

# Le Courant

Printemps 2023



## Inscriptions au camp de jour

3 avril au 30 avril

## Soyez les premiers à lire l'actualité !

Les Zotiquiens inscrits à l'application des alertes municipales recevront en primeur l'infolettre des revues.

### INSCRIPTIONS

[alerte.st-zotique.com/  
utilisateur/creer](https://alerte.st-zotique.com/utilisateur/creer)

**6**

Les collectes

**12**

Inscriptions  
camp de jour

**26**

Activités  
sportives



[st-zotique.com](https://st-zotique.com)

# Dans ce numéro



**4**  
Services  
aux citoyens



**9**  
Sécurité  
incendie



**10**  
Urbanisme  
et environnement



**12**  
Camp  
de jour



**23**  
Service  
des loisirs



**30**  
Plage de  
Saint-Zotique

# Mot du maire



Chères Zotiquiennes,  
chers Zoticiens,

Notre municipalité amorce la belle période du printemps qui offrira plusieurs activités et événements pour nos concitoyens. Le conseil municipal, en collaboration avec les services municipaux, vise à établir des projets durables ainsi qu'une cohésion sociale entre l'ensemble des membres de sa communauté.

L'un de ces projets vient de débiter concrètement par la transition écologique de la revue municipale. Le Courant se transforme afin d'être plus écologique, attrayant et facile d'utilisation. Tout d'abord, sur vos appareils électroniques, vous découvrirez que la plupart des textes et images comportent des liens cliquables qui faciliteront votre acquisition d'informations supplémentaires sur les sujets choisis et ouvriront des pages d'inscriptions en ligne de vos cours sportifs, événements ou services préférés. Ainsi, votre revue devient un outil multifonction pour naviguer sur nos pages.

Parlant de navigation, cet hiver aura été mouvementé du côté des canaux par la concrétisation d'une première phase du projet décennal du dragage des canaux. Ces travaux ont été effectués avec succès dans les délais du décret ministériel. Les Zoticiens et les plaisanciers pourront emprunter nos canaux plus facilement aux embouchures de la 65<sup>e</sup>, 68<sup>e</sup> et 81<sup>e</sup> Avenue.

À proximité de ces canaux, la plage de Saint-Zotique et le camp de jour finalisent leurs équipes de jeunes travailleurs saisonniers afin d'offrir des lieux d'amusement propres et sécuritaires. Le conseil municipal et moi-même souhaitons à ces jeunes d'acquiescer les expériences qu'ils recherchent au sein de notre équipe municipale.

**Profitez pleinement de cette belle saison !**



Maire  
**Yvon Chiasson**



450 267-9335, poste 227 | maire@st-zotique.com



Conseiller district n° 1  
**Jonathan Anderson**



Conseiller district n° 2  
**Yannick Guay**



Conseiller district n° 3  
**Patrick Lécuyer**



Conseiller district n° 4  
**Éric Lachance**



Conseiller district n° 5  
**Jean-Pierre Daoust**



Conseiller district n° 6  
**Paul Forget**

## Ville de Saint-Zotique Avis public

La Municipalité de Saint-Zotique a, le 21 février 2023, adopté la résolution numéro 2023-02-035, intitulée «Demande au ministère des Affaires municipales et de l'Habitation (MAMH) – Changement de nom et de régime municipal», demandant au ministre des Affaires municipales et de l'Habitation de changer le nom de la municipalité en celui de «Ville de Saint-Zotique» et de décréter le changement de régime afin qu'elle soit dorénavant régie par la Loi sur les cités et villes (RLRQ, chapitre C-19).

Toute personne peut, dans les trente (30) jours suivant la publication de l'avis, faire connaître par écrit au ministre son opposition à la demande de changement de nom et de régime.

Les oppositions doivent être transmises au ministre des Affaires municipales et de l'Habitation à l'adresse suivante :

10, rue Pierre-Olivier-Chauveau - Québec (Québec) G1R 4J3

Donné à Saint-Zotique, ce 15<sup>e</sup> jour du mois de mars, deux mille vingt-trois.

# Services aux citoyens



## Budget 2023

En ce contexte d'inflation, la Municipalité de Saint-Zotique a procédé à une analyse rigoureuse de son budget afin de limiter l'impact pour les contribuables.

Lors des rencontres budgétaires, les élus municipaux ont examiné l'ensemble de la situation afin de maintenir l'offre de service et s'assurer qu'aucune dépense excessive ne soit autorisée. En septembre dernier, le conseil municipal adoptait le dépôt du nouveau rôle triennal d'évaluation 2023-2024-2025 qui présentait une augmentation de la valeur immobilière d'environ 43,5% pour une maison moyenne. En raison de l'augmentation de ce rôle d'évaluation sur la maison moyenne, le taux de taxe foncière de base a été ajusté de 0,4619/100 \$ d'évaluation à 0,3473/100 \$ d'évaluation. Ce qui représente une augmentation du taux de taxes de base de 0% sur une maison moyenne.

Plusieurs autres frais reliés à la gestion municipale subissent la hausse des coûts. Les frais pour les services externes, ainsi que pour les matériels, sont inévitablement impactés par l'augmentation de l'Indice des prix à la consommation (IPC) de 6,8%. Les taxes de services ont augmenté de 29,3% pour les services de collectes d'ordures, de recyclage et de compost, pour les services de traitement de l'eau et pour l'entretien des chemins. Au global, le compte de taxes augmente de 6,75% pour l'ensemble des services municipaux pour une résidence moyenne évaluée à 400 294 \$.

### Inflation des coûts

Sûreté du Québec | Augmentation de 86 600 \$ – 5,9%

Service de dette | Augmentation de 195 800 \$ – 46,4%

MRC | Augmentation de 84 000 \$ – 10%

Collecte des matières résiduelles | Augmentation de 42 200 \$ – 4%

Indice des prix à la consommation IPC | 6,8%



Vous voulez en savoir plus?

## Découvrez notre dépliant!

Les citoyens sont invités à consulter les détails dans notre nouveau dépliant explicatif du compte de taxes municipales disponible en ligne.

