

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS DE LOISIR HIVER / PRINTEMPS 2020



INSCRIPTIONS

MERCREDI 4 ET JEUDI 5 DÉCEMBRE
DE 9 H À 12 H ET 13 H À 21 H

ET VENDREDI 6 DÉCEMBRE DE 9 H À MIDI

Dans ce numéro :

Camp de jour de la relâche

Page 8

Mise en forme / Adultes

Page 13

Bibliothèque : Ateliers et conférences

Pages 17-19

FADOQ en mouvement et en forme

Page 15

Liste des organismes

Page 22

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE
68, Rue Amireault, L'Épiphanie
450 588-6828
www.lepiphanie.ca



L'Épiphanie

Index des activités :

Accès Loisirs	P. 3	Danse récréative	P. 5	Patinoires	P. 24
Activité Vitalité * Nouveau	P. 6	Défi-Santé 5/30	P. 21	Pickleball	P. 14
Arbre à sucres	P. 18	Échanges de livres d'enfants	P. 19	Pilates / yoga / ballon	P. 13
Badminton	P. 14	Emplois d'été	P. 10	Prêt à rester seul	P. 5
Baseball	P. 7	Exposition Bell Canada à L'Épiphanie	P. 19	Programme d'accompagnement	P. 9
Basketball	P. 7	FADOQ	P. 15	Raffermissement	P. 13
Bibliothèque Française-Angers	P. 17-19	Fit Club	P. 14	Renseignements généraux	P. 4
Calendrier loisirs 2020	P. 23	Gardiens avertis (formation)	P. 5	Scouts	P. 11
Camp de jour – relâche scolaire	P. 8	Glissades St-Jean-de-Matha	P. 7	Secourisme/Premiers-soins formation	P. 10
Cardio-Boxe	P. 13	Gymnase libre	P. 14	Service des loisirs et de la culture	P. 3
Cheerleading	P. 5	Heure du conte	P. 18	Soccer	P. 7
Chevaliers de Colomb	P. 16	Hockey bottines – tournoi	P. 12	Société St-Vincent de Paul	P. 16
Cinéma familial	P. 9	Inscriptions – procédures	P. 2	Tai chi chuan	P. 14
Club de lecture	P. 19	Judo / Karaté	P. 11	Trottibus	P. 9
Club Optimiste	P. 16	Kin-ball	P. 7	Vie Active	P. 15
Collatines	P. 16	Location de salles	P. 23	Yoga Hatha Flow	P. 13
Comptoir prêt d'équipement sportif	P. 6	Maison des Jeunes	P. 11	Zumba ®	P. 13
Conférences à la bibliothèque	P. 18-19	Natation	P. 12		
Cosom Ado – MDJ	P. 6	Nouvelles brèves	P. 20		
Cuisines collectives	P. 16	Organismes (liste des)	P. 22		

Procédures d'inscriptions - Hiver 2020

Inscriptions par Internet www.lepiphanie.ca (résident seulement)

Du mercredi 4 décembre 9 h au vendredi 6 décembre à midi.

Paiements par Visa ou MasterCard seulement.

NOTE: Avant de procéder à l'inscription en ligne, vous devez absolument être déjà enregistré dans la base de données du Service des loisirs et de la culture au centre communautaire Guy-Melançon incluant votre code d'utilisateur temporaire. Par la suite, lors de votre première inscription en ligne, vous devrez, en suivant les directives, créer OBLIGATOIREMENT votre dossier personnel ou familial.

Une fois votre dossier créé, vous n'aurez plus à le faire à nouveau. Vous pourrez par la suite entrer directement avec votre propre code d'utilisateur et votre propre mot de passe directement dans la fenêtre "J'ai déjà un dossier" située à droite dans la page suivante.

Veuillez noter que le site permettant les inscriptions en ligne est sécurisé et que seuls les paiements effectués à l'aide des cartes de crédit **MasterCard** et **Visa** sont acceptés. Comme dans tous les sites sécurisés, vous devrez OBLIGATOIREMENT posséder une adresse électronique (courriel) valide. Autrement, il sera impératif de vous créer une adresse électronique avant de commencer la création de votre dossier. Veuillez enfin noter qu'aucune confirmation de votre inscription ne vous sera postée par le Service des loisirs et de la culture. Assurez-vous donc d'imprimer votre reçu ou de noter votre numéro de confirmation au moment de l'inscription et de le conserver jusqu'au début des activités.

Inscriptions en personne Au centre communautaire Guy-Melançon, 68, rue Amireault

Du mercredi 4 décembre au jeudi 5 décembre de 9 h à 12 h et 13 h à 21 h

et le vendredi 6 décembre de 9 h à midi.

Paiements par argent comptant, débit et crédit sont acceptés.

MOT DU MAIRE

Chères concitoyennes, chers concitoyens

Le temps frisquet qui s'installe tranquillement sur le grand L'Épiphanie vient nous rappeler que la saison qui arrive sera propice à la pratique d'activités physiques en plein air et l'adoption de saines habitudes de vie. À cet égard, vous saurez assurément apprécier l'intéressante programmation qui a été préparée à votre intention par le Service des loisirs et de la culture afin de pouvoir affronter les premiers mois de 2020 et qui vous est présentée dans cette brochure. En feuilletant ces pages, vous remarquerez qu'on vous propose tout un éventail d'activités autant pour la bonne forme que pour le plaisir. Que vous le fassiez en ligne ou en personne, nous vous invitons donc à ne pas manquer la période officielle d'inscription, en décembre, qui vous permet d'économiser 5 \$ sur chacune des activités de la page 13.



En terminant, je désirerais attirer l'attention des petites familles sur la nouvelle programmation offerte à vos enfants tout au long de la semaine de relâche scolaire. Depuis l'an dernier, il est possible de s'inscrire à la journée dont chacune met en vedette une activité spéciale (sciences, danse, cinéma, glissades, etc...). Allez voir les détails à la page 8.

Tout est donc en place afin de vous faire vivre une très belle saison hivernale. À vous maintenant d'en profiter.

Steve Plante, maire

SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

Le Service des loisirs et de la culture organise et coordonne les activités de loisir pour la population de L'Épiphanie. Ses bureaux sont situés au centre communautaire Guy-Melançon, au 68 de la rue Amireault. Vous pouvez nous contacter par téléphone au 450 588-6828 ou par courriel à une des adresses ci-dessous.

Horaire régulier (Service): Lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 17 h ainsi que le vendredi de 9 h à midi
(Réception): Lundi au jeudi de 18 h à 21 h

Notre équipe: Directeur du service loisirs et culture: **PIERRE PICARD**: ppicard@lepiphanie.ca
Préposée aux loisirs: Centre communautaire: **MARJORIE LEGRAND**: mlegrand@lepiphanie.ca
Commis aux loisirs (soir): Centre communautaire: **NOÉMIE D-LAFFÉRIÈRE**
Directrice de la bibliothèque municipale: **CHANTAL BÉLAND**: cbeland@lepiphanie.ca



PROGRAMME ACCÈS LOISIRS L'ÉPIPHANIE

Il s'agit d'un programme de lutte à la pauvreté favorisant l'accès aux loisirs aux familles vivant une situation de faible revenu. Pour être admissible, le revenu familial annuel avant impôt doit être inférieur au seuil de faible revenu établi selon la dernière édition de Statistiques Canada.

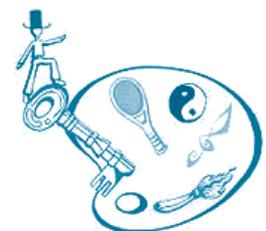
INSCRIPTIONS

Jeudi 12 décembre de 13 h à 16 h au local de la Société St-Vincent de Paul, 85, rue Ste-Anne, L'Épiphanie.

Attention: Il est obligatoire d'avoir en main la carte d'assurance maladie pour chaque personne à inscrire.

