



## Printemps 2026

# PROGRAMMATION LOISIRS ET CULTURE



Nous rejoindre

Centre communautaire et des loisirs  
6865, chemin Montauban

Julie Chênevert  
Directrice des loisirs et de la culture  
Téléphone : 450 835-3419, poste 5245  
Courriel : loisirs@st-damien.com

Annie Jacques  
Technicienne en loisirs  
Téléphone : 450 835-3419, poste 5246  
Courriel : techloisirs@st-damien.com

### À mettre à l'agenda!

**Semaine de relâche** ◀  
Du 2 au 6 mars

**Atelier d'art : Exploration du  
fusain et du pastel** ◀

Samedi, 14 mars, de 10 h à 12 h

**Période d'inscription - Session  
de cours du printemps** ◀

Du 16 au 27 mars

**Fête de Pâques** ◀

Dimanche, 5 avril, de 14 h à 17 h

**Journée d'inscription au  
camp de jour** ◀

Mardi, 7 avril, de 17 h à 20h

**Fête du voisinage** ◀

Samedi, 30 mai, de 10 h à 16 h

# Programmation

## Printemps 2026

Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

### HATHA YOGA

Ce cours de Hatha Yoga propose une exploration consciente du corps et de l'esprit à travers des postures (asanas), des exercices de respiration (pranayama) et des temps de relaxation. Chaque séance vise à développer une meilleure connaissance du corps humain : sa posture, ses tensions, son rythme naturel. En cultivant l'écoute intérieure, la pratique devient un outil puissant pour ralentir le mental, renforcer l'équilibre physique et émotionnel, et approfondir la relation à soi dans un espace sécuritaire et accessible à tous.

#### Pour s'initier et pour débutant

**Clientèle :** Adulte

**Par :** Katy Demers Primeau

**Horaire pour s'initier et pour débutant :**

Lundi, 18 h 45 à 20 h 15 | **Début :** 20 avril | **Fin :** 8 juin

**Horaire pour débutant ayant une pratique :**

Mercredi, 9 h à 10 h 30 | **Début :** 22 avril | **Fin :** 10 juin

**Durée :** 8 semaines

**Coût :** 110 \$ résident | 130 \$ non résident

**Note :** Tapis requis | Places limitées

**Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

### MODALITÉS D'INSCRIPTION **INSCRIPTIONS DU 16 AU 27 MARS**

Par courriel : [loisirs@st-damien.com](mailto:loisirs@st-damien.com)

Par téléphone : 450 835-3419, poste 5245

Sur place : Centre communautaire et des loisirs, 6865, chemin Montauban.

### **MODES DE PAIEMENT**

Chèque à l'ordre de Municipalité de Saint-Damien  
Argent comptant, Interac ou carte de crédit

Nous nous réservons le droit d'annuler ou de modifier un cours en cas d'insuffisance d'inscription. Comme les places sont limitées, dans certains cours, la règle du « premier arrivé, premier servi » prévaut.

AUCUN REMBOURSEMENT d'inscription ne sera autorisé après le début des cours, sauf pour des raisons médicales.

### PROGRAMME SÉRÉNITÉ

Un programme holistique pour retrouver l'équilibre du corps, du souffle et de l'esprit.

Offrez-vous un voyage intérieur en 8 étapes pour renouer avec votre vitalité profonde. Le programme Sérénité propose une approche complète et accessible du mieux-être, en s'appuyant sur les fondements du yoga, des sciences corporelles et de la sagesse traditionnelle.

**Clientèle :** Adulte

**Par :** Katy Demers Primeau

**Horaire :** Lundi, 17 h à 18 h 30

**Début :** 20 avril | **Fin :** 8 juin

**Durée :** 8 semaines

**Coût :** 130 \$ résident | 150 \$ non résident

**Note :** Tapis requis | Places limitées

**Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

### COURS DE ZUMBA

Des cours de danse sportive amusants et dynamiques vous redonnant une santé de fer.

**Clientèle :** Adulte

**Par :** Carole Pavan

**Horaire :** Jeudi, 18 h à 19 h

**Début :** 7 mai | **Fin :** 11 juin

**Durée :** 6 semaines

**Coût :** 80 \$ résident | 100 \$ non résident

**Note :** Débutant/intermédiaire | Places limitées

**Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

### TAIJI QUAN DÉBUTANT

Découvrez les bienfaits du Taiji Quan, une pratique traditionnelle alliant mouvements fluides, respiration contrôlée et esprit apaisé. Idéal pour tous ceux en quête d'une discipline douce, le Taiji Quan favorise la santé globale et l'harmonie intérieure. Rejoignez-nous pour cette expérience enrichissante et transformez votre bien-être au quotidien!

