



Un panorama exceptionnel à la place François-De Sales-Gervais

Un site enchanteur et rassembleur est maintenant accessible à la population et aux visiteurs de notre belle région.



Découvrez la
programmation d'automne
des cours socioculturels

Tous les
détails
en page 20



Mot de la mairesse

D'ici quelques semaines, une toute nouvelle plateforme Web sera mise en ligne et la Ville a mis le cap sur de nombreux changements et des nouveautés qui sauront satisfaire toute la population.

Chères concitoyennes,
chers concitoyens!

Depuis les derniers mois, Contrecoeur est en effervescence avec de multiples projets qui sont porteurs d'avenir. Ils suscitent déjà la fierté d'habiter dans l'une des plus belles villes qui bordent le fleuve Saint-Laurent et ils font rayonner la vie fluviale qui nous anime. Contrecoeur sur le fleuve, c'est plus vrai que jamais! D'autres projets vont assurément améliorer la qualité de vie chez nous en priorisant la sécurité et la mobilité active.

La place François-De Sales-Gervais, une signature touristique exceptionnelle

Votre vœu d'accéder plus aisément au fleuve Saint-Laurent est exaucé. Nous avons pris les grands moyens pour que toute la population de Contrecoeur et d'ailleurs puisse profiter de ce merveilleux plan d'eau. Au mois de juin dernier, nous avons inauguré la place François-De Sales-Gervais derrière la mairie. Il s'agit d'un endroit magnifique où toutes les Contrecoëuroises et tous les Contrecoëurois peuvent y trouver leur compte. Que ce soit les plaisanciers, les piétons ou les cyclistes, ils profitent tous de cet aménagement inclusif qui fait maintenant la fierté de notre ville.

Un nouveau terminus moderne et un parc canin amélioré

Je me réjouis des travaux d'aménagement du nouveau terminus qui, à terme, permettront à la Ville de Contrecoeur de devenir un pôle de déplacement dans le secteur, et vous permettront de bénéficier d'une infrastructure de qualité en harmonie avec votre milieu. C'est un déploiement du transport structurant pour les usagers et pour développer notre ville au rythme de sa croissance. Dans le cadre de ces mêmes travaux, vous pourrez profiter d'un parc canin amélioré et d'un accès à la piste multifonctionnelle.

La sécurité dans nos rues, c'est important!

Nous sommes très heureux de votre implication dans la campagne « Ralentissons, protégeons nos enfants ». La sécurité dans nos rues est une priorité et cela se concrétise par le respect du Code de la sécurité routière sur notre territoire. Contrecoeur favorise le bien-être des enfants, les saines habitudes de vie et le bon voisinage. Votre participation contribue à améliorer la sécurité dans les rues de notre belle Ville.

Des passages piétonniers plus sécuritaires au carrefour giratoire

Les passages piétonniers du carrefour giratoire de la rue Saint-Antoine seront réaménagés pour améliorer la sécurité et des mesures, visant la réduction de la vitesse, seront mises en place dans l'ensemble du secteur. Ces interventions s'inscrivent dans un plan directeur qui a pour but de revoir l'aménagement de cette zone incluant le carrefour giratoire Saint-Antoine-des Patriotes-Bourgeois ainsi que l'intersection de la rue Saint-Antoine et de la rue des Ormes.

Le parc Amable-Marion, un joyau environnemental

Nous sommes très fiers du parc Amable-Marion qui, au fil des ans, est devenu un véritable joyau environnemental dans notre ville. Après l'aménagement d'un sentier avec des modules d'entraînement ainsi que des jeux d'eau, une forêt nourricière a vu le jour, et ce, pour votre plus grand plaisir. En effet, lors de l'adoption du budget participatif 2020, vous avez été très nombreux à nous le demander.

Programme d'achat d'œuvres d'art : dévoilement des œuvres lors des Journées de la culture

De nouveau cette année, nous sélectionnerons des œuvres, dont une qui sera achetée dans le cadre de notre Programme municipal d'achat d'œuvres d'art. Le dévoilement des œuvres sélectionnées se fera le dimanche 25 septembre, à 16 h, à la Maison Lenoblet-Du Plessis lors des Journées de la culture. Dans le cadre de notre politique culturelle, nous tenons à soutenir et à valoriser le talent local ainsi qu'à rendre la culture accessible.

Le site Web de la Ville se refait une beauté!

D'ici quelques semaines, une toute nouvelle plateforme Web sera mise en ligne et la Ville a mis le cap sur de nombreux changements et des nouveautés qui sauront satisfaire toute la population. Réfléchi dans une approche centrée sur le citoyen, le nouveau site sera aussi convivial et dynamique sur les plateformes mobiles. Une expérience de navigation moderne, riche et intuitive vous attend.

Bonne rentrée à toute la population, petits et grands!

Maud Allaire

Maud Allaire, mairesse
maresse@ville.contrecoeur.qc.ca



CLAUDE BÉRARD

Conseiller • District n° 1
berardc@ville.contrecoeur.qc.ca



PIERRE-OLIVIER ROY

Conseiller • District n° 2
roypo@ville.contrecoeur.qc.ca



PIERRE BELISLE

Conseiller • District n° 3
belislep@ville.contrecoeur.qc.ca



KARINE MESSIER

Conseillère • District n° 4
messierk@ville.contrecoeur.qc.ca



MAGGY BISSONNETTE

Conseillère • District n° 5
bissonnettem@ville.contrecoeur.qc.ca



CLAUDE DANSEREAU

Conseiller • District n° 6
dansereauc@ville.contrecoeur.qc.ca



LA PLATEFORME VOILÀ!

Un outil simple et efficace pour soumettre une requête ou une demande en ligne!

Soumettez à la Ville de Contrecoeur une requête ou une demande de permis en ligne en quelques étapes simples grâce au portail sécurisé *Voilà!*

Pour plus d'information sur la plateforme, visitez le www.ville.contrecoeur.qc.ca.

MAIRE SUPPLÉANT

Tous les quatre mois, les membres du conseil désignent un conseiller pour agir à titre de maire suppléant. La personne nommée au poste de maire suppléant remplace au besoin la mairesse lorsque celle-ci est absente ou empêchée de remplir ses devoirs.

M. Pierre-Olivier Roy, conseiller du district n° 2, assurera les fonctions associées à ce rôle jusqu'au mois de **septembre 2022**.



HORAIRE DES SÉANCES DE VOTRE CONSEIL MUNICIPAL

Les séances du conseil ont lieu le 1^{er} mardi de chaque mois, à 20 h, en présence du public. La population est invitée à assister aux séances du conseil à la mairie de Contrecoeur (5000, route Marie-Victorin).

Diffusion

Les séances du conseil municipal sont maintenant diffusées en direct sur la chaîne YouTube de la Ville. Elles sont, par la suite, disponibles sur cette même chaîne.

Questions aux élus

Les citoyennes et les citoyens ont jusqu'à midi, le jour de la séance, pour faire parvenir leurs questions par courriel à riouxm@ville.contrecoeur.qc.ca. Les citoyens présents peuvent également poser leur question au micro devant un lutrin.

Les ordres du jour et les procès-verbaux sont disponibles sur notre site Internet au ville.contrecoeur.qc.ca dans la section Ordres du jour et procès-verbaux.

Voici les dates des prochaines séances ordinaires de votre conseil municipal :

- **Mardi 6 septembre 2022**
- **Mardi 1^{er} novembre 2022**
- **Mardi 4 octobre 2022**
- **Mardi 6 décembre 2022**

Mairie

- 5000, route Marie-Victorin
Contrecoeur (Québec) J0L 1C0
- 450 587-5901, poste 221
- reception@ville.contrecoeur.qc.ca
- ville.contrecoeur.qc.ca
- VilledeContrecoeur
- Ville de Contrecoeur
- Ville de Contrecoeur

Horaire des bureaux de la Ville

- Lundi au jeudi : 8 h 15 à 12 h et
de 13 h à 16 h 45
- Vendredi : 8 h 15 à 12 h
- Le comptoir de l'urbanisme situé à la mairie est fermé les mercredis.
- Pour des questions ou des demandes de permis :
urbanisme@ville.contrecoeur.qc.ca.



Revue des derniers mois

Une plage urbaine à la place



Arrivée des marchandises au quai de Contrecoeur vers 1915 (carte postale anonyme).



Le Terrebonne qui desservait le village, pour le transport des passagers et des marchandises jusqu'en 1935 environ (carte postale anonyme).

Un saut dans le temps

Bordée par le majestueux fleuve Saint-Laurent et aménagée derrière la mairie (5000, route Marie-Victorin), la place François-De Sales-Gervais se veut un espace de vie collectif et intégré dans un environnement naturel où cohabitent le quai municipal et des éléments patrimoniaux.

Des citoyennes et citoyens ont contribué à enrichir l'exposition de photos présentée lors de l'inauguration afin d'illustrer une ligne du temps de la riche histoire du quai municipal à travers les décennies. Certains ont déniché de précieux souvenirs marquant l'évolution du quai municipal jusqu'à présent. Merci à la Société d'histoire de Contrecoeur pour son apport important dans cette démarche.

À l'issue des travaux de revitalisation du secteur du quai municipal amorcés en 2021, c'est une toute nouvelle place François-De Sales-Gervais moderne et accueillante qui a été inaugurée le 16 juin dernier. Redonner l'accès à la population aux rives du fleuve était un souhait de longue date du conseil municipal et l'affluence relevée au cours de la période estivale confirme que ce projet structurant rehaussera assurément la qualité de vie de l'ensemble de la communauté.

Un espace de vie collectif aux abords du fleuve Saint-Laurent

Au gré des saisons, cette place publique accueillera un éventail d'événements festifs et d'activités communautaires. Cette fenêtre sur le fleuve qu'offre la place François-De Sales-Gervais constitue d'ailleurs l'un des moteurs touristiques et économiques de la région. Ce lieu enchanteur et rassembleur accessible aux citoyennes et citoyens de Contrecoeur, du Grand Montréal et d'ailleurs viendra consolider la vocation touristique et l'attractivité du territoire.

Des installations polyvalentes

L'aménagement d'une plage urbaine avec une estrade sur le fleuve s'avère l'élément distinctif du projet. La nouvelle zone de détente avec un quai en surface de bois, des plantations et des parasols, est très prisée par les citoyens et les visiteurs qui s'y prélassent pour profiter du panorama exceptionnel avec vue sur le fleuve. À cela s'ajoutent du mobilier urbain, un support à vélo, un quai pour kayaks ainsi qu'un stationnement intégré avec des bornes de recharge électriques. Inclusive et attractive, la nouvelle place François-De Sales-Gervais est définitivement ancrée dans la vie de la collectivité comme lieu de rendez-vous et comme halte de repos.



Un investissement de 2,5 M\$ a été nécessaire pour la construction et l'aménagement de ce vaste projet, qui a bénéficié d'une contribution financière de près de 1 M\$ de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM) dans le cadre de la Trame verte et bleue du Grand Montréal.



Ce lieu enchanteur et rassembleur accessible aux citoyennes et citoyens de Contrecoeur, du Grand Montréal et d'ailleurs viendra consolider la vocation touristique et l'attractivité du territoire.



Nautisme



Patrimoine
et culture



Tourisme



Environnement

François-De Sales-Gervais

LA RAMPE DE MISE À L'EAU EN VEDETTE

Une murale permanente peinte sur la rampe de mise à l'eau a été réalisée par le peintre professionnel et muraliste Pierre Morin. Dévoilée lors de l'inauguration du site, l'œuvre choisie et représentée est celle de l'artiste Marcel Savary. Un prix coup de cœur a aussi été remis à l'artiste émergente Amélie Loisel dans le cadre de l'appel de projets culturels « Un vent de renouveau au bord de l'eau ».

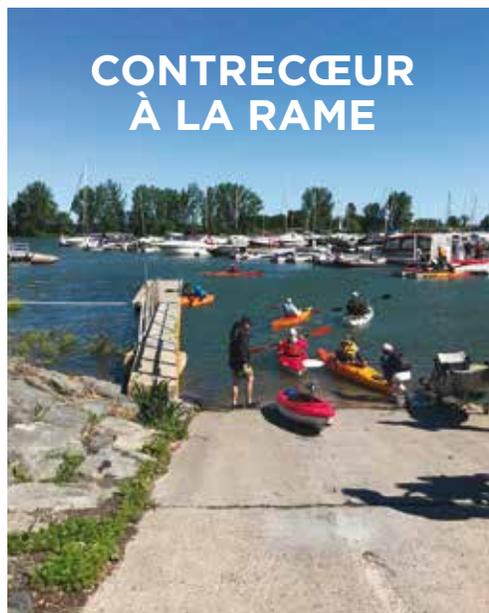
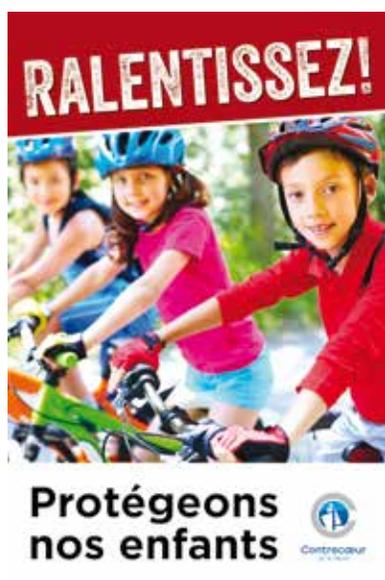


« Notre objectif avec la construction de cette place publique est d'améliorer l'attractivité de notre centre-ville en renforçant la présence de nos éléments identitaires et d'unifier les espaces par des aménagements signatures misant sur la mobilité active. Au nom des membres du conseil municipal, je tiens à remercier la Communauté métropolitaine de Montréal pour sa contribution. C'est donc un vent nouveau qui souffle à Contrecoeur et c'est à la place François-De Sales-Gervais que nous convions la population ainsi que les touristes et les visiteurs à venir s'amuser, se ressourcer et se détendre », mentionne la mairesse de la Ville de Contrecoeur Mme Maud Allaire.

Revue des derniers mois

Contrecœur s'affiche pour la sécurité routière

La campagne d'affichage de sécurité dans nos rues a repris du service cet été pour une deuxième année. La protection des enfants, des personnes âgées et des familles est une priorité à Contrecœur et cette initiative est une mesure concrète visant à rendre notre milieu de vie plus sécuritaire pour l'ensemble de la population. Encore cette année, la réponse des citoyennes et des citoyens est favorable et la participation de la communauté à cette campagne illustre la nécessité de sécuriser nos rues, les espaces de jeux des enfants près des parcs, des écoles et des garderies. La campagne se poursuit encore quelques semaines permettant ainsi aux écoliers une transition harmonieuse avec la rentrée scolaire. La récupération des affiches se fera dans la semaine du 19 au 23 septembre.



