pat Tramley

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

15 h à 16 h (anglais)

3 à 6 ans

Licornes, dragons et sirènes

Un bricolage suivra.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 17 NOVEMBRE

Avec Pat Tramley

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

Avec Léna Béland

15 h 30 à 16 h 30 (français)

3 à 6 ans

Contes et chansons de Noël

Il y aura la visite du père Noël.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 8 DÉCEMBRE

Avec Pat Tramley

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

Avec Léna Béland

15 h 30 à 16 h 30 (français)

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

MERCREDI 11 DÉCEMBRE

Avec Janet Callary

18 h 30 à 19 h 30 (anglais)

3 à 6 ans

DIVERTISSEMENT

Défis mystères d'ingénierie

Les enfants (et leurs parents) doivent faire preuve d'ingéniosité pour trouver la solution à différents défis.

Avec Christine Laurent

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 21 SEPTEMBRE

DÉFI 1 – Semaine

de la culture scientifique

DIMANCHE 20 OCTOBRE

DÉFI 2

BIBLIOTHÈQUE –

SUCCURSALE VALOIS

SAMEDI 23 NOVEMBRE

DÉFI 3

9 à 12 ans (avec ou sans parent)

13 h 30 à 14 h 30

7 à 9 ans (avec parent)

15 h à 16 h

7 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise pour chaque défi.

Rencontres du club LEGO®

Les enfants sont invités à construire un objet en lien avec le thème proposé ou un autre de leur choix.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

Monde de jeux vidéos

SAMEDI 5 OCTOBRE

10 h 30 à 12 h ou 13 h 30 à 16 h 30

Défi : véhicule et tyrolienne, lequel ira le plus loin?

SAMEDI 14 DÉCEMBRE

10 h 30 à 12 h ou 13 h 30 à 16 h 30

Maison de rêve

DIMANCHE 3 NOVEMBRE

13 h 30 à 16 h 30

5 à 12 ans

Entrée libre.

Chiens Mira

Venez tout apprendre sur la Fondation Mira et ses chiens.

Avec la Fondation Mira

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 6 OCTOBRE

13 h 15 à 14 h 15 (français)

15 h à 16 h 00 (anglais)

7 à 12 ans, avec famille

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise.

Les mystères du cerveau dévoilés

Les jeunes découvrent des faits fascinants sur le fonctionnement du cerveau et touchent un cerveau de veau.

Avec Maude Laguë-Beauvais, neuropsychologue

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 12 OCTOBRE

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

15 h à 16 h (français)

7 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise.

Soirée familiale de jeux

Dans le cadre de la Semaine internationale du jeu, venez vous amuser en famille avec des jeux de société dans une ambiance conviviale.

Avec Gamerz Café

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

VENDREDI 8 NOVEMBRE

18 h 30 à 20 h 30

Ouvert à tous

Entrée libre.

Programmation Robots – Dash

Les enfants explorent le monde de la robotique avec l'aide du robot Dash.

Important : Tablette ou téléphone cellulaire requis.

Les cinq applications suivantes de Wonder Workshop doivent être téléchargées avant l'activité :

• Go • Path • Wonder
• Xylo • Blockly

Avec Sasha Hoang

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DIMANCHE 13 OCTOBRE

13 h 15 à 14 h 45 (anglais)

15 h à 16 h 30 (français)

8 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise.

Programmation – Ozobot

Cet atelier STIAM (science, technologie, ingénierie, arts, mathématiques) combine le codage et la créativité avec des expériences amusantes. L'enfant apprend des Ozocodes pour commander le robot à l'aide de marques de couleur.

Avec Sasha Hoang

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 16 NOVEMBRE

13 h 30 à 14 h 30 (anglais)

15 h 30 à 16 h 30 (français)

8 à 12 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise.

CINÉMA FAMILIAL

Un moment de détente en famille avec un film et du maïs soufflé. Les titres sont annoncés deux semaines à l'avance à la bibliothèque, sur le portail biblio.pointe-claire.ca et dans l'infolettre Courant@Culturel.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

18 h 30 à 20 h

En français

VENDREDI 27 SEPTEMBRE

VENDREDI 22 NOVEMBRE

En anglais

VENDREDI 11 OCTOBRE

VENDREDI 6 DÉCEMBRE

13 h 30 à 15 h

En français

SAMEDI 21 DÉCEMBRE

En anglais

DIMANCHE 22 DÉCEMBRE

LUNDI 23 DÉCEMBRE

10 h 30 à 12 h

En français

LUNDI 23 DÉCEMBRE

Ouvert à tous

Entrée libre.

Inscrivez-vous à l'infolettre au www.pointe-claire.ca.



ACTIVITÉS POUR ADOLESCENTS

TECHNOLOGIE ET CONCEPTION NUMÉRIQUE

Les participants utilisent des outils en ligne pour acquérir diverses compétences technologiques et de conception.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
18 h 30 à 20 h 30

Construire un monde

Création d'une carte et de personnages pour habiter le monde.

Avec Madeleine Sibthorpe, graphiste
JEUDI 26 SEPTEMBRE

Stop motion

Création, pendant l'atelier, d'un court métrage en stop motion.

Avec Madeleine Sibthorpe, graphiste
JEUDI 7 NOVEMBRE

Programmation de la musique

La technologie et la création musicale se croisent.

Avec Leo Collard, développeur de logiciels
JEUDI 10 OCTOBRE

Introduction à l'intelligence artificielle

Création de modèles d'apprentissage automatique.