- Variations budgétaires
- Taux de taxe par catégorie d'immeubles
- Effet du rôle d'évaluation

DÉPLIANT EXPLICATIF 2023

[st-zotique.com/affaires-juridiques-tresorerie/](http://st-zotique.com/affaires-juridiques-tresorerie/)

## Taxes municipales 2023

1<sup>er</sup> versement: 14 mars

2<sup>e</sup> versement: 14 juin

3<sup>e</sup> versement: 14 septembre

# Services techniques

## Écocentre

Vous vous questionnez sur l'emplacement idéal pour valoriser vos matières résiduelles?

Le meilleur outil est [tricycle-mrcvs.ca](http://tricycle-mrcvs.ca) pour obtenir toutes les réponses!

Écocentre de Saint-Zotique  
2050, rue principale

### Heures d'ouverture

Période du 1<sup>er</sup> avril au 30 novembre

Lundi: Fermé

Mardi au vendredi: 8 h à 17 h

Samedi et dimanche: 9 h à 16 h

Période du 1<sup>er</sup> décembre au 31 mars

Lundi au jeudi: Fermé

Vendredi: 8 h à 17 h

Samedi et dimanche: 9 h à 16 h



### Matières acceptées

- Ampoules, fluorescents et fluocompacts
- Appareils cellulaires et téléavertisseurs
- Asphalte, béton, sable, gravier, pierre
- Autres encombrants (tapis, toiles de piscine, abris temporaires, etc.)
- Autres matériaux de construction (céramique, porcelaine, mélamine, caoutchouc, polystyrène, etc.)
- Barbecues
- Bardeaux d'asphalte
- Bois de construction, bois traité, contreplaqués, sciures/bran de scie de bois de construction
- Cartons plats et ondulés
- Composantes électroniques
- Électroménagers (cuisinières, lave-vaisselles, laveuses, sècheuses, etc.)
- Encombrants contenant du métal (réservoirs, électroménagers, outils électriques, etc.)
- Ferraille
- Fils électriques, prises électriques, interrupteurs, luminaires, lumières de Noël
- Fournaises
- Gypse, plâtre, fibrociment, terre cuite
- Matelas et sommiers
- Matériaux isolants
- Métal, acier, aluminium, cuivre, fer, etc.
- Meubles (divans, canapés, fauteuils, armoires, tables, chaises, etc.)
- Ordinateurs, tablettes, imprimantes et périphériques
- Outils (perceuses, bancs de scie, marteaux, etc.)
- Peintures et leurs contenants (apprêts, primer, teinture, vernis)
- Petits appareils électriques (cafetières, grille-pains, sècheurs, etc.)
- Petits moteurs (tondeuses, souffleuses, génératrices, etc.)
- Piles et batteries de moins de 5 kg
- Plastique dur, fibre de verre, vinyle, acrylique
- Polystyrène (styromousse et plastique n° 6)
- Réservoirs chauffe-eau
- Systèmes audios/vidéos et jeux vidéo
- Téléphones et répondeurs
- Télévisions et dispositifs d'affichage
- Verre plat (miroirs, fenêtres, etc.)





# Tous les jours, je trie

## Découvrez les étapes de ma méthode.

### Matières organiques



#### Le compost, une différence? Oui!

Le compost réduit de 57 % le contenu de nos poubelles!

#### Contenu accepté

- Aliments
- Papiers, cartons
- Résidus de jardin
- Litière

**Vous voulez tout savoir?**  
monbacbrun.com

**CETTE COLLECTE A LIEU TOUS LES MARDIS.**

# 1

#### Joindre l'utile à l'agréable!

Le compost est redistribué à la communauté gratuitement lors d'une partie de la saison printanière et estivale pour vos jardins et platebandes.

Suivez-vous sur Facebook pour connaître la période et le lieu de distribution.



### Matières recyclables



#### Le bac bleu, un incontournable!

Le recyclage réduit de 20 % le contenu de nos poubelles!

#### Contenu accepté

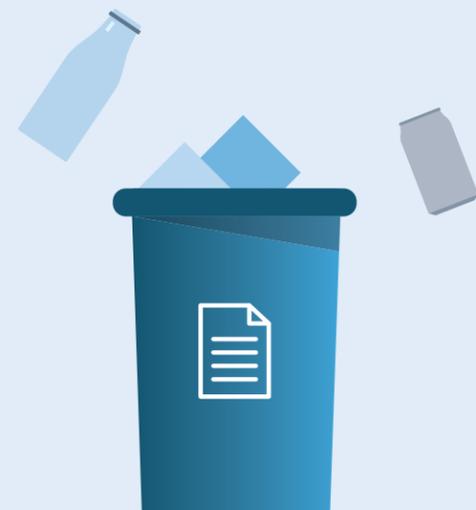
- Papier
- Plastique
- Métal
- Carton
- Verre
- Emballages

**CETTE COLLECTE A LIEU TOUS LES VENDREDIS.**

# 2

#### Saviez-vous?

Les bacs roulants de recyclage sont une propriété municipale reliée à votre adresse civique. Lors d'un déménagement, le bac roulant doit rester à l'adresse. La Municipalité tient à jour une liste des bacs roulants.



### Objets volumineux

#### Doit-on s'inscrire? Oui!



Les inscriptions aux collectes des objets volumineux doivent être faites au maximum le jeudi précédant la collecte, à 16 h. Toutes les demandes reçues après ce jour ne seront pas considérées.

**Inscriptions en ligne seulement via la plateforme Requetes en ligne.**

#### POUR S'INSCRIRE

[st-zotique.com/requetes-en-ligne](http://st-zotique.com/requetes-en-ligne)



#### Objets acceptés

- Appareil ménager (laveuse, sècheuse, cuisinière, lave-vaisselle, aspirateur);
- Lavabo, bain, douche, toilette;
- Meuble, matelas, sommier;
- BBQ.

# 3

**CETTE COLLECTE A LIEU LE DEUXIÈME MERCREDI DE CHAQUE MOIS.**

#### Info de pro!

Les objets volumineux peuvent être mis en bordure de rue au maximum 48 heures avant la collecte.

#### Attention

Les déchets domestiques, branches, brindilles, feuilles d'arbres ne sont pas considérés comme des objets volumineux.



### Branches

#### Doit-on s'inscrire aussi? Oui!



En 2023, les collectes nécessitent une inscription en ligne. Les citoyens ont jusqu'au jeudi 16 h précédant la collecte pour s'inscrire à celle-ci.