Merci aux participants venus affronter les vagues et le vent lors de cette journée en plein air sur le fleuve. Bien que la météo nous ait offert une journée ensoleillée, les forts vents ont freiné les ardeurs des citoyennes et des citoyens inscrits à cet événement de rassemblement sur l'eau. Ce n'est que partie remise à l'an prochain pour une nouvelle édition. Bravo à la trentaine de participants et aux familles qui ont pris part à notre invitation.

Merci à nos partenaires : G.C. Aventures au fil de l'eau, Zip des seigneuries et Tim Hortons.

Les Virées du fleuve toujours aussi populaires!

Le fort achalandage durant les festivités du week-end des Virées du fleuve confirme l'attrait de cet événement qui a fait relâche pendant la pandémie. Les planches à pagaie et les kayaks étaient nombreux sur le fleuve grâce à G.C. Aventures au fil de l'eau qui offrait la location gratuite des embarcations à rames. Une programmation variée a été offerte à la population et aux visiteurs : exposition, spectacles, pique-nique en blanc, conteneur muséal et davantage avec les activités « Des Diableries de Contrecœur »! Les navettes fluviales Contrecœur-Lavaltrie ont aussi été prisées par la population et ont connu un franc succès.



Crédit photo : G.C. Aventures Au fil de l'eau

De nouveaux sentiers sont accessibles au Parc régional des Grèves

Deux nouveaux sentiers sont maintenant accessibles au public été comme hiver au Parc régional des Grèves. Conçus et aménagés de façon à mieux protéger le territoire, les sentiers permettront aux visiteurs de profiter d'un milieu naturel d'exception tout en favorisant sa protection. Le sentier du Grand Pic sera accessible aux visiteurs tout au long de l'année, alors que le sentier des Salamandres sera accessible l'hiver seulement, pour y pratiquer la randonnée à raquettes. Nature-Action Québec, la Ville de Contrecœur et le Parc régional des Grèves collaborent depuis 2009 dans des projets visant à préserver la richesse et l'intégrité des milieux naturels. L'aménagement de ces deux sentiers a été possible grâce à un partenariat avec le Parc régional des Grèves et au financement de la Fondation de la faune du Québec, d'Hydro-Québec et de la Fondation TD des amis de l'environnement.



Médailles du Lieutenant-Gouverneur du Québec

RECONNAISSANCE DE QUATRE BÉNÉVOLES DE CONTRECŒUR

Le conseil municipal de la Ville de Contrecoeur a honoré quatre grands bénévoles lors des séances ordinaires du 3 mai et du 7 juin. Madame Thérèse Malo et messieurs Robert Binette, Jean Gauthier et Fernand Léveillé ont reçu une médaille d'argent dans le cadre du Programme des distinctions honorifiques du Lieutenant-Gouverneur du Québec, l'honorable J. Michel Doyon.



Thérèse Malo s'implique depuis déjà 10 ans au sein du Centre d'action bénévole de Contrecoeur dont elle maintenant la présidente. Elle est un pilier de la popote roulante et n'hésite jamais à donner de son temps. Elle consacre plus de 250 heures de bénévolat par année.



Robert Binette est véritablement né dans le bénévolat et l'on peut le retrouver partout à la Colonie des Grèves. Il a participé à l'écriture du livre « Les Grèves, 100 ans de plaisir et de loisir ». Il est nouvellement président de la Société d'histoire de Contrecoeur.



Jean Gauthier donne de son temps au Centre d'action bénévole pour la livraison des paniers de Noël et il est passé du statut de bénévole ponctuel à celui de bénévole quotidien. M. Gauthier cumule plus de 200 heures de bénévolat, entre autres, au niveau de l'aide alimentaire.



Fernand Léveillé œuvre depuis plusieurs années comme président de la Fondation du Centre d'accueil de Contrecoeur. Il s'implique notamment pour les soupers-bénéfice, les spectacles et les achats de matériaux divers. M. Léveillé est un homme dévoué pour les aînés de Contrecoeur.

La Boucle a sillonné les rues de Contrecoeur

En juin dernier, Contrecoeur assistait au passage des milliers de cyclistes de La Boucle du Grand Défi Pierre Lavoie. Les citoyens sont venus encourager les participants de cet événement cycliste d'envergure qui ont parcouru la boucle de 135 km entre Sorel-Tracy et Sainte-Julie. Merci aux bénévoles qui ont contribué au succès de cette journée.



Et ça se poursuit tout le mois de septembre! Les producteurs et marchands de la région sont de nouveau réunis pour cette 2^e édition à Contrecoeur avec une variété de produits locaux et du terroir. C'est l'OBNL Marché fermiers de Contrecoeur qui organise l'événement hebdomadaire. Une dizaine de kiosques proposent à la population des produits frais et spécialisés. Cette initiative permet, du même coup, de faire connaître les fermiers de la région. La saison tire à sa fin, mais il est encore temps d'encourager l'achat local en y faisant vos emplettes tout le mois de septembre de 15 h à 19 h 30 au parc Antoine-Pécaudy à côté de la Maison des jeunes.

La Rencontre annuelle des acteurs du milieu haute en couleur

Cette année, le Rendez-vous des présidents a été revampé dans l'objectif de rejoindre tous les membres des associations et des organismes et leur offrir une soirée conviviale et dynamique. La nouvelle formule, la Rencontre annuelle des acteurs du milieu, a eu lieu au Centre multifonctionnel au printemps dernier.

Les participants ont eu le plaisir d'assister à la conférence « Retrouver la magie du bénévolat » présentée par Marjorie Northrup du Réseau de l'action bénévole du Québec. Une ambiance musicale était également de la partie avec l'École de musique La Chasse-Galerie.

Merci aux bénévoles et à tous les membres de nos associations et organismes de faire rayonner notre Ville!

Revue des derniers mois

FOUILLES ARCHÉOLOGIQUES : LA SUITE



Les fouilles archéologiques de la fondation du moulin trouvée au parc Joseph-É. Chaput ont été déplacées les 6, 7, 8, 9 et 12 septembre 2022.

Rendez-vous au 6440, route Marie-Victorin pour les **portes ouvertes** qui auront lieu samedi **10 septembre de 10 h à 16 h**.

L'équipe des archéologues d'Artefactuel vous y invite afin d'explorer le site, prendre connaissance de leurs découvertes et échanger avec eux.

Une fois la fouille complétée, les archéologues passeront du terrain en laboratoire pour bien nettoyer et identifier tous les artefacts qu'ils auront récoltés. Ils pourront ensuite rassembler toutes les données archéologiques et historiques et réaliser la cartographie du site afin de produire un rapport détaillant les résultats et les découvertes.

Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du ministère de la Culture et des Communications, dans le cadre du programme Aide aux initiatives de partenariat pour le développement culturel.



Visites surprises des Zanimateurs dans la Ville

Tout l'été les « Zanimateurs » se sont promenés à vélo dans les parcs de la municipalité pour animer petits et grands! Vêtus de leurs costumes colorés, ils ne sont pas passés inaperçus.

Merci au bar laitier Le Yéti grâce à qui les Zanimateurs ont remis quelques petites surprises glacées pour le plaisir des enfants.

À SURVEILLER CET AUTOMNE



Le Canard'O reprend du service

Le centre-ville de Contrecoeur accueillera le 1^{er} octobre prochain la 5^e édition du Canard'O. Toute la population est attendue pour ce rendez-vous automnal où des dizaines d'exposants vous feront découvrir leurs produits locaux : savonneries, vêtements, bijoux, etc.

Un événement à mettre assurément à l'agenda.

- 1^{er} octobre de 11 h à 16 h
- Rue Saint-Antoine de Marie-Victorin à la rue Hurteau

Restez à l'affût pour connaître la liste des exposants et tout sur l'animation du site. Bienvenue aux nouveaux résidents qui découvriront cet événement unique à Contrecoeur!

Nouveau site Web - Automne 2022

Une expérience entièrement renouvelée et optimisée

- 🔍 Recherche intelligente
- 📱 Optimisation pour tablette et téléphone
- 🌐 Services en ligne plus accessibles

Un nouveau site Web

La refonte du site Web est l'un des projets phares de la Ville en 2022 et nous sommes enthousiastes à l'idée de vous présenter le résultat. Nous vous promettons une expérience Web humanisée, engageante et complètement renouvelée.

En voici un aperçu!

- Un design épuré et des fonctionnalités nouvelles ou améliorées.
- Des liens rapides vers les pages les plus consultées.
- Des contenus enrichis et répondant à vos besoins d'informations.
- Un moteur de recherche intelligent, simple et performant.
- Une vue d'ensemble attractive sur les actualités et les événements.
- La consultation simplifiée des services aux citoyens.
- En quelques clics, l'inscription aux services en ligne offerts par la municipalité.

Au-delà de l'aspect informatif du nouveau site, vous allez aussi vibrer en le visitant. Le nouveau site Web sera assurément un acteur central de la communication citoyenne. Rendez-vous cet automne pour l'annonce de son déploiement!

La promotion de l'achat local, une priorité pour le Quartier des affaires



Le regroupement des gens d'affaires à Contrecœur a pour mission de rassembler et de développer l'activité commerciale de Contrecœur, de promouvoir et d'animer le milieu des affaires, mais également de faire la promotion de l'achat local sur notre territoire.

L'organisme participe activement aux différents événements et projets locaux s'adressant directement au citoyen qui est attaché à son milieu de vie, à son quartier. L'association s'engage d'ailleurs à faire découvrir à la population locale les commerces de proximité grâce à des activités qui animent la vie de quartier!

L'association des gens d'affaires a lancé l'an dernier la vaste campagne de promotion d'achat local « **La virée locale, j'achète avec mon cœur** ».

Pour participer et vous procurer des cartes-cadeaux bonifiées, rendez-vous au :

www.lequartierdesaffaires.ca/achat-local/

- Payez 45 \$, recevez 15 \$ et dépensez 60 \$.

Comment se procurer les cartes-cadeaux bonifiées?

1. Remplissez le formulaire en ligne.
2. Sélectionnez le ou les commerces participants où vous dépenserez votre carte-cadeau bonifiée.
3. Déboursez 45 \$ pour votre carte-cadeau d'une valeur de 60 \$ après la bonification (la bonification se fait automatiquement).
4. Recevez votre carte-cadeau bonifiée par livraison dans les 10 jours ouvrables.
5. Dépensez chez vos commerçants préférés.

Heures d'ouverture :

Sur rendez-vous, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

Téléphone : 450 587-5588

info@lequartierdesaffaires.ca

www.lequartierdesaffaires.ca

CANAC choisit Contrecœur pour s'établir

Les Contrecœuroises et les Contrecœurois profiteront d'une toute nouvelle offre en quincaillerie, produits de rénovation, matériaux et centre de jardinage. Un nouveau magasin Canac ouvrira ses portes au début de 2023 au 4010, rue des Patriotes à Contrecœur. Il se veut la bougie d'allumage d'un nouveau développement commercial situé entre un secteur résidentiel et la zone industrielle. Ce commerce desservira la région de la MRC de Marguerite-D'Youville ainsi que celle de Boucherville.

Canac, c'est 145 ans d'histoire et l'entreprise poursuit son expansion vers l'ouest de la province. Le magasin de Contrecœur sera donc le 32^e au Québec.

Comme l'indique le directeur du marketing, Patrick Delisle, Contrecœur est un emplacement stratégique : « c'est un secteur d'avenir en raison du développement de la Ville, de la proximité de l'autoroute 30, de la route 132, du projet du Port de Montréal ainsi que de la présence d'entreprises créatrices d'emplois ».

Les magasins Canac sont des commerces de destination qui offrent des prix abordables et répondent à des besoins précis en décoration, entretien et rénovation.

Le magasin, actuellement en construction, aura une superficie de 41 000 pieds carrés et il est aménagé sur un terrain de 370 000 pieds carrés. Cette nouvelle grande surface nécessite un investissement d'environ 12 millions \$ et créera plus d'une centaine d'emplois. À cet effet, l'entreprise est en période de recrutement massif. Les personnes intéressées peuvent visiter le site internet au www.carrieres.canac.ca





Travaux d'aménagement du terminus Contrecœur



Gilline Pageau, directrice exécutive – Bureau de projets d'exo et Maud Allaire, mairesse de Contrecœur.

Le chantier a été mis en branle par exo le printemps dernier et les travaux vont bon train. L'ouverture progressive du nouveau terminus est prévue au courant de l'automne 2022.

Le projet, évalué à 3,7 millions \$, consiste à agrandir les installations afin de permettre la bonification de l'offre de services dans le secteur. Les départs et arrivées des lignes 707, 709 et 710 se feront notamment au nouveau terminus Contrecœur.

Il proposera aux usagers d'exo des installations d'accueil modernes, accessibles et intégrées à leur environnement. La boucle d'autobus temporaire existante, en gravier, sera entièrement pavée et munie de deux quais d'embarquement. Une marquise pour protéger les clients des intempéries ainsi qu'un abri vélo seront également installés.

Le projet comprend l'aménagement d'un stationnement incitatif de 60 cases entièrement asphalté. Exo améliorera aussi l'accessibilité de ses installations en ajoutant un débarcadère pour le transport adapté et deux places de stationnement pour les personnes à mobilité réduite. Les travaux prévoient aussi le réaménagement du parc canin à proximité.

Le développement durable au centre du projet

Une attention particulière a été portée à la performance environnementale et à l'intégration des installations à leur milieu. Une stratégie de plantation et d'entretien des végétaux a notamment été adoptée afin de créer un espace qui minimise les îlots de chaleur. Le projet, développé en étroite collaboration avec la municipalité, bénéficiera aux citoyens de Contrecœur, qui pourront profiter d'un parc canin amélioré et d'un accès à la piste multifonctionnelle.

Les travaux d'aménagement du terminus permettront à la Ville de Contrecœur de devenir un pôle de déplacement dans le secteur, et à ses résidents de bénéficier d'une infrastructure de qualité en harmonie avec leur milieu. C'est un déploiement du transport structurant pour les usagers et pour développer la ville au rythme de sa croissance.

Travaux de construction d'un réservoir d'eau potable

Les travaux de construction d'un réservoir d'eau potable à l'usine de filtration de la Ville de Contrecœur sont en cours de réalisation. La construction de cette infrastructure est nécessaire puisque l'autonomie de l'usine de filtration actuelle démontre que la réserve d'eau potable s'approche de la limite minimale recommandée par le ministère de l'Environnement et de la Lutte contre les changements climatiques. De plus, la Ville doit maintenir la capacité nominale de désinfection en tout temps. Il faut rappeler que les différents développements résidentiels, commerciaux et industriels des dernières années ont augmenté le débit journalier moyen nécessaire à la demande. D'ailleurs, ce débit augmentera davantage dans le futur en raison des nombreux projets en développement. Ce projet a nécessité l'adoption, par le conseil municipal, d'un règlement d'emprunt de 5,2 millions \$.





