

# PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE

HIVER 2020  
(DU 3 DÉCEMBRE 2019 AU 11 MARS 2020)



  
Ville de  
**SAINT-JÉRÔME**

# Table des matières

Cours offerts par Les centres d'activités physiques Rivière-du-Nord .....	3
Activités libres .....	4
Activités de nos partenaires .....	6
Activités culturelles .....	8
Bibliothèques – programmation adulte .....	11
Bibliothèques – programmation jeunesse .....	12
Bibliothèques – ateliers musicaux .....	13
Semaine de relâche .....	14
Événements .....	15
Quartier 50+ .....	16
Coordonnées .....	17





## Inscriptions

### En ligne

Du 14 décembre au 9 janvier

[caprdn.ca](http://caprdn.ca)

### Sur place

Du 14 au 20 décembre

Cégep de Saint-Jérôme (455, rue Fournier)

Du lundi au vendredi, de 13 h à 20 h

Samedi et dimanche, de 9 h à 16 h

450 436-1560

La session d'hiver commencera le 13 janvier.

Consultez la programmation complète à [caprdn.ca](http://caprdn.ca)!

COURS	ÂGE	JOUR	HEURE	LIEU	PRIX RÉSIDENT
<b>Cheerleading récréatif</b>	5-12 ans	Samedi	Entre 9 h et 12 h 15	École polyvalente Saint-Jérôme	70 \$
<b>Club la p'tite bougeotte</b>	0-36 mois	Dimanche	Entre 9 h 15 et 10 h 50	École de la Source	67,50 \$
<b>Gymnastique au sol</b>	3-7 ans	Dimanche	Entre 9 h et 10 h 35	École de la Source	105 \$
<b>HIIT et abdos</b>	14 ans et plus	Lundi	18 h 30 à 19 h 15	École aux Couleurs-du-Savoir	74,50 \$
		Mercredi			
		Jeudi			
<b>Hockey-balle</b>	7-13 ans	Vendredi	18 h 30 à 19 h 30	École aux Couleurs-du-Savoir	56 \$
<b>Initiation au patinage sur glace</b>	4-8 ans	Lundi	Entre 18 h 15 et 19 h 45	Patinoire de l'École polyvalente Saint-Jérôme	50 \$
<b>Karaté</b>	4 ans et plus	Consultez l'horaire à <a href="http://caprdn.ca">caprdn.ca</a>			À partir de 90 \$
<b>Nature traîneau</b>	16 ans et plus	Lundi	10 h à 11 h	Parc régional de la Rivière-du-Nord	À déterminer
		Mardi			
		Mercredi			
		Jeudi			
<b>Piscine (natation, aquaforme, formation, etc.)</b>	Pour tous	Consultez l'horaire à <a href="http://caprdn.ca">caprdn.ca</a>			
<b>Sportball</b>	16 mois à 8 ans	Samedi	Entre 8 h 45 et 12 h 25	École aux Couleurs-du-Savoir	145 \$
<b>Taekwondo</b>	4 ans et plus	Consultez l'horaire à <a href="http://caprdn.ca">caprdn.ca</a>			À partir de 240 \$
<b>Taiji quan</b>	16 ans et plus	Mardi	18 h 30 à 20 h	École aux Couleurs-du-Savoir	123 \$