Avec Leo Collard, développeur de logiciels
JEUDI 21 NOVEMBRE

12 à 17 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise pour chaque séance.

Un PC ou un Mac récent est requis. Un nombre limité d'ordinateurs portables sont disponibles sur réservation. Appelez Info Jeunes au 514 630-1218, poste 1623, pour en réserver un.

Studio de vlogging

Comment créer une vidéo YouTube de haute qualité ? Découvrez le son, l'éclairage et les paramètres de l'appareil photo pour créer une vidéo impressionnante. Cet atelier pratique permet d'utiliser un enregistreur audio H4N, des micros sans fil à condensateur et à canon, des caméras GoPro et un écran vert ! L'atelier inclut une initiation au montage vidéo.

Avec Mark Sibthorpe

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

JEUDI 5 DÉCEMBRE 18 h 30 à 20 h 30

12 à 17 ans

Entrée libre pour les abonnés. Inscription requise.



TECHNIQUES D'ÉTUDE POUR LA VIE

NOUVEAU

Apprentissage et développement de techniques d'étude et d'organisation, de saines routines et de stratégies académiques favorisant la performance et l'autonomie.

Avec le Centre d'apprentissage Brightside

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
19 h à 20 h 15 (anglais)

12 à 17 ans

Entrée libre pour les abonnés.

Inscription requise.

Conférence pour les parents :
Aidez votre enfant à réussir à l'école.
Voir page 48.



Building Blocks of Success

Identifier les atouts académiques, comprendre les fonctions d'exécution et se fixer des objectifs personnels pour réussir.

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

Test Prep and Note-Taking

Planifier, hiérarchiser les priorités et préparer les examens; diviser de grandes tâches pour mieux les gérer; développer des stratégies d'étude et de prise de notes active.

MERCREDI 9 OCTOBRE

Getting organized

Comment organiser ses affaires et les gérer, identifier l'espace d'étude idéal et le garder propre.

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

Avoiding Roadblocks

Éviter la procrastination et les distractions et gérer les appareils électroniques.

MERCREDI 16 OCTOBRE

Studying and Time Management

Comprendre le cycle d'étude, développer de saines habitudes de travail et demeurer responsable.

MERCREDI 2 OCTOBRE

Managing Stress and Parents

Développer des outils et des stratégies pour mieux gérer le stress lié à différentes situations.

MERCREDI 23 OCTOBRE

BÉNÉVOLAT À LA BIBLIOTHÈQUE

Entrée libre pour les abonnés.

Formulaires de bénévolat pour ados au www.pointe-claire.ca.

Aider les animateurs

Accumuler des heures de bénévolat en apportant son aide pendant les activités pour enfants.

BIBLIOTHÈQUE – CENTRALE ET VALOIS
Dates et heures variées

12 à 17 ans

Critiques de livres

Écrire une courte critique de livre sur le portail de la bibliothèque pour accumuler 15 minutes de bénévolat ! Les participants doivent être inscrits en tant que bénévoles et informer la bibliothécaire pour ados par courriel chaque fois qu'ils rédigent une critique.

BIBLIOTHÈQUE – CENTRALE ET VALOIS
Horaire selon la disponibilité des participants.

12 à 17 ans

Comité de sélection

Les ados accumulent des heures de bénévolat en participant à la sélection des livres.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
LES LUNDIS 23 SEPTEMBRE,
21 OCTOBRE, 11 NOVEMBRE ET
2 DÉCEMBRE

16 h 30 à 17 h 30

12 à 17 ans

Comité de décoration

Créer des décorations pour les sections ados et enfants tout en accumulant des heures de bénévolat.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
LES VENDREDIS 4 OCTOBRE,
1^{er} ET 29 NOVEMBRE

16 h à 17 h 30

12 à 17 ans

Aider à la vente de livres

Accumuler des heures de bénévolat en préparant la vente de livres des Amis de la Bibliothèque.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

JEUDI 24 OCTOBRE
VENDREDI 25 OCTOBRE
SAMEDI 26 OCTOBRE

Heures variées

12 à 17 ans

Copains de lecture



Les ados partagent leur amour de la lecture avec un Petit copain âgé de 7 à 10 ans.

Le jeune doit s'engager toute l'année pour participer à ce programme.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

DU JEUDI 17 OCTOBRE 2019 AU VENDREDI
3 AVRIL 2020

Horaire selon la disponibilité des participants

12 à 17 ans

Inscriptions acceptées du mardi
3 septembre au jeudi 26 septembre.

Copains de lecture – Soirée de jumelage

Les Grands copains reçoivent une trousse de formation et entendent le témoignage de jeunes qui ont participé au programme. Puis, le Chapeau magique leur attribue un Petit copain. Un horaire de lecture est par la suite déterminé avec les parents.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

JEUDI 17 OCTOBRE
Formation : 18 h à 19 h
Jumelage et jeux : 19 h à 20 h

12 à 17 ans

L'inscription en tant que Grand copain est requise pour participer (voir Copains de lecture ci-dessus).

ACTIVITÉS POUR ADULTES

ART ET MUSIQUE

Les chevalets sont fournis ; le coût des matériaux est en sus (liste des matériaux sur ludik.pointe-claire.ca).

Chantons tous

Les participants créent de la musique en groupe avec leurs voix. Inspirés par des sources africaines et latines ainsi que par le groove, le folklore et le jazz, et suivant une technique souvent utilisée par le chanteur Bobby McFerrin, les chanteurs font « tourner » un motif de base, sans paroles et sans partition. L'activité comprend des techniques vocales de base et des exercices mélodiques.