Découvertes culturelles tout l'automne avec Culture C

Malgré les travaux toujours en cours à la Maison Lenoblet-Du Plessis, Culture C s'est retroussé les manches pour vous offrir une programmation culturelle pour tous les goûts.

DÉCOUVRIR LES ARTISTES D'ICI ET D'AILLEURS

La saison débutera en force, du 3 au 25 septembre, avec l'**exposition du Programme d'achat d'œuvres d'art de la Ville de Contrecoeur**. Nos artistes vous en feront voir de toutes les formes et couleurs à l'occasion du 20^e anniversaire du programme. Le dévoilement des gagnants se fera le 25 septembre à 16 h et vous êtes toutes et tous les bienvenus!

JOURNÉES CONTRECŒUROISES DE LA CULTURE

C'est avec une petite semaine d'avance que Culture C célébrera les Journées de la culture cette année. Ainsi, du 23 au 25 septembre, vivez avec nous une multitude d'expériences culturelles : 5 à 7 MicroS, ciné-piano, spectacle de Rudy Morgan et bien plus... tous les détails seront dévoilés sous peu sur nos plateformes.

Suivra ensuite **Madjin** qui volera depuis la France pour exposer à la Maison Lenoblet-Du Plessis son incroyable série Femmes en puissance avec laquelle elle souhaite montrer la beauté et la force des femmes dans la diversité.

À voir du 1^{er} octobre au 6 novembre.



L'année se terminera en beauté, du 12 novembre au 18 décembre, avec l'éminent **Jean-Louis Courteau**. Auteur, plongeur, photographe, sculpteur et surtout, peintre d'un immense talent, l'artiste de Morin-Heights joue avec la lumière pour dévoiler des paysages paisibles, sensibles, touchants, invitatifs.

DES TRADITIONS DE RETOUR...

ET DES NOUVELLES!

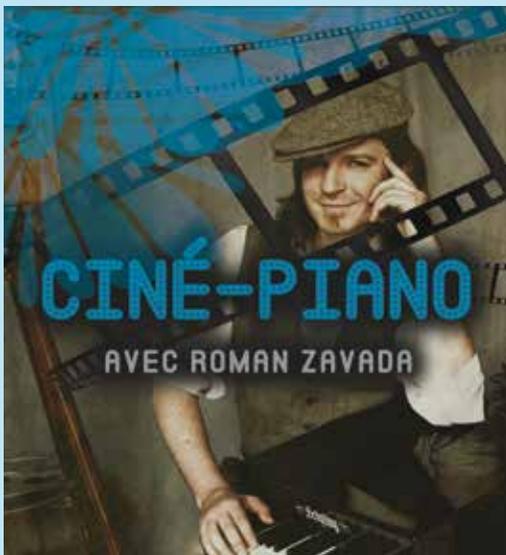
Mettez dès maintenant à votre agenda les dates du 23 septembre, du 7 et du 21 octobre, car c'est à ce moment qu'on reprendra nos fameux **5 à 7 MicroS**. Si tout va bien, nous pourrons très bientôt vous annoncer les artistes que nous aurons l'honneur de recevoir ainsi que les microbrasseries que nous découvrirons ensemble.

Cette année marquera également le retour, dans le parc Cartier-Richard, du populaire **Concert de Noël**, une initiative de Grantech. Qui saurait résister aux bons vieux airs du temps des fêtes? La date sera annoncée prochainement, mais on peut déjà vous dire qu'on vous prépare toute une soirée!

Culture C vous convie aussi cet automne à une nouvelle tradition : les **séries Découvertes**. Au mois de novembre, une fois par semaine, les 10 ans et plus sont invités à s'initier à de nouvelles pratiques artistiques : venez découvrir le dessin, la musique et bien plus!

Au moment d'écrire ces lignes, tous les détails ne sont pas encore connus. Nous vous invitons donc à rester à l'affût en visitant notre site au www.culturec.net ou notre page Facebook www.facebook.com/culturec.net.

HOMMAGE AU CINÉMA MUET | Ciné-piano sera présenté le 24 septembre à 15 h au Centre multifonctionnel. Venez découvrir le pianiste Roman Zavada.



Restauration d'un joyau patrimonial

TRAVAUX MAJEURS

À LA MAISON LENOBLET-DU PLESSIS

La Maison Lenoblet-Du Plessis (4752, route Marie-Victorin) à Contrecoeur a fait l'objet de travaux majeurs au cours du printemps et de l'été. Dans une première phase, des travaux d'excavation, d'archéologie ainsi que de réparation de la fondation et de la maçonnerie ont été réalisés. La deuxième phase avait pour objectif de réaliser des travaux de charpenterie, de menuiserie, d'électricité et de plomberie.

Rappelons que le projet a bénéficié d'une subvention de 114 000 \$ du ministère de la Culture et des Communications pour la préservation du patrimoine via un fonds dédié et administré par la MRC de Marguerite-D'Youville.

Durant les travaux, les activités de l'organisme Culture C, dont le bureau d'accueil touristique, la boutique L'Écu d'Étoffe et la Cache des Patriotes, ont été maintenues. Les gens pouvaient y observer certaines des découvertes archéologiques issues des fouilles durant les travaux. C'est la firme Artefactuel qui avait la mission d'exécuter ce mandat très spécialisé.

« Cette maison est emblématique pour la Ville de Contrecoeur. Il est important d'en prendre soin et de s'assurer que l'histoire y soit toujours vivante. Il faut rappeler que cette maison a servi de lieu de rencontres pour les patriotes. Nous sommes fiers de mettre en valeur ces moments historiques et d'en faire profiter à de nombreux visiteurs », mentionne la mairesse Maud Allaire.



La Maison Lenoblet-Du Plessis est un joyau architectural de Contrecoeur. Elle fut construite en 1794 et a été modifiée à deux reprises par la suite. Cette demeure en bois est coiffée d'un toit à deux versants légèrement retroussés comportant trois gâbles d'inspiration néogothique. Cette maison tient son nom de la famille d'Alexis-Carme Lenoblet-Du Plessis qui l'habite durant près de 100 ans.



Environnement



Pour ma MOBILITÉ, je m'ACTIVE à Contrecoeur : sécuriser et unifier la Ville

La Ville de Contrecoeur accueille la démarche Pour ma MOBILITÉ, je m'ACTIVE du Conseil régional de l'environnement de la Montérégie (CRE Montérégie). Les citoyennes et les citoyens étaient invités, le mercredi 25 mai dernier, à participer à la première activité virtuelle sur cette démarche qui portait sur l'identification des enjeux de mobilité active dans leur ville.

Échanges et réflexions

L'objectif était de recueillir le plus d'informations et de susciter des discussions sur les lieux, les infrastructures ou les comportements problématiques que les citoyens rencontrent en se déplaçant à pied et à vélo dans la ville. À défaut de participer à l'activité interactive, les citoyens pouvaient répondre à un sondage en ligne.

La démarche Pour ma MOBILITÉ, je m'ACTIVE

Elle vise à impliquer les citoyens et les partenaires locaux, dont les municipalités, dans la réduction des émissions de gaz à effet de serre (GES) reliées au transport et dans la promotion de collectivités inclusives et en santé. Réalisée dans huit municipalités, Pour ma MOBILITÉ, je m'ACTIVE permet d'établir collectivement des outils et des solutions favorisant la mobilité active.

Un partenariat avec la Ville de Contrecoeur

La Ville de Contrecoeur travaille depuis des années à offrir un territoire accueillant pour les familles en favorisant les saines habitudes de vie. Pour ma MOBILITÉ, je m'ACTIVE répond aux enjeux précis du territoire contrecoeurais en incluant une réflexion sur les passages à niveau du chemin de fer qui divise la ville en deux sections.

Il est important pour l'organisation municipale de sécuriser et d'unifier la Ville afin de favoriser la mobilité active entre tous les secteurs, en particulier ceux séparés par la voie ferrée. Un chemin de fer qui traverse une municipalité comme la nôtre comporte des éléments positifs particulièrement au niveau du développement économique, mais c'est la sécurité qui doit primer. Une telle infrastructure ne doit pas non plus séparer la Ville. C'est grâce à la participation citoyenne que nous pourrions tous ensemble améliorer la mobilité active à Contrecoeur.

Défi Nature Urbaine 2022

Contrecoeur est une ville riche en biodiversité. C'est ce que les participants au Défi nature urbaine 2022 ont constaté. Au cours de cette activité qui se déroulerait du 29 avril au 2 mai dernier, il était possible de faire des observations de la faune et de la flore dans les parcs, les espaces verts ou ailleurs et de les enregistrer dans l'application mobile iNaturalist.

Dans le cadre de ce défi, un expert dans le domaine, le biologiste Nicolas Pelletier a animé une activité de repérage des différentes espèces fauniques et floristiques dans la zone de conservation du parc Barbe-Denys-De La Trinité (4950, rue des Ormes) le 30 avril dernier. Cette activité, gratuite pour tous, avait pour objectif d'en apprendre davantage sur les espèces que l'on retrouve chez nous, et ce, grâce aux connaissances d'un expert.



Environnement

La Journée de l'environnement contribue au verdissement de la Ville

Grandement apprécié par la population, le retour du programme municipal du don d'arbres a ravi les citoyennes et citoyens de Contrecoeur qui ont pris part à la distribution de 200 arbres le 5 juin dernier lors de la Journée de l'environnement.

Conseils et astuces offerts par l'entreprise Agro-Passion et échanges de vivaces étaient au rendez-vous ainsi que des dons de pousses de légumes, tout cela, au bénéfice des jardiniers. Deux horticultrices et l'inspecteur en environnement ont aussi participé à des séances d'information sur les critères d'un aménagement paysager réussi en rappelant la réglementation municipale en matière de plantation d'arbres.



PDCN
DE CONTRECOEUR



Plan de développement d'une communauté nourricière

CONSULTATION CITOYENNE

« Repensons ensemble notre système alimentaire local »

Les citoyens étaient appelés à participer et à s'exprimer le 1^{er} juin dernier au Centre multifonctionnel dans le cadre de la consultation citoyenne « Repensons ensemble notre système alimentaire local ». Il s'agissait d'une nouvelle étape du Plan de développement d'une communauté nourricière à Contrecoeur (PDCN) réalisé en collaboration avec l'organisme Vivre en Ville.

Le PDCN se construit progressivement en franchissant plusieurs étapes. Après avoir documenté la situation actuelle et mené un sondage auprès de la population, le système alimentaire de la Ville de Contrecoeur et ses enjeux sont désormais mieux connus. L'événement du 1^{er} juin a permis aux citoyennes et aux citoyens d'en savoir plus sur la démarche. Le but de ce plan de développement est de repenser le système alimentaire local en encourageant l'agriculture urbaine avec un souci de préservation de l'environnement, et ce, tout en favorisant l'accès à une nourriture de qualité dans tous les milieux de vie de Contrecoeur. Ainsi, nous avons besoin de la population pour réfléchir ensemble notre communauté nourricière.

Les systèmes alimentaires de proximité et plus spécifiquement la situation de Contrecoeur à cet égard ont été au cœur des discussions. Des acteurs locaux

engagés ont partagé avec les participants leurs initiatives, leurs défis et leurs espoirs. Lors des ateliers participatifs, les citoyens se sont exprimés autour des orientations et des actions à mettre en place.



Environnement

Les récoltes estivales du circuit nourricier

Venez cueillir légumes et fines herbes!

Encore cette année, la population contrecœuroise a eu accès à une grande variété de produits frais (légumes, fruits et fines herbes) issus des différents points nourriciers. Au terme de la période de l'autocueillette qui se poursuit jusqu'en octobre, la Ville renouvellera le don des surplus au Centre d'action bénévole de Contrecoeur. Suivez les actualités sur la page Facebook et le site Web pour connaître tous les détails des récoltes d'automne. Consultez la liste des points nourriciers du circuit comestible 2022 et leur localisation au ville.contrecoeur.qc.ca sous l'onglet Services aux citoyens et Environnement.



Une réussite pour le grand nettoyage des berges et des îles de Contrecoeur

Un total de 2 000 kg de déchets, remplissant un conteneur de plus de 36 mètres (40 verges), ont été amassés par les équipes de bénévoles lors du grand nettoyage des berges et des îles de Contrecoeur le samedi 7 mai. Quelque 110 bénévoles ont enfilé gants et bottes pour faire le ramassage des déchets qui ont été abandonnés sur les rives de la municipalité et sur les îles.

Les participants ont pu se rendre, avec un permis délivré par le gouvernement fédéral, sur la Réserve nationale de faune des îles de Contrecoeur, ainsi que sur les berges derrière le quai municipal jusqu'au parc du Belvédère, et jusqu'à l'ancien restaurant Au Gueuleton. Des objets de toutes sortes ont été retrouvés lors de ce grand ménage du printemps : un pédalo, des skis de fond, une soixantaine de pneus, une multitude de plastiques, des matériaux

de construction et bien d'autres! Les participants se disent ravis d'avoir pu contribuer à cet effort environnemental, trouvant déplorable le nombre de déchets que l'on retrouve jonchés au sol ou dans l'eau.

Merci à tous les bénévoles qui se sont joints au nettoyage, que ce soit en solo, en duo ou en famille, et à tous les élus qui se sont mobilisés pour la cause.

La Ville remercie ses précieux partenaires et commanditaires qui ont rendu cet événement possible : GC Aventures Au fil de l'eau, Comité ZIP des Seigneuries, ArcelorMittal Produits Longs Canada, le Comité pour la protection des berges du Saint-Laurent, le Port de Montréal, Mission 1000 tonnes, Relais 117, Tim Hortons, EBI, Rona.



Urbanisme

Stationnement de nuit

Du 1^{er} décembre 2022 au 31 mars 2023
TÉLÉPHONEZ, après 17 h, au 450 587-2886

Le stationnement sur rue durant la nuit n'est pas autorisé, de minuit à 7 h, LORS DES OPÉRATIONS DE DÉNEIGEMENT, entre le 1^{er} décembre et le 31 mars.

Les opérations de déneigement consistent en toute sortie pour enlever ou déplacer la neige, déglacer les rues et épandre des abrasifs ou fondants.