### Forfait illimité (14 ans et plus)

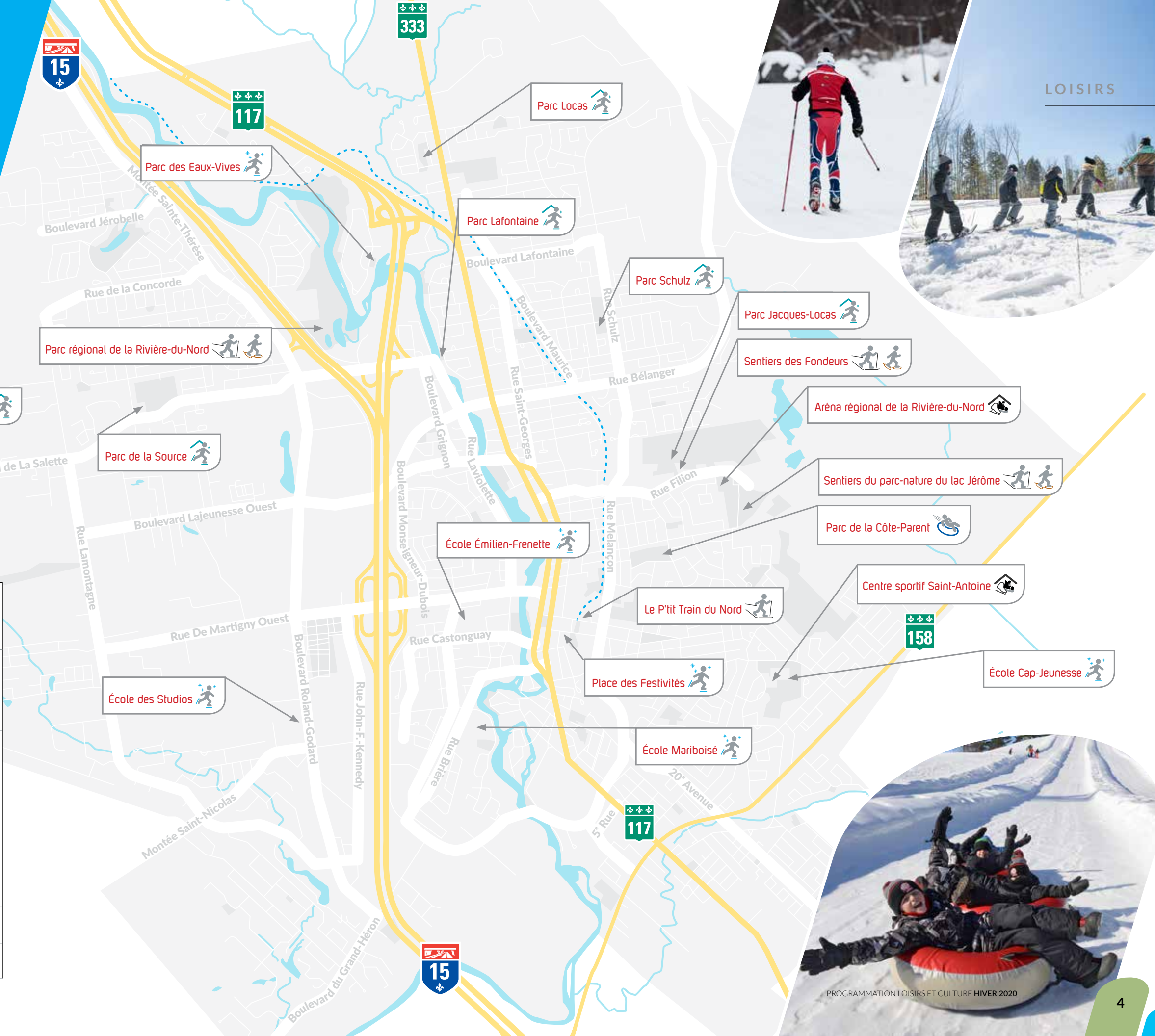
Ce forfait vous donne accès à plusieurs cours, dont ceux en salle, pour seulement 112 \$. Voilà votre chance d'essayer les cours suivants : cardio-vélo, nature musculation, relaxation, yoga, spinal, step, Pilates, Essentrics, cardio-drumming, tonus et souplesse, Zumba, tabata, etc.



# Activités libres cet hiver

## Légende

	<b>Glissade libre et sur tubes (\$)</b> Samedi et dimanche, de 10 h à 18 h Location de tubes et remontée-pente : Bloc de 2 h : 6 \$   3 h : 7 \$   4 h : 8 \$
	<b>Patinage intérieur et hockey libre</b> Horaire à <a href="http://arenardn.ca">arenardn.ca</a> Centre sportif Saint-Antoine : Patinage libre les vendredis, de 16 h à 17 h, sauf les 31 janvier et 7 février
	<b>Patinage extérieur</b> <b>Avec pavillon</b> Ouverture des pavillons : Lundi au vendredi, de 16 h à 21 h Samedi et dimanche, de 11 h à 21 h  Parc Jacques-Locas : Lundi au vendredi, de 13 h à 22 h Samedi et dimanche, de 11 h à 22 h
	<b>Sans pavillon</b>
	<b>Raquette</b>
	<b>Ski de fond</b>





## Activités libres

Les activités libres commencent dans la semaine du 6 janvier. Une tarification est applicable, sauf pour les activités de patinage et de hockey libre.

### Information :

Activités à l'aréna régional de la Rivière-du-Nord : [arenardn.ca](http://arenardn.ca)

Autres activités libres : [caprdn.ca](http://caprdn.ca)