Avec Militza Nùñez

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 18 h à 19 h

Tous les niveaux : 103 \$

Groupe d'artistes à l'œuvre – Studio avec modèle vivant

Développer ses habiletés artistiques avec le médium de son choix à partir d'un modèle vivant. Cours sans professeur.

Responsable : Fred Parkinson

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 9 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
ET DU 6 JANVIER AU 30 MARS
(25 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

LUNDI 11 h à 14 h

Intermédiaire et avancé : 377 \$

(Frais du modèle vivant inclus)

Inscription : 514 630-1220, poste 1774

L'art à pied

Découvrir le dynamisme du milieu des arts visuels à Montréal par des visites de galeries d'art contemporain et classique. Les participants doivent se rendre eux-mêmes sur place.

Avec Mimi Ramalho, historienne et éducatrice en art

28 SEPTEMBRE, 5 ET 19 OCTOBRE,
16 NOVEMBRE ET 7 DÉCEMBRE
(5 SÉANCES)

SAMEDI 13 h à 17 h

Tous les niveaux: 175 \$

Studio de dessin

Atelier d'enseignement des techniques de base du dessin par une approche pédagogique particulière : lignes, valeurs tonales, textures, perspectives et figures humaines.

Avec Venecija Levi-Breder

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 11 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

CONGÉ: 2 OCTOBRE

MERCREDI 13 h à 17 h – 357 \$

MERCREDI 17 h 30 à 20 h 30 – 278 \$

Débutant

Studio de peinture à l'huile

Apprentissage du processus de création d'une toile par des exercices de peinture axés sur les couleurs et leur application, afin de créer de la perspective, du volume et de la texture dans une toile.

Discussions de groupe à chaque séance.

Avec Venecija Levi-Breder

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

MARDI 12 h 30 à 16 h 30 – 357 \$

MARDI 18 h 45 à 21 h 45 – 278 \$

Débutant

Artissimo – Atelier de dessin et de peinture

Apprendre les éléments de base du dessin (composition, perspective, proportion) et de la peinture (relation entre couleurs, volumes, contrastes, textures, valeurs tonales, organisation de l'espace dans l'image). Les participants apprennent à produire une œuvre et développent habiletés, techniques et connaissance de l'art.

Avec Venecija Levi-Breder

STEWART HALL

DU 26 SEPTEMBRE AU 7 DÉCEMBRE
(11 SÉANCES)

JEUDI 13 h à 17 h – 357 \$

JEUDI 17 h 30 à 20 h 30 – 278 \$

Débutant

Techniques mixtes sur papier

Explorer différentes techniques artistiques sur papier (collage, couture, peinture et impression) de façon figurative et abstraite.

Avec Valérie Gobeil

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

JEUDI 18 h 45 à 20 h 45

Débutant: 158 \$

Figure contemporaine

Tester des approches créatives, avec ou sans modèle vivant, en explorant des techniques de dessin, de peinture et de collage. Des séances axées sur la découverte par l'intuition et la liberté d'expression.

Avec Valérie Gobeil

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

JEUDI 13 h à 16 h

Tous les niveaux: 220 \$

Pastel – Paysage et nature morte

NOUVEAU

Apprendre les bases de l'application de pastels et la planification de dessins à partir d'objets et de photos : composition, couleurs et finition.

Avec Susan Strater

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 12 h à 15 h

Débutant: 220 \$

Aquarelle

Découvrir de nouvelles techniques d'aquarelle utilisant le collage, la plume, l'encre, la réserve de cire et le crayon aquarelle pour créer des effets lumineux et originaux sur papier.

Avec Valerie McKee

Principalement en anglais.

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ: 14 OCTOBRE

LUNDI 13 h à 16 h

Tous les niveaux: 220 \$



ARTISANAT

Atelier de macramé

Enseignement des techniques de base pour créer des pièces originales.

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 6 AU 27 NOVEMBRE
(5 SÉANCES)

MARDI 18 h 45 à 20 h 45

Débutant : 79 \$

Sculpture sur pierre à savon

Enseignement des éléments de base (manipulation d'outils, techniques et finition) et création d'une sculpture.

Avec Rafic Dagher

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

LUNDI 19 h à 21 h 30

Tous les niveaux : 174 \$

Poterie – Tournage

Apprentissage des techniques de base sur le tour de potier, puis création, décoration et application de glaçure sur les pièces.

Avec Joan Scott

Principalement en anglais.

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

LUNDI 19 h à 21 h 30

Tous les niveaux : 249 \$

Argile fournie.

Poterie – Façonnage

Création de pièces en argile par des méthodes simples de façonnage à la main. Les projets permettent de maîtriser les techniques et de créer diverses formes.

Avec Joan Scott

Principalement en anglais.

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 19 h à 21 h 30

Tous les niveaux : 249 \$

Argile fournie.

Vitrail

Explorer les différentes techniques du vitrail par un projet individuel.

Avec Anne Whelan

CENTRE NOËL-LEGAULT

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 13 h à 16 h

OU

MARDI 18 h 30 à 21 h 30

Tous les niveaux : 273 \$

Liste de matériaux à acheter fournie lors du premier atelier (environ 125 \$)

Tricot - Maîtriser la base

Apporter deux aiguilles à tricoter de 4,5 mm. Une balle de laine est fournie pour la pratique.

Avec Geneviève Lussier et Janet Callary

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES LUNDIS 9, 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE
(4 SÉANCES)

19 h à 20 h 30

Débutant

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 10 \$. Inscription requise.