Pour bénéficier de ce service, on doit se rendre sur place, et s'inscrire en présentant une preuve de revenu obligatoire (carte d'aide sociale, rapport d'impôt ou feuillet de la Régie des rentes du Québec indiquant votre revenu familial et le nombre d'enfants à charge) ainsi qu'une preuve de résidence.

Important: Les activités disponibles dans le programme Accès Loisirs L'Épiphanie ne sont pas nécessairement toutes celles proposées à l'intérieur de la programmation générale de loisirs. Note: Ce programme n'est disponible que pour les résidents de L'Épiphanie.



Renseignements généraux :

TARIFS

Tous les prix indiqués dans ce document incluent la TPS et la TVQ lorsqu'applicables.

NON-RÉSIDENTS

Pour la plupart des activités, la priorité est accordée aux résidents. Cependant, les non-résidents peuvent être admis aux activités organisées par le Service des loisirs et de la culture si le nombre minimal d'inscriptions nécessaires n'est pas atteint. Pour ce faire, ils devront défrayer une surcharge de 35% en regard du tarif résident.

INSCRIPTION ET PAIEMENT

Pour une nouvelle inscription ou pour effectuer un changement d'adresse, une preuve de résidence devra être présentée. Sont acceptés : le permis de conduire, le compte de taxes, un bulletin scolaire ou tout autre document reconnu par le Service.

Les frais d'inscription doivent être acquittés, en argent comptant ou par cartes de débit ou de crédit. Aucune inscription ne sera acceptée par téléphone. Des frais de 25 \$ seront exigés pour tout chèque retourné.

DEMANDE DE TRANSFERT

Généralement, un transfert de cours demandé par un usager sera accepté sans frais, pourvu que cette demande soit faite au moins cinq jours avant le début des activités. Cependant, aucun transfert d'inscription à une autre personne n'est autorisé.

MODIFICATION OU ANNULATION

Le Service des loisirs et de la culture se réserve le droit d'annuler une activité ou d'en modifier les paramètres dans les cas où le nombre d'inscriptions serait insuffisant ou s'il advenait un événement imprévu. Si une activité devait être annulée, reportée ou modifiée en raison d'un contretemps, nous ferons de notre mieux afin d'en aviser rapidement. Il peut malgré tout arriver que ce soit à la dernière minute.

REMBOURSEMENT

Les frais d'inscription ne sont pas remboursables, sauf :

* Si le Service des loisirs et de la culture doit annuler ou modifier les paramètres d'une activité. Dans ce cas, le participant peut être remboursé intégralement pourvu qu'il en fasse la demande avant le premier cours. Autrement, il est remboursé au prorata des séances restantes.

* Si un participant devient, pour une raison médicale, incapable de profiter, de façon permanente et jusqu'à la fin de l'activité pour laquelle il est inscrit. Cependant, certaines conditions s'appliquent :

- Un certificat médical doit être présenté.
- La demande doit être faite au Service des loisirs et de la culture au plus tard dans les 10 jours ouvrables suivant l'accident ou le début de la maladie.
- Le montant du remboursement sera établi au prorata des séances restantes.
- Des frais d'administration de 15 \$ seront déduits du montant du remboursement.
- Aucun remboursement ne sera effectué si déjà 25% des séances prévues ont eu lieu ou si ledit remboursement affectait l'autofinancement de l'activité.

* Si un participant défraie des coûts supplémentaires pour s'inscrire à une activité offerte par une municipalité avoisinante et pour laquelle le Service des loisirs et de la culture a déjà une politique établie de soutien à l'usager.

La demande de remboursement de la surcharge de non-résident doit rencontrer les exigences suivantes :

- Le participant doit fournir au Service des loisirs et de la culture une copie de son reçu officiel d'inscription.
- La demande doit être faite au cours de la session pour laquelle le remboursement est demandé.
- Le demandeur ne doit pas avoir de compte à payer au Service des loisirs et de la culture, incluant la bibliothèque.
- Le remboursement maximal est de 50,00 \$ par cours.
- L'activité doit être organisée sur le territoire de la MRC de L'Assomption.

NOTE : Bien que les exigences citées ci-haut soient les principales, elles ne sont pas complètes. Veuillez S.V.P. vous référer au texte complet de la politique disponible sur le site Internet de la municipalité.

Activités pour les jeunes

DANSE

LES PRÉ-DANSEURS (4-6 ans)

Jour: Samedi
Heure: 8 h 30 à 9 h 30
Endroit: Salle Goyette
Coût: **50 \$**
Date: 11 janvier au 28 mars
Responsable: Gaëlle Vallée

CHEERLEADING (9-12 ans)

Jour: Samedi
Heure: 9 h 30 à 10 h 30
Endroit: Salle Goyette
Coût: **50 \$**
Date: 11 janvier au 28 mars
Responsable: Gaëlle Vallée

CHEERLEADING PARENT ENFANT

Jour: Samedi
Heure: 10 h 30 à 11 h 30
Endroit: Salle Goyette
Coût: **50 \$**
Date: 11 janvier au 28 mars
Responsable: Gaëlle Vallée



COURS GARDIENS AVERTIS

Tu es à l'âge de garder des enfants et tu veux connaître les notions pour devenir un bon gardien ?
C'est le bon moment.

Jour: Samedi
Heure: 8 h 30 à 16 h 30
Endroit: Salle réunion – CCGM
Âge: 11 ans et plus (Âge requis au moment du cours)
Coût: **40 \$** inclus une petite trousse de premier soins
Date: 25 avril 2020
Responsable: Suzie Rousseau



PRÊTS À RESTER SEULS!

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquies compétences nécessaires pour assurer la sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un adulte.

Jour: Dimanche
Heure: 9 h à 15 h 30
Endroit: Salle réunion – CCGM
Âge: 9 à 13 ans
Coût: **25 \$**
Date: 26 avril 2020
Responsable: Suzie Rousseau



Activités pour les jeunes (suite)

ACTIVITÉ VITALITÉ

Préparons une nouvelle génération d'enfants actifs et en forme. Cette activité met l'emphase sur les fondements d'une condition physique adéquate et offre des outils qui lui permettra d'adopter une vie active et de saines habitudes de vie. Viens bouger pour devenir un futur athlète ou tout simplement pour te dégourdir.

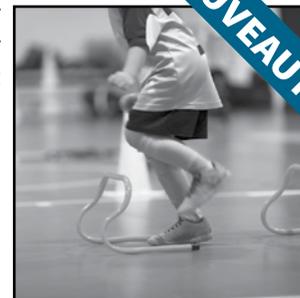
Les activités au programme sont présentées sous forme de jeux, de séances d'entraînements amusantes et de parcours inspirants. Viens dépenser ton énergie!

4 à 6 ans

Jour: Samedi
Heure: 9 h à 9 h 55
Endroit: Gymnase - CCGM
Coût: **35 \$**
Date: 18 janvier au 18 avril
Relâche: 1^{er} février et 22 février
Responsable: Melissa Calixte

7 à 11 ans

Jour: Samedi
Heure: 10 h à 10 h 55
Endroit: Gymnase - CCGM
Coût: **35 \$**
Date: 18 janvier au 18 avril
Relâche: 1^{er} février et 22 février
Responsable: Melissa Calixte



COSOM - ADOS

Par la Maison des jeunes

Jour et heure: Mercredi: 18 h à 20 h

Coût: **Gratuit**

Endroit: Gymnase - CCGM

Inscriptions avec la Maison de Jeunes: 450 588-6333



COMPTOIR DE PRÊT D'ÉQUIPEMENT

Il est possible d'emprunter des équipements de sports d'hiver tel que des raquettes (adultes et enfants), des bâtons de marche, des tapis de glisse, et ce, tout à fait **gratuitement**.