ACTIVITÉ	JOUR							LIEU
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
<b>Badminton</b>	19 h 15 à 22 h	19 h 15 à 22 h	20 h 30 à 22 h	19 h 15 à 22 h	20 h 30 à 22 h	9 h à 19 h	9 h à 21 h	École polyvalente Saint-Jérôme
	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	18 h 30 à 20 h	-	-	École Cap-Jeunesse
	18 h 15 à 21 h 30	-	-	18 h 15 à 21 h 30	-	-	-	École de la Source
	-	18 h 30 à 21 h 30	18 h 30 à 21 h 30	-	-	-	-	École aux Couleurs-du-Savoir
<b>Bain libre</b>	11 h 30 à 12 h 30	7 h à 8 h	-	7 h à 8 h	12 h à 13 h	-	13 h 30 à 15 h	Cégep de Saint-Jérôme
		11 h 30 à 13 h		11 h 30 à 13 h				
	-	18 h 30 à 20 h	-	18 h 30 à 20 h	19 h à 20 h	15 h 30 à 17 h	10 h 30 à 12 h	École Cap-Jeunesse
<b>Basketball</b>	20 h à 21 h 30	-	19 h 30 à 21 h	-	-	14 h à 15 h 30	18 h à 19 h 30	École polyvalente Saint-Jérôme
	-	-	-	-	-	16 h à 19 h	16 h à 21 h	École polyvalente Saint-Jérôme
<b>Hockey</b>	-	-	-	-	18 h 30 à 20 h	-	-	École Cap-Jeunesse
	Consultez l'horaire à <a href="http://arenardn.ca">arenardn.ca</a>							Aréna régional de la Rivière-du-Nord
<b>Patinage</b>	-	-	-	-	16 h à 17 h	-	-	Centre sportif Saint-Antoine
	Consultez l'horaire à <a href="http://arenardn.ca">arenardn.ca</a>							Aréna régional de la Rivière-du-Nord
<b>Pickleball</b>	18 h 30 à 21 h	-	-	-	-	-	-	École aux Couleurs-du-Savoir
	-	18 h 30 à 20 h	-	-	18 h 30 à 21 h	-	-	École secondaire des Hauts-Sommets
	-	-	18 h 15 à 21 h	-	-	12 h à 17 h	9 h à 12 h 15	École Sans-Frontières
<b>Tennis de table</b>	18 h 30 à 22 h	18 h 30 à 22 h	18 h 30 à 22 h	18 h 30 à 22 h	18 h 30 à 22 h	9 h à 17 h	10 h à 17 h	École Cap-Jeunesse
<b>Volleyball</b>	-	18 h 15 à 21 h 30	18 h 15 à 21 h 30	-	-	-	-	École de la Source

# Activités de nos partenaires



DISCIPLINE	ASSOCIATION	INSCRIPTIONS
<b>Baseball</b>	Association du baseball mineur de Saint-Jérôme <a href="http://baseballsaint-jerome.ca">baseballsaint-jerome.ca</a> <a href="https://twitter.com/oriolessj">@oriolessj</a>	Du 3 au 21 février En ligne à <a href="http://vsj.ca">vsj.ca</a> En personne à la Centrale du citoyen
<b>Cyclisme sur route et triathlon</b>	Club cycliste L'échappée de St-Jérôme 438 828-3139 <a href="http://lechappee.ca">lechappee.ca</a>	Le 26 février En personne à l'Institut régional des sports de Saint-Jérôme (451, rue Melançon)
<b>Escrime</b>	Club d'escrime Lames Croisées de Saint-Jérôme 450 431-4228 <a href="http://leslamescroisees.com">leslamescroisees.com</a> <a href="mailto:info@leslamescroisees.com">info@leslamescroisees.com</a> <a href="https://twitter.com/lamescroisees">@lamescroisees</a>	En tout temps par courriel ou par téléphone
<b>Football</b>	Association régionale de football Laurentides/Lanaudière 514 318-5376 <a href="http://arfl.com">arfl.com</a> <a href="https://facebook.com/ARFLL">facebook.com/ARFLL</a>	En ligne à <a href="http://arfl.com/inscription">arfl.com/inscription</a> Surveillez les dates d'inscription dès le mois de janvier
<b>Formations et conférences pour les intervenants bénévoles et rémunérés</b> (DAFA, sport, gouvernance d'un OBNL, etc.)	Loisirs Laurentides 450 504-6080 <a href="http://loisirs laurentides.com">loisirs laurentides.com</a> <a href="mailto:jlefebvre@loisirs laurentides.com">jlefebvre@loisirs laurentides.com</a>	Par courriel
<b>Gymnastique et trampoline</b>	Les Zénith 450 436-8889 <a href="http://leszenith.com">leszenith.com</a> <a href="https://twitter.com/leszenith">@leszenith</a>	Préinscriptions pour les familles inscrites à la session automne 2019 : en ligne du 3 au 9 décembre  En ligne pour tous du 10 décembre au 2 janvier
<b>Judo</b>	Dojo Zenshin 514 730-3053 <a href="http://dojozenshin.ca">dojozenshin.ca</a> <a href="https://twitter.com/dojozenshinjudo">@dojozenshinjudo</a>	À la salle multi (local E-120) du cégep de Saint-Jérôme les lundis, mercredis et vendredis, de 18 h 30 à 21 h  Possibilité d'essai gratuit