Tricoter une paire de bas

Apprenez à tricoter une paire de bas à partir du haut, en choisissant des aiguilles à double-pointes ou la technique « magic loop ».

Avec Geneviève Lussier et Janet Callary

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES LUNDIS 7, 21, 28 OCTOBRE
ET 4 NOVEMBRE
(4 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

19 h à 20 h 30

Débutant et intermédiaire

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 5 \$. Inscription requise.

Liste du matériel envoyée par courriel une semaine avant le cours.

Club de tricot

Les participants apportent un projet en cours pour le terminer.

Avec Geneviève Lussier et Janet Callary

BIBLIOTHÈQUE –
SUCCURSALE VALOIS

LES MERCREDIS 11, 18 SEPTEMBRE,
2, 9, 16, 23, 30 OCTOBRE,
ET 6 NOVEMBRE
(8 SÉANCES)

CONGÉ : 25 SEPTEMBRE

19 h à 20 h 30

Débutant à expert

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 15 \$. Inscription requise.



LANGUES ET CULTURE

Espagnol pour débutants

Exercices de vocabulaire thématiques, règles de grammaire et syntaxe.

Avec Laura Molina

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 2 OCTOBRE

MERCREDI 16 h 30 à 18 h 30

Débutant : 141\$*

*Livres et cahier d'exercices requis.

Espagnol intermédiaire – Conjugaison

Par des échanges et des récits de vie, les participants apprivoisent les temps des verbes et notamment les formes du passé.

Avec Laura Molina

STEWART HALL

DU 25 SEPTEMBRE AU 4 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 2 OCTOBRE

MERCREDI 19 h à 21 h

Intermédiaire : 141\$*

*Livres et cahier d'exercices requis.

Conversation en espagnol

Présentations, discussions et débats sur des sujets d'actualité.

Avec Laura Molina

STEWART HALL

DU 26 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

JEUDI 18 h 30 à 20 h 30

Avancé : 141\$

Évaluation par téléphone avant l'inscription.

Grammaire italienne

NOUVEAU

Atelier portant sur les grands thèmes de la grammaire italienne et le vocabulaire courant.

Avec Maria Eugenia Giochi

STEWART HALL

DU 27 SEPTEMBRE AU 6 DÉCEMBRE
(9 SÉANCES)

CONGÉS : 8 ET 22 NOVEMBRE

VENDREDI 10 h à 12 h

Débutant : 127\$

Italien pour voyageurs

Compréhension de la langue, expression orale, étude du vocabulaire, notions de grammaire et culture.

Avec Jacqueline Samperi Mangan

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

Débutant – LUNDI 9 h 30 à 11 h 30

Intermédiaire – LUNDI 12 h à 14 h

Débutant et intermédiaire : 141\$*

*Livres et cahier d'exercices requis.

Conversation en italien

Atelier de langue et de culture italienne axé sur les situations de la vie courante.

Avec Maria Eugenia Giochi

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 14 h à 16 h

Avancé : 141\$

Perfectionnement de l'italien

NOUVEAU

Discussion sur divers sujets pour atteindre un niveau d'aisance et interagir avec des locuteurs du pays.

Avec Jacqueline Samperi Mangan

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

LUNDI 15 h à 17 h

Très avancé : 141\$*

*Livres et cahier d'exercices requis.

Allemand intermédiaire

Apprentissage de la grammaire et vocabulaire enrichi pour perfectionner ses compétences en conversation et en compréhension.

Avec Liane Harmat

STEWART HALL

DU 24 SEPTEMBRE AU 26 NOVEMBRE
(10 SÉANCES)

MARDI 19 h à 21 h

Intermédiaire : 141\$

Anglais intermédiaire

Développer et approfondir ses connaissances de la grammaire et du vocabulaire, la conversation et l'écoute par des discussions, des exercices et des activités.

STEWART HALL

DU 23 SEPTEMBRE AU 2 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

LUNDI 18 h à 20 h

Intermédiaire : 141\$

ATELIERS DE LECTURE ET D'ÉCRITURE

CLUBS DE LECTURE

Entrée libre pour les abonnés. Non-abonnés : 10 \$.

Inscription requise à la bibliothèque. Club de lecture en ligne : gratuit pour tous

Book Discussion Club

Avec Olivia Raco

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MERCREDIS 11 SEPTEMBRE,
9 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE,
11 DÉCEMBRE, 8 JANVIER, 12 FÉVRIER,
11 MARS, 8 AVRIL ET 13 MAI
(9 SÉANCES)

13 h à 15 h (anglais)

Evening Book Club

Avec Grace Lee

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES JEUDIS 12 SEPTEMBRE, 10 OCTOBRE,
14 NOVEMBRE, 12 DÉCEMBRE, 9 JANVIER,
13 FÉVRIER, 12 MARS, 9 AVRIL ET 14 MAI
(9 SÉANCES)

19 h à 21 h (anglais)

Club de lecture

Avec Amélie Boivin Handfield

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MERCREDIS 18 SEPTEMBRE,
16 OCTOBRE, 27 NOVEMBRE,
18 DÉCEMBRE, 15 JANVIER, 19 FÉVRIER,
18 MARS, 15 AVRIL ET 20 MAI
(9 SÉANCES)

13 h à 15 h (français)

Stewart Hall Book Club

Avec Lise Payette

STEWART HALL

LES LUNDIS 9 SEPTEMBRE, 21 OCTOBRE,
11 NOVEMBRE, 9 DÉCEMBRE, 13 JANVIER,
10 FÉVRIER, 9 MARS, 20 AVRIL ET 11 MAI
(9 SÉANCES)

13 h à 15 h (anglais)

Valois Book Club

Avec Lynn Collins

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

LES LUNDIS 9 SEPTEMBRE, 7 OCTOBRE,
11 NOVEMBRE, 9 DÉCEMBRE, 13 JANVIER,
10 FÉVRIER, 9 MARS, 6 AVRIL ET 11 MAI
(9 SÉANCES)

19 h à 21 h (anglais)

Club de lecture en ligne

Découvrez les coups de cœur
des lecteurs, des suggestions
et des incontournables.