Pour en bénéficier, vous devez vous présenter au centre communautaire Guy-Melançon sur les heures d'ouverture avec une preuve de résidence. Aussitôt le contrat signé et le dépôt de 20\$ effectué (qui sera remboursé en totalité au retour du matériel), il vous sera possible de partir avec le matériel dont vous avez besoin pour la période convenue.



Pour la santé des enfants,
merci de fumer dehors

Famille
sans fumée

Activités pour les jeunes (suite)

INSCRIPTIONS MINIBASKET
8 janvier



LANO
Association de Basket-ball de Lanaudière
RÉCRÉATIF - COMPÉTITIF - ÉLITE

CAMPS ESTIVAUX BASKET-TEK
22 au 26 juin
et 29 juin au 3 juillet
Infos : 514 688-LANO
dayona22@hotmail.com

Minibasket-ball

Offert par l'Association de basket-ball de Lanaudière (LANO)

Clientèle	3 à 13 ans
Horaires	Ligue de minibasket <ul style="list-style-type: none"> • Bébé-Basket (parent - enfant): 3-4 ans - Dimanche de 9h à 9h45 • Petit-basket: 4-5 ans - Dimanche de 9h à 9h45 • Pré-novice: 6-7 ans - Dimanche de 9h à 10h • Novice: 8-9 ans - Dimanche de 10h à 11h30 • Mini: 10-11 ans - Dimanche de 10h30 à 12h30 • Atome: 12-13 ans - Dimanche de 10h30 à 12h30 • Compétitif: 8-9 ans - 1 soir/semaine et le dimanche de 10h à 11h30 plus 2 à 4 tournois et matchs hors-concours • Compétitif: 10 à 12 ans - 1 soir/semaine et le dimanche de 10h30 à 12h30 plus 2 à 4 tournois et matchs hors-concours
Début	Session hiver: 12 janvier au 26 avril
Lieu	Complexe sportif Gilles-Tremblay
Coûts	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 ans: 155 \$/session ou 205 \$ pour 2 sessions • 4-5 ans: 155 \$/session ou 205 \$ pour 2 sessions • 6-7 ans: 170 \$/session ou 225 \$ pour 2 sessions • 8-9 ans: 185 \$/session ou 255 \$ pour 2 sessions • 10-11 ans: 200 \$/session ou 285 \$ pour 2 sessions • 12-13 ans: 200 \$/session ou 285 \$ pour 2 sessions • Novice compétitif: ajout de 200 \$ pour 2 sessions • Mini compétitif: ajout de 200 \$ pour 2 sessions • NOUVEAUTÉ: Mini compétitif féminin: ajout de 200 \$ pour 2 sessions * Les frais d'inscription incluent la camisole et le short. * Les frais d'admission de 20 \$ au Complexe sportif Gilles-Tremblay sont inclus dans les frais d'inscription. * Frais supplémentaires de 10 \$ pour les non-résidents.
Paiement	Argent comptant ou carte de crédit
Inscriptions	Le 8 janvier, de 18 h à 20 h 30, au Complexe sportif Gilles-Tremblay ou en ligne à l'adresse suivante: info@lano.qc.ca



Renseignements: 514 688-LANO (5266) • info@lano.qc.ca • lano.qc.ca

LES SUPER GLISSADES ST-JEAN-DE-MATHA





Une journée 100% plein air

Le jeudi 27 février 2020
Départ et arrivée au centre communautaire
Tarif: **35 \$** **Nombre de places limitées**

KIN-BALL® « Fais ton choix... KIN-BALL®! »

Pour inscription: 450 759-7426

Pour informations: www.kin-ball.qc.ca/lanaudiere/

Le seul sport au monde se jouant à 3 équipes à la fois sur le terrain. Le but est d'attraper par tous les moyens un ballon de 4 pieds de diamètre. La vitesse, la puissance et la précision des frappes forcent les joueurs à mettre leur effort en commun afin de réussir. LE sport à découvrir: coopération, compétition dans le respect, avec des entraîneurs dynamiques et professionnels, dans des groupes adaptés à chaque niveau.

Gymnase du centre communautaire Guy-Melançon

Mercredi 18 h à 19 h: 2^e à 6^e année du primaire

8 semaines de cours de 60 minutes

1 tournoi régional

Les activités recommencent en février 2020



LES SPORTS D'ÉTÉ

Baseball

Association de baseball mineur de L'Assomption
Entraînement en gymnase à compter du mois de mars
Saison régulière de mai à août
Jour, heure et lieu à confirmer
Pour informations: 514 249-5520
ou andre@optiprint.ca



Soccer

Club de soccer de L'Assomption
Soccer juvénile (local, A, AA, AAA)
Sélection d'avril à la fin mai
Jour et heure à confirmer
Informations et inscriptions: 450 589-9290
www.socccersla.ca



Camp de jour de la semaine de relâche

24 au 28 février 2020



Viens vivre une belle expérience avec nous!

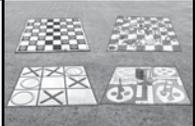
Le Service des loisirs et de la culture est fier de vous offrir une semaine de relâche haute en couleur. Une programmation spéciale est offerte chaque jour incluant une sortie aux Super glissades de St- Jean-De-Matha.

De plus, il est maintenant possible de vous inscrire à la journée.

HORAIRE:

Lundi au vendredi : 9 h à 16 h

Service d'accueil prolongé : 6 h 30 à 9 h et 16 h à 18 h

Jour		Activités spéciales quotidiennes	Tarif à la journée (S.A.P. inclus)
Lundi 24 février		Atelier scientifique avec « Les neurones atomiques » Thème : Électricité statique, une expérience choquante	25 \$
Mardi 25 février		Journée complètement danse (2 ateliers professionnels durant la journée)	25 \$
Mercredi 26 février		Cinéma et popcorn : ABOMINABLE	25 \$
Judi 27 février		Sortie aux Super glissades de St-Jean-De-Matha	35 \$
Vendredi 28 février		Activité à la bibliothèque : Jeux géants	25 \$

- **En plus des activités spéciales, les enfants participeront à des activités extérieures, du bricolage, des activités culinaires et sportives etc. Programme sujet à changement.**

Économisez 40 \$ sur le tarif « à la journée »

Tarif pour la semaine : 95 \$ (service d'accueil prolongé inclus dans le prix)

INSCRIPTIONS POUR LE CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE (En personne seulement)

DATE: Jusqu'au 7 février 2020 sur les heures d'ouverture
OU LORSQUE LE NOMBRE DE PLACES MAXIMAL AURA ÉTÉ ATTEINT.

ENDROIT: Centre communautaire Guy-Melançon (68, rue Amireault, L'Épiphanie)

NOTE: ***Le nombre de places étant limité, hâtez-vous de vous inscrire !***

CINÉMA GRATUIT

pour toute la famille

Le samedi 29 février à 13 h 30 à la salle Optimiste du CCGM



Un voyage allant de Shanghai à l'Himalaya. Un petit groupe de marginaux fait la rencontre d'un Yéti nommé Everest et se mettent en tête de l'aider à retrouver sa famille.

Trottibus L'Épiphanie

Responsable: Nathalie Laporte

Téléphone: 450 492-3595 trottibus.epiphanie@gmail.com, www.trottibus.ca, www.defiactivetespieds.ca

Facebook: Trottibus Épiphanie

Service d'autobus pédestre: septembre à juin: gratuit mais inscription obligatoire

Campagne Embarque avec moi: mai 2020 activités de promotion et de sensibilisation concernant le transport actif.



Camp de jour / Été 2020

Programme d'accompagnement en loisir pour les personnes handicapées



Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport offre annuellement un programme d'aide financière pour soutenir l'accompagnement des personnes handicapées dans un contexte de loisir. Cette aide, qui vise à favoriser la participation sociale des personnes handicapées aux activités de loisir est notamment disponible pour engager des accompagnateurs pour le camp de jour estival. Aussi, comme la demande d'aide financière doit être présentée avant le 20 mars, nous désirons aviser les parents qui souhaiteraient profiter de ce programme en vue du camp de jour estival de 2020, qu'ils doivent en informer le Service des loisirs et de la culture dès que possible.