# Activités de nos partenaires

DISCIPLINE	ASSOCIATION	INSCRIPTIONS
<b>Motocyclette</b>	Association motocycliste des Basses-Laurentides 450 477-4879 <a href="http://ambl.org/motos">ambl.org/motos</a> <a href="mailto:president@ambl.org">president@ambl.org</a>	Rassemblement pour la planification des sorties estivales vers le mois de février
<b>Natation</b>	Neptune Natation 450 431-6616 <a href="http://neptunenatation.com">neptunenatation.com</a> <a href="mailto:info@neptunenatation.com">info@neptunenatation.com</a>	En ligne en tout temps En personne au 451, rue Melançon, 2 <sup>e</sup> étage les mardis, mercredis et jeudis, de 8 h à 11 h 30 et de 13 h à 16 h
<b>Natation artistique</b>	Club Neptune Synchro <a href="http://neptunesynchro.com">neptunesynchro.com</a> <a href="https://www.instagram.com/neptunenatationartistique">@neptunenatationartistique</a> <a href="mailto:infoneptune@gmail.com">infoneptune@gmail.com</a>	Par courriel en tout temps
<b>Patinage</b>	École de patinage Les Pingouins 450 858-1497 <a href="http://lespingouins.fpvq.org">lespingouins.fpvq.org</a> <a href="http://cpvmsj.ca">cpvmsj.ca</a> <a href="mailto:info@cpvmsj.ca">info@cpvmsj.ca</a>	En ligne en tout temps
<b>Randonnée pédestre, raquette et ski de fond</b>	Les Randonneurs de Saint-Jérôme 450 436-1512, poste 3900 <a href="http://randonneursj.org">randonneursj.org</a>	En tout temps jusqu'au 21 mars
<b>Ski de fond (jeunes et adultes)</b>	Club Fondateurs Laurentides 579 888-2005 <a href="http://fondeurslaurentides.ca">fondeurslaurentides.ca</a> <a href="https://www.instagram.com/FondeursLaurentides">@FondeursLaurentides</a>	En ligne jusqu'au 15 décembre
<b>Soccer</b>	Les Ambassadeurs de Saint-Jérôme <a href="http://ambassadeurssj.com">ambassadeurssj.com</a> <a href="https://www.instagram.com/ClubdeSoccerLesAmbassadeurs">@ClubdeSoccerLesAmbassadeurs</a>	Du 3 au 21 février En ligne à <a href="http://vsj.ca">vsj.ca</a> En personne à la Centrale du citoyen





## Inscriptions

### En ligne

Du 3 janvier, à 8 h, au 14 janvier, à 19 h  
[vsj.ca](http://vsj.ca)

### En personne

Centrale du citoyen  
 10, rue Saint-Joseph, bureau 103  
 Du 6 janvier, à 8 h, au 14 janvier, à 19 h

Vous devez avoir un code d'utilisateur et un mot de passe. Pour les obtenir, communiquez avec la Centrale du citoyen au 450 569-5000.

### Politique familiale

2<sup>e</sup> enfant : 60 % du prix d'inscription  
 3<sup>e</sup> enfant : gratuit

### Preuve de résidence obligatoire

Permis de conduire, dernier bulletin scolaire ou facture de service résidentiel (aucun compte de téléphone cellulaire)

Pour la création d'un nouveau dossier enfant :

- Dernier bulletin scolaire

OU

- Certificat de naissance ou jugement de la cour, avec l'une des preuves de résidence obligatoires

### Politique de remboursement

Les activités sont remboursables avant la 3<sup>e</sup> séance, au prorata du nombre de cours suivis ou annulés. Après la 3<sup>e</sup> séance, aucun remboursement n'est possible, sauf sur présentation d'un billet médical. Dans tous les cas, des frais d'administration de 15 \$ seront préservés.

COURS DE DANSE	ÂGE	JOUR	HEURE	PRIX RÉSIDENT
<b>Multi-danse (débutant)</b>	4 ans et plus	Dimanche	9 h 35 à 10 h 35	70 \$
<b>Ballet</b>	4 ans et plus	Dimanche	10 h 40 à 11 h 40	70 \$
<b>Danse créative</b>	3 ans et plus	Dimanche	8 h 45 à 9 h 30	55 \$
<b>Hip-hop (débutant)</b>	7 ans et plus	Samedi	9 h 30 à 10 h 30	70 \$
<b>Hip-hop (intermédiaire)</b>	9 ans et plus	Samedi	10 h 35 à 11 h 35	70 \$
<b>Hip-hop (avancé)</b>	10 ans et plus	Samedi	11 h 40 à 12 h 40	70 \$



# Activités culturelles

CULTURE



THÉÂTRE MUSICAL	ÂGE	JOUR	HEURE	PRIX RÉSIDENT
<b>Intermédiaire</b>	9-11 ans	Dimanche	10 h 30 à 12 h 30	125 \$
<b>Avancé</b>	12 ans et plus	Dimanche	12 h 30 à 14 h 30	125 \$