Avec Michelle Payette-Daoust
pcplblogue.wordpress.com (français)
pcplblog.wordpress.com (anglais)

ATELIERS D'ÉCRITURE

Débutant et intermédiaire

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 10 \$.

Inscription requise.

Journal – Découverte de soi

Apprentissage des techniques
de rédaction d'un journal.

Avec Hélène Brunet

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MERCREDIS 25 SEPTEMBRE,
2, 9, 16, 23 ET 30 OCTOBRE
(6 SÉANCES)

13 h 30 à 15 h 30 (français)

Creative Writing

Cercle d'auteurs qui accueille
les écrivains débutants et les auteurs
publiés depuis plus de 15 ans.

Avec Tim Fain

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES JEUDIS 12 ET 19 SEPTEMBRE,
3, 10, 17, 24 ET 31 OCTOBRE, 7 NOVEMBRE
(8 SÉANCES)

CONGÉ : 26 SEPTEMBRE

15 h à 17 h (anglais)

LES LUNDIS 16, 23 ET 30 SEPTEMBRE,
7, 21 ET 28 OCTOBRE, 4 ET 11 NOVEMBRE
(8 SÉANCES)

CONGÉ : 14 OCTOBRE

19 h à 21 h (anglais)

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

LES MERCREDIS 11, 18 ET 25 SEPTEMBRE,
2, 9, 16, 23 ET 30 OCTOBRE
(8 SÉANCES)

15 h à 17 h (anglais)

Circle of Life Writers

Atelier de rédaction et d'échanges sur
un récit de vie, un essai personnel ou
une histoire de famille.

Avec Karen Zey

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MARDIS 10, 17 ET 24 SEPTEMBRE,
1^{er}, 8, 22 ET 29 OCTOBRE,
5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE
(11 SÉANCES)

CONGÉ : 15 OCTOBRE

19 h à 21 h (anglais)

BLOGUE

pcplblogue.wordpress.com

Suivez le blogue de la
bibliothèque pour connaître
la programmation du Club
cinéma et des conférences,
et pour découvrir des
suggestions de livres, de films,
de musique, etc.

INFORMATIQUE

Entrée libre pour les abonnés. Non-abonnés : 10 \$.
Inscription requise.

Cyber Security

Privacy protection

Protection de vos renseignements personnels et conseils pour réduire les risques de vol de données.

Spam and malware

Reconnaître les pourriels, les arnaques et les autres logiciels malveillants. Apprentissage de moyens pour contrôler les pourriels.

Authentification

Règles de l'art pour la gestion des mots de passe et l'authentification à facteurs multiples (AFM).

Avec Paul Desormeaux

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MARDIS 8, 15 ET 22 OCTOBRE
(3 SÉANCES)

19 h à 21 h (anglais)

Dropbox et Google Cloud

Apprentissage de la sauvegarde de documents sur une base de données infonuagique.

Avec Guillaume Bélisle

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

SAMEDI 5 OCTOBRE

13 h 30 à 15 h (anglais)

15 h 30 à 16 h 45 (français)

Pinterest – Basics

Introduction au réseau social Pinterest pour apprendre à créer des collections d'images numériques et partager des recettes, des idées pour le bricolage, des photos, et bien plus.

Avec Marie-Andrée Dubreuil-Moisan

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

MARDI 22 OCTOBRE

14 h 15 à 16 h (anglais)

WordPress – An Overview

Introduction à la création de sites Web ou de blogs.

Au programme : menus, paramétrages, mise en page et mise en ligne.

Participez à trois rencontres pratiques en joignant un cercle d'apprentissage pour réaliser votre site.

Avec Marie-Andrée Dubreuil-Moisan

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

INTRODUCTION

MARDI 5 NOVEMBRE

14 h 15 à 15 h 45 (anglais)

CERCLE D'APPRENTISSAGE

LES MARDIS 12, 19 ET 26 NOVEMBRE

14 h 15 à 15 h 45 (anglais)

RÉSERVEZ

UNE BIBLIOTHÉCAIRE

Service d'aide individuelle pour maîtriser les boîtes de courriels, Internet, votre liseuse ou votre tablette, Word, Windows ou, encore, les bases de données et le catalogue de la bibliothèque :

514 630-1218, poste 1630
Sans frais.

CLUB CINÉMA

Grands films étrangers, documentaires de l'Office national du film (ONF), cinéma grand public : une sélection pour tous les goûts. Renseignements au comptoir du prêt de la Bibliothèque centrale.