**Clientèle :** Adulte

**Par :** Christian Therrien

**Horaire :** Mardi, 10 h 30 à 11 h 45

**Début :** 21 avril | **Fin :** 9 juin

**Durée :** 8 semaines

**Coût :** 80 \$ résident | 100 \$ non résident

**Note :** Tapis et coussin requis | Places limitées

**Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

## COURS DE DANSE EN LIGNE

Individuelle et en groupe, c'est-à-dire sans partenaire, la danse en ligne c'est le plaisir de danser sur différents styles musicaux tels que le rock, la rumba, la salsa, la country et bien d'autres, tout en apprenant des chorégraphies précises. Idéal pour les gens désirant apprendre à danser dans un contexte festif et très convivial en compagnie de notre professeure des plus dynamiques!

**Clientèle :** Adulte

**Par :** Carole Pavan

**Horaire :** Jeudi, 19 h 30 à 20 h 30

**Début :** 7 mai | **Fin :** 11 juin

**Durée :** 6 semaines

**Coût :** 80 \$ résident | 100 \$ non résident

**Note :** Débutant/intermédiaire

**Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours**

## ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE | 6 À 8 ANS

Cet atelier de danse contemporaine invite les enfants de 6 à 8 ans à explorer le mouvement, l'espace et l'expression corporelle à travers des exercices ludiques et créatifs. Les participants développeront leur coordination, leur conscience du corps et leur imagination, tout en s'amusant dans une ambiance bienveillante et stimulante.

**Clientèle :** 6 à 8 ans

**Par :** Charles-Alexandre Lévesque

**Horaire :** Mercredi 6 mai de 18 h à 19 h

**Coût :** 20 \$ résident | 40 \$ non résident

**Note :** Minimum de 6 participants pour démarrer le cours

## ATELIER DE DANSE CONTEMPORAINE | 9 ANS ET PLUS

Cet atelier de danse contemporaine s'adresse aux jeunes de 9 ans et plus qui souhaitent explorer le mouvement et l'expression corporelle à travers des exercices créatifs et des enchaînements accessibles. L'activité met l'accent sur la fluidité, l'écoute du corps et l'interprétation, dans une ambiance stimulante et inclusive.

**Clientèle :** 9 ans et plus (ouvert aux adultes)

**Par :** Charles-Alexandre Lévesque

**Horaire :** Mercredi 13 mai de 19 h à 20 h 30

**Coût :** 30 \$ résident | 50 \$ non résident

**Note :** Minimum de 6 participants pour démarrer le cours

## ATELIER DE DANSE URBAINE (HIP-HOP) 6 À 8 ANS

Cet atelier de danse urbaine (hip-hop) s'adresse aux enfants de 6 à 8 ans qui souhaitent bouger, s'exprimer et s'initier aux bases de la danse dans un cadre dynamique et amusant. À travers des mouvements simples, des jeux rythmiques et des chorégraphies adaptées, les enfants développeront leur coordination, leur sens du rythme et leur confiance en eux.

**Clientèle :** 6 à 8 ans

**Par :** Charles-Alexandre Lévesque

**Horaire :** Mercredi, 8 avril de 18 h à 19 h

**Coût :** 20 \$ résident | 40 \$ non résident

**Note :** Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

## ATELIER DE DANSE URBAINE (HIP-HOP) 9 ET PLUS

Cet atelier de danse urbaine (hip-hop) s'adresse aux jeunes de 9 ans et plus qui souhaitent découvrir ou approfondir les bases du hip-hop dans une ambiance dynamique et motivante. Les participants exploreront différents mouvements, enchaînements et courtes chorégraphies, tout en développant leur sens du rythme, leur coordination et leur expression corporelle.

**Clientèle :** 9 et plus (ouvert aux adultes)

**Par :** Charles-Alexandre Lévesque

**Horaire :** Mercredi, 15 avril, 19 h à 20 h

**Coût :** 30 \$ résident | 50 \$ non résident

**Note :** Minimum de 6 personnes pour démarrer le cours

## NOUVEAUTÉ – COURS DE PEINTURE PARASCOLAIRE

Cours en deux blocs : acrylique et aquarelle. Les enfants apprennent les techniques associées à ces deux médiums ainsi que des notions de base de peinture et de dessin : lumière, profondeur, composition, perspectives, équilibre. Les élèves repartent avec leurs créations.