ARTS VISUELS ET MÉTIERS D'ART	ÂGE	JOUR	HEURE	PRIX RÉSIDENT
<b>Dessin et peinture</b>	6-8 ans	Samedi	9 h à 10 h 30	85 \$
	9-12 ans	Samedi	10 h 30 à 12 h	
	9-12 ans	Samedi	13 h à 14 h 30	
	13-18 ans	Samedi	14 h 30 à 16 h	
<b>Dessin</b>	8-12 ans	Samedi	9 h à 10 h 30	85 \$
		Samedi	10 h 30 à 12 h	
<b>Modèle vivant</b>	Adulte	Mercredi	18 h 30 à 21 h 30	132 \$
<b>Peinture à l'huile</b>	Adulte	Lundi	18 h 30 à 21 h 30	205 \$
		Mardi	18 h 30 à 21 h 30	
		Mercredi	13 h à 16 h	
		Lundi	12 h 30 à 15 h 30	
<b>Vitrail et fusion de verre</b>	Adulte	Mardi	12 h 30 à 15 h 30	205 \$
		Mercredi	12 h 30 à 15 h 30	
		Mercredi	18 h 30 à 21 h 30	
		Jeudi	12 h 30 à 15 h 30	
		Jeudi	18 h 30 à 21 h 30	
		Samedi	9 h à 12 h	

## Espace Claude-Henri-Grignon

Ce lieu muséal très inspirant est consacré à l'auteur du livre *Un homme et son péché* et du téléroman *Les Belles Histoires des Pays d'en haut*. Visitez-le gratuitement!

Maison de la culture Claude-Henri-Grignon  
101, place du Curé-Labelle

**Heures d'ouverture (sauf jours fériés) :**  
**Du lundi au vendredi, de 12 h à 20 h**  
**Samedi, de 9 h à 17 h**  
**Dimanche, de 12 h à 16 h**

## Centre d'archives agréé de la Société d'histoire de la Rivière-du-Nord

Venez à la rencontre de votre histoire! Des archives variées vous permettront de découvrir le patrimoine de la région. Vous pourrez aussi consulter de nombreux journaux et accéder à un centre de documentation.

Maison de la culture Claude-Henri-Grignon  
101, place du Curé-Labelle, bureau 203

**Heures d'ouverture (sauf jours fériés) :**  
**Mardi, mercredi et jeudi,**  
**de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30**  
Sur réservation : 450 436-1512, poste 3341

Information : [shrn.org](http://shrn.org)

## Musée d'art contemporain des Laurentides (MAC LAU)

Pour la saison hivernale 2020, le MAC LAU vous présente une programmation diversifiée.

### Jusqu'au 26 janvier

Les expositions de Luanne Martineau et de François Lacasse témoignent de la matérialité des œuvres d'art, tandis que l'œuvre vidéo d'Anna Hawkins propose un collage vidéographique.

### Du 9 février au 5 avril

L'installation teintée d'humour de Milutin Gubash occupera l'espace d'exposition, créant ainsi un univers qui se situe entre une réalité autobiographique et la fiction. Le vernissage aura lieu le 9 février, à 14 h.

Maison de la culture Claude-Henri-Grignon  
101, place du Curé-Labelle

**Heures d'ouverture (sauf jours fériés) :**  
**Du mardi au dimanche, de 12 h à 17 h**

Information : [maclau.ca](http://maclau.ca)

## Marché de Noël de la Fondation En Scène

**Dimanche 8 décembre, de 9 h 30 à 18 h**  
Théâtre Gilles-Vigneault

Une vingtaine d'exposants locaux se rassembleront à l'intérieur du Théâtre Gilles-Vigneault pour faire connaître leurs produits au grand public à temps pour les fêtes! Des ateliers créatifs seront offerts aux enfants et aux plus grands, sur réservation seulement.

Information :  
[theatregillesvigneault.com/marche-de-noel](http://theatregillesvigneault.com/marche-de-noel)



**MARCHÉ  
DE NOËL**  
**FONDATION  
EN SCÈNE**

# Programmation adulte

Toutes les activités sont gratuites et présentées à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon (salle Antony-Lessard). Inscrivez-vous à [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca) ou dans l'une des trois bibliothèques, car le nombre de places est limité.

## Le TDAH au travail : impacts et stratégies

(en partenariat avec PANDA)

**Lundi 20 janvier, à 19 h**

Le TDAH amène son lot de défis dans différentes sphères du quotidien, dont celle du travail. La consultante et formatrice Mélanie Touzin proposera des stratégies pour mieux comprendre et surmonter ces défis.

## Patrick Senécal, auteur

**Jeudi 30 janvier, à 19 h**

L'auteur Patrick Senécal viendra échanger sur divers sujets. Il parlera, entre autres, de son parcours, de son processus de création et de son implication dans le mouvement « À GO, on lit! », qui a pour mission de donner le goût de lire aux jeunes de 14 à 20 ans. Bienvenue aux étudiants!