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

Cinéma en après-midi

13 h 30 à 15 h 30

En anglais

LES MARDIS 3 ET 17 SEPTEMBRE,
1^{er}, 8 ET 15 OCTOBRE,
5 ET 26 NOVEMBRE, 10 DÉCEMBRE

En français

LES JEUDIS 5 ET 12 SEPTEMBRE,
10 OCTOBRE, 14 ET 21 NOVEMBRE
12 DÉCEMBRE

LE MERCREDI 23 OCTOBRE

Cinéma en soirée

18 h 30 à 21 h

En anglais

LE VENDREDI 13 SEPTEMBRE

.....
Ouvert à tous

Entrée libre.



JOURNÉE PROFESSIONNELLE – OUTILS D'EMPLOI

Ouvert à tous. Entrée libre.

LinkedIn – Special Edition

Faites-vous photographeur sur place. Apprenez à créer votre profil, à télécharger votre photo et à naviguer sur ce réseau social professionnel.

Avec Marie-Andrée Dubreuil-Moisan

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

MARDI 24 SEPTEMBRE

10 h 15 à 11 h 45 (anglais)

Inscription requise.

LinkedIn – Photo professionnelle

Vous voulez une photo professionnelle pour votre profil LinkedIn? Venez vous faire photographeur et recevez votre photo par courriel.

Avec Aline Beyrouthy

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

MARDI 24 SEPTEMBRE

14 h à 15 h 30

Inscription requise à la bibliothèque.

Approfondir ses connaissances

Atelier permettant d'approfondir ses connaissances sur l'utilisation de différents outils d'apprentissage numériques : Lynda.com, Toutapprendre.com, Skilleos et Rosetta Stone.

Avec Marie-Andrée Dubreuil-Moisan

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

MARDI 24 SEPTEMBRE

Entre 14 h et 15 h 30

Inscription requise à la bibliothèque.

Career Cruising

Atelier présentant une base de données sur les carrières pour la recherche d'emploi ou un changement professionnel.

Au programme : outils d'autoévaluation, information sur les carrières, modèles de curriculum vitæ et consultation de sites d'emploi.

Avec Margaret Kästner

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

MARDI 24 SEPTEMBRE

15 h 30 à 16 h 15 (anglais)

Inscription requise.

Financial Literacy

Atelier sur la gestion de l'argent : planification budgétaire, investissements, bien vivre sa retraite, assurance et planification de la succession.

Avec Deborah Leahy

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LES MARDIS 29 OCTOBRE,

5, 12, 19 ET 26 NOVEMBRE

(5 SÉANCES)

18 h à 20 h (anglais)

Ouvert à tous

Entrée libre. Inscription requise.



Bonnes habitudes d'épargne

Apprendre comment épargner davantage, régler ses dettes, dépenser moins et investir pour consolider son avenir.

Avec CPA Canada

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

LUNDI 11 NOVEMBRE

19 h à 20 h 30 (français)

Ouvert à tous

Entrée libre. Inscription requise.

Take Charge of Your Life – How to Get What You Need

Atelier pour comprendre ses choix, prendre conscience de ses motivations et développer des habitudes positives en matière de relations avec autrui.

Avec Ellen B. Gélinas, éducatrice et humoriste, de l'organisme William Glasser International

BIBLIOTHÈQUE – SUCCURSALE VALOIS

LES MERCREDIS 6, 13, 20 ET 27 NOVEMBRE

(4 SÉANCES)

13 h 30 à 16 h 30 (anglais)

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 10\$. Inscription requise.



ATELIERS DÉCOUVERTES

How to Use the Internet to Find Your Ancestors

Avec Gary Schroder, président de la Société de l'histoire des familles du Québec et conférencier à l'international.



BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
LES MERCREDIS 30 OCTOBRE
ET 6 NOVEMBRE
(2 SÉANCES)
18 h à 21 h (anglais)

Débutant et intermédiaire

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 10\$. Inscription requise.

Bridge

BRIDGE – DÉBUTANT

Apprentissage des bases du jeu.

Avec Ellen Simpson

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
DU 16 SEPTEMBRE AU 28 OCTOBRE
(10 SÉANCES)

CONGÉS : 27 SEPTEMBRE, 14 ET 25 OCTOBRE
LUNDI ET VENDREDI
10 h à 12 h (anglais)

DU 8 NOVEMBRE AU 9 DÉCEMBRE
(10 SÉANCES)
LUNDI ET VENDREDI
10 h à 12 h (anglais)

BRIDGE – INTERMÉDIAIRE

Apprentissage des stratégies d'enchères.

Avec Francis Thérien

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
27 SEPTEMBRE AU 29 NOVEMBRE
(8 SÉANCES)

CONGÉS : 18 ET 25 OCTOBRE
VENDREDI
13 h 30 à 15 h 30

Débutant et intermédiaire

Entrée libre pour les abonnés.

Non-abonnés : 10\$. Inscription requise.

DÉGUSTATIONS

Les dégustations sont comprises dans le coût de l'atelier.

Dégustation à l'aveugle

Dégustez une sélection mondiale de vins variés, sans voir les étiquettes.

Avec Giancarlo Rivera

STEWART HALL

JEUDI 26 SEPTEMBRE
19 h à 22 h

Tous les niveaux : 52\$

Découvrez les vins d'Argentine, du Chili et de l'Uruguay

Découvrez les interprétations sud-américaines de cépages classiques français dont le Malbec, le cabernet-sauvignon et le tannat.

Avec Giancarlo Rivera

STEWART HALL

JEUDI 3 OCTOBRE
19 h à 22 h

Tous les niveaux : 54\$

Vin italien sous le soleil méditerranéen

Découvrez des vins fascinants du sud de l'Italie à base de cépages autochtones.