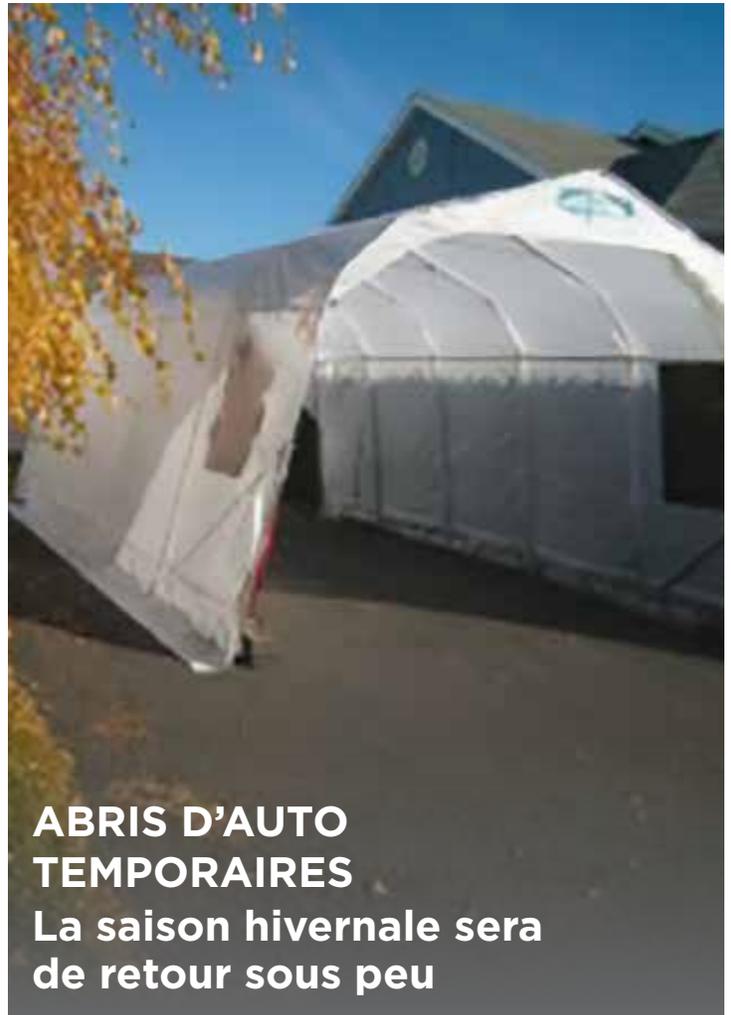
En cas d'opération de déneigement, il est strictement interdit de stationner tout véhicule sur la voie publique. Il appartient à tout propriétaire de véhicule de s'assurer quotidiennement de l'existence d'une levée d'interdiction avant de laisser son véhicule stationné sur un chemin public, entre minuit et 7 h, en appelant – après 17 h - à la ligne téléphonique entièrement dédiée au stationnement hivernal, au 450 587-2886.



Toute personne qui contrevient à l'une ou l'autre des dispositions du présent règlement commet une infraction et est passible d'une amende de 50 \$ à 200 \$. Les personnes chargées de l'application du règlement ont le pouvoir de procéder au remorquage et au remisage d'un véhicule stationné. Les frais exigibles pour le remorquage sont de 75 \$. À noter que les voitures qui sont remorquées seront remises au garage municipal, situé au 2050, rue Saint-Antoine.

Stationnement des véhicules récréatifs et remorques

Il est interdit, du 1^{er} novembre au 14 avril de l'année suivante, de stationner dans les zones résidentielles ces véhicules ou équipements, sauf dans l'espace situé en arrière de l'alignement des résidences.



ABRIS D'AUTO TEMPORAIRES

La saison hivernale sera de retour sous peu

- Vous pourrez installer votre abri d'auto temporaire à partir du 15 octobre prochain.
- L'abri d'auto temporaire est autorisé jusqu'au 15 avril 2023.
- À la fin de cette période, tout élément d'un abri d'auto temporaire doit être enlevé afin de respecter la réglementation municipale en vigueur.
- Seuls les abris d'auto temporaires de fabrication reconnue et certifiée sont autorisés.

Un abri d'auto temporaire doit être situé à une distance minimale de 2,0 mètres d'un trottoir, d'une bordure de rue ou d'une piste cyclable. Il doit également respecter une superficie maximale de 35 mètres carrés.

Si vous avez des questions, communiquez avec le Service de l'urbanisme de la Ville de Contrecoeur en composant le 450 587-5901, poste 222.



Stationnements publics

Lors d'une opération de déneigement, il est possible de stationner son véhicule dans les stationnements publics mentionnés ci-dessous dans le respect de la signalisation en place et pour une période n'excédant pas 24 h :

- stationnement du terrain de baseball sur la rue des Érables, au parc Antoine-Pécaudy
- stationnement public au coin des rues L'Heureux et Lajeunesse, en face de la piscine municipale
- stationnement public sur la route Marie-Victorin, entre le dépanneur Maxi (5041, route Marie-Victorin) et la Papeterie Panoplie (5013, route Marie-Victorin)
- stationnement à l'aréna (1555, rue des Saules)

Il est important de vérifier la signalisation en place puisqu'il y a un mode alternatif de stationnement à ces emplacements, soit un côté est autorisé les lundis, mercredis et vendredis et l'autre les mardis, jeudis, samedis et dimanches.

Collecte de feuilles, chaume et brindilles

Il est important de se rappeler que les feuilles, le chaume et les brindilles ne sont pas acceptés dans l'Organibac. Ils doivent plutôt être déposés lors des collectes spécialement dédiées pour ces matières afin d'être valorisés en un riche compost.

Il y a plusieurs collectes durant l'année et les dates de celles-ci se trouvent sur votre calendrier de collectes. Les contenants admissibles sont les sacs compostables de papier, les poubelles d'une capacité maximale de 100 L avec un couvercle et les sacs de plastique certifiés compostables.

Pour connaître les règles à suivre ou consulter le calendrier de collectes sur notre territoire par la MRC de Marguerite-D'Youville, rendez-vous au www.margueritedyouville.ca.



Retour des collectes aux deux semaines en novembre

Dès le 22 novembre, c'est le retour de la collecte de l'Organibac toutes les deux semaines. N'oubliez pas que les matières acceptées sont, entre autres, les résidus alimentaires, le papier et le carton souillés. Tous les détails sur le site Internet de la MRC au www.margueritedyouville.ca.

Écocentre

L'écocentre est ouvert à l'année pour tous les résidents de la MRC de Marguerite D'Youville. Il vous permet de disposer adéquatement d'une variété de matières non acceptées lors de nos différentes collectes.

HORAIRE ÉCOCENTRE NORD

4111, route Marie-Victorin à Contrecoeur
Mercredi au samedi : 8 h à 16 h (jusqu'au 29 octobre 2022)
Les samedis 5, 12 et 19 novembre 2022 : 8 h à 16 h



Histoires de bacs

Chapitre 1 - Les petits désagréments

APPRENEZ-EN PLUS SUR HISTOIRESEBACS.CA

MRC DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU MRC de Marguerite-D'Youville MRC DE ROUVILLE

Sécurité incendie

Procédure de vérification des extincteurs portatifs

Bien qu'il ne soit pas obligatoire dans votre domicile, il est fortement recommandé d'avoir un extincteur portatif accessible à la maison. Cet équipement peut aider à éteindre un début d'incendie et ainsi éviter des dommages matériels, des blessures et des décès. Cependant, cet équipement est-il toujours bon? Quand dois-je le remplacer? Est-ce que je peux l'utiliser pour toutes les situations?

Entretien des extincteurs portatifs dans votre résidence

- Il n'est pas obligatoire de faire vérifier régulièrement l'extincteur portatif par une firme spécialisée.
- Il est cependant important d'effectuer quelques vérifications visuelles sur celui-ci périodiquement (mensuellement).
- Les recommandations d'entretien contenues dans cet article ne s'adressent pas aux extincteurs utilisés dans un contexte commercial. Pour les bâtiments commerciaux, seules les personnes spécialement formées et qualifiées peuvent procéder à une maintenance annuelle des extincteurs. Cette vérification doit être faite en vertu de la norme NFPA 10.

LES POINTS DE VÉRIFICATION SONT LES SUIVANTS :

- A- L'extincteur se trouve dans un endroit accessible près des risques à protéger. Il n'est pas obstrué et nous pouvons le récupérer rapidement. En cas de début d'incendie, il faut être en mesure de le récupérer sans être exposé au feu ou à la fumée.
- B- Les directives d'utilisation sont présentes sur le corps de l'extincteur, sont lisibles et collées au-devant.
- C- Le scellé n'est pas brisé ou manquant et la goupille est en place.
- D- Rechercher tous les signes de dégradation, de corrosion et de fuite ou toute obstruction du tuyau de décharge.
- E- La pression indiquée sur le manomètre ou indicateur de pression (si présent) est comprise dans la zone généralement verte du cadran.
- F- L'étiquette indiquant les classes de feu pour lesquelles l'extincteur est conçu doit être lisible et collée au-devant.
- G- Même si tous les points nommés sont respectés, il est recommandé de faire réaliser l'entretien de votre extincteur par une firme spécialisée après 12 ans. S'il s'agit d'un extincteur à usage unique (voir étiquette), il serait préférable de remplacer celui-ci. Dans les autres cas, il faudrait apporter l'extincteur à une firme spécialisée. Celle-ci effectuera un test hydrostatique et changera l'agent extincteur à l'intérieur.

H- Si vous avez un doute sur la fonctionnalité de votre extincteur ou que vous souhaitez obtenir plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec votre service de sécurité incendie.

CONSEILS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATION

L'utilisation d'un extincteur portatif est uniquement pour contrôler un début d'incendie. Si vous devez utiliser celui-ci, il est important de communiquer avec le 911 pour signaler l'incendie. Il est important pour votre sécurité de respecter les consignes suivantes :

- Votre première préoccupation devrait être l'évacuation du bâtiment;
- Assurez-vous de toujours avoir une sortie derrière vous;
- Si vous êtes à l'extérieur, assurez-vous d'avoir le vent dans le dos;
- Vous ne devriez pas utiliser un extincteur si la flamme est de plus d'un mètre;
- Si le feu prend de l'ampleur, sortez à l'extérieur et attendez le service de sécurité incendie;
- Assurez-vous que l'extincteur utilisé est adapté pour le type de feu que vous avez à combattre. Voir les classes de feu (A, B, C, K) sur l'étiquette de celui-ci.

A *Combustibles ordinaires*
papier, carton, bois, copeaux, matières organiques

B *Liquides combustibles*
essence, propane, mazout

C *Électricité sous tension*
appareils branchés

K *Incendie de cuisson*
(graisses animales et végétales de cuisson)

Categorie d'incendie	Type d'incendie	Extincteur approuvé
 A Combustibles Ordinaires	Bois, papier, chiffon	Type A; Type A-B
 B Liquides Inflammables	Essence, peintures, huiles, graisse	Type A-B; Type B-C; Type A-B-C
 C Équipement Électrique	Câblage, coffret à fusibles	Type B-C; Type A-B-C
 D Métaux Combustibles	Métaux	Seau de sable
 K Équipement de cuisson commerciale	Friteuses commerciales	*Produit chimique mouillant

*Class K extinguishers may require specific training, including when they should be used or not used. For example, the extinguishing agents in many Class K extinguishers are electrically conductive and should only be used after electrical power to the kitchen appliance has been shut off.

Ne jouez pas avec le feu et entretenez la flamme avec votre voisinage



Trois capsules vidéo humoristiques, réalisées en collaboration avec la Régie de police Richelieu-Saint-Laurent, ont été lancées au printemps dernier afin de sensibiliser la population à la réglementation sur les feux à ciel ouvert, à la conformité des foyers extérieurs et aux règles de civisme quant aux nuisances causées par la fumée.

- Détenez-vous un permis en règle pour votre feu à ciel ouvert?
- Êtes-vous conscients des impacts de la fumée sur votre voisinage?
- Êtes-vous certain que votre foyer extérieur est conforme?

YouTube Visionnez les capsules vidéo sur la chaîne YouTube de la Ville de Contrecoeur.

Pour connaître les restrictions et en savoir plus sur la réglementation municipale, consultez notre site Internet au ville.contrecoeur.qc.ca.

Sécurité civile

ÊTES-VOUS PRÊT À FAIRE FACE AUX URGENCES?



En situation d'urgence, est-ce qu'il revient uniquement aux services publics d'assurer votre sécurité? Comme citoyens, vous êtes les premiers responsables de votre sécurité. En situation d'urgence, vous devez poser des gestes déterminants pour votre sécurité, celle de votre famille et celle de vos biens.

Préparez-vous à subvenir à vos besoins de première nécessité en attendant les secours pendant les 72 premières heures d'une urgence

La Ville de Contrecoeur vous encourage fortement à vous préparer d'ici à ce que les secouristes portent assistance aux personnes qui ont besoin d'une aide immédiate.

Pour toutes ces raisons, la Ville vous invite :

- À connaître les risques et à préparer un plan d'urgence (pour vous aider, visitez le www.preparez-vous.gc.ca);
- À préparer une trousse d'autonomie bonne pour 72 heures.

RESTEZ INFORMÉS PAR LA VILLE EN TEMPS RÉEL

- Inscrivez-vous à l'automate d'appel ComAlerte via la page d'accueil du site Web de la Ville au ville.contrecoeur.qc.ca
- Visitez notre site Web et nos médias sociaux régulièrement.

Cette trousse comprend :

- Eau : deux litres d'eau par personne par jour (y compris des petites bouteilles)
- Aliments non périssables comme de la nourriture en conserve, des barres énergétiques et des aliments déshydratés (remplacez l'eau et les aliments chaque année)
- Ouvre-boîte manuel
- Lampe de poche à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Radio à manivelle ou à piles (et piles de rechange)
- Trousse de premiers soins
- Clés supplémentaires pour la voiture et la maison
- Argent comptant, chèques de voyage et monnaie
- Documents importants de la famille, tels que vos pièces d'identité, vos documents d'assurance et vos relevés bancaires
- Plan d'urgence – conservez-en une copie dans votre trousse, ainsi que les coordonnées importantes

Considérez aussi l'ajout des articles suivants à votre trousse :

- Deux litres d'eau supplémentaires par jour par personne pour la préparation des aliments et l'hygiène
- Bougies et allumettes ou briquet (placez les bougies dans des contenants robustes et ne les laissez pas brûler sans surveillance)
- Vêtements et chaussures de rechange pour tous les membres de la famille
- Sac de couchage ou couverture pour tous les membres de la famille
- Articles de toilette et articles d'hygiène personnelle
- Désinfectant pour les mains, papier hygiénique et sacs à ordures
- Carte téléphonique prépayée, chargeur pour téléphone mobile
- Aliments et fournitures pour animaux
- Préparation pour nourrissons et aliments et fournitures pour bébés
- Activités pour les enfants, tels que des livres, des casse-têtes ou des jouets
- Médicaments sur ordonnance, matériel médical
- Ustensiles, assiettes et tasses
- Eau de Javel ou comprimés pour purification de l'eau
- Outils de base (marteau, pinces, clé, tournevis, gants de travail, couteau de poche)
- Petit réchaud à combustible et combustible
- Sifflet (pour attirer l'attention)
- Ruban adhésif électrique

Pour plus de détails sur le contenu de la trousse, consultez le site Web : www.preparez-vous.gc.ca/cnt/kts/bsc-kt-fr.aspx



PROGRAMMATION DES COURS SOCIOCULTURELS

Automne 2022

Le comité des cours socioculturels est un **organisme à but non lucratif (OBNL)** dûment incorporé qui a pour rôle l'élaboration, la planification et la réalisation d'une programmation de loisir et de cours socioculturels offerte à la population contrecœurnoise. Les membres du comité des cours socioculturels sont fiers de vous présenter une programmation variée. Bonne session à toutes et à tous!