**8 MAI, 7 AOÛT ET 10 OCTOBRE**

#### POUR S'INSCRIRE

[st-zotique.com/requetes-en-ligne](http://st-zotique.com/requetes-en-ligne)



# 4

### Déchets domestiques



Seulement 3 % du contenu de nos sacs à ordures sont réellement des déchets selon les statistiques de Recyc-Québec.

#### NOVEMBRE À AVRIL

La collecte des déchets domestiques à lieu le mercredi aux deux semaines.

#### MAI À OCTOBRE

La collecte s'effectue à toutes les semaines.

#### Un bac brisé? Contactez-nous!

Services techniques au 450 267-9335 poste 232.

*N'oubliez pas d'avoir en main son numéro de série*

#### Un bac bien positionné, une collecte réussie!

- Dans votre entrée à environ 1,5 mètre de la bordure de rue;
- Les roues en direction de votre propriété;
- À 1 mètre de distance de tout autre objet;
- Avant 7 h le matin.

Une rue sans bac, c'est bien plus beau! Pensez à reprendre votre bac après le passage de la collecte pour conserver la beauté de votre charmant quartier.





## Urgences municipales

### Quoi faire en dehors des heures normales de bureau?

- Refoulement ou blocage majeur des égouts;
- Fuite d'aqueduc ou nid de poule important;
- Autres problèmes majeurs nécessitant une intervention d'urgence.

**Veillez composer le 311.**



## Les toilettes et leurs interdits

Hormis l'urine, les selles et le papier de toilette, la cuvette des toilettes n'a pas vocation à recevoir d'autres déchets.

### Lingettes humides

Qu'il s'agisse de lingettes pour bébés ou de lingettes désinfectantes spéciales, elles ne sont pas aussi « dégradables » dans l'eau que le papier de toilette même si leur texture semble similaires. Leurs fibrosités les empêchent de se dégrader correctement et finissent par boucher les canalisations et causent des bris d'équipements.

En outre, elles sont pour la plupart toxiques pour l'environnement et participent à la pollution des écosystèmes. Mieux vaut jeter les lingettes ménagères directement dans la poubelle, ou mieux encore, nettoyer avec un chiffon lavable et utiliser du papier de toilette imbibé de lotion pour les jeunes enfants.



## Lumières de rues

Apportez de la lumière à votre quartier!

**Vous constatez qu'un lampadaire est défectueux?**

Complétez le formulaire en ligne intitulé: « Lampadaire défectueux (Éclairage) » via la plateforme Requêtes en ligne.

**REQUÊTE**

[st-zotique.com/requetes-en-ligne](http://st-zotique.com/requetes-en-ligne)



# Sécurité incendie



## Centre de formation incendie de la Municipalité de Saint-Zotique

Le service d'urgence et de sécurité incendie est fier de l'implication de la Municipalité dans le projet du centre de formation du SUSI.

- Saviez-vous que le service d'urgence et de sécurité incendie de Saint-Zotique (SUSI) est gestionnaire de formation de l'école nationale des pompiers du Québec (ÉNPQ)?
- Saviez-vous que onze (11) pompiers de différentes municipalités/villes de Vaudreuil-Soulanges sont présentement en formation ici même à notre centre de formation du SUSI?

### Remerciements aux commanditaires

- MétalUnic Revêtement – Contribution de 10 000 \$ en matériaux de revêtement pour la maison de formation.
- Cégep de Valleyfield – Contribution pour l'escalier extérieur de 4 étages adjacent à la maison de formation.

Vos pompiers ainsi que ceux de la région vont pouvoir pratiquer les manœuvres et l'installation de boyaux dans la cage d'escalier pour simuler une intervention dans un bâtiment de 4 étages et plus.



## Avertisseurs de fumée

**Saviez-vous qu'annuellement vos pompiers doivent visiter plus de 450 résidences et cela pour respecter les exigences gouvernementales?**

Durant les prochains mois, les pompiers seront sur le territoire pour effectuer des inspections dans les résidences. Les responsables seront présents pour répondre à vos questions et vous donner des conseils de prévention.

**Vous étiez absent lors de la visite des pompiers et vous avez reçu un accroche-porte?**

Nous vous demandons de le remplir et de le retourner à l'hôtel de ville ou directement à la caserne dans la boîte aux lettres.

## Notre priorité, votre sécurité

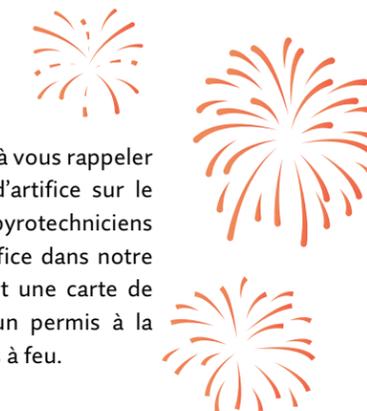
Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec le capitaine préventionniste, M. Alexandre Côté au 450 217-9335, poste 3.

## Feux d'artifice

### Interdiction

Le service d'urgence et incendie tient à vous rappeler qu'il est interdit de faire des feux d'artifice sur le territoire de Saint-Zotique. Seuls les pyrotechniciens sont autorisés à faire des feux d'artifice dans notre municipalité. Les pyrotechniciens ont une carte de compétence et doivent demander un permis à la Municipalité pour effectuer des mises à feu.

**Amendes passible de 200 \$ à 1000 \$**



# Urbanisme et environnement



## Abris d'hiver et protections hivernales

Autorisés jusqu'au 1<sup>er</sup> mai, inclusivement.

## Stationnement

Il sera permis de se stationner sur la voie publique entre minuit et 7 h à partir du 2 avril.

## Fauchage des terrains

Même les terrains vacants ont besoin d'amour! Prenez note que les dates limites pour l'entretien sont:

1<sup>er</sup> JUIN  
1<sup>er</sup> JUILLET  
1<sup>er</sup> AOÛT  
20 SEPTEMBRE

## Prêt de cage

Vous avez un problème d'animal dérangeant (mouffette, marmotte ou autres)? N'hésitez pas à venir vous procurer une cage à la Municipalité, afin de vous départir de l'animal, sans avoir à vous en occuper.

DÉPÔT 40\$ POUR UNE PÉRIODE DE 2 SEMAINES

## Votre animal porte-t-il sa licence?

La licence permet à la Municipalité, au contrôleur animalier et aux citoyens qui trouvent un chien ou un chat égaré de l'identifier rapidement et d'informer le propriétaire de l'animal.