Avec Giancarlo Rivera

STEWART HALL

JEUDI 14 NOVEMBRE
19 h à 22 h

Tous les niveaux : 56\$

Soirée vins et fromages

Tout savoir sur l'appariement entre vin et fromage, redécouvrir les classiques et dissiper les mythes.

Avec Giancarlo Rivera

STEWART HALL

JEUDI 21 NOVEMBRE
19 h à 22 h

Tous les niveaux : 58\$

Vin : Bons rapports qualité, prix

Découvrez d'excellents vins à bon prix et qu'on trouve facilement. Ils sont parfaits à boire pendant la période des Fêtes ou à offrir en cadeau.

Avec Giancarlo Rivera

STEWART HALL

JEUDI 28 NOVEMBRE
19 h à 22 h

Tous les niveaux : 50\$



CAUSERIES, CONFÉRENCES ET RENCONTRES D'AUTEURS

Entrée libre (sauf indication contraire)

BIBLIOTHÈQUE CENTRALE

The Ghost Garden: Inside the Lives of Schizophrenia's Feared and Forgotten



À ce jour, l'imagerie médicale n'a révélé aucun marqueur biologique de la schizophrénie. **Susan Hannaford Doherty** (*A Secret Music*) a écrit un compte rendu des profondes blessures affligeant les patients aussi bien que leur famille. Son point de vue est fortement empreint de compassion vu son expérience comme bénévole à l'Institut Douglas.

MERCREDI 11 SEPTEMBRE

19 h à 20 h 30 (anglais)

The Birds That Stay – D&M Author Ann Lambert



Amusante et énergique, **Ann Lambert** est une figure marquante de la scène théâtrale montréalaise. Son premier roman est un mystère saisissant portant sur les dynamiques familiales, la quarantaine, les traumatismes et les regrets. En raison de l'enthousiasme qu'il a reçu, son livre doit maintenant devenir une série. Joignez-vous à **Anne Lagacé-Dowson** pour une entrevue avec cette écrivaine émergente.

MARDI 17 SEPTEMBRE

19 h à 20 h 30 (anglais)

Aidez votre enfant à réussir à l'école



Conférence visant à fournir outils et stratégies favorisant la réussite des jeunes : aide à l'organisation, à la gestion du temps et aux devoirs. Les jeunes sont des participants actifs et investis de leur propre succès !

Avec le Centre d'apprentissage Brightside

MERCREDI 18 SEPTEMBRE

19 h 30 à 21 h (anglais avec une période de questions bilingue)

Décodez le langage du corps pour cesser de trop manger !



Guylaine Guevremont, nutritionniste et accompagnatrice en santé, propose des solutions novatrices afin de favoriser une image corporelle positive et de saines attitudes face à l'alimentation pour freiner la suralimentation.

MERCREDI 25 SEPTEMBRE

19 h à 20 h 30 (français)

Laissez-passer requis.

Disponibles à compter du 9 septembre pour les abonnés de la bibliothèque et du 11 septembre pour les non-abonnés.

Seeker : A Sea Odyssey – A Memoir by Rita Pomade



Une quête d'aventures se termine par la dissolution d'un mariage basé sur des attentes irréalistes. Au cours de l'été 1986, **Rita Pomade** et son mari quittent Hong Kong à bord d'un voilier, voyageant en Asie du Sud-Est, en Inde, en Égypte, en Turquie, en Grèce, en Italie et en Espagne. Que décide-t-elle quand son ex-mari et meilleur ami lui offre la possibilité de naviguer à nouveau avec lui trente ans plus tard ?

MERCREDI 2 OCTOBRE

19 h à 20 h 30 (anglais)

Québec – Compostelle 101



Initiation aux randonnées pédestres de longue durée avec **Pascal Auger**, fondateur de Québec-Compostelle. Conférence axée sur la santé et le tourisme pour un voyage réussi. Par un parallèle avec Saint-Jacques de Compostelle, vous serez amené à découvrir la Belle Province autrement grâce à ses nombreux sentiers de randonnée.

MERCREDI 9 OCTOBRE

19 h à 20 h 30 (français)

Jason Bolanis – *The Bucket List Guy*



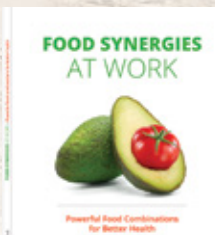
Jason Bolanis a créé une série de vidéos sur sa vie en banlieue. Ce projet a accidentellement donné lieu à la réalisation d'un documentaire sur l'histoire de Pointe-Claire. De la construction de la voie ferrée à l'ouverture de l'autoroute Transcanadienne, son exposé portera sur sa démarche de recherche et quelques découvertes inattendues.
MERCREDI 16 OCTOBRE
19 h à 20 h 30 (anglais)

Secrets of Longevity – Food Strategies and Beyond : How Can We Live Longer and Better ?

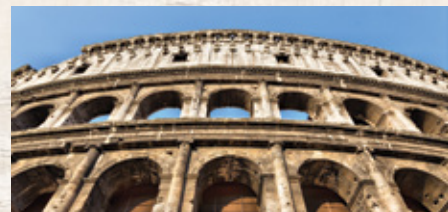
Que nous révèle la science sur la longévité ? Quelles stratégies et quels secrets accroissent l'espérance de vie ?

Nevine Elchibini explique les bienfaits des synergies alimentaires et les choix à privilégier pour promouvoir une santé optimale. Elle présente des études de cas de par le monde et des façons d'intégrer ces pratiques gagnantes à notre quotidien.