Membres bénévoles :

Jenny Durocher, Ginette Therrien, Martine Brouillette et Alexandre Gauthier

Si vous avez un intérêt à vous joindre au comité des cours socioculturels ou si vous avez des commentaires ou suggestions, vous pouvez communiquer avec Laurie-Anne Gaudet au 450 587-5901 poste 204.

INSCRIPTION EN LIGNE

Avez-vous votre nom d'utilisateur et votre mot de passe?

Vous avez peut-être un dossier ouvert, mais vous n'avez pas les renseignements reliés à votre dossier. Pour vous en assurer et éviter les doublons, veuillez nous acheminer un courriel à info Loisir@ville.contrecoeur.qc.ca.

Vous n'avez aucun dossier ouvert?

Créer votre dossier en ligne en cochant la case *Je suis intéressé(e) à participer à des programmes de loisirs* et faites parvenir une photo de votre permis de conduire à info Loisir@ville.contrecoeur.qc.ca afin que l'on valide votre nom, votre date de naissance et votre adresse. Vous devez le faire au moins 72 heures avant le début des inscriptions afin que votre demande soit traitée à temps.

Vous avez tout ce qu'il faut?

À partir du site Internet de la Ville, au www.ville.contrecoeur.qc.ca, cliquez sur le bouton dans la colonne de droite de l'écran d'accueil « Inscription en ligne et réservation des plateaux » pour accéder au logiciel d'inscription.

Il sera possible de vous inscrire 24 h sur 24, à partir du lundi 12 septembre 2022, 8 h 30.

INSCRIPTION EN PERSONNE

**Au secrétariat du Service loisir et culture (4865, rue Legendre)
Aucune inscription téléphonique et aucune réservation ne sont acceptées.**

DU 12 AU 15 SEPTEMBRE 8 h 30 à 12 h 13 h à 16 h 30

VENDREDI 16 SEPTEMBRE 8 h 30 à 12 h

À PARTIR DU LUNDI 19 SEPTEMBRE, JUSQU'AU 23 SEPTEMBRE, IL SERA POSSIBLE DE VOUS INSCRIRE SI LE COURS EST INCOMPLET, MAIS IL Y AURA DES FRAIS DE RETARD DE 5 \$/COURS/ENFANT ET 10 \$/COURS/ADULTE.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

PAIEMENT

- En ligne, le paiement doit être effectué par carte de crédit (Visa ou MasterCard).
- En personne, les modes de paiement acceptés sont : argent, Interac, Visa et MasterCard.



POLITIQUE DE TARIFICATION

Lorsqu'applicable, les taxes sont incluses dans le prix.

Réduction de 50 % sur les droits d'inscription pour le deuxième enfant d'une même famille et les suivants.

- Le coût le plus élevé sera considéré pour le premier enfant qui utilise le plus de services au plus haut tarif.
- La famille regroupe le(s) parent(s) qui habite(nt) sous le même toit que leur(s) enfant(s) de moins de 18 ans.

NON-RÉSIDENTS

Les droits d'inscription sont majorés de 1,5 fois.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ APRÈS le début de la session d'activités, soit le **23 SEPTEMBRE 2022**, sauf si la personne inscrite ne peut participer à l'activité pour cause de maladie ou d'accident. Si c'est le cas, elle devra présenter, le plus rapidement possible, un certificat médical pour être remboursée. Évidemment, la période de cours avant la date du certificat médical sera déduite et un montant équivalent à 10 % du prix du cours annulé sera prélevé pour les frais d'administration. Aucun remboursement n'est fait en espèces ou sur carte de crédit; un chèque sera émis par le Service des finances (délai d'environ trois semaines).

Pour obtenir des renseignements seulement, composez le 450 587-5901, poste 201, ou envoyez un courriel à info Loisir@ville.contrecoeur.qc.ca.

PROGRAMME ACCÈS LOISIR

Par le biais de ce programme, le comité des cours socioculturels offre aux personnes de 0 à 99 ans vivant une situation de faible revenu la possibilité de participer à des activités de loisir gratuitement, et ce, dans le respect et la confidentialité. Le comité donne accès gratuitement à certains cours de sa programmation. Si vous êtes intéressé, vous devrez appeler au 450 587-5901 poste 201 pour prendre rendez-vous. Il est à noter que...

- La liste des cours disponibles sera publiée sur la page Facebook de la Ville à compter du 21 septembre.
- Une preuve de revenus sera exigée lors de l'inscription.
- Aucune inscription ne se fera en ligne ni par téléphone.
- Premier arrivé, premier servi.
- Les places sont limitées et réservées aux résidents de Contrecoeur.

• KABOUM

(3* à 5 ans)

*L'enfant doit avoir 3 ans au 30 septembre 2022.

Animatrice : Frédérique Doucet

- **Groupe 1 :** samedi, de 8 h 30 à 9 h 30, dès le 24 septembre (10 cours)
- **Groupe 2 :** samedi, de 9 h 45 à 10 h 45, dès le 24 septembre (10 cours)
- Gymnase de l'école Mère-Marie-Rose (351, rue Chabot)
- 60 \$ par participant

L'objectif du cours Kaboum est de stimuler le développement moteur complet de l'enfant, tout en l'amusant. En utilisant des thèmes rigolos, les tout-petits travaillent leur équilibre, leur coordination, leur proprioception et leur motricité. Ils grimpent, sautent, rampent et courent, et ce, de façon structurée. Les enfants développeront leur sociabilité en participant à des jeux de groupe avec divers objets. Kaboum est une belle occasion de se faire des amis, de socialiser à travers le jeu et de perdre un peu sa gêne.

• KATAG : LE JEU D'ÉPÉE MOUSSE

(7 à 14 ans)

Animateur : Yanick Métayer

- Samedi, de 11 h à 12 h 30, dès le 24 septembre (8 cours)
- Gymnase de l'école Mère-Marie-Rose (351, rue Chabot)
- 90 \$ par participant

Katag est un grand jeu de touche avec épée-mousse. Les joueurs sont séparés en deux équipes, le but étant d'éliminer ses adversaires en les touchant avec son épée-mousse. À cette base de jeu sont ajoutés des items spéciaux (boucliers, lance, arcs et flèches en mousse, etc.) ainsi que des personnages fantastiques, le tout permettant de varier les parties. Chaque semaine, une variante de jeu est ajoutée. Viens t'amuser avec nous!

• INITIATION AU PATIN

(4* à 8 ans)

*L'enfant doit avoir 4 ans au 30 septembre 2022.

Animateur : Olivier Bouchard

- Dimanche, de 9 h à 9 h 50, dès le 25 septembre (10 cours)
- Centre sportif régional de Contrecoeur (1555, rue des Saules)
- 65 \$ par participant

L'objectif du cours est d'initier l'enfant à la surface glacée et de lui faire prendre confiance sur ses patins. L'enfant apprendra à patiner en participant à des jeux. La glace sera séparée en deux pour les débutants et les intermédiaires. Équipement obligatoire : casque avec grillage, protection au cou, aux coudes et aux genoux, gants de protection et patins. Condition d'admissibilité : première fois sur patin.

• INITIATION HOCKEY

(5* à 12 ans)

*L'enfant doit avoir 5 ans au 30 septembre 2022.

Animateur : Olivier Bouchard

- Dimanche, de 10 h à 10 h 50, dès le 25 septembre (10 cours)
- Centre sportif régional de Contrecoeur (1555, rue des Saules)
- 65 \$ par participant

Ce cours est basé sur des jeux éducatifs pour favoriser l'apprentissage des règles du hockey. Le participant améliorera son équilibre, développera le maniement de la rondelle, apprendra à patiner avec celle-ci et aura la chance de disputer des miniparties de hockey. La glace sera séparée en deux pour ceux qui commencent. Équipement obligatoire : équipement de hockey complet. Condition d'admissibilité : avoir fait le cours Initiation au patin ou savoir patiner.

• TECHNIQUES HOCKEY

(12 à 15 ans)

Animateur : Olivier Bouchard

- Dimanche, de 11 h à 11 h 50, dès le 25 septembre (10 cours)
- Centre sportif régional de Contrecoeur (1555, rue des Saules)
- 65 \$ par participant

Ce cours est destiné aux jeunes de 12 à 15 ans qui veulent approfondir leurs connaissances, leurs techniques et les règlements du jeu. Équipement obligatoire : équipement de hockey complet. Conditions d'admissibilité : avoir fait un an de technique hockey ou être agile sur patins et avoir une base technique.

• MATINÉES COLORÉES

(7 à 11 ans)

Cours offerts par Culture C

à la Maison Lenoblet-Du Plessis

Animatrice : Mariange Mayrand-Noël

- Samedi, de 10 h à 11 h 15, dès le 24 septembre (10 cours)
- 50 \$ + 15 \$ de frais de matériel par participant

Un moment pour les enfants pour laisser aller leur créativité et tester différentes techniques artistiques à travers des projets amusants et variés. Les participants pourront essayer des techniques de peinture, le dessin, le bricolage et bien plus encore et pourront rapporter leurs créations à la maison.

• À VOS PINCEAUX!

(12 à 15 ans)

Cours offerts par Culture C

à la Maison Lenoblet-Du Plessis

Animatrice : Mariange Mayrand-Noël

- Samedi, de 13 h à 14 h 15, dès le 24 septembre (10 cours)
- 50 \$ + 15 \$ de frais de matériel par participant

Culture C propose aux jeunes des projets créatifs libres qui leur donneront l'occasion de s'initier à différentes techniques artistiques telles que la peinture, le dessin et bien plus. Idéal pour ceux et celles qui souhaitent s'améliorer ou découvrir de nouvelles choses.

• MÉLILOT LE CUISTOT

(6 à 12 ans)

Animation : Entre l'assiette et nous

- Dimanche, de 10 h à 11 h 15, dès le 25 septembre (10 cours)
- 80 \$ + 35 \$ de frais de matériel par participant

Mélilot le cuistot est un gentil ours qui a toujours faim, mais qui est triste parce qu'il constate que l'environnement se détériore à vue d'œil. Pour sauver la planète (et sa faim!), il aura besoin de ton aide. Suis-le dans cette série d'ateliers culinaires amusants!

• INITIATION À LA DENTELLE AU FUSEAU

(9 ans et plus)

Animatrice : Mireille Beauchemin

- Jeudi, de 19 h à 21 h 30, dès le 29 septembre (5 cours)
- 150 \$ + 25 \$ de matériel et 75 \$ de dépôt pour les fuseaux par participant

La dentelle au fuseau est une technique manuelle traditionnelle qui consiste à tisser des pièces délicates telles que napperons, mouchoirs, broderies en dentelle faites à la main à partir de fils de lin, de coton, de soie ou de fibres synthétiques enroulés sur des fuseaux. Des petites pièces de dentelle à faire vous seront proposées et le matériel sera fourni. À la fin du cours, un montant de 75 \$ vous sera remis si les fuseaux que vous avez utilisés sont retournés en bon état.



Nouveau!

Nouveau!

• DANSE EN LIGNE (15 ans et plus)

Animatrice : Nicole Vallières Auclair

- Vendredi, de 13 h à 15 h (selon le niveau), dès le 23 septembre (10 cours)
- Débutants 2 de 13 h à 14 h;
- Intermédiaires de 14 h à 15 h
- 69 \$ par participant

Pour vous qui souhaitez vous mettre en forme tout en vous amusant, venez danser dans une ambiance de plaisir!

• ENTRAÎNEMENT (50 ans et plus)

Animation : KinéCible

- Vendredi, de 9 h à 9 h 45, dès le 23 septembre (10 cours)
- 80,50 \$ par participant

Le cours est un entraînement qui sollicite l'endurance musculaire et cardiovasculaire, tout en étant adapté à une clientèle âgée de 50 ans et plus. Des intervalles de marche et des exercices nécessitant le poids du corps et de petits équipements seront intégrés aux routines d'entraînement.

Condition d'admissibilité :

aucun problème musculo-squelettique majeur.

• CARDIO-MUSCU (16 ans et plus)

Animation : KinéCible

- Mercredi, de 18 h à 18 h 45, dès le 28 septembre (10 cours)
- 80,50 \$ par participant

Cardio-muscu est un entraînement de 45 minutes en intervalles d'intensité qui optimise l'amélioration cardiovasculaire et l'endurance de tous les groupes musculaires de votre corps. Principalement composé d'exercices nécessitant le poids du corps, des élastiques et de petits équipements, ce cours, varié et adapté pour tous, vous sortira de votre zone de confort tout en vous permettant d'y aller à votre rythme.

• ZUMBA (15 ans et plus)

Animatrice : Marie-Claude Fulham

- **Groupe 1 :** lundi, de 19 h 30 à 20 h 30, dès le 26 septembre (10 cours)
- **Groupe 2 :** mercredi, de 19 h 30 à 20 h 30, dès le 28 septembre (10 cours)
- 80,50 \$ par participant

Vous avez envie de vous amuser, danser, vous entraîner sur des rythmes latinos, internationaux avec une instructrice super dynamique, énergique et certifiée Zumba? Ce cours est pour vous! Une heure de plaisir, de rire et d'entraînement (sans s'en rendre vraiment compte), c'est la magie du cours!

• ZUMBA PARENT-ENFANT (pour 10 ans* et plus**)

Animatrice : Marie-Claude Fulham

- Jeudi, de 18 h 30 à 19 h 30, dès le 29 septembre (10 cours)
- 80,50 \$ par duo (1 enfant, 1 parent)* ou par adulte venant seul

Même description que le cours précédent, mais où le parent peut accompagner son enfant de 10 ans et plus.

*Si vous voulez profiter de l'offre parent-enfant, c'est l'enfant que vous devez inscrire. Un seul parent peut accompagner l'enfant. Conditions : que l'enfant soit sous la surveillance du parent et capable de suivre.