- Obligatoire
- Valide pour toute la vie de l'animal

Les licences ne sont pas transférables d'un animal à un autre, ni d'un propriétaire à un autre.

DEMANDE EN LIGNE  
[st-zotique.com/permis-en-ligne](http://st-zotique.com/permis-en-ligne)



## Optimise ton temps avec nos services en ligne!

Permis et paiements disponibles en ligne



- Abattage d'arbre
- Abri pour embarcation nautique
- Arrosage de nouvelle pelouse
- Autre bâtiment accessoire
- Démolition bâtiment complémentaire
- Démolition bâtiment principale
- Garage attenant
- Garage intégré / agrandissement
- Garage isolé
- Licence pour chiens et chats
- Logement d'appoint
- Pieutage
- Piscine creusée
- Piscine Hors-terre
- Remise
- Rénovation bâtiment complémentaire
- Rénovation - Clôture et muret
- Rénovation intérieure
- Rénovation patio, galerie
- Rénovation portes et fenêtres
- Rénovation revêtement extérieur
- Rénovation toiture
- Spa
- Stationnement
- Système d'arrosage automatique
- Travaux en milieu riverain - Accessoire
- Travaux en milieu riverain - Stabilisation au canal
- Travaux en milieu riverain - Stabilisation au lac

DEMANDES DE PERMIS ET PAIEMENTS DISPONIBLES EN LIGNE  
[st-zotique.com/permis-en-ligne](http://st-zotique.com/permis-en-ligne)





## Camp de jour

Le camp de jour, c'est une programmation variée à caractère éducatif et récréatif qui favorise la vie de groupe et qui permet aux jeunes de Saint-Zotique de se divertir durant la saison estivale sur un site enchanteur dans un encadrement souple et sécuritaire. Les jeunes participent à différents jeux, ateliers, excursions ainsi qu'à différentes activités spéciales.

**i** 6 à 12 ans

### Inscriptions

3 au 30 avril

Pour inscrire votre enfant au camp de jour, plusieurs options s'offrent à vous :

- 1 Utiliser le service en ligne;
- 2 En personne à nos bureaux;
- 3 En retournant le formulaire par la poste avant le 30 avril.

Pour s'inscrire au camp de jour :

- Âge minimum : avoir fait sa maternelle et débiter sa première année au mois de septembre 2023 ;
- Âge maximum : avoir été inscrit en 6<sup>e</sup> année en septembre 2022.

### Horaire et coûts

8 semaines  
Du 26 juin au 18 août  
Lundi au vendredi, 9 h à 15 h

**i** Plage Saint-Zotique

**i** Un enfant qui sera sur le site de la plage avant 8 h 50 ou après 15 h 10 sera pris en charge par le service de garde et des frais supplémentaires seront exigés.

1<sup>er</sup> ENFANT  
.....  
**72 \$**  
par semaine

2<sup>e</sup> ENFANT  
.....  
**64,80 \$**  
par semaine

3<sup>e</sup> ENFANT  
.....  
**58,30 \$**  
par semaine

### Nouveau

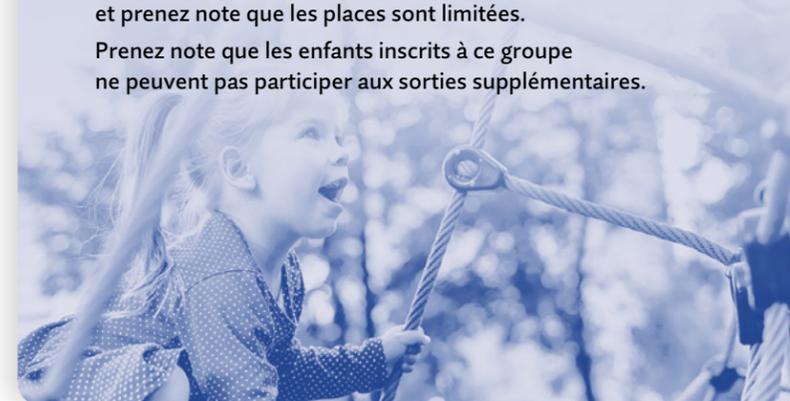
## Maternelle 4 ans

Projet pilote

Nouveau cette année, le camp de jour ouvre ses portes aux jeunes résidents ayant complété leur maternelle 4 ans à l'école des Orioles. Les modalités et les conditions d'inscription sont les mêmes que le camp de jour régulier.

**i** Un minimum de 6 inscriptions est nécessaire pour offrir le service et prenez note que les places sont limitées.

Prenez note que les enfants inscrits à ce groupe ne peuvent pas participer aux sorties supplémentaires.



## Chandails

Un chandail aux couleurs du camp de jour est disponible au coût de 15\$, vous pouvez le commander au moment de faire l'inscription.

**i** Notez que les quantités sont limitées

Si vous inscrivez vos enfants à une sortie, le chandail est obligatoire



## Service de garde

Le service de garde est offert à la plage avant et après les activités du camp de jour, soit de 6 h 30 à 9 h et de 15 h à 18 h.

Le service de garde est payable à l'inscription. Des prix à la semaine et à la période sont offerts afin de répondre à vos besoins. Il y aura également un service d'urgence qui sera payable la journée même.

**i** Un enfant qui sera sur le site de la plage avant 8 h 50 ou après 15 h 10 sera pris en charge par le service de garde et des frais supplémentaires seront exigés.

### Bloc matin

6 h 30 à 9 h  
\$ 18 \$ par semaine

Les deux blocs  
\$ 30 \$ par semaine

### Bloc après-midi

15 h à 18 h  
\$ 18 \$ par semaine

Bloc d'urgence  
\$ 5 \$/bloc – payable immédiatement





## Vélo-bus Deux départs

Le vélo-bus c'est un moyen de transport pour les jeunes de la 3<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année du camp de jour. Les animateurs attendent les enfants afin de faire le trajet à vélo jusqu'à la plage. L'activité a lieu beau temps, mauvais temps.