**Clientèle :** 6 à 12 ans

**Par :** Marie-Ève Boucher, artiste peintre

**Horaire :** Jeudi, 15 h 30 à 16 h 30 – La professeure prendra en charge les enfants inscrits à 15 h 15 à l'école Saint-Cœur-de-Marie et les accompagnera au lieu du cours.

**Début :** 7 mai | **Fin :** 11 juin

**Durée :** 6 semaines

**Coût :** 160 \$ résident

**Note :** Matériel fourni | Minimum de 8 personnes pour démarrer le cours

**CARTE D'ACCÈS  
CITOYENNE 2026**

PARCS RÉGIONAUX MRC MATAWINIE

**PROCURE-TOI TA CARTE  
DÈS MAINTENANT !!**

**GRATUIT\***

Disponible à la réception de la mairie  
\*Pour les résidents de Saint-Damien

La carte citoyenne est disponible à la réception de la mairie située au 6850, chemin Montauban. Pour vous la procurer, seule une preuve de résidence est requise.

### CLUB DE HOCKEY COSOM | 14 ANS ET +

Le **club de hockey cosom** s'adresse aux jeunes de **14 ans et plus** qui souhaitent bouger, se dépenser et s'amuser dans une ambiance conviviale et sportive. Les séances proposent des matchs et des exercices favorisant l'esprit d'équipe, le respect et le plaisir du jeu, le tout dans un cadre structuré et sécuritaire.

**Clientèle** : 14 ans et plus

**Horaire** : Mardi, de 20 h à 21 h

**Période** : Du 10 mars au 26 mai

**Durée** : 12 semaines

**Lieu** : Gymnase de l'École Saint-Cœur-de-Marie

**Coût** : 50 \$

**Note** : Apportez votre bâton et vos espadrilles  
Places limitées, réservation du 2 au 6 mars auprès du Service des loisirs par téléphone au 450 835-3419, poste 5245

### ATELIERS D'INITIATION À L'ESCALADE

Le Service des loisirs et de la culture offre une série de quatre ateliers d'initiation à l'escalade, en collaboration avec le Club de montagne et d'escalade de Lanaudière. Ces ateliers s'adressent aux personnes souhaitant découvrir le monde de l'escalade de façon progressive, sécuritaire et encadrée, tout en développant leurs habiletés techniques et leur confiance.

#### Atelier 1 – Techniques d'assurage

Initiation aux techniques d'assurage et aux bases de la sécurité en escalade.

**Date** : Samedi 11 avril, de 10 h à 12 h

**Lieu** : Gymnase de l'école secondaire Bermon 1919, 6e rang, Saint-Gabriel-de-Brandon

#### Atelier 2 – Gestuelle et efficacité du mouvement

Les participants apprendront les techniques de gestuelle en escalade, notamment l'ouverture des hanches, la gestion de l'effort et l'optimisation des mouvements.

**Date** : Samedi 18 avril, de 10 h à 12 h

**Lieu** Centre culturel et sportif Jean-Antoine-Leprohon 140, rue Émilie-Bolduc, Sainte-Émilie-de-l'Énergie

#### Ateliers 3 et 4 – Mise en pratique sur parois extérieures

Ateliers pratiques permettant de mettre en application les apprentissages réalisés lors des ateliers précédents.

**Date** : Samedi 9 et 23 mai, de 10 h à 13 h (bloc de 3 h)

**Lieu** Parois extérieures – Parc nature émélinois 219, rue Béland, Sainte-Émilie-de-l'Énergie

**Coût** : 50 \$ par atelier - résident | 75 \$ – non-résident  
Forfait 4 ateliers : 175 \$ – résident | 275 \$ – non-résident

Le tarif inclut l'adhésion au Club de montagne et d'escalade de Lanaudière pour chaque atelier. Cette adhésion pourra être déduite si vous décidez de devenir membre du club.