Emplois étudiants ÉTÉ 2020

La Ville de L'Épiphanie offre l'opportunité à des dizaines de jeunes de chez nous de vivre leurs premières expériences de travail. Postes offerts aux filles et aux garçons. Le nombre de postes disponibles varie annuellement selon les besoins.

- **ANIMATEURS DE CAMP DE JOUR** (Âge minimum – 16 ans)
La formation DAFA est OBLIGATOIRE.
Travail exclusivement de jour en semaine.
- **PRÉPOSÉ ENTRETIEN PARCS ET ESPACES VERTS** (Âge minimum – 18 ans)
PERMIS DE CONDUIRE VALIDE OBLIGATOIRE.
Heures variables de jour, de soir et de fins de semaine.
- **PRÉPOSÉ À LA CLIENTÈLE – CIRCUIT CANOTABLE** (Âge minimum – 16 ans)
Travail de 9h à 19 h mais variable sur les 7 jours de la semaine.
- **GARDIEN DE PARCS**
Heures variables de jour, de soir et de fins de semaine.



Pour tous ces postes, veuillez déposer votre curriculum vitae au centre communautaire, 68, rue Amireault avant le 13 mars.

Formation de premiers soins et RCR

Cette formation vise à préparer les participants à réagir à l'ensemble des situations d'urgence pouvant survenir et à les rendre aptes à porter secours rapidement et efficacement.

Émission de certificat aux participants ayant réussi la formation avec succès.

Date: 6 juin 2020
Jour: Samedi
Heure: 8 h 30 à 16 h 30
Endroit: Salle Optimiste - CCGM
Coût: **80 \$**
Âge: 16 ans et plus
Responsable: Visa Vie

Contenu du cours:

- Principes d'intervention en situation d'urgence
- Trousse de premiers soins
- Inconscience et évanouissement
- État de choc
- Désobstruction des voies respiratoires
- Introduction à la réanimation cardio-respiratoire
- Empoisonnement
- Hémorragie et plaies diverses
- Brûlures
- Fractures
- Problèmes reliés à la chaleur et au froid
- Troubles cardiaque



Activités organismes jeunes

SCOUTS DE L'ÉPIPHANIE

66, rue Notre-Dame, local 101

CASTORS – 7 À 8 ans

Jour: Lundi
Heure: 18 h 30 à 20 h
Coût: **205 \$** / an (camps inclus)
Responsable: Chloé Livernoche: 450 882-6369

LOUVETEAUX - 8 à 11 ans

Jour: Mardi
Heure: 18 h 30 à 20 h
Coût: **225 \$** / an (camps inclus)
Responsable: Annie Rocheleau: 450 938-1574

AVENTURIER- 12 à 17 ans

Jour: Lundi
Heure: 19 h à 21 h
Coût: 225 \$ / an (camps inclus)
Responsable: Benoit Rivet: 450 914-0820



Collecte de bouteilles: 23 mai 2020

POUR RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Danielle Germain 450 588-6397
germainabeille@hotmail.com
www.scoutslanaudière.qc.ca/ www.scoutsducanda.ca

CLUB DE JUDO L'ÉPIPHANIE

Responsable: Bertin Dufour 514 592-2203 ou Sam23stmartin@gmail.com

DÉBUTANT

Jour: Mardi
Heure: 19 h à 20 h
Endroit: Salle Optimiste - CCGM
Âge: 8 à 14 ans
Date: Janvier à mai

AVANCÉ

Jour: Mardi
Heure: 20 h à 21 h 30
Endroit: Salle Optimiste - CCGM
Âge: 15 ans et plus
Date: Janvier à mai

MIXTE

Jour: Jeudi
Heure: 19 h à 20 h
Endroit: Salle Optimiste - CCGM
Âge: 8 et plus
Date: Janvier à mai

AÏKIBUDO

Jour: Jeudi
Heure: 20 h à 21 h 30
Endroit: Salle Optimiste - CCGM
Âge: 15 ans et plus
Date: Janvier à mai



ASSOCIATION HOKANO MIKATA (CENTRE D'ARTS MARTIAUX MIXTE)

Inscriptions en tout temps par téléphone: 450 582-0096, renaud.pascal@hotmail.com Facebook: hokano mikata

Les cours se déroulent au 331, Bas l'Achigan, L'Épiphanie. Responsables: Nancy Proulx – Pascal Renaud

MINI-NINJA

Initiation aux arts martiaux. Discipline, confiance, respect et Affirmation de soi.

Jour: Mercredi
Heure: 18h
Âge: 3 à 6 ans
Coût: **95 \$** / 12 semaines
Kimono inclus (Forfait essai **59 \$**)



JIU-JITSU ET KARATÉ (Enfant seul ou Parent/Enfant)

Combinaison de ces deux disciplines traditionnelles

Jour: Mercredi
Heure: 19 h
Âge: 7 ans à adultes
Coût: 1 X par sem 95 \$ / 12 semaines
2 X par sem **150 \$** / 12 semaines

MAISON DES JEUNES DE L'ÉPIPHANIE

Responsable: Valérie Chrétien 450 588-6333 - mdjlepiphanie@gmail.com
66 Notre-Dame, L'Épiphanie, Local 101

La Maison des Jeunes de L'Épiphanie offre un lieu d'appartenance supervisé aux jeunes âgés de 11 à 17 ans dans le but d'en faire des citoyens actifs, critiques et responsables par le biais d'activités diversifiées.

Heures d'ouverture

Mardi: hockey cosom au gymnase du CCGM 18 h à 20 h
Mercredi au jeudi: dès 18 h
Vendredi: dès 16 h

Souper Spectacle bénéfique de Mehdi Osaidan : 28 Mars
Pour l'achat des billets ou une commandite: 450 588-6333



Activités aquatiques

Les citoyens intéressés par les activités aquatiques (enfants ou adultes) peuvent s'inscrire à la piscine municipale de Repentigny au tarif des non-résidents puis présenter leur reçu au Service des loisirs et de la culture de la Ville de L'Épiphanie pour un remboursement postal du montant différentiel entre les tarifs résidents et non résidents. (Voir modalités en page 4).

Dès la fin décembre, les inscriptions de la piscine municipale de Repentigny se feront par téléphone ou via Internet. Si ce n'est déjà fait, nous vous invitons à vous présenter à la réception de la piscine municipale de Repentigny afin d'effectuer l'ouverture de votre dossier.

Inscription pour les activités aquatiques de la piscine de Repentigny : 3 décembre 2019

ADULTES

Cours de conditionnement physique (16 ans et plus):

- Aquagym 1
- Aquagym 2
- Aquagym 3
- Aquajogging
- Prénatal
- Aquapoussette
- Etc.

Cours de natation pour adolescents et adultes:

- Natation Essentiel
- Natation Styles de nage
- Natation Sports
- Etc.

Programme âge d'or (50 ans et plus):

- Aquadouceur 1
- Aquadouceur 2
- Aquajogging
- Rendez-vous actif
- Aquad'or
- Etc.

JEUNES

COURS DE NATATION DE LA CROIX ROUGE



Cours préscolaires:

- Hippocampe
- Étoile de mer
- Canard
- Tortue de mer
- Salamandre
- Poisson-lune
- Crocodile
- Baleine
- Etc.