### 📍 Lieux des départs

Parc du Boisé – départ à 8 h

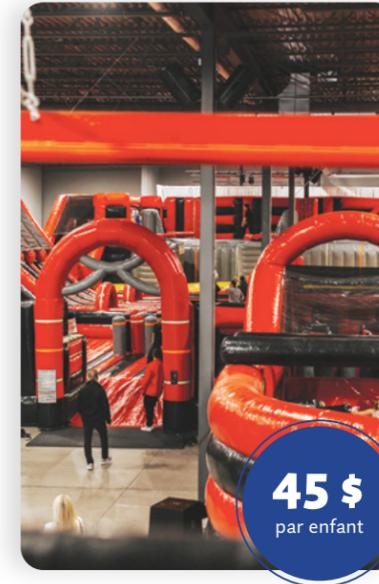
Stationnement de l'hôtel de ville – Départ à 8 h 15

Le vélo-bus quitte la plage à 15 h 15 pour revenir à l'hôtel de ville et ensuite au parc du Boisé. Si vous le désirez l'enfant peut également demeurer au service de garde à la fin de la journée.



## Trois sorties supplémentaires

Hâtez-vous de réserver votre place, car le nombre de participants est limité.



### Ninja Factory Mardi 11 juillet

Le Ninja Factory est un centre d'amusement sportif où tous les âges s'amuse en toute sécurité. Vivez une expérience hors du commun en parcourant nos modules de jeux, notre Inflatapark et notre parcours Ninja.



### École de cirque et de gymnastique Jeudi 27 juillet

Les enfants auront la possibilité de faire des activités de gymnastique et de cirque (appareils de gym, appareils aériens tels le tissu, cerceau, trapèze, activités de jonglerie, exercices d'équilibre, etc.). Le tout est encadré par des entraîneurs.



### Arbraska de Rigaud Mercredi 9 août

Réputé pour ses parcours incroyables et ses jeux stimulants, vous dépasserez vos limites et serez d'une fierté sans nom après votre passage à l'Arbraska de Rigaud!



## Semaine de camp de jour supplémentaire

Nous offrons quatre jours de camp de jour supplémentaires moyennant des frais. Cette semaine aura lieu du 21 au 24 août (4 jours). Les animateurs seront sur place pour animer les jeunes selon les heures habituelles, soit de 6 h 30 à 18 h. La semaine supplémentaire inclut les activités et le service de garde.

📌 Payable à l'inscription.  
Pour offrir ce service, il faut un minimum de 25 inscriptions et notez que les places sont limitées.

**90 \$**  
pour un enfant

**135 \$**  
pour deux enfants de la même famille

**180 \$**  
pour trois enfants et plus d'une même famille

### Points importants

- Si votre enfant n'est pas inscrit aux sorties supplémentaires, il pourra demeurer à la plage avec les animateurs du camp de jour ;
- L'enfant doit être inscrit au camp de jour la semaine de la sortie pour en bénéficier ;
- Le chandail est obligatoire pour les sorties ;
- Pour participer à une sortie, des frais sont exigés ;
- Un minimum d'inscriptions est requis pour offrir ces sorties.



## Camp spécialisés



### Camp Multisports



8 h 30 à 15 h 30  
3 semaines offertes :  
◦ 3 au 7 juillet  
◦ 10 au 14 juillet  
◦ 17 au 21 juillet

Par la pratique de sports individuels, de sports d'équipe et de jeux coopératifs, notre équipe d'animation leur donnera le goût de bouger tout en favorisant le développement des nouvelles amitiés. C'est du plaisir assuré dans un encadrement structuré avec des animateurs d'expérience.

**Aucun service de garde n'est offert pour le camp multisports.**

📍 École des Orioles  
👤 8 à 12 ans (2<sup>e</sup> à la 6<sup>e</sup> année)  
💰 Résident: 170 \$ / semaine  
Non-résident: 190 \$ / semaine



### Camp Passion Nature



9 h à 15 h  
10 au 14 juillet  
14 au 18 août

Le camp Passion Nature a pour but de faire découvrir la nature aux jeunes. La découverte des différents écosystèmes t'intéresse? Tu aimerais découvrir des insectes, animaux et poissons? En apprendre davantage sur les arbres, les plantes et la forêt? Si tu es passionné de nature et que tu veux passer une semaine complète en plein air, alors le camp Passion Nature est là pour toi!

📍 Plage Saint-Zotique  
👤 5 à 10 ans  
Service de garde disponible par le camp de jour régulier  
💰 Résident: 130 \$ / semaine  
Non-résident: 155 \$ / semaine

### Jeune sauveteur



9 h à 12 h  
7 au 11 août

Programme d'initiation au sauvetage. Devenir jeune sauveteur te permettra d'améliorer tes techniques de nage et d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage.

📍 Plage Saint-Zotique  
👤 8 à 12 ans  
💰 85 \$



### Camp aquatique



9 h à 15 h  
3 semaines offertes :  
◦ 3 au 7 juillet  
◦ 17 au 21 juillet  
◦ 7 au 11 août

Initiation à la natation, à la sécurité aquatique, au sauvetage sportif et nautique, à la planche à pagaie et bien plus encore.

📍 Plage Saint-Zotique  
👤 8 à 12 ans  
Service de garde disponible par le camp de jour régulier  
💰 Résident: 130 \$ | Non-résident: 155 \$



### Mardis et jeudis ados



13 h à 16 h  
1 fois semaine ou 2 fois semaine (7 semaines):  
◦ Mardis, 4 juillet au 15 août  
◦ Jeudis, 6 juillet au 17 août

Tu as entre 10 et 15 ans, tu débordes d'énergie et tu ne veux pas passer l'été dans ton salon? Les Mardis ou jeudis ados sont pour toi! Tu auras la chance de vivre et t'initier à une panoplie d'activités plus intenses les unes que les autres. Parcours EAU DÉFI, SUP POLO, Beach Volley, planche à pagaie, sauvetage sportif, et bien plus encore. Alors, joins-toi à une super gang!