**Un adulte seul peut aussi s'inscrire.

Nouvelle animation

Nouvelle animation

Nouveau!

• ZUMBA STRONG (13 ans et plus)

Animatrice : Marie-Claude Fulham

- **Groupe 1 :** lundi, de 18 h 30 à 19 h 30, dès le 26 septembre (10 cours)
- **Groupe 2 :** mercredi, de 18 h 30 à 19 h 30, dès le 28 septembre (10 cours)
- 80,50 \$ par participant

Développé par les créateurs de la Zumba, ce nouveau cours est basé sur le principe de l'entraînement par intervalle qui alterne des efforts intenses avec des périodes de repos. L'originalité du concept STRONG by Zumba est de synchroniser chaque mouvement avec la musique qui rythme ainsi l'intensité de la séance et booste votre motivation.



• YOGA PARENT-ENFANT (enfant de 4 à 10 ans)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Samedi, de 10 h à 11 h, dès le 24 septembre (10 cours)
- 85 \$ par duo (1 enfant, 1 parent)

Ces ateliers s'adressent aux parents qui veulent pratiquer le yoga avec leur enfant âgé de 4 à 10 ans. Sous forme de thématiques différentes à chaque cours, vous expérimenterez différentes postures individuelles et en duo. Dans ces cours, l'enfant développera sa coordination, sa concentration et son équilibre. Il apprendra différents types de respirations afin de mieux relaxer et bien gérer son stress. Le parent n'a pas besoin d'être un yogi aguerri pour s'y inscrire. Ce cours est idéal pour nourrir les relations entre vous et votre enfant.





• HATHA YOGA, TOUT NIVEAU (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Mardi, de 19 h à 20 h 15, dès le 27 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Le hatha yoga vise à développer la force et la souplesse et améliorera votre stabilité physiologique et émotionnelle. Ce cours présente des postures assises, au sol et debout. Pour faciliter l'apprentissage des mouvements et des postures, nous aurons recours à des accessoires comme des blocs et des couvertures.

• YOGA (50 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Mardi, de 17 h 30 à 18 h 45, dès le 27 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Ce cours de yoga permet aux personnes de 50 ans et plus d'augmenter leur vitalité, leur souplesse et d'acquiescer un meilleur équilibre. Dans le respect du corps de chacun(e), des postures simples seront exécutées visant à soulager les tensions et à acquiescer une certaine souplesse. Des exercices de détente et de respiration apporteront calme et sérénité et, selon les besoins des participants, des exercices thématiques (articulations, foie, insomnie, anxiété, etc.) seront proposés.

• YOGA DÉTENTE (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Lundi, de 19 h à 20 h 15, dès le 26 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire du yoga en douceur. Les postures de yoga abordées dans ces cours sont accessibles à tous. Les séances sont un heureux mélange de yoga, de hatha yoga, de Qi gong, de méditation, de pranayama, de cohérence cardiaque et d'EFT (technique de libération émotionnelle).

• YOGA SUR CHAISE (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Mercredi, de 14 h à 15 h, dès le 28 septembre (10 cours)
- 85 \$ par participant

Ce cours s'adresse à toute personne qui a de la difficulté à effectuer des exercices au sol ou à rester debout pendant une longue période. Il est basé sur l'exécution tout en douceur de postures simples respectant les limites de son corps puisqu'elles sont facilitées par la chaise qui sert de support principal. Ce cours, en plus de favoriser l'assouplissement des articulations, apporte également par les exercices respiratoires et la relaxation qui y sont pratiqués, détente et vitalité.

• INITIATION AU QI GONG (18 ans et plus)

Animatrice : Maude Roux-Pratte

- Mardi, de 10 h à 11 h, dès le 27 septembre (10 cours)
- 108 \$ par participant

Le Qi gong est un art énergétique qui combine des mouvements lents, une respiration et des visualisations. Il fait partie de la médecine chinoise. Chaque mouvement ou posture vise à faire circuler l'énergie de manière plus fluide dans tout le corps ou dans un organe spécifique, pour une meilleure santé globale. Aide à entretenir la souplesse, la force et l'équilibre tout en favorisant la paix intérieure. Excellent contre l'anxiété, pour dormir mieux et avoir une plus grande vitalité.

Retour avec une nouvelle animatrice

• LES VINS ORANGE (18 ans et plus)

Animateur : Serge Leduc

- Mardi 25 octobre, de 19 h à 21 h 30 (1 atelier)
- 57,50 \$ par participant

Le vin orange a la cote! Est-ce une mode passagère ou un type de vin pour rester? Dans les faits, ce n'est pas si nouveau que l'on veut bien le croire. Cet atelier vous permettra d'en apprendre davantage sur son origine de même que sur la méthode d'élaboration de ce vin. De plus, histoire d'en apprécier les qualités, nous aurons le plaisir d'en déguster quatre de différents pays. De belles découvertes en perspective!

Nouveau!

• DÉGUSTATION : LES PORTOS (18 ans et plus)

Animateur : Serge Leduc

- Mardi 29 novembre, de 19 h à 21 h 30 (1 atelier)
- 57,50 \$ par participant

Le Portugal viticole est rendu célèbre grâce à ses vins mutés que sont les portos. Nous découvrirons les deux grandes familles de ces vins qui se subdivisent pour en conserver un certain mystère. Vous découvrirez les différences entre un vintage, un late bottled vintage ou un tawny. Un monde à découvrir et à apprécier. De plus, les portos blancs et rosés, vous connaissez? Voici une belle opportunité pour les découvrir.

Nouveau!

• YIN YOGA (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Mercredi, de 15 h 15 à 16 h 30, dès le 28 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Les postures de yoga abordées sont accessibles à tous. Le yin yoga est un style de yoga qui travaille le corps plus en profondeur (tendons et ligaments). Il permet notamment d'améliorer l'amplitude naturelle des mouvements dans les articulations. Le maintien de la posture pendant 3 à 5 minutes est favorisé par l'utilisation d'équipements tels que bloc, sangle et traversin. Il favorise le relâchement musculaire, la libération des tensions, la circulation du pran (force vitale) dans les tissus autour des articulations où l'énergie stagne souvent.

• YOGA ANTISTRESS (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Jeudi, de 17 h 30 à 18 h 45, dès le 29 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Cette pratique de yoga est accessible à tous. Elle s'adresse aux personnes qui désirent apprendre à gérer leur stress. Ce type de yoga est axé sur le relâchement musculaire (cou, épaule, nuque, omoplates, bas et haut du dos). Les séances sont basées sur l'ouverture et sur la détente du corps pour déloger les tensions dues au stress. Vous apprendrez également à apaiser votre esprit par la méditation et diverses techniques respiratoires. Équipement requis : tapis de yoga, sangle (ou ceinture de robe de chambre), 2 blocs de yoga et couverture.

Offert à Saint-Laurent-du-Fleuve

• YOGA POUR TOUS (18 ans et plus)

Animatrice : Ginette Blanchard

- Jeudi, de 19 h à 20 h 15, dès le 29 septembre (10 cours)
- 90 \$ par participant

Ce cours de yoga est facile et accessible à tous. Des postures simples seront abordées. Vous acquiessez de la souplesse tout en douceur. Ces postures de yoga vous aideront à relâcher vos tensions musculaires et à évacuer la fatigue tout en apaisant votre esprit. Équipement requis : tapis de yoga, sangle (ou ceinture de robe de chambre), 2 blocs de yoga et couverture.

Offert à Saint-Laurent-du-Fleuve



Activités au gymnase

2 gymnases pour la population

Accessibles aux écoliers durant les heures de cours et à toute la population, les soirs de semaine et durant les fins de semaine.

Gymnase école des Cœurs-Vaillants | 5200, rue Bourchemin

Gymnase école Mère-Marie-Rose | 351, rue Chabot - Utilisez l'entrée par la cour d'école

Renseignements : 450 587-5901, poste 201 durant les heures d'ouverture du Service loisir et culture.

POUR VOS ACTIVITÉS SPORTIVES Louez les gymnases

Les équipements et les installations des gymnases permettent la pratique d'activités sportives variées pour toutes les clientèles. Que ce soit avec la famille ou des amis, avec des collègues de travail ou entre membres d'un organisme, venez sur le plateau sportif vous dépenser physiquement en jouant, entre autres, au hockey cosom, au basket ball, au badminton, au volley ball, au pickleball ou au soccer.

Tarifs en vigueur pour une LOCATION HORAIRE

Pour les organismes sans but lucratif (O.S.B.L.) accrédités

Partenaires 1 et 2 : 26 \$ / heure

Partenaires 3 : 31 \$ / heure

Pour les ligues sportives ouvertes au public : 34 \$ / heure

Résident : 39 \$ / heure | Non-résident : 58,50 \$ / heure

RÉSERVATION : elle est obligatoire et doit être effectuée au moins 5 jours ouvrables à l'avance en téléphonant au Service loisir et culture (450 587 5901, poste 201) selon les heures d'ouverture du bureau, du lundi au jeudi de 8 h 15 à 12 h et 13 h à 16 h 45, puis le vendredi, de 8 h 15 à 12 h.

ACTIVITÉS LIBRES

Badminton libre	MARDI	19 h à 21 h 30	Des Cœurs-Vaillants	Dès le 13 septembre 2022
Badminton libre	MER et VEN	18 h 30 à 21 h 30	Mère-Marie-Rose	Dès le 14 septembre 2022
Pickleball intérieur	JEUDI	19 h à 21 h 30	Des Cœurs-Vaillants	Dès le 15 septembre 2022

Les joueurs doivent apporter leur balle, raquette et volant.

NOUVEAU

Basketball libre	VENDREDI	19 h à 20 h	Des Cœurs-Vaillants	Dès le 16 septembre 2022
------------------	----------	-------------	---------------------	--------------------------

Ballon fourni

Tarifs : Résidents : GRATUIT avec preuve de résidence présentée au surveillant du gymnase.

Non-résidents : Enfant 3 \$ | Adulte 5 \$

LIGUES SPORTIVES

Ligue hockey cosom - Francis Charbonneau	LUNDI	21 h 05 à 22 h 05	Mère-Marie-Rose	Dès le 12 septembre 2022	charbonneau.incendie@hotmail.com
Ligue hockey cosom - Francis Desaulniers	LUNDI	19 h à 21 h	Mère-Marie-Rose	Dès le 12 septembre 2022	francis.desaulniers@gmail.com
Ligue hockey cosom - Mathieu Guinard	MARDI	20 h 05 à 21 h 35	Mère-Marie-Rose	Dès le 13 septembre 2022	underoath_mat@hotmail.com
Ligue hockey cosom - Chantal Handfield	MARDI	19 h à 20 h	Mère-Marie-Rose	Dès le 13 septembre 2022	450 587-5728
Ligue hockey cosom - Chantal Handfield	JEUDI	18 h 30 à 19 h 30	Mère-Marie-Rose	Dès le 15 septembre 2022	450 587-5728
Ligue volleyball - Michel Métivier	JEUDI	19 h 35 à 21 h 35	Mère-Marie-Rose	Dès le 15 septembre 2022	450 808-2134
Ligue hockey cosom - Roger St-Onge	DIMANCHE	9 h à 11 h	Mère-Marie-Rose	Dès le 2 octobre 2022	438 499-3763

Pour le hockey cosom, vous devez avoir en votre possession un hockey sans ruban adhésif. L'équipement de protection est fortement recommandé.

Règlements à respecter aux gymnases

- Les gymnases sont prévus à des fins sportives et pour des fêtes d'enfants.
- Pour toutes les activités, seules les espadrilles avec semelles non marquantes sont acceptées.
- Bâton de hockey sans ruban adhésif.
- Il est strictement interdit de fumer sur les lieux et aucune consommation d'alcool ne sera tolérée à l'intérieur de ces bâtiments.
- Les usagers des gymnases ont accès à un vestiaire avec casiers et douches (les douches sont accessibles à l'école Mère-Marie-Rose seulement). Les cadenas barrés et oubliés sur les casiers seront enlevés.
- Les bottes d'hiver doivent être laissées dans le corridor à l'extérieur des vestiaires et du gymnase.

PATINAGE LIBRE

Au Centre sportif régional
de Contrecoeur (1555, rue des Saules)



Seules des personnes portant des patins sont admises sur la glace. Le port du casque protecteur est fortement recommandé.

Du 24 septembre 2022 au 26 mars 2023

SAMEDI de 18 h 35 à 19 h 55

DIMANCHE de 12 h 05 à 13 h 25

Résident * : gratuit

Non-résident : Enfant 3 \$ | Adulte 5 \$

* Une preuve de résidence sera exigée par le surveillant. Apportez votre permis de conduire ou un autre document avec votre adresse et votre photo.

PROCHAINE SAISON DE HOCKEY MINEUR À CONTRECOEUR

Pour obtenir les renseignements sur la saison 2022-2023 de l'Association de hockey mineur du Bas Richelieu (AHMBR), consultez le site Internet de l'organisme au www.ahmbr.ca. Vous y trouverez les coûts et les détails concernant la période d'inscription.

À votre bibliothèque

Pour vous inscrire à l'une ou l'autre des activités :
activites.biblio@ville.contrecoeur.qc.ca ou 450 587-5901, poste 238

ACTIVITÉS POUR LES JEUNES

Heure du conte en pyjama | 3 à 6 ans

De belles histoires pour rire, apprendre, rêver...

Votre enfant découvrira l'univers magique des livres et s'amusera en bricolant.

Les heures du conte ont lieu à la bibliothèque.

Un minimum de quatre enfants est requis pour que l'activité ait lieu.

Résident : Gratuit / Non-résident : 3 \$

Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

Inscription obligatoire au moins une semaine avant chaque conte.

Places limitées

Judi | 18 h 30 à 19 h 15

8 septembre

22 septembre

6 octobre

20 octobre

3 novembre

17 novembre

1^{er} décembre

15 décembre



Semaine
DES **bibliothèques**
publiques

activité
gratuite

Création d'une peinture sur aluminium

Atelier de bricolage à la bibliothèque

Dimanche 23 octobre

10 h à 11 h | 8 à 12 ans

Inscription à partir

du 27 septembre.

Places limitées

À l'aide de différents outils, vous apprendrez à créer du relief sur une feuille de métal afin d'obtenir une belle image en 3D.

Activité avec ArtisCréatifs.



Atelier bricolage « SPÉCIAL HALLOWEEN »



Atelier de bricolage
à la bibliothèque

Dimanche 30 octobre

10 h à 11 h | 3 à 8 ans

Inscription à partir du 4 octobre.

Résident : Gratuit

Non-résident : 3 \$

Places limitées

Viens fêter l'Halloween avec nous en confectionnant un joli bricolage!