Cours Junior:

- Junior 1 à 10

PISCINE MUNICIPALE DE REPENTIGNY

130, rue Valmont

Téléphone : 450 470-3440

Consultez le site Internet pour la programmation complète et les informations de chaque activité:

www.ville.repentigny.qc.ca/piscine



LES AMIS DU CAPITAIN VOUS INVITENT AU 11^E TOURNOI PROVINCIAL DE HOCKEY BOTTINES DE L'ÉPIPHANIE

LE 31 JANVIER, 1^E ET 2 FÉVRIER 2020

PARC DONALD-BRICAULT (L'ÉPIPHANIE)
Classes « Compétition » et « Participation »

Informations et inscriptions

M. FÉLIX ROBERGÉ

514 617-3748

felixlepeintre@hotmail.com



Activités pour adultes

						
CARDIO-BOXE (LOUISE THÉRIAULT)	Hiver	14 janvier au 31 mars	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	65\$	Salle de danse – CCGM	Le cardio-boxe est un entraînement combiné à des mouvements d'aérobic et des mouvements de boxe dans le vide, dans un ordre chorégraphié et sur de la musique entraînante. Pour tous.
	Printemps	7 avril au 12 mai		40 \$		
RAFFERMISSEMENT (LOUISE THÉRIAULT)	Hiver	16 janvier au 2 avril	Jeudi 19 h 30 à 20 h 30	65\$	Salle de danse – CCGM	répétition afin de raffermir, notamment, les abdos, fesses et cuisses sans appareil et le tout sur une musique entraînante
	Printemps	9 avril au 14 mai		40\$		
YOGA HATHA FLOW (MARTINE GIGUÈRE)	Hiver	14 janvier au 31 mars	Mardi 18 h à 19 h	85\$	Salle Coulombia	Des séquences énergétiques et créatives guidées par la respiration. Une pratique qui vous permettra de: dynamiser vos postures statiques, passer d'une posture à l'autre en fluidité et laisser votre mental se détendre.
	Printemps	7 avril au 12 mai		50\$		
ZUMBA (LOUISE THÉRIAULT)	Hiver	14 janvier au 2 avril	Mardi 18h15 à 19h15 Jeudi 18 h 15 à 19h15	90\$	Salle de danse – CCGM	La Zumba, est une danse originaire de Colombie, qui allie des mouvements de fitness à la sensualité de plusieurs danses latines
	Printemps	7 avril au 14 mai		52\$		
PILATES/BALLON /YOGA (LYNE JETTÉ)	Hiver	13 janvier au 2 avril	Lundi 19 h 30 à 20 h 45	85\$	Salle Coulombia	Une séance de comprend des exercices de Pilates pour muscler en profondeur et des postures propres au yoga, mais « occidentalisées », le tout permettant de gagner en force, en endurance, en souplesse et en stabilité.
	Printemps	6 avril au 14 mai	Mardi 10 h à 11 h 15			
		*relâche 13 avril	Jeudi 18 h 30 à 19 h 45			

**Pour tous les cours de la page 13
INSCRIVEZ-VOUS PENDANT LA PÉRIODE OFFICIELLE D'INSCRIPTION
ET OBTENEZ UN RABAIS DE 5\$ (Hiver) et (Printemps)
PAR ACTIVITÉ SÉLECTIONNÉE PAR SESSION.**

Activités pour adultes (suite)

TAI CHI CHUAN

Le tai chi chuan est un art martial, une gymnastique douce, une méditation en mouvement. La pratique est mouvement et lenteur. Alors s'installe le calme, la paix et la santé.

Jour: Mercredi 9 h 30 nouveau, 10 h 30 ancien: 15 janvier au 18 mars

Jeudi: 20 h à 21 h 16 janvier au 19 mars

Coût: **100 \$**

Session printemps: Mercredi 9 h 30 nouveau, 10 h 30 ancien: 25 mars au 27 mai

Jeudi: 20 h à 21 h 26 mars au 28 mai

Endroit: Salle Coulombia

Responsable: Alain Hébert

Pour information ou inscription: 450 588-0351



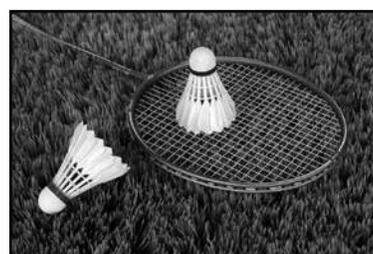
BADMINTON DE SOIR

Lieu: Gymnase école St-Guillaume

Horaire: Mardi et jeudi: 18 h, 19 h, 20 h

Coût: **12\$** / terrain / heure

Réservation obligatoire: 450 588-6828



GYMNASE LIBRE DE JOUR

Lieu: Gymnase CCGM

Horaire: Lundi au jeudi: 13 h à 16 h

Coût: **2\$** / personne / heure

Réservation obligatoire: 450 588-6828



PICKLEBALL LIBRE

Lieu: Gymnase-CCGM

Horaire: Mardi: 9 h à 11 h 30

Mercredi: 19 h à 20 h

Coût: Passeport saison résident: **20 \$**

Passeport saison non résident: **27 \$**

Quand: Janvier à mai



FIT CLUB CENTRE DE NUTRITION ET DE REMISE EN FORME

Mardi et vendredi: 19 h 30 pour tous

Coût: **10 \$** du cours (**5 \$** le premier cours) Inklus un thé énergisant et un shake après l'entraînement

Endroit: Salle Coulombia 331 Rg du bas l'Achigan

Information: Émilie Beaudoin: 514 647-4102 / facebook: Fitclub Epiphanie



Activités des organismes locaux

FADOQ Responsable : Cécile Marchand : 450 588-2569

COURS ET PRATIQUE DE DANSE EN LIGNE

Jour: Lundi – pratique
Mercredi – cours
Heure: 19 h à 20 h 30
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: Débute en janvier
Responsable: Claude Demers : 450 588-4346

COURS DE DANSE – DÉBUTANT

Jour: Mardi
Heure: 13 h 30 à 15 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: Débute le 8 janvier

DOIGTS DE FÉE

Jour: Lundi
Heure: 13 h 30 à 16 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: Débute en janvier
Responsable: Lorraine Rivest 450 705-1127

ACTIVITÉS DU MERCREDI (Bingo)

Jour: Mercredi
Heure: 13 h 30 à 16 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: Débute en janvier

CLUB DE MARCHÉ

Jour: Mardi
Heure: 9 h à 10 h
Endroit: En face du CCGM
Date: Débute en janvier
Responsable: Ginette Caza 450 588-4651

VIACTIVE

Jours: Lundi et Jeudi
Heure: 9 h 15 à 10 h 30
Endroit: Gymnase – CCGM
Date: Débute en janvier
Responsable: Louise Boucher : 450 588-3368

SOUPERS DANSANTS MENSUELS

Jour: Vendredi
Heure: 18 h à 23 h
Endroit: Gymnase – CCGM
Date: 10 janv., 14 fév., 13 mars, 08 mai

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE FADOQ

Jour: Mercredi
Heure: 13 h 30
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: 13 mai 2020

ÉPLUCHETTE

Jour: Samedi
Heure: 17 h à 23 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: 1^{er} août 2020



fadoq

Le programme Viactive



Le programme VIACTIVE, s'adressant aux personnes de 50 ans et plus, a été créé par Kino-Québec en 1988. Ce programme permet à des animateurs de faire bouger les aînés gratuitement de façon sécuritaire tout en s'amusant !

De nombreux outils d'animation en activité physique dont de la musique, servent à préparer les séances d'exercices adaptées et sécuritaires.

Plusieurs groupes VIACTIVE intègrent la marche, la randonnée en plein air, le vélo, le ski de fond et la raquette à leur programmation. Celle-ci varie selon les territoires, les disponibilités des animateurs et les installations à proximité au bénéfice des participants. Des conseillers VIACTIVE travaillent auprès de différents milieux pour former et pour accompagner les animateurs. Leurs services sont offerts à tous gratuitement.