👤 10 à 15 ans  
💰 120 \$ pour les 7 semaines incluant soit les mardis ou les jeudis  
200 \$ pour les 7 semaines incluant les mardis et les jeudis





## Horaire des camps spécialisés

	Coût / semaine	Âge	Lieu	Heure	Semaines disponibles
Camp Multisports	R: 170 \$ N-R: 190 \$	8 à 12 ans	École des Orioles	8 h 30 à 15 h 30	3 au 7 juillet 10 au 14 juillet 17 au 21 juillet
Camp aquatique	R: 130 \$ N-R: 155 \$	8 à 12 ans	Plage de Saint-Zotique	9 h à 15 h	3 au 7 juillet 17 au 21 juillet 7 au 11 août
Camp Passion Nature	R: 130 \$ N-R: 155 \$	5 à 10 ans	Plage de Saint-Zotique	9 h à 15 h	10 au 14 juillet 14 au 18 août
Mardis et jeudis ados	120 \$	10 à 15 ans	Plage de Saint-Zotique	13 h à 16 h	Mardis, 4 juillet au 15 août Jeudis, 6 juillet au 17 août
Jeune sauveteur	85 \$	8 à 12 ans	Plage de Saint-Zotique	9 h à 12 h	7 au 11 août

### Modalités

Prenez note qu'il est préférable d'utiliser le service en ligne pour l'inscription aux différents camps spécialisés puisque les places sont limitées.

#### Important

À compter du 1<sup>er</sup> mai, l'inscription de votre enfant au camp de jour sera conditionnelle aux nombre de places disponibles dans son groupe d'âge.

Des frais additionnels s'ajouteront pour les inscriptions reçues après

- le 30 avril, frais de 10 \$ par enfant par semaine
- le 30 mai, frais de 20 \$ par enfant par semaine

### Option de versements

Si les frais d'inscription sont supérieurs à 125 \$, nous offrons l'option de les payer en trois versements:

- Premier versement: Jour de l'inscription
- Deuxième versement: 18 mai
- Troisième versement: 15 juin.

### Astuce

Avec l'inscription en ligne, les trois paiements seront pris sur votre carte de crédit automatiquement aux dates de paiement.

Pour l'inscription en personne, le premier paiement doit être fait à l'inscription et des chèques postdatés devront obligatoirement être déposés pour les deux autres paiements.

### Informations importantes

Un chèque sans provision entraînera un paiement en espèce et une pénalité de 42,50 \$.

### Pour les non-résidents

Des frais supplémentaires de 50 \$ par semaine, par enfant sont exigés. De plus, les inscriptions seront possibles à compter du 15 mai.

### Annulation, remboursement et transfert

S'il y a annulation de la part du participant, avant le 5 juin, des frais de 20 % seront retenus;

Aucun remboursement après le 6 juin sauf pour des raisons médicales, dans de tels cas, des frais de 20 % plus le prorata du service rendu seront retenus.

### Transfert de semaine

Des frais de 10 \$ par semaine par enfant s'appliqueront

Pour ne pas nuire à l'ensemble du groupe, la Municipalité se réserve le droit d'expulser tout enfant qui présente un problème de comportement.



## FICHE CAMP DE JOUR 2023

(Une fiche par enfant)

FORMULAIRE EN LIGNE  
st-zotique.com/camp-de-jour/#inscriptions

### Enfant

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
 Date de naissance: \_\_\_\_\_ Âge (au 26 juin): \_\_\_\_\_  
 Adresse: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_  
 N° de téléphone principal: \_\_\_\_\_  
 N° d'assurance-maladie: \_\_\_\_\_ Exp: \_\_\_\_\_  
 Année scolaire en cours: \_\_\_\_\_

### Parent 1

Nom et prénom: \_\_\_\_\_  
 Date de naissance: \_\_\_\_\_  
 Cellulaire: \_\_\_\_\_  
 Tél. travail: \_\_\_\_\_

### Parent 2

Nom et prénom: \_\_\_\_\_  
 Date de naissance: \_\_\_\_\_  
 Cellulaire: \_\_\_\_\_  
 Tél. travail: \_\_\_\_\_

Téléphone d'urgence (autre que les parents):

Nom: \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_

### Autorisation parentale pour les photos

J'autorise la Municipalité de Saint-Zotique à prendre en photo mon enfant dans le cadre du camp de jour et à utiliser ces images à des fins publicitaires.

OUI NON

Signature du parent: \_\_\_\_\_

### Garde de l'enfant

Parent 1 et 2  Partagée  Parent 1  Parent 2

### Autorisation parentale/départ plage

Qui est autorisé à venir chercher votre enfant? (Autre que les parents)

Nom: \_\_\_\_\_ Lien: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_ Lien: \_\_\_\_\_

Veillez noter que si ce n'est pas une personne autorisée qui vient chercher votre enfant, le personnel du service de garde ne sera pas autorisé à le laisser partir, peu importe le lien de parenté qui l'unit à cette personne.

### Courriel

Par souci de l'environnement, le Service des loisirs enverra l'hebd-info du camp de jour par courriel.

Courriel: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

### Pour l'émission du relevé 24 (impôt)

### Indiquez les coordonnées du parent

Si 2 relevés 24 doivent être produits, l'information complète des parents doit être inscrite ainsi que le pourcentage de chacun.

Nom: \_\_\_\_\_

N.A.S: \_\_\_\_\_

Même adresse que l'enfant

Complétez si adresse différente (incluant le code postal): \_\_\_\_\_

### Fiche santé / Est-ce que votre enfant:

a des allergies? OUI NON Précisez: \_\_\_\_\_ ÉPIPEN? OUI NON  
 a d'autre problème de santé? OUI NON Précisez: \_\_\_\_\_  
 a des troubles de comportement? OUI NON Précisez: \_\_\_\_\_  
 doit prendre des médicaments pendant la journée? OUI NON Précisez: \_\_\_\_\_

Si des modifications concernant l'état de santé de mon enfant survenaient, je m'engage à transmettre cette information à la direction, qui fera le suivi approprié avec l'animateur de mon enfant.

En signant la présente, j'autorise les responsables de l'activité à prodiguer les premiers soins à mon enfant. Si la direction le juge nécessaire, je l'autorise également à transporter mon enfant par ambulance ou autrement dans un centre hospitalier.

Signature d'un parent: \_\_\_\_\_

## INSCRIPTIONS

### Camp régulier

Semaine #1: 26 au 30 juin  
 Semaine #2: 3 au 7 juillet  
 Semaine #3: 10 au 14 juillet  
 Semaine #4: 17 au 21 juillet  
 Semaine #5: 24 au 28 juillet  
 Semaine #6: 31 juillet au 4 août  
 Semaine #7: 7 au 11 août  
 Semaine #8: 14 au 18 août

### Camp de jour

### Semaine complète

### Service de garde

A.M. ou P.M.