## Psychologie canine

**Mercredi 26 février, à 19 h**

L'éducatrice et comportementaliste canine Josée Séguin partagera ses trucs et ressources pour bien comprendre ce qui se passe dans la tête de notre chien.

## Les aventures d'un jardinier voyageur

(avec Larry Hodgson)

**Mardi 24 mars, à 19 h**

Grand voyageur devant l'éternel, Larry Hodgson partagera ses meilleures anecdotes de voyage, en plus de vous faire découvrir des jardins de partout dans le monde.

## Abonnez-vous!

Les résidents de Saint-Jérôme peuvent s'abonner sans frais aux bibliothèques, sur présentation d'une preuve de résidence. Les non-résidents peuvent s'abonner au prix de 100 \$ par année.

Information : [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca)



# Programmation jeunesse

BIBLIOTHÈQUES



Toutes les activités jeunesse sont gratuites. Inscrivez-vous à [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca) ou dans l'une des trois bibliothèques, car le nombre de places est limité.

## Club du rat Biboché

Contes et activités pour les petits abonnés de 3 à 6 ans, accompagnés d'un parent.

### **Bibliothèque Marie-Antoinette-Foucher**

Mercredis 8 janvier, 5 février et 4 mars, à 18 h 30

### **Bibliothèque du Frère-Marie-Victorin**

Mardis 14 janvier, 11 février et 10 mars, à 18 h 30  
Mercredis 22 janvier, 19 février et 18 mars, à 15 h 30 et à 18 h 30

### **Bibliothèque Charles-E.-Garneau**

Mercredis 29 janvier, 26 février et 25 mars, à 10 h 30  
Jeudis 6 février et 5 mars, à 18 h 30

## Zoo-Lire

Votre enfant de 6 à 12 ans éprouve des difficultés en lecture ou est gêné de lire à voix haute? Aidez-le à avoir confiance en lui grâce à la zoothérapie.

### **Bibliothèque du Frère-Marie-Victorin**

Dimanches 26 janvier et 22 mars, à 10 h 30

## Monsieur Guillaume et Gros-Ragoût

Pendant l'activité Zoo-Lire, Monsieur Guillaume et Gros-Ragoût vous raconteront des histoires et joueront à des jeux de société avec vous!

## Les 8-12 ans... sans parent

Activités scientifiques, ludiques et artistiques réservées aux enfants de 8 à 12 ans.

### **Bibliothèque du Frère-Marie-Victorin**

Dimanches 26 janvier, 23 février et 22 mars, à 13 h et à 14 h 30

## Bébé lecteur

Activité d'éveil à la lecture et de motricité pour les petits de 18 à 36 mois et leurs parents.

### **Bibliothèque Charles-E.-Garneau**

Mercredis 15 janvier, 12 février et 11 mars, à 10 h 30

## Techno+

Activités technologiques pour les jeunes de 10 à 15 ans.

### **Bibliothèque du Frère-Marie-Victorin**

Vendredis 31 janvier, 28 février et 27 mars, de 19 h à 21 h

## Une naissance, un livre

Abonnez votre tout-petit d'un an et moins aux bibliothèques. Il recevra une trousse-cadeau pour bébé lecteur.





Les ateliers musicaux sont gratuits et s'adressent aux enfants de 7 à 12 ans. Ils sont présentés à la Maison de la culture Claude-Henri-Grignon (salle Antony-Lessard). Tout le matériel, y compris les instruments, est fourni. Inscrivez-vous à [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca) ou dans l'une des trois bibliothèques.

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la Ville de Saint-Jérôme, dans le cadre de l'Entente de développement culturel.

### Atelier 1 :

#### Musique et science

**Samedi 11 janvier, de 10 h 30 à 11 h 30**

Artiste : Angèle Courville

Qu'est-ce qu'une onde sonore? On l'entend, mais peut-on la voir? La toucher? Dans cet atelier musical, les jeunes participants seront invités à venir voir et ressentir la musique grâce à toutes sortes d'expérimentations scientifiques et amusantes. Ils pourront également découvrir le tongue drum, percussion métallique qui réagit de manière surprenante aux aimants.

### Atelier 2 :

#### Initiation aux percussions africaines

**Samedi 1<sup>er</sup> février, de 10 h 30 à 11 h 30**

Artiste : Sadio Sissokho

Les jeunes participants en apprendront davantage sur les percussions issues des traditions d'Afrique de l'Ouest. Ils se familiariseront avec les rudiments de ces rythmes traditionnels, mais aussi avec la polyrythmie et le djembé.