**Les activités se tiennent au centre communautaire Guy-Melançon les lundis et jeudis matins de 9 h 15 à 10 h 30.
Pour informations: Louise Boucher : 450-588-3368**

Activités des organismes locaux (suite)

CLUB OPTIMISTE Responsable: Madeleine Dumont: 450 588-5766

OPTI MATINÉES

Dates: 24 jan, 14 février, 20 mars, 8 mai, 5 juin
Heure: 10 h à 11 h 30
Endroit: Gymnase – CCGM

CLINIQUE DE SANG

Jour: Mardi
Heure: 13 h à 20 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Dates: 11 février

SOUPER SPECTACLE: ÉPOQUE JUKEBOX

16 mai au gymnase du CCGM
Achat des billets : Madeleine Dumont: 450 588-5766
Yves Collin: 450 588-7050

TOURNOI CASSE-TÊTE

Jour: Dimanche
Heure: 8 h à 13 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Date: 22 mars
Responsable: Hélène Parent: 450 588-6248
Inscription: 2 au 13 mars

DISCO JEUNESSE

Jour: Vendredi
Heure: 19 h
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Dates: 10 jan., 7 fév., 6 mars, 3 avril, 1 mai, 5 juin



SOCIÉTÉ SAINT-VINCENT DE PAUL

85, rue Ste-Anne
450 588-3701, lepiphanie@ssvp-mtl.org
Boîte vocale 24 hrs / 24 hrs

Horaire du vestiaire

Mardi: 13 h à 16 h
Jeudi: 13 h à 16 h
Samedi: 10 h à 14 h



CHEVALIERS DE COLOMB

Responsable: Réal Sauvé 514 915-4264

DÉJEUNERS COMMUNAUTAIRES

Heure: 8 h à 11 h 30
Endroit: Salle Optimiste – CCGM
Dates: 19 janv, 16 fév, 15 mars, 19 avril, 17 mai
Coût: Contribution volontaire

SOIRÉE RECONNAISSANCE

Dates: 9 mai 2020
Endroit: Gymnase – CCGM



LES COLLATINES DE L'ÉPIPHANIE

Responsable: Sonia Lavallière - 514 973-8879 www.LesCollatines.com

Confection et cuisson de galettes et collations spéciales pour les écoles primaires de l'Épiphanie.

Les lundi et mardi AM

Pour devenir bénévole contactez Sonia Lavallière



LES CUISINES COLLECTIVES: LA JOYEUSE MARMITTE

Responsable: Josée Béliveau: 450 581-0468

Famille et personnes à faible revenu



Bibliothèque Françoise-Angers

83, rue Amireault

Téléphone : 450 588-4470 Courriel : biblio@lepiphanie.ca

Site Internet : <http://ville-de-lepiphanie.c4di.qc.ca:8213>



Mardi au jeudi: 13 h 30 à 16 h 30
18 h 30 à 20 h 30
Vendredi: 9 h à midi
Samedi: 9 h à midi
Dimanche et lundi: Fermé



COIN GÉNÉALOGIE

Depuis quelques semaines, la bibliothèque possède plus de 300 livres installés dans un tout nouveau coin spécialement réservé pour la recherche généalogique. Tous sont invités à les consulter gratuitement sur place. Un p'tit brin d'histoire familiale, pourquoi pas ?

NOUVEAUTÉ

CASSE-TÊTE COLLECTIF

Accessible durant les heures d'ouverture de la bibliothèque, tous les citoyens sont invités à participer à la réalisation de notre casse-tête collectif. Lors de votre prochaine visite, pourquoi ne pas essayer de placer un morceau ou deux ? Voilà une belle façon de d'agrémenter votre journée.

CHUTE À LIVRES

Afin d'éviter les retards, remettez les documents empruntés à tout moment en les déposant dans la chute à livres. Merci d'utiliser un sac afin de réduire les risques de dommages aux volumes.

POSTES INFORMATIQUES

Six postes informatiques sont mis à votre disposition. Chaque poste donne accès à Internet ainsi qu'à l'accès aux logiciels de la suite Office 2007. Ce service est gratuit pour les abonnés résidents de L'Épiphanie.

JEUX DE SOCIÉTÉ

La bibliothèque compte plus de 175 jeux de société pour différents groupes d'âge. C'est un moyen économique de passer du temps en famille. Il est possible d'en emprunter 2 à la fois pour une période de 3 semaines. À vos marques, prêts...jouez!

LIVRES NUMÉRIQUES

L'abonnement à la bibliothèque de L'Épiphanie permet d'emprunter jusqu'à trois livres numériques en simultané. Aussi, il sera bientôt possible de réserver et emprunter une liseuse pour ceux qui aimeraient en faire l'expérience. Des sessions de formation seront d'ailleurs offertes pour aider le citoyen à comprendre la façon de faire pour emprunter des livres numériques. Informez-vous.

Activités bibliothèque | hiver 2020

L'HEURE DU CONTE – 3 à 4 ½ ans

Dates: 14 janvier, 11 février, 10 mars, 14 avril et 12 mai de 18 h 30 à 19 h 30

GRATUIT

Il faut réserver sa place au comptoir de prêts.

Bienvenue aux toutous et aux doudous !!



HEURE DU CONTE – BAMBINS | Services de garde

Une heure du conte spécialement organisée pour les petits en service de garde.

Un bricolage sera proposé aux enfants dans le but de décorer la bibliothèque.

Inscrivez vite votre Service de garde car les places sont limitées.

Dates: 5 février - St-Valentin

8 avril - Pâques

De 10 h à 11 h



ARBRE À SUCES

L'enfant qui est maintenant rendu grand est invité à confier sa tétine à notre arbre à sucres. Une petite cérémonie sera introduite afin que la suce soit bien accueillie dans sa nouvelle demeure. L'enfant pourra laisser un dessin pour lui souhaiter bon voyage. Le parent doit cependant prendre rendez-vous en téléphonant à la bibliothèque.



CONFÉRENCE | Chocolat que c'est bon !

13 février à 19 h

Qu'il soit blanc, noir ou au lait, le chocolat est facilement choisi par ses amateurs.

Mais savent-ils ce qui se passe avant la « tablette » ? Julie Bussière, pâtissière, vous invite à découvrir l'histoire du chocolat et bien sûr, d'en faire la dégustation.



CONFÉRENCE | Voyages et découvertes

L'Irlande

9 avril à 19 h

Lointaine et mystérieuse avec ses majestueux paysages et ses brumes d'Atlantique Nord, l'Irlande est depuis toujours une terre qui fait rêver. La conférencière présente ici un tour d'horizon du passé lointain de l'Irlande et des liens tissés avec les Canadiens-français qu'elle a pu découvrir lors de son périple de 13 mois.



CONFÉRENCE | Entendez-vous bien ?

14 mai à 19 h

Est-ce que vous ou quelqu'un de votre entourage commence à moins bien entendre ?

Si oui, sachez que vous n'êtes pas seul : il y a environ 1,5 million de personnes au Québec qui vivent avec une perte auditive. Cette conférence est conçue pour mieux comprendre les impacts de la perte d'audition et surtout faire découvrir les solutions qui sont disponibles.



Activités bibliothèque | hiver 2020

CAUSERIE | En collaboration avec l'Aramusique et la MRC de L'Assomption

La guitare poétique

19 mars à 19 h

La guitare crée l'intimité, éveille la tendresse et nourrit la passion. Ce concert de Isabelle Héroux présente des pièces musicales qui conjuguent les effets de la guitare et de la poésie.



EXPOSITION | Histoire de Bell téléphone à L'Épiphanie

Janvier et février

Le téléphone fait son apparition à l'Épiphanie en novembre 1893 alors que la compagnie de téléphone Bell construit une ligne téléphonique de quatre milles entre ce village et St-Paul-l'Ermité.