Camp de jour: Nbr de semaine: x 72 \$ = Total: \_\_\_\_\_  
 Service de garde: Nbr de semaine: x 30 \$ = Total: \_\_\_\_\_  
 Nbr de période: x 18 \$ = Total: \_\_\_\_\_  
 Semaine supplémentaire 21 au 24 août x 90 \$ = Total: \_\_\_\_\_

Rabais 2<sup>e</sup> ou 3<sup>e</sup> enfant et/ou  
Frais supplémentaires

### Camps Spécialisés

#### Aquatique

Semaine #2: 3 au 7 juillet  
 Semaine #4: 17 au 21 juillet  
 Semaine #7: 7 au 11 août

#### Camp Passion Nature

Semaine #3: 10 au 14 juillet  
 Semaine #8: 14 au 18 août

#### Jeune sauveteur

7 au 11 août

### Camp

### Semaine complète

### Service de garde

A.M. ou P.M.

Camp spécialisés: Nbr de semaine: x 130 \$ = + Frais non-résident  
 Jeune sauveteur: x 85 \$ =  
 Service de garde: Nbr de semaine: x 30 \$ = Total: \_\_\_\_\_  
 Nbr de semaine: x 18 \$ =

Frais non-résident

### Multisports

#### Aquatique

Semaine #2: 3 au 7 juillet  
 Semaine #3: 10 au 14 juillet  
 Semaine #4: 17 au 21 juillet

### Camp

Camp multisports: Nbr de semaine: x 170 \$ = + Frais non-résident Total: \_\_\_\_\_

Frais non-résident

### Sorties

Ninja Factory 11 juillet 45 \$   
 École de cirque et de gymnastique 27 juillet 35 \$   
 Arbraska de Rigaud 9 août 35 \$

Coût total camp de jour: \_\_\_\_\_

Le camp de jour peut-être payer en trois versements soit: à l'inscription, 18 mai et 15 juin



# Cours de natation enfant

## Session du 3 juillet au 27 juillet

Cours de natation offerts pour des enfants de 5 à 12 ans.  
 8 cours en raison de 2 cours par semaine



Cours de natation offerts pour les enfants inscrits au Camp de jour. Les enfants inscrits seront accompagnés par un animateur à son cours de natation, et reviendront par la suite poursuivre les activités du camp de jour.



### Nageur 1

Mardi de 10h45 à 11h15  
 Jeudi de 10h45 à 11h15

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

\$ 70 \$

### Nageur 2

Mardi de 10h à 10h30  
 Jeudi de 10h à 10h30

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

\$ 70 \$

### Nageur 3

Mardi de 9h à 9h45  
 Jeudi de 9h à 9h45

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

\$ 80 \$



### Nageur 4

Lundi de 11 h à 11 h45

Mercredi de 11 h à 11 h45

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

\$ 80 \$

### Nageur 5

Lundi de 10 h à 10 h45

Mercredi de 10 h à 10 h45

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

\$ 80 \$

### Nageur 6

Lundi de 9 h à 9 h45

Mercredi de 9 h à 9 h45

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

\$ 80 \$

## Inscriptions

En ligne ou par courriel à [techloisirs@st-zotique.com](mailto:techloisirs@st-zotique.com)

Pour informations concernant les cours: Isabelle Dalcourt, 450 267-3003

# Service des loisirs

## Subventions de loisirs

Voici les subventions offertes par le Service des loisirs :

- Politique de subvention St-Zo en Action;
- Politique de subvention à l'élite;
- Politique de subvention pour voyages culturels et communautaires.

! Pour connaître toutes les modalités et les conditions des politiques, consultez le site Internet de la municipalité au [st-zotique.com](http://st-zotique.com).

## Transition écologique

Les demandes de subventions se feront maintenant directement sur le site internet.

Les mêmes informations sont demandées, mais vous pourrez maintenant le faire dans le confort de votre salon.



Jeunes enfants | Enfants | Adolescents | Adultes | Familles | Aînées

## Évènements à venir

Voici un bref aperçu des activités prévues. Pour les détails suivez-nous sur Facebook.



## Fête familiale

Dimanche 11 juin  
11 h à 16 h

Animation, jeux, structures gonflables, musique, exposition commerçants et artisans et plusieurs autres surprises.

📍 Parc Desjardins-du-Millénaire

📌 Les commerçants et artisans intéressés à exposer lors de la fête familiale doivent communiquer avec le Service des loisirs à [loisirs@st-zotique.com](mailto:loisirs@st-zotique.com), avant le 12 mai.



## Semaine de la Famille

15 au 21 mai

### Inscriptions pour l'arbre des naissances

Tous les parents de Saint-Zotique dont l'enfant est né entre les 1<sup>er</sup> janvier et 31 décembre 2022 sont invités, durant la Semaine de la famille du 15 au 21 mai, à communiquer avec le Service des loisirs à [loisirs@st-zotique.com](mailto:loisirs@st-zotique.com).

Afin d'y faire inscrire le nom de leur enfant sur la plaque commémorative qui sera installée devant l'arbre des naissances 2022.

Cet arbre sera planté en leur honneur lors de la fête familiale qui se déroulera le 11 juin prochain au parc Desjardins-du-Millénaire.

📌 Information nécessaire : nom de l'enfant, sa date de naissance, l'adresse et le numéro de téléphone.



## Festival régional de la grillade

19 août



### Le Festival de la grillade, c'est quoi?

C'est de la bonne grillade, des artisans, des jeux pour enfants, des microbrasseries et distilleries, des spectacles hauts en couleur et un magnifique feu d'artifice.

Rejoins-nous le 19 août prochain et vient profiter d'une journée incroyable sous le chaud soleil de la plage, d'une soirée haute en couleur avec Matt Lang en spectacle, précédé de Francis Degrandpré. Et quoi de mieux que de finir la soirée avec un feu d'artifice. Alors sortez chapeaux et foulards car le Festival prend des airs country cette année.

C'est un rendez-vous le 19 août prochain à la plage de Saint-Zotique.

Prenez note que les résidents n'ont pas à réserver de billets pour l'événement, seuls les non-résidents doivent procéder à la réservation via le site Internet de la plage.



## Festival St-Zo en fusion

15 et 16 septembre

Expositions d'art, activités culturelles, ateliers de création, conférences, démonstrations et initiation, découvertes de soi, spectacles

La Municipalité travaille présentement sur la programmation mais peut d'ores et déjà vous annoncer que Réal Béland viendra nous divertir le vendredi 15 septembre et que le samedi William Bisson, avec son spectacle «Hommage à Bob Bissonnette», brûlera les planches de la scène de la Plage de Saint-Zotique.