**Note** : **Minimum de 6 participants pour démarrer le cours**

**LA FÊTE DE  
PÂQUES  
À SAINT-DAMIEN**

**Dimanche 5 avril 2025 | 14 H à 17 H**  
centre communautaire et des loisirs

## GARDIENS-AVERTIS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 11 à 15 ans d'acquérir les techniques de base en secourisme et les compétences nécessaires pour prendre soin d'enfants plus jeunes qu'eux. Les participants apprennent à s'occuper d'enfants appartenant à divers groupes d'âge, à prévenir les urgences et à intervenir en cas de besoin.

**Clientèle :** Adolescents (11 à 15 ans)

**Par :** Maude Martin, animatrice jeunesse pour la Croix-Rouge canadienne en collaboration avec le partenaire MEB Formations

**Lieu :** Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

**Date :** Samedi 9 mai

**Heure :** 9 h à 16 h

**Durée :** 1 jour

**Coût :** 55 \$ résident | 75 \$ non résident

**Quoi apporter :** Crayons, poupée ou toutou, lunch

**Note :** Manuel *Gardiens avertis* et attestation de réussite inclus | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours

## PRÊT À RESTER SEUL

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 13 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

**Clientèle :** Préadolescents (9 à 13 ans)

**Par :** Maude Martin, animatrice jeunesse pour la Croix-Rouge canadienne en collaboration avec le partenaire MEB Formations

**Lieu :** Centre communautaire, 6865, chemin Montauban

**Date :** Dimanche 24 mai

**Heure :** 9 h à 14 h

**Durée :** 1 jour

**Coût :** 50 \$ résident | 70 \$ non résident

**Quoi apporter :** Crayons, lunch

**Note :** Manuel *Prêt à rester seul* et attestation de réussite inclus | Minimum de 5 personnes pour démarrer le cours



## SAINT-DAMIEN JE ME CULTIVE

ILS VOUS ATTENDENT...

### INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

DIMANCHE 26 AVRIL | 13 H  
CENTRE COMMUNAUTAIRE ET DES LOISIRS  
6865, CHEMIN MONTAUBAN, SAINT-DAMIEN



ANIMATION : ROBERT MIGUÉ  
SOCIÉTÉ DE GÉNÉALOGIE DE LANAUDIÈRE



Pour en savoir plus, rendez-vous sur :  
[st-damien.com/saint-damien-je-me-cultive](http://st-damien.com/saint-damien-je-me-cultive)



GRATUIT



Le Service des loisirs et de la culture de la Municipalité de Saint-Damien est heureux de vous inviter à participer aux journées « Saint-Damien, je me cultive ». Cette série passionnante d'ateliers et de conférences vous permettra d'explorer diverses thématiques liées à l'actualité et à la culture. Ces événements gratuits sont réalisés dans le cadre de la Politique culturelle de Saint-Damien. **Venez vous cultiver avec nous !**

Rejoignez-nous sur le groupe Facebook **Loisirs – Municipalité de Saint-Damien** pour connaître les détails de la programmation de la série « Saint-Damien, je me

cultive ». D'autres ateliers et conférences pourraient s'ajouter à celle annoncée dans cette édition de la Voix des collines.

### ILS VOUS ATTENDENT...ATELIER D'INITIATION À LA GÉNÉALOGIE

Cette initiation à la généalogie, teintée d'humour, explore certains outils de recherche à votre disposition de même que leur fonctionnement. L'objectif : une passionnante incursion dans la réalisation de votre arbre généalogique et, du même coup, dans votre histoire familiale.

  
**SAINT  
DAMIEN**  
ANIMÉ



# LA SEMAINE DE RELÂCHE À SAINT-DAMIEN

ACTIVITÉS 100% GRATUITES!

**LUNDI 2 MARS**

**Pizza party  
à emporter**

Atelier gourmand de  
création de pizza à  
emporter.

10 H À 11 H 30

**MARDI 3 MARS**

**Sortie  
glissades**

Sortie hivernale  
aux Supers glissades de  
Saint-Jean-de-Matha.

DÉPART À 9 H 15

**MERCREDI 4 MARS**

**Créa-Jeu :  
Serpents & Échelles**

Atelier artistique et ludique  
de création d'un jeu de  
Serpents et échelles.


10 H À 11 H 30


ACTIVITÉS LIBRES INTÉRIEURES ET PROLONGATION DES HEURES  
D'OUVERTURE DES PATINOIRES.



Balayez-moi pour  
tous les détails!

DES QUESTIONS ? COMMUNIQUEZ AVEC NOUS

 450 835-3419 poste 5246

 [techloisirs@st-damien.com](mailto:techloisirs@st-damien.com)