De là, l'Épiphanie se reliait à tous les points du Québec et de l'Ontario où la compagnie Bell avait établi ses « boîtes parlantes ». Cette exposition d'objets et de photos anciennes, rendue possible grâce à la collaboration du Service des archives de Bell Canada, s'étirera jusqu'à la fin février. C'est un détour à ne pas manquer.



CLUB DE LECTURE | adultes

Le club de lecture s'adresse à tout adulte curieux et passionné de littérature qui désire échanger et discuter autour d'un bon roman dans une ambiance décontractée. Il permet également de créer des liens entre des lecteurs qui partagent la même passion pour les livres. Les lectures proposées abordent différents sujets, genres et époques afin que les discussions soient riches et variées d'une rencontre à l'autre. Dernier mercredi de chaque mois

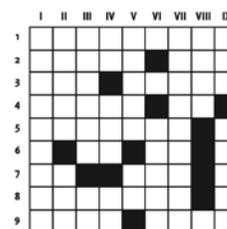
29 janvier, 26 février, 25 mars, 29 avril et 27 mai



VENEZ CROISER LES MOTS

11 mars à 13 h 30

Tous les cruciverbistes sont convoqués à un après-midi de mots-croisés. Lors de cet événement, la bibliothèque vous proposera une grille géante que vous pourrez compléter seul ou en duo. La personne ou l'équipe qui réussira à la compléter sera sacrée championne. Venez jouer pour l'honneur...mais surtout pour le plaisir !



JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE ET DU DROIT D'AUTEUR

Le 23 avril marque la journée mondiale du livre et du droit d'auteur. Pour l'occasion, la bibliothèque vous offre la possibilité d'emprunter un livre mystère.

Un choix de nouveautés emballés, récemment achetés, seront présentés aux abonnés. Venez tôt durant les heures d'ouverture de la bibliothèque car les quantités sont limitées.



ÉCHANGE DE LIVRES | Jeunesse

27 mai de 15 h 30 à 19 h 30

Ce rendez-vous annuel attendu par tous les jeunes de L'Épiphanie permet d'échanger des livres jeunesse dans le plaisir et la bonne humeur. L'enfant recevra un coupon pour chaque livre qu'il aura apporté de chez lui et pourra l'échanger contre un livre provenant d'une autre famille. Participez en grand nombre!



NOUVELLES BRÈVES

AS-TU TON PINGOUIN ?

Soutenez votre festival d'hiver afin qu'il puisse continuer d'offrir une programmation complètement gratuite et courez la chance de remporter 200 \$, 300 \$ ou même 500 \$.

ACHETEZ VOTRE CARTE POUR « **LE PLONGEON DES PINGOUINS** ». Ça se déroulera au centre communautaire, 68 rue Amireault le **dimanche 23 février à 16 h.**

C'EST SEULEMENT 5 \$



La scène du Festival Chasse-galerie

LA SCÈNE DU FESTIVAL CHASSE-GALERIE OUVERTE AUX ARTISTES ET GROUPES ÉMERGENTS

Depuis plusieurs années déjà, le comité organisateur du Festival Chasse-galerie offre l'opportunité à des artistes émergents de se produire sur scène, généralement en première partie de spectacles principaux.

Encore cette année, à l'occasion de sa 21^e édition, le festival rendra encore quelques places disponibles. Attendu que ces places sont limitées et très convoitées, on demande aux artistes de faire parvenir leurs documents accompagnés de démos sonores au Service des loisirs et de la culture avant la mi-janvier, mais le plus tôt sera le mieux.



La patinoire Jacques Demers disponible en HIVER comme en ÉTÉ

Hockey-balle

La patinoire Jacques-Demers du parc Béram est disponible en location pour l'organisation de ligues de hockey-balle.

Contactez le Service des loisirs et de la culture pour toutes les informations concernant la location de cette patinoire couverte.



EXPOSEZ VOS OEUVRES

Une invitation est toujours lancée aux artistes de la région qui désireraient faire connaître leurs créations originales à l'ensemble de la collectivité. En effet, la bibliothèque municipale de L'Épiphanie offre une vitrine intéressante aux artistes de chez nous qui aimeraient faire découvrir leur passion. Des formulaires d'inscription sont disponibles à la bibliothèque municipale ainsi qu'au centre communautaire Guy-Melançon. Les artistes intéressés à exposer leurs oeuvres n'ont qu'à remplir et retourner le formulaire d'inscription accompagné des documents requis.

Pour toutes informations ou obtenir un formulaire on contacte directement la bibliothèque au 450 588-4470 ou le Service des loisirs et de la culture au 450 588-6828 ou loisirs@lepiphanie.ca



FÊTE DES VOISINS SAMEDI 6 JUIN 2020

Pour renforcer un tissu social bien souvent fragile, la Fête des voisins peut devenir un déclencheur d'une nouvelle dynamique entre voisins où cordialité, entraide et solidarité occupent une plus grande place. Et de ces plus grands liens entre voisins pourra peut-être se développer un plus grand sentiment d'appartenance et de sécurité et pourra naître aussi, une envie de s'impliquer dans son milieu, qui sait ?



La Ville de L'Épiphanie encourage ses citoyens à organiser LEUR Fête des voisins dans leur quartier. Pour cette occasion, les organisateurs de ces fêtes pourraient bénéficier d'un soutien intéressant de la part de la municipalité que ce soit au niveau de la logistique et même, au niveau financier.

Nous vous invitons donc à soumettre votre projet et demande de soutien dès que possible par courriel au loisirs@lepiphanie.ca. Pour plus d'informations, contactez le Service des loisirs et de la culture au 450-588-6828.



Photos : Gracieuseté

Défi Santé



Partout au Québec, l'heure est au Défi ! Celui du **Défi Santé 5/30** se veut une occasion unique pour petits et grands de découvrir le plaisir de bouger plus et de manger mieux.

Le Défi Santé c'est surtout, apprivoiser de saines habitudes de vie en posant au quotidien des gestes concrets à son rythme et selon ses goûts... et dans le plaisir !

Pendant 30 jours, du 1^e au 30 avril 2020, les participants du Défi 5/30 s'engagent à

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (objectif 5)
- Bouger au moins 30 minutes par jour (objectif 30), au minimum 5 jours par semaine
- Prendre une pause pour avoir un meilleur équilibre de vie

Le Service des loisirs et de la culture désire encourager tous nos concitoyens à participer à ce grand événement, mais surtout, à le faire avant tout pour soi-même. On vous invite donc à utiliser les parcs, aires de patinage et autres équipements mis à votre disposition.

Pour vous inscrire officiellement au Défi Santé, allez au DefiSante530.ca

**Passez à l'action pour votre santé
et votre bien-être...**



Liste des organismes locaux et supra-locaux

Organismes culturels, communautaires et d'entraide

ORGANISME	CONTACT	TÉLÉPHONE	COURRIEL
Alcooliques Anonymes		450 581-4011	
C.P.E. Baliballon	Maryse Payette	450 588-6320	cpe.baliballon@qc.aira.com
Chevaliers de Colomb Conseil 9554	Réal Sauvé	514-915-4264	sauver@videotron.qc.ca
Club Optimiste de L'Épiphanie	Madeleine Dumont	450 588-5766	madeleine.dumont@sympatico.ca
Collatines de L'Épiphanie	Sonia Lavallière	514 973-8879	sonia.lavaliere@hotmail.com
Fabrique B.M.-R. Durocher / L'Épiphanie	Lyne Coursol	450 588-3211	fab.bse.m-r-durocher.epiphanie@videotron.ca
FADOQ L'Épiphanie	Cécile Marchand	450 588-2569	ginette.riopel@hotmail.com
Festival Chasse-galerie	Service loisirs et culture	450 588-6828	loisirs@lepiphanie.ca
Inter-femmes Inc.	Karine Tremblay	450 654-9621	info@interfemmes.ca
Maison de la famille La Parenthèse	Francine Delisle	450 582-2677	parenthese@biz.videotron.ca
Maison des Jeunes L'Épiphanie	Valérie Chrétien	450 588-6333	mdjlepiphanie@gmail.com
Narcotique Anonyme		1 855 544-6362	
Regr. des aidants naturels L'Assomption (RANCA)	Caroline Vadeboncoeur	450 657-0514	info@aidantslassomption.org
Rockfest pour la santé mentale	Roger Cesare	514 318-4662	rockfestsantementale@outlook.fr
Salon des Lutins Artisans de L'Épiphanie	Service loisirs et culture	450 588-6828	loisirs@lepiphanie.ca
Scouts de L'Épiphanie	Danielle Germain	450 588-6397	germainabeille@hotmail.com
Société St-Vincent de Paul L'Épiphanie	Alain Quevillon	450 588-3701	lepiphanie@ssvp-mtl.org
Trottibus L'Épiphanie	Nathalie Laporte	450 492-3595	trottibus.epiphanie@gmail.com