### Atelier 3 :

#### Synthés et boîtes à rythmes

**Samedi 7 mars, de 10 h 30 à 12 h**

Artiste : Evelyne Drouin

Les jeunes participants exploreront divers types d'instruments analogiques et numériques, tels que des synthétiseurs, des boîtes à rythmes et des thérémines. Ils se familiariseront de manière tangible (*hands-on*) avec les notions de base pour générer des sons grâce à divers outils de production de musique électronique simples. Les jeunes réaliseront ensemble une microperformance collaborative. Oscillateur, filtre et enveloppe seront des concepts techniques qu'ils maîtriseront.



## Activités des bibliothèques durant la relâche

Les quatre activités suivantes sont gratuites. Inscrivez vos enfants à [biblio.vsj.ca](http://biblio.vsj.ca) ou dans l'une des trois bibliothèques, car le nombre de places est limité.

### Cyclope, géants et sirènes

**L'Odyssée d'Ulysse en 46 minutes**

Pour les enfants de 7 à 12 ans

Monsieur Guillaume vous présentera son conte théâtralisé d'Ulysse, un héros de la mythologie grecque, qui doit affronter une panoplie de monstres afin de pouvoir retourner chez lui. Un spectacle épique avec de l'action et des grimaces... sans effets spéciaux!

**Salle Antony-Lessard**  
**Mardi 3 mars, à 10 h 30**

### Pop-Cordes

(avec le Violon Dingue)

Pour les enfants de 5 à 12 ans

Partout dans le monde, la musique pop est celle qu'on aime chanter. Dans un spectacle rythmé à souhait, le Violon Dingue dévoile des versions loufoques, électrisantes et même étranges de ces mêmes chansons pop.

**Salle Antony-Lessard**  
**Mardi 3 mars, à 14 h**

## Parc régional de la Rivière-du-Nord

**Du 2 au 6 mars, de 10 h à 15 h**

Une semaine tout en action vous attend! Venez vous amuser avec les animateurs dynamiques. Vous pourrez aussi profiter des sentiers damés pour la marche sur neige ou encore faire du ski de fond, de la raquette et de la miniglissade! Les tarifs habituels d'accès au parc s'appliqueront. Le chocolat chaud et les guimauves seront gratuits.

**Information :** [parcrivieredunord.ca](http://parcrivieredunord.ca)

### Tournoi de jeux vidéo

Pour les enfants de 6 à 12 ans

Participez à l'un des trois grands tournois de jeux vidéo de la bibliothèque au cours duquel vous jouerez, sur la console Nintendo Switch, à un jeu... mystère!

**Bibliothèque Charles-E.-Garneau**  
**Mercredi 4 mars, à 10 h 30, 13 h et 15 h**

### Atelier de création de vidéos d'animation

(avec les animatrices de Drôle de code)

Pour les enfants de 6 à 12 ans

Les jeunes abonnés s'amuseront avec des personnages qu'ils ont eux-mêmes créés.

**Bibliothèque du Frère-Marie-Victorin**  
**Jeudi 5 mars, à 10 h 30 et à 13 h**

## Camp relâche

**Du 2 au 6 mars**

**Club de gymnastique et de trampoline**  
**Les Zénith**

Ce camp spécialisé en gymnastique artistique s'adresse aux filles et aux garçons de 5 ans et plus. Les enfants auront la chance de s'initier à la gymnastique en compagnie d'entraîneurs qualifiés et dynamiques. Ils pourront également participer à des activités intérieures (arts plastiques, arts dramatiques et jeux collectifs). Un service de garde sera offert gratuitement de 6 h 50 à 9 h et de 16 h à 18 h.

Les inscriptions se feront en personne dès le 21 janvier, selon les heures d'ouverture.

**Information :** [leszenith.com](http://leszenith.com)

# Événements



## Après-midi de gardiennage

Pour les enfants de 5 ans et plus

**Club de gymnastique et de trampoline Les Zénith**  
**Samedi 14 décembre, de 13 h à 17 h**

Inscriptions en personne selon les heures d'ouverture.

**Information :** [leszenith.com](http://leszenith.com)

## Soirées aux flambeaux

Participez à des randonnées nocturnes dans des sentiers illuminés par de nombreux flambeaux. Plusieurs activités vous attendent, comme des percussions, une miniferme, des contes, un feu de joie et des chansonniers.

**Parc régional de la Rivière-du-Nord**  
**Samedis 25 janvier et 15 février, de 18 h 30 à 21 h 30**

Prix : 13,50 \$ plus les frais (gratuit pour les enfants de 17 ans et moins)

**Information :** [parcrivieredunord.ca](http://parcrivieredunord.ca)

## 40<sup>e</sup> tournoi atome

Fédération des clubs de hockey mineur de Saint-Jérôme

**Centre sportif Saint-Antoine**  
**Du 27 janvier au 9 février**

**Information :** [tournoi-atome.fhmstjerome.com](http://tournoi-atome.fhmstjerome.com)

## Course nature de la Rivière-du-Nord

Inscrivez-vous maintenant à cette course familiale en sentiers de 1, 3, 5 et 10 km. Un parcours canin est aussi proposé.