Atelier bricolage « SPÉCIAL NOËL »

Atelier de bricolage
à la bibliothèque

Dimanche 11 décembre

10 h à 11 h | 3 à 8 ans

Inscription à partir du 15 novembre.

Résident : Gratuit

Non-résident : 3 \$

Places limitées

Viens confectionner avec nous un joli bricolage pour te mettre dans l'ambiance de Noël!



LA PIRATE ET LE DAUPHIN

Une belle histoire d'amitié et d'entraide

Spectacle à la bibliothèque

Dimanche 20 novembre, 10 h à 10 h 45 | 2 à 7 ans

Inscription à partir du 25 octobre.

Résident : Gratuit / Non-résident : 3 \$

Places limitées

Une aventure drôle et tendre, pleine d'interactions et de surprises présentée par les Productions Baluchon magique.

LA GRANDE
SEMAINE DES
TOUT-PETITS

À votre bibliothèque

ACTIVITÉS POUR LES ADULTES

Les Belles rencontres

Conférences présentées à la bibliothèque

Pour de plus amples renseignements et pour réservation : activites.biblio@ville.contrecoeur.qc.ca ou 450 587-5901, poste 238

Lundi 12 septembre | 19 h à 20 h 30

Conférence gratuite. Réservation dès maintenant.

MIEUX COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Conférence qui permettra de démystifier ce qu'est l'anxiété.

Présentée par l'**Arc-en-ciel des Seigneuries**, groupe d'entraide en santé mentale. L'AECS est un acteur incontournable dans le domaine de la santé mentale sur le territoire de la MRC de Marguerite d'Youville. <https://www.arcencieldesseigneuries.org>

Jeudi 13 octobre | 19 h à 20 h 30

Billets en vente à la bibliothèque au coût de 5 \$ à partir du 12 septembre.



LES OUTILS POUR SOI

Avez-vous le souffle court? Vous sentez-vous envahi par ce qui vous entoure? Ressentez-vous de la pression à votre travail, dans votre quotidien? Avez-vous de la difficulté à gérer votre stress?

Dans cet atelier-conférence, apprenez des techniques simples de respiration efficaces pour vous apaiser. Explorer également les maux et les tensions de votre corps avec plus de présence, de calme et de sécurité intérieure. Et surtout, découvrez des outils à utiliser pour faciliter le lâcher-prise afin de vivre pleinement. Présentée par **Michaël Harvey, massothérapeute agréé** et thérapeute en relation d'aide en psychothérapie corporelle intégrée (PCI).

Jeudi 10 novembre | 19 h à 20 h 30

Billets en vente à la bibliothèque au coût de 5 \$ à partir du 13 octobre.

GUIDE PRATIQUE DE LA RANDO : TOUT POUR QUE ÇA MARCHE!

La randonnée pédestre gagne des adeptes au Québec, et ce, pour de nombreuses raisons. En plus d'être une activité peu dispendieuse, elle peut se pratiquer en solo, en famille et même en compagnie de son chien. Par ailleurs, le Québec regorge d'endroits fabuleux pour partir en randonnée. Montagnes, parcs et forêts offrent tout ce qu'il faut pour fouler les sentiers et découvrir des paysages à couper le souffle.

Dans le cadre de la sortie de son *Guide pratique de la rando*, **Alexis Nantel, animateur de TVA Sports et chroniqueur de Salut Bonjour**, vous partage ses trucs et conseils pour vous adonner en toute confiance à la randonnée pédestre, l'un des sports les plus populaires de l'heure chez les Québécois!



Livres emballants... à déballer!

Les livres bonbons sont de retour à la bibliothèque pour tout le mois d'octobre!

Venez découvrir **nos collections pour adultes** d'une autre façon en empruntant un livre bonbon que vous déballez et dévorez à la maison.

Concours pour tous « JE LIS QUÉBÉCOIS »

Du 15 au 22 octobre

Tout au long de la **Semaine des bibliothèques publiques**, chaque livre québécois emprunté à la bibliothèque vous permettra de participer au concours.

À gagner : 25 \$ à dépenser chez un commerçant local.

Le tirage aura lieu le 25 octobre et la personne gagnante sera jointe par téléphone.



HORAIRE DE LA BIBLIOTHÈQUE

Jusqu'au 14 septembre, la bibliothèque est fermée le dimanche.

	Avant-midi	Après-midi	Soirée
Dimanche	Fermé	13 h à 17 h	Fermé
Lundi	Fermé	Fermé	Fermé
Mardi	9 h à 12 h	13 h à 17 h	18 h à 20 h
Mercredi	Fermé	13 h à 17 h	18 h à 20 h
Jeudi	9 h à 12 h	13 h à 17 h	Fermé
Vendredi	Fermé	13 h à 17 h	18 h à 20 h
Samedi	9 h à 13 h	Fermé	Fermé

La bibliothèque reçoit une aide financière du ministère de la Culture et des Communications pour le développement de ses collections.

À votre bibliothèque

PROGRAMMES ET SERVICES

PRÊT DE JEUX DE SOCIÉTÉ

Pour vous amuser en famille, faites votre choix parmi notre collection de jeux de société disponibles pour le prêt!

Avis aux usagers : le retour des jeux n'est pas permis à partir de la chute à documents. Les jeux doivent être rapportés au comptoir de prêt durant les heures d'ouverture de la bibliothèque.

LA RIBAMBELLE DE LA PETITE ENFANCE

Ce programme vise à offrir les outils appropriés pour une transition en douceur vers la maternelle, car pour certains, cette étape peut engendrer inquiétude et anxiété.

En collaboration, la Table de concertation en petite enfance de la Vallée des Patriotes, la Table enfance-famille des Seigneuries et les bibliothèques publiques du territoire rendent disponible pour le prêt la série d'albums phares et de livres de réinvestissement faisant partie du programme. Chaque livre de la collection comprend le bottin des ressources 0-5 ans du milieu.



Bien informé, mieux vivre.

Ce service d'information offert par les bibliothèques publiques québécoises consiste en une série de 15 cahiers thématiques à télécharger gratuitement qui proposent des ressources de qualité en lien avec des maladies et sujets touchant les usagers du système de santé et leurs proches. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web et des suggestions de documents pertinents à consulter disponibles à la bibliothèque ou par l'entremise du prêt entre bibliothèques. www.bibliosante.ca.

Ce programme offre aux nouveaux parents de Contrecoeur qui abonnent leur bébé un ensemble-cadeau du bébé lecteur. Tous les bébés d'un an et moins sont admissibles. Petit lecteur deviendra grand! Faites-nous part de la naissance de votre enfant.

www.unenaissanceunlivre.ca



Raconte-moi 1001 histoires est un programme d'éveil à la lecture amusant qui vise le développement des habitudes de lecture et de stimulation du langage. Lorsqu'un parent inscrit un enfant de 1 à 6 ans à la bibliothèque, il reçoit une trousse contenant une toise, des autocollants et un signet pour motiver la lecture, ainsi qu'un livret de conseils pour les parents. Des capsules Web présentant des pistes d'animation de la lecture peuvent être consultées au www.racontemoi1001histoires.ca.

Ces **trousses éducatives** visent à stimuler le langage des enfants de 0 à 5 ans. Ils contiennent des jeux, des livres et des accessoires qui feront de votre enfant un super agent!



COLLECTION NUMÉRIQUE

La collection numérique de la bibliothèque comprend plusieurs ressources consultables en tout temps. Parcourez-la! Accédez à la collection numérique à partir du catalogue de la bibliothèque et de votre dossier d'abonné.

www.ville.contrecoeur.qc.ca



Faites également votre choix de livres numériques parmi plus de 3 000 titres disponibles à partir de la plateforme Pretnumerique.ca.

Téléchargez l'application, c'est simple et rapide!



Vous avez consulté la rubrique d'aide de Pretnumerique.ca, mais n'avez pas réussi à télécharger votre premier livre? Prenez rendez-vous avec nous et nous pourrions vous apporter du soutien. | 450 587-5901, poste 241.



Magazines numériques

Vous êtes abonné à la bibliothèque?

Accédez gratuitement à plus de 7 000 magazines numériques, des plus populaires aux plus spécialisés dans de nombreuses catégories et dans 60 langues.

Accédez à BibliMags à partir du catalogue de la bibliothèque ou au <https://biblimags.ca>.



Formations gratuites en compétences numériques

La bibliothèque s'associe à **AlphaNumérique** afin de permettre à toutes et à tous de développer des compétences numériques. Que vous soyez novice en informatique ou que vous ayez simplement besoin d'actualiser vos connaissances, AlphaNumérique met à votre disposition gratuitement des formations et des exercices interactifs adaptés à votre niveau.

Les ateliers sont donnés sous la forme de webinaires ou de classes virtuelles interactives.

Pour de plus amples renseignements et pour connaître les ateliers disponibles, consultez le site www.alphanumerique.ca.

Vie collective

ACTIVITÉS



LA FÊTE NATIONALE À CONTRECŒUR

Merci à toutes et à tous d'avoir été parmi nous pour célébrer la Saint-Jean le 23 juin dernier. Malgré la pluie et les incertitudes, nous espérons que vous avez passé une belle soirée avec nos groupes invités.

Bientôt, nous commencerons déjà la planification pour l'an prochain. Comme toujours, nous avons besoin de nombreux bénévoles pour nous aider. Plus nous sommes de têtes pensantes, et plus l'événement se déroule bien! Nous accueillons des gens motivés et avec de l'expérience dans toutes sortes de domaines. Que ce soit en animation, pour trouver les idées d'activités pour les enfants et les spectacles, en logistique pour nous assurer de répondre à tous les besoins techniques le jour de l'événement, en publicité afin d'informer la population le mieux possible ou même en administration pour tenir compte des réunions et le suivi des commanditaires : nous avons besoin de vous. Le comité s'entraide à longueur d'année pour présenter un événement digne de la Fête nationale. À l'année prochaine pour de nouvelles célébrations!

PARTIES D'ÉCHECS SUR L'ÉCHIQUIER GÉANT EN PLEINE NATURE

Le club d'échecs Le Pion Fringant de Contrecœur offre aux amateurs la possibilité de jouer sur un échiquier géant au parc Cartier-Richard. Les pions sont disponibles à la maison Lenoblet-Du Plessis. C'est gratuit! Il suffit simplement de présenter sa carte d'identité.

Le club vise à promouvoir le jeu des échecs tout en favorisant le partage des connaissances et le développement de rapports amicaux entre les participants. Peu importe que vous soyez un joueur expérimenté ou un novice, tous sont bienvenus!

En savoir plus : www.lepionfringant.com



LES DIABLERIES DE CONTRECŒUR



Près de 5000 personnes ont festoyé aux Diableries de Contrecœur

La tant attendue 15^e édition des Diableries de Contrecœur a été couronnée de succès! Le comité organisateur tient à remercier ses nombreux et généreux partenaires qui permettent d'offrir aux citoyennes et citoyens des festivités gratuites. Le festival ne pourrait également pas avoir lieu sans la contribution exceptionnelle des bénévoles qui travaillent à la planification et à l'exécution de l'événement. MERCI pour votre dévouement!

Vous souhaitez joindre une équipe passionnée et participer à l'organisation du plus gros festival de la Ville? Joignez-vous au comité organisateur lors de l'assemblée annuelle qui aura lieu cet automne. Pour obtenir tous les détails, suivez la page Facebook Les Diableries de Contrecœur.



Vie collective

PARTENAIRES DU MILIEU

HORAIRE DE L'AUTOMNE DU CERCLE DE FERMIERES CONTRECŒUR



Cet automne, le Cercle sera présent le 1^{er} octobre à un kiosque lors du Canard'O.

L'évènement suivant sera le Marché de Noël qui se tiendra les 12 et 13 novembre prochains au Centre multifonctionnel situé au 475, rue Chabot, Contrecoeur. Le marché sera ouvert de 10 h à 16 h. Nous aurons une surprise pour les enfants. Toutes les membres du Cercle ainsi que les marchands et artisans du marché pourront participer au concours de maisons de pain d'épice. Le concours sera jugé par les visiteurs et la personne gagnante sera dévoilée le dimanche 13 novembre à 15 h.

Nous acceptons encore des inscriptions pour les marchands et artisans. Pour ce faire, écrivez au cerclecontrecoeur@gmail.com. Le coût pour chaque kiosque est de 75 \$ pour la fin de semaine et l'emplacement mesure 8 pi x 8 pi ou 2,4 m x 2,4 m. Nous fournissons une table et 2 chaises et vous serez entourés de murets de 1,2 m de haut sur 3 côtés. Nous avons de l'espace pour 50 kiosques et les places s'envolent rapidement. Réservez dès maintenant!

Le Cercle de Fermières Contrecoeur accepte les inscriptions des membres à tout moment de l'année. L'abonnement coûte 30 \$ par an et inclut toutes les activités, tous les ateliers, en plus de cinq magazines périodiques de L'Actuelle. Certains cours sont proposés à peu de frais.

Nous aurons une multitude d'activités comme des cours de broderie norvégienne, le tissage de ceintures ou ganses pour sacs sur métier « Inkle ». Pour les connaître, suivez-nous sur Facebook ou sur notre blogue au Cercle de Fermières Contrecoeur (cercledefermierescontrecoeur.blogspot.com) et n'oubliez pas de vous inscrire pour participer à nos divers ateliers.

Vous avez besoin de vous convaincre?

Venez nous rencontrer au 272, rue de l'Église. Nous y sommes installées depuis l'hiver dernier. Nous avons 11 métiers à tisser, des machines à coudre, à broder, une variété de matériaux pour les ateliers d'apprentissage de différentes techniques en arts textiles et artisanat.

Il est préférable de prendre rendez-vous pour vous assurer que quelqu'un sera là au moment opportun. Le numéro pour nous joindre est le 438 764-0474. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous sur Messenger ou par courriel à Cerclecontrecoeur@gmail.com.

Bienvenue à toutes et tous!

Manon Handfield, présidente



JARDIN COMMUNAUTAIRE « LES BONBONS LÉGUMES »

Inscriptions saison 2022
Le jardin est situé sur le terrain du parc Henri-Lacroix (4550, rue L'Heureux).
lesbonbonslegumes@gmail.com

ATELIER D'AUTOGESTION DE L'ANXIÉTÉ



Thèmes abordés

- Améliorer l'observation et la connaissance de soi et de l'anxiété
- Déterminer ses déclencheurs et les facteurs de maintien de l'anxiété
- S'initier à des techniques pour diminuer l'intensité de l'anxiété
- Comprendre le rôle de l'évitement et de l'exposition
- Se familiariser avec l'acceptation et se remettre en action
- Aborder les filtres de nos perceptions et leur influence sur l'anxiété
- S'interroger sur le rapport entre soi-même, l'anxiété et les autres
- Reprendre du pouvoir sur son anxiété

Durée : 10 semaines (2 h 30 par semaine)

Tarif : 40 \$ + 5 \$ membership

Prochaines dates :

Les lundis du 17 octobre au 19 décembre 2022 | De 13 h 30 à 16 h

Lieu : Centre multifonctionnel de Contrecoeur, 475 rue Chabot, Contrecoeur

Inscription : 450 985-0522 ou info@arcencieldesSeigneuries.org

Personne responsable : Joanne Fournier



CONTRER LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

La maison accueille les femmes violentées vivant de multiples problématiques sociales et leurs enfants. Des services sont aussi offerts aux femmes qui auraient besoin de parler et qui ne sont pas hébergées.