Organismes sportifs et de plein-air

ORGANISME	CONTACT	TÉLÉPHONE	COURRIEL
Amis de la Pétanque	Nathalie Cyr	450 588-3510	nath4ca@hotmail.com
Amis du capitaine	Félix Roberge	514 617-3748	felixlepeintre@hotmail.com
Association de baseball mineur de L'Assomption	André Legault	514 249-5520	andre@optiprint.ca
Association de basketball de Lanaudière	Alain Doyon	450 585-1661	doyona22@hotmail.com
Association de kin-ball Lanaudière	AudreyAnne Beauchamps	450 759-7426	lanaudiere@kin-ball.qc.ca
Association de ringuette de Repentigny	Gordon Britton	450 589-5159	repentigny.ringuette@videotron.ca
Association de soccer-football de L'Assomption	Patrick Ayotte	438 874-0020	info@soccercls.ca
Association Hokano Mikata	Nancy Proulx	450 582-0096	renaud.pascal@hotmail.com
Ballon sur glace Lanaudière	Martin Bourdelais	514 242-1063	m_bourdelais20@hotmail.com
Circuit canotable Chasse-galerie	Service loisirs et culture	450 588-6828	loisirs@lepiphanie.ca
Club de judo de L'Épiphanie	Bertin Dufour	514 592-2203	sam23stmartin@gmail.com
Club de marche de L'Épiphanie	Ginette B. Caza	450 588-4651	
Club de patinage artistique de L'Assomption	Sylvie Baril	450 589-2014	cpalassomption@hotmail.com
Club de Pétanque du parc Goyette	À venir		
Club motoneige Bon Vivant	Colette Larose	450 589-3091	cmbvclub@bell.net
Club Quad Les Randonneurs	Pierre Chayer	450 588-5887	infos@clubquadlesrandonneurs.com
Football Lanaudière	Martin Longpré	450 589-0576	mlongpre@footballanaudiere.com
Org. de hockey mineur féminin de Lanaudière	Roger Chouinard	514 591-8025	president@organisationhmf.com
Organisation de Hockey C.L.L.	Sylvie Aubé	450 585-7747	organisation.c.l.l.@qc.aira.com
Triade de L'Impossible	Cindy Hébert	450 705-4884	latriadedelimpossible@gmail.com

LOCATION DE SALLE

PROFITEZ DES SALLES MUNICIPALES POUR VOS ASSEMBLÉES, RÉCEPTIONS, FORMATIONS, MARIAGES, ÉVÉNEMENTS SPORTIFS OU FÊTES FAMILIALES

Salles de réunion :

Pouvant accueillir entre **8 et 30 personnes**
Disponibles pour réunions, séances de formations et/ou conférences seulement
Situées au 2^e étage

Hall de l'église et salle de la source Coulombia :

Pouvant accueillir jusqu'à **100 personnes**
Vestiaire, coin bar/cuisine

Salle Optimiste :

Pouvant accueillir jusqu'à **250 personnes**
Tables rondes ou rectangulaires disponibles
Sections de scènes de 4 pieds (P) X 8 pieds (L) disponibles
Vestiaires, bar avec réfrigérateurs et section cuisine pour traiteur

Gymnase :

Pouvant accueillir de **200 à 600 personnes**
Pouvant très bien convenir pour des spectacles, soirées bénéfiques, etc.
Idéal pour activités sportives entre amis ou en famille



Informez-vous des prix et disponibilités en communiquant avec le Service des loisirs et de la culture au 450 588-6828

Calendrier loisirs 2020

Veillez vérifier les prochaines publications, les journaux locaux ou encore, le site Internet de la Ville de L'Épiphanie afin d'être informé de tous changements ayant pu survenir dans ce calendrier.

4 au 6 décembre 2019	Inscriptions aux activités de loisirs Session Hiver 2020	11 au 17 mai 2020	Semaine québécoise des familles
Janvier ou février 2020	Fête d'hiver familles / Jeunesse	6 juin au 7 septembre	Activités du circuit canotable Chasse-galerie
24 au 28 février 2020	<i>Camp de jour de la Relâche</i>	Juillet et août 2020	Les beaux mardis sur le parvis et Biblio en cavale
1 ^{er} mars au 31 mars 2020	Inscription Défi Santé 5/30 Équilibre	22 juin au 21 août 2020	Activités du camp de jour estival 2020
1 ^{er} avril au 30 avril 2020	Relevez le Défi Santé 5/30 Équilibre	4 juillet 2020 10 au 12 juillet 2020	Compétition de tirs de tracteurs antiques Festival Chasse-galerie – 21 ^e édition
19 au 25 avril 2020	Semaine de l'action bénévole	20 septembre 2020	La Triade de l'Impossible
27 avril au 15 mai 2020	Inscriptions au Camp de jour estival 2020	25, 26 et 27 septembre	Journées de la Culture 2020

PATINOIRES

DEUX SITES DE PATINAGE POUR DIVERTIR PETITS ET GRANDS



PARC BÉRÉM

(Intersection de la route 341 et la rue Bérém)

Patinoire Jacques-Demers

Patinoire réfrigérée couverte

Avec périodes de HOCKEY et de PATIN LIBRE

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi :	16 h à 21 h
Vendredi :	16 h à 22 h
Samedi :	10 h à 22 h
Dimanche :	10 h à 21 h

Congé des fêtes, journées pédagogiques et semaine de relâche 10 h à 21 h du 24 au 28 février

Voir horaire spécifique pour patin libre, hockey etc...

Selon la température, les patinoires sont ouvertes de la mi-décembre à la mi-mars.

La patinoire réfrigérée pourrait ouvrir plus tôt.

PARC DONALD-BRICAULT

(Intersection de la rue Notre-Dame et 5^e Avenue)

Patinoire traditionnelle avec bandes pour hockey et anneau de glace autour du parc pour patin libre

Heures d'ouverture :

Lundi au jeudi :	16 h à 21 h
Vendredi :	16 h à 22 h
Samedi :	10 h à 22 h
Dimanche :	10 h à 21 h

Congé des fêtes, journées pédagogiques et semaine de relâche 10 h à 21 h du 24 au 28 février

Durant les heures d'ouverture, toutes les patinoires disposent de :

- Surveillance
- Endroit chauffé pour chausser les patins
- Services sanitaires

nos meilleurs
VOEUX

Que ce temps de réjouissance soit pour chacun d'entre vous une période remplie de bonheur, de rassemblements, de repos et de belles surprises.

Prosperité, amour et surtout santé pour vous et les vôtres.

L'équipe de la Ville de L'Épiphanie tient à vous souhaiter, ses meilleurs voeux en cette période des fêtes de Noël et de la nouvelle année.

Steve Plante,
Maire



L'Épiphanie

Visitez-nous au www.lepiphanie.ca