**Parc Multisports**  
**Dimanche 31 mai, entre 8 h et 12 h**

Prix : à partir de 10 \$

**Information :** [coursenature.ca](http://coursenature.ca)

## Camps de jour estivaux

Dès février, vous pourrez consulter toute l'information sur les camps de jour pour l'été 2020 à [vsj.ca](http://vsj.ca)!



## Plus de 60 activités pour tous les goûts

Cet hiver, ne mettez pas vos activités sur la glace. Le Quartier 50+ propose une grande variété d'ateliers, de cours ainsi que d'activités culturelles et sportives aux personnes de 50 ans et plus. Consultez la [programmation complète](#) et inscrivez-vous d'ici le 8 janvier. Notez que la session d'hiver commencera le 13 janvier.

### Musclez vos méninges PLUS!

Dans cet atelier de stimulation intellectuelle, vous participerez à des exercices de raisonnement logique, de mémoire, de calcul et de perception spatiale, mais aussi à des exercices visant à mieux gérer le stress, les problèmes de santé, l'isolement et l'inactivité. La dernière séance portera sur les stratégies et comportements à adopter pour assurer votre sécurité.

**Date :** Du 15 janvier au 25 mars (11 semaines)

**Horaire :** Le mercredi, de 13 h 30 à 15 h 30

**Prix :** 85 \$

**Lieu :** Salle 202

**Professeure :** Marie-Hélène Major



### Prix de la carte de membre annuelle

Résidents de Saint-Jérôme : 25 \$

Résidents de Prévost, de Sainte-Sophie et de Saint-Hippolyte : 100 \$

Non-résidents : 220 \$

**IMPORTANT :** La carte de membre est obligatoire pour l'inscription aux cours du Quartier 50+. Elle n'est ni remboursable ni transférable.

### Conférences pour tous

Plusieurs conférences gratuites sont offertes cet hiver, notamment sur les prestations et crédits d'impôt pour les aînés et retraités.

Des ateliers en lien avec le thème « Bien vivre avec les troubles neurocognitifs en tant que proche aidant » sont également proposés.

Pour tous les détails ou pour vous inscrire, rendez-vous à l'adresse [quartier50.eventbrite.ca](http://quartier50.eventbrite.ca). Notez que les réservations sont obligatoires.



## Horaire du temps des fêtes

### Centrale du citoyen

10, rue Saint-Joseph, bureau 103  
450 569-5000

Fermée du 24 décembre au 2 janvier

### Quartier 50+

425, boulevard Jean-Baptiste-Rolland Est  
450 432-0550

Ouvert le 21 décembre, de 8 h 30 à 16 h,  
et le 23 décembre, de 8 h 30 à 16 h 30

Fermé du 24 décembre au 2 janvier  
ainsi que les 4, 5, 11 et 12 janvier

Ouvert le 3 janvier, puis du 6 au 10 janvier,  
de 8 h 15 à 16 h 30

### Patinoires extérieures

Fermées les 24, 25 et 31 décembre  
ainsi que le 1<sup>er</sup> janvier

#### Pavillons ouverts du 23 décembre au 6 janvier

Du lundi au dimanche	11 h à 21 h
26 décembre et 2 janvier	12 h à 21 h

Pour consulter les horaires habituels, visitez le site Web [vsj.ca](http://vsj.ca). Prenez note que les horaires peuvent être modifiés selon la température.

### Patinoires intérieures

Aréna régional de la Rivière-du-Nord  
Consultez l'horaire à [arenardn.ca](http://arenardn.ca)

#### Centre sportif Saint-Antoine

Ouvert les vendredis, de 16 h à 17 h

### Bibliothèques

#### du Frère-Marie-Victorin

450, boulevard de La Salette  
450 432-1226

Fermée les 24, 25, 26, 30 et 31 décembre  
ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 janvier

Ouverte du 27 au 29 décembre, de 12 h 30 à 17 h

#### Charles-E.-Garneau

500, boulevard des Laurentides  
450 431-1388

Fermée les 24, 25, 26, 29, 30 et 31 décembre  
ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 janvier

Ouverte les 27 et 28 décembre, de 12 h 30 à 17 h

#### Marie-Antoinette-Foucher

101, place du Curé-Labelle  
450 432-0569

Fermée les 24, 25, 26 et 31 décembre  
ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 janvier

Ouverte du 27 au 30 décembre, de 12 h 30 à 17 h

### Parc de la Côte-Parent

Remonte-pente fermé les 24, 25 et 31 décembre  
ainsi que le 1<sup>er</sup> janvier

#### Horaire spécial du 23 décembre au 6 janvier

Du lundi au dimanche	10 h à 18 h
26 décembre et 2 janvier	12 h à 18 h

Abonnez-vous  
à l'infolettre InfoCité!  
Suivez-nous :