MERCREDI 6 NOVEMBRE
19 h à 20 h 30 (anglais)



Mœurs, jeux et sexualité en Rome antique



De nombreux lieux de Rome recèlent de précieux témoignages de la vie des habitants qui y vivaient il y a deux millénaires. Cette conférence, présentée par **Vincent Marchessault**, photographe montréalais, reconstitue une journée typique de la vie d'un Romain de l'an 115 grâce aux photos des vestiges de la métropole.
MERCREDI 20 NOVEMBRE
19 h à 20 h 30 (français)

Jennifer Robson – *The Gown*



Photo: Nathalie Brown, Tangerine Photography

Jennifer Robson (*Somewhere in France*) décrit les ateliers de confection où la plus fabuleuse robe de mariée a été créée. Situé à l'époque de l'après-guerre, le roman dépeint la vie de trois jeunes femmes et leur lot de malheurs. Les joies de l'amitié et le pouvoir rédempteur de l'amour sont évoqués. Conférence financée par Les Amis de la Bibliothèque. Devenez Amis et rencontrez M^{me} Robson avant la conférence, entre 18 h 15 et 18 h 45.
MERCREDI 23 OCTOBRE
19 h à 20 h 30 (anglais)

Laissez-passer requis.

Disponibles à compter du 9 octobre pour les abonnés de la bibliothèque et du 11 octobre pour les non-abonnés.

Safe Travel

































Rachida Chtioui et **Anne Condax** combinent 50 années d'expérience dans l'industrie du voyage. Au programme : voyager seul ou en groupe, voyager avec des enfants, choisir une destination sécuritaire, obtenir le maximum pour son argent, réserver en ligne ou choisir les services d'une agence, et démystifier l'assurance voyage.
MERCREDI 13 NOVEMBRE
19 h à 20 h 30 (anglais)

LÉGENDE DES INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES RECREATIONAL FACILITIES LEGEND

 AIRE DE JEU PLAYGROUND	 PARC CANIN DOG RUN	 PISTE D'ATHLÉTISME TRACK	 TERRAIN DE BASEBALL BASEBALL DIAMOND
 AIRE DE PIQUE-NIQUE PICNIC AREA	 PARCOURS D'ENTRAÎNEMENT EXTÉRIEUR OUTDOOR TRAINING CIRCUIT	 QUAI DOCK	 TERRAIN DE BASKETBALL BASKETBALL COURT
 ANNEAU DE GLACE SKATING OVAL	 PARC DE PLANCHE À ROULETTES SKATEPARK	 SENTIERS PÉDESTRES WALKING TRAILS	 TERRAIN DE FOOTBALL FOOTBALL FIELD
 CHALET	 PATINOIRE EXTÉRIEURE OUTDOOR SKATING RINK	 SCÈNE EXTÉRIEURE OUTDOOR STAGE	 TERRAIN DE SOCCER SOCCER FIELD
 DESCENTE DE BATEAU BOAT RAMP	 PISCINE EXTÉRIEURE OUTDOOR SWIMMING POOL	 SURFACE PAVÉE – JEUX DIVERS PAVED SURFACE – VARIOUS GAMES	 TERRAIN DE TENNIS TENNIS COURT
 JEUX D'EAU SPLASH PAD			

PARCS DOTÉS D'INSTALLATIONS RÉCRÉATIVES PARKS WITH RECREATIONAL FACILITIES

1 Alexandre-Bourgeau 	16 Jack-Robinson 
2 Ambassador 	17 Kinsmen 
3 d'Amberley 	18 de Lansdowne Gardens 
4 Arthur-E.-Séguin 	19 de Lucerne 
5 Ashgrove 	20 de planche à roulettes / Skatepark 
6 Augusta 	21 Northview 
7 Cedar Park Heights 	22 Ovide 
8 du Centre aquatique / Aquatic Centre 	23 de Newton Square 
9 Clearpoint 	24 Seigniory 
10 David-W.-Beck 	25 Stewart 
11 De Breslay 	26 Stockwell 
12 Empress 	27 Terra-Cotta 
13 Fifth 	28 Tudor 
14 de la Grande-Anse 	29 Valois 
15 Hermitage 	30 du Voyageur 

LIEUX DES ACTIVITÉS DE LOISIRS

- A Aréna Bob-Birnie
- B Bibliothèque centrale
- C Boulingrin de Pointe-Claire
- D Centre aquatique
- E Centre communautaire Noël-Legault
- F Centre culturel Stewart Hall
- G Club de canoë
- H Galerie d'art Stewart Hall
- I Jardin communautaire du village
- J Jardin communautaire Valois
- K Service des loisirs
- L Maison Hyacinthe-Jamme-dit-Carrière
- M Bibliothèque – succursale Valois

LOCATION OF RECREATIONAL ACTIVITIES

- A Bob Birnie Arena
- B Central Library
- C Pointe-Claire Lawn Bowling
- D Aquatic Centre
- E Noël-Legault Community Centre
- F Stewart Hall Cultural Centre
- G Canoe Club
- H Stewart Hall Art Gallery
- I Village community garden
- J Valois community garden
- K Recreation Department
- L Hyacinthe-Jamme-dit-Carrière House
- M Library – Valois Branch



40

20

VOIR
L'AGRANDISSEMENT
SEE ENLARGEMENT

CENTRE CIVIQUE
CIVIC CENTRE

I C E

H F

K D

A

B

8

20

25

18

13

22

14

J

29

16

28

4

10

26

30

21

23

12

24

2

27

5

7

3

17

9

11

1