Renseignements : 450 743-2821 ou rdv.ext@outlook.com

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DE CONTRECŒUR



Conférence sur les découvertes du site du deuxième moulin de la seigneurie

La Société d'histoire de Contrecoeur, en collaboration avec le Service loisir et culture, présentera une conférence portant sur l'archéologie et plus particulièrement sur les découvertes effectuées en septembre 2021 et complétées au mois de septembre 2022 sur le site du deuxième moulin de la seigneurie.

Les archéologues Gina Vincelli et Luce Archambault, de la firme **Artéfactuel**, nous feront un exposé animé et abondamment illustré de leurs découvertes et des hypothèses nouvelles concernant les moulins de notre seigneurie. Nous aurons aussi la chance d'y voir exposés les artefacts trouvés sur le site.

Lieu : salle Norambar du Centre multifonctionnel (475, rue Chabot)

Date : 21 septembre 2022 à 19 heures

L'invitation s'adresse à tous et l'entrée est libre.

À tous les passionnés d'histoire : vous êtes bienvenus dans la S.H. de Contrecoeur. Il suffit de nous écrire à histoire.contrecoeur@gmail.com et nous vous ferons membres.

Vie collective

PARTENAIRES DU MILIEU



CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE CONTRECOEUR

Le CAB est situé au 4956, rue Legendre. Il assure une présence prépondérante dans Contrecœur et répond à des besoins croissants pour une grande partie de la population. Voici un aperçu des nombreux services offerts.

MILIEU DE VIE

Les après-midi ludiques du CAB se veulent un lieu de rencontre chaleureux pour échanger et se divertir au sein de nos locaux. C'est un endroit avec de l'animation, une table de billard et des jeux de table. Une collation et du café y sont servis.

Pour participer aux activités spéciales, vous devez vous inscrire.

Mardi : activités cognitives stimulantes

Jeudi : activités créatives

2^e vendredi du mois : cinéma popcorn

Dernier vendredi du mois : bingo récréatif

Surveillez notre page Facebook et notre site Internet pour tous les détails.

DÎNERS COMMUNAUTAIRES MENSUELS

Les dîners communautaires du CAB auront lieu au Centre multifonctionnel de Contrecœur (475, rue Chabot) les 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre.

Le dîner inclut la soupe, la salade, le repas principal, le dessert, le thé ou le café. Les billets sont en vente au coût de 10 \$ chacun. Vous pouvez vous les procurer au CAB ou au local de cuisine (4865, rue Legendre).

LA POPOTE ROULANTE

La popote roulante a lieu tous les lundis. Le repas inclut la soupe, le repas principal (il y a toujours deux choix) et le dessert. Le coût d'un repas est de 7 \$ s'il est livré ou 6,50 \$ si vous allez le chercher à la cuisine du CAB (4865, rue Legendre). Pour commander, il suffit de téléphoner à la cuisine au 450 587-7059 du lundi au vendredi.

GUIGNOLÉE

La guignolée aura lieu le **SAMEDI 29 OCTOBRE 2022**. Nous sommes en pleine recherche de bénévoles afin de donner un coup de main lors de cette journée, que ce soit pour le porte-à-porte, le tri des denrées ou l'accueil. Si vous êtes intéressé à être bénévole, vous pouvez nous contacter au 450 587-8227.

PANIER DE NOËL

Vous devez venir vous inscrire au CAB entre le 1^{er} novembre et le 16 décembre et nous fournir une preuve de résidence ainsi qu'une preuve de revenu.

SERVICE DE TRANSPORTS MÉDICAUX ET DE PETITES COURSES

Le CAB offre le service de transport médical. La réservation doit être faite 24 heures à l'avance et le coût est de 0,47 \$ par km. Il y a aussi le transport pour les petites courses; vous pouvez aller à un maximum de trois endroits à Contrecœur. Le prix est de 8 \$. Pour plus d'informations ou pour réserver, téléphonez au 450 587-8227.

BÉNÉVOLAT AU CAB

Vous avez envie de faire une différence dans votre communauté?

Venez nous rencontrer, nous saurons vous guider dans ce processus. Présentement, le CAB est à la recherche de personnes pour le tri, les visites d'amitié et pour faire les appels de la popote roulante le mercredi. Si vous êtes intéressé : 450 587-8227.

LES DONS

Vous souhaitez aider votre prochain et donner une 2^e vie à vos vêtements et/ou articles? Voici des questions importantes à vous poser avant de donner. Est-ce que les vêtements sont tachés, troués ou dégagent une mauvaise odeur? Est-ce qu'il manque des boutons? La fermeture éclair est-elle défectueuse? La semelle des souliers est-elle décollée? Ma vaisselle est-elle en mauvais état? Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, S.V.P. aidez-nous en les mettant dans vos ordures ménagères. Vos dons sont très importants pour nous. Merci de votre collaboration.

VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU VOUS AVEZ BESOIN D'INFORMATION?

- 450-587-8227
- info@cabcontrecoeur.ca
- www.cabcontrecoeur.ca
- Facebook : @cabcontrecoeur



MAISON DE LA FAMILLE JOLI-CŒUR



Programmation - Automne 2022

Ateliers amusants et stimulants pour des moments agréables parents-enfants. Halte-garderie disponible pour la fratrie pendant les ateliers.

Carte de membre annuelle : 20\$

Inscriptions sur notre site

www.maisondelafamillejolicoeur.ca

Des places à contributions réduites sont disponibles pour toutes les familles dans l'impossibilité de participer aux ateliers pour des raisons financières.

Pour plus d'informations : 450 587-2965 ou écrivez-nous sur notre page Facebook Maison de la Famille Joli-Cœur.

Lundi	3-4 ANS Les pirates 9 h à 11 h, 10 ateliers; coût de 60 \$* 4-5 ANS Les alpagas 13 h à 15 h, 10 ateliers; coût de 60 \$*
Mardi	12-24 MOIS Les bateaux 9 h à 11 h, 10 ateliers; coût de 60 \$*
Mercredi	2-3 ANS Les souris 9 h à 11 h, 10 ateliers; coût de 60 \$*
Jeudi	6-12 MOIS Les licornes 9 h à 11 h, 10 ateliers; coût de 60 \$* 0-6 MOIS Les hiboux 13 h à 15 h, 10 ateliers; coût de 60 \$*
Vendredi	4-5 ANS ANIMAJEUX Les grenouilles Préparation à la maternelle 9 h à 14 h, 10 ateliers; coût de 150 \$*

*Le coût inscrit sous les ateliers est le coût pour les membres.

Vie collective

PARTENAIRES DU MILIEU

JE PROMETS...

D'être là pour la jeunesse de Contrecoeur en offrant une foule d'activités et du support à nos écoles.

Surveillez notre page Facebook @Club Optimiste de Contrecoeur pour connaître tous nos événements à venir. Nous avons bien hâte de débiter une nouvelle année avec vous, les jeunes, et de voir vos magnifiques sourires.

Note aux adultes

Pourquoi devenir membre Optimiste?

- Pour vous impliquer dans la communauté;
- Pour vous faire plein de nouveaux amis;
- Pour développer la confiance en vous et vous surpasser.

Si vous voulez vous aussi devenir un créateur de sourires, contactez-nous via Facebook ou par courriel à cluboptimistecentrecoeur@outlook.fr pour de plus amples informations.

L'essayer, c'est l'adopter!



CLUB D'ÉCHECS DE CONTRECOEUR

Les activités du club se déroulent de septembre à mai tous les mercredis soir à compter de 19 h au local 209 du Centre multifonctionnel de Contrecoeur (4865, rue Legendre). Tous sont les bienvenus, du doyen au plus jeune. Venez entendre les précieux conseils de nos membres qui ne sont pas avares de commentaires. Plusieurs activités sont prévues pour la saison 2022-2023 lors de nos soirées du mercredi : confrencier, simultanée, parties de tournoi, soirée table ronde devant l'échiquier mural pour analyser en groupe et bien plus encore. Une nouveauté très populaire a été ajoutée l'an passé avec les samedis après-midi de 13 h à 16 h en période libre pour les membres. De plus, le club offre des cours pour novices (GRATUITEMENT, pas besoin d'être membre) tous les samedis de 10 h 30 à midi.

Pour connaître les activités à venir, suivez le calendrier au www.lepionfringant.com. Consultez tous les onglets de notre site pour ne rien manquer!



Le club est situé au Centre multifonctionnel de Contrecoeur, local 202, au 4865, rue Legendre.

La grande majorité des activités se tient au Centre. Vous pouvez nous joindre au **450 587-5705**.

Calendrier des activités pour l'automne 2022

- Scrabble, billard, cartes et crible
- Baseball poche, palet américain et babette
- Soirées de danse
- Exercices cardiovasculaires via la danse
- Nouvelles activités à venir cet automne : curling intérieur et pétanque intérieure
- Nouvelle formation à venir cet automne : tablette informatique
- Groupe de bénévoles qui organisent les activités et administrent le club. Vous pouvez vous impliquer, c'est très valorisant!

Pour plus de détails sur les horaires ou pour plus d'information, suivez-nous!

Page Web : <http://club.fadoq.ca/M039>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/fadoqcentrecoeur>

Être membre de la FADOQ

La FADOQ n'est pas là seulement pour vous offrir des activités et des jeux! C'est une organisation qui effectue des représentations auprès de différentes instances dans le but d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Pour en savoir plus sur nos activités et devenir membre, laissez un message au **450 587-5705** et quelqu'un vous rappellera rapidement. La carte, au coût de 25 \$ par année, procure aussi de nombreux rabais.

Vie collective

PARTENAIRES DU MILIEU

FONDATION CENTRE D'ACCUEIL CONTRECŒUR

Invitation à participer à
notre soirée-bénéfice
« SOUPER SPAGHETTI 2022 »



Vous êtes conviés à notre traditionnel SOUPER SPAGHETTI au profit de la FONDATION CENTRE D'ACCUEIL de Contrecoeur, le samedi 1^{er} octobre 2022 à partir de 17 h 30 au Centre multifonctionnel situé au 475, rue Chabot.

Privée de cette levée de fonds au cours des deux dernières années, il va sans dire que la Fondation sollicite l'appui de la population entière dont l'apport est grandement apprécié. Nous devons souligner que malgré cette baisse de fonds, la Fondation a maintenu ses activités et a vu au bien-être des résidents dans la mesure du possible.

Comme ce fut le cas par le passé, les profits amassés aideront la Fondation à réaliser sa mission qui est celle d'apporter aux 68 résidents du Centre ces petits plus qui font toute la différence pour améliorer leur qualité de vie.

Après le partage du souper spaghetti, tous seront invités à participer à une SOIRÉE CANADIENNE dans une ambiance qui devrait être mémorable grâce à la participation de Carmen et Michel Huard. Bienvenue aux chemises à carreaux, ceintures fléchées et tenues campagnardes!



Les billets sont au coût de 25 \$/adulte et 12 \$/enfant de moins de 12 ans et ils sont déjà disponibles auprès des membres de la Fondation :

Lise Bonin 450 587-2223; Jean Chrétien 514 823-2986; Isabelle Chrétien 514 928-4713; Gilles Lacroix 514 208-6679; Ghislaine Langevin 450 587-5576; Rita Langevin 514 742-6770; Danielle Lapointe 450 587-2919; Ghislaine Lessard 514 773-9320; Fernand Léveillé 514 576-4560 ainsi qu'au Dépanneur Maxi (Beau-Soir) et chez Papeterie Panoplie.

La Fondation disposera d'un permis de vente d'alcool.

Pour information additionnelle, vous pouvez contacter Fernand Léveillé, président, au 514-576-4560.

DES ORGANISMES AU SERVICE DE LEUR COMMUNAUTÉ

Loisirs, sports et culture

- Association Chasse et Pêche : 450 401-0602
peche@acpcontrecoeur.com | www.acpcontrecoeur.com
- Association Karaté Kenpo : 450 785-2582
michel.brisebois@videotron.ca | www.kenpocontrecoeur.com
- Club de course Les Contrecoeurs : contrecoeurs@gmail.com
Facebook : Club de course à pied les Contrecoeurs (groupe privé)
- Club cycliste Les Dynamiks : 514 575-5170
cc.dynamiks.contrecoeur@gmail.com | www.dynamiks.ca
- Parc nautique : 450 587-5495 (saison estivale)
infos@pncontrecoeur.ca | www.pncontrecoeur.ca
- Soccer mineur Contrecoeur : soccermineurcontrecoeur@hotmail.com
www.soccermineurcontrecoeur.ca
- Comité des cours socioculturels : jennydurocher@hotmail.com
- Ensemble vocal Expressio : 438 828-9469 | expressio@hotmail.ca
- Société d'histoire du Haut-Saint-Laurent : histoire.contrecoeur@gmail.com
- Les événements Diable au Cœur : 450 587-5901, poste 201
diableaucoeur@hotmail.com

Santé et services sociaux

- PANDA Les Deux-Rives : 450 587-2667, poste 209
pandalesdeuxrives@gmail.com
- Entre l'assiette et nous : info@notreassiette.com
www.facebook.com/LilyGourmande
- Coopérative Solidarité-Santé : 450 587-2667, poste 4
info@coopcontrecoeur.com | www.coopcontrecoeur.com
- Chevaliers de Colomb : 514 946-2974

Jeunesse

- CPE Petit à Petit : 450 587-7051 | cpe.petitapetit@videotron.ca
- Maison des Jeunes : 450 587-2830
mdjcontrecoeur@videotron.ca | www.facebook.com/mdj.contrecoeur
- Colonie des Grèves : 450 742-4767
info@coloniedesgreves.com | www.coloniedesgreves.com
- Colonie Sainte-Jeanne d'Arc : 450 743-8265
directioncamp@csjd.qc.ca | www.csjd.qc.ca

Autres

- Marchés fermiers de Contrecoeur : 438 355-3155
fermiers.contrecoeur@gmail.com
- Le Grand Pécaudy : 450 742-0183 | direction@grths.ca