📌 Suivez-nous sur Facebook pour tous les détails.



## Activités sportives

### Pilates

Début 26 avril

6 semaines

Mercredis de 9 h 30 à 10 h 30  
et/ou 19 h à 20 h

Gymnastique douce qui consiste à travailler les muscles profonds afin d'améliorer la posture. Possibilité de deux cours par semaine.

📍 Hôtel de Ville (salle communautaire)

👤 Instructrice: Mélanie Boisvert  
Équipement: Tapis de Yoga

\$ 45 \$



### Bien-être

Début 24 et 27 avril

6 semaines – Relâche le lundi 22 mai

Lundis de 9 h 30 à 10 h 30 et/ou les  
jeudis de 18 h 30 à 19 h 30

Ce cours multidisciplinaire comprend du Yoga, Qi gong, des étirements, des techniques de respirations et de la méditation. Possibilité de deux cours par semaine.

📍 Hôtel de Ville (salle communautaire)

👤 Instructrice: Anick Robillard  
Équipement: Tapis de Yoga

\$ 45 \$



### Pound Fitness

Début 25 avril

6 semaines

Mardis de 19 h 30 à 20 h 30

Le Pound Fitness est un entraînement qui améliore le cardio tout en travaillant la musculature. À l'aide de baguette de «drum» et une musique entraînante, vous réussirez à travailler l'ensemble des muscles du corps. Défolement assuré !

📍 Gymnase école St-Zotique  
(1171, Principale)

👤 Instructrice: Kim Lemieux  
Équipement: Tapis de Yoga

\$ 45 \$

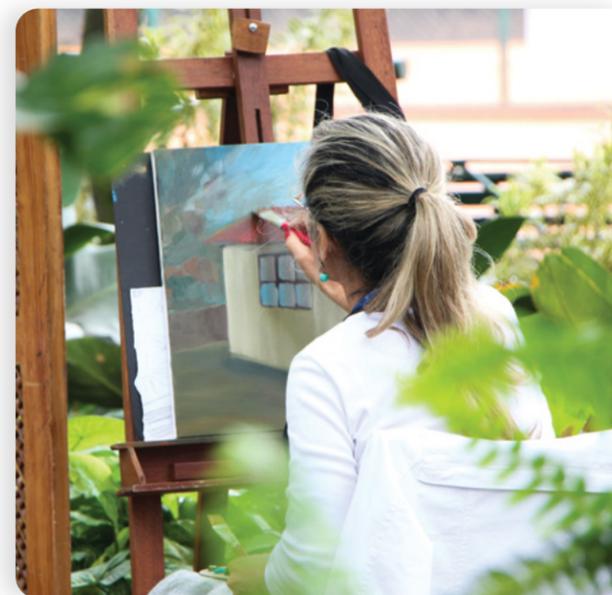


## Ma rue en Action

L'objectif du projet «Ma rue en Action!» est de permettre à la communauté de jouer dans les rues résidentielles autorisées de façon sécuritaire. Des rues désignées et reconnues par les citoyens comme étant des rues où il y a de l'action.

Vous aimeriez soumettre votre projet afin que votre rue ait la désignation «Ma rue en Action»?

Consultez notre site internet afin de connaître les démarches!



## Club de l'âge d'or

C'est avec enthousiasme qu'on vous annonce que le club de l'âge d'or reprendra ces activités prochainement.

Plusieurs personnes travaillent actuellement sur le dossier afin de vous offrir à nouveau des activités pour vous divertir. Plus de détails vous parviendront sous peu.



## Atelier de peinture

Jeudi, 8 juin  
19h

Viens passer une soirée entre amis à jaser et à explorer le monde de l'art et de la peinture sur toile.

Tu y créeras une œuvre sous les conseils et les instructions de l'artiste en chef. Pendant 3 heures, tu auras l'occasion de savourer divers produits offerts dans la région.

📍 Salle Communautaire de l'Hôtel de ville  
(1250, rue Principale)

👤 Inscriptions en ligne ou par courriel  
au [techloisir@st-zotique.com](mailto:techloisir@st-zotique.com)

\$ Gratuit



### Inscriptions

En ligne ou par courriel à [techloisirs@st-zotique.com](mailto:techloisirs@st-zotique.com)

# Bibliothèque



## Heures d'ouverture

Abonnez-vous à notre page Facebook pour être à l'affût des nouveautés à la bibliothèque.

📍 30, avenue des Maîtres

📞 450 267-9335, poste 260  
infobiblio@st-zotique.com

<b>Dimanche et lundi</b>	<b>Mercredi et vendredi</b>
Fermé	12 h à 20 h
<b>Mardi et jeudi</b>	<b>Samedi</b>
10 h à 18 h	10 h à 16 h



## Salle de lecture

La mezzanine est un espace dédié au silence. Son accès est limité aux adultes et aux étudiants afin d'y pratiquer la lecture et le travail. Il est possible d'y apporter son dîner et les breuvages sont permis.

📶 Wi-Fi disponible et gratuit.



## Centre d'histoire et de généalogie

Vous désirez faire votre propre généalogie?

Notre équipe de bénévoles sera présente pour vous aider retrouver vos ancêtres et découvrir votre histoire. Nous vous invitons à nous aviser de votre présence pour nous permettre de préparer la documentation de votre lignée à l'avance.

Venez nous retrouver à la bibliothèque de Saint-Zotique!

📞 450 267-9335, poste 268



## Raconte-moi 1001 histoires

Raconte-moi 1001 histoires vise à favoriser le goût de la lecture chez les enfants de 1 à 6 ans, période clé pour le développement de leurs habitudes de lecture et de leur langage.

Les enfants âgés de 1 à 6 ans, et abonnés à leur bibliothèque, peuvent s'inscrire au programme et recevoir du matériel ludique et coloré pour les accompagner dans leurs moments de lecture. Chaque enfant recevra alors une toise et des autocollants alors que le parent aura accès à un dépliant et à des capsules vidéo présentant des trucs inspirants pour animer la période de lecture à la maison.

## Programme de la naissance à 1 an

Offrez à votre enfant le plus beau des cadeaux: le goût des livres et de la lecture! Vous êtes parent d'un nouveau-né? Abonnez-le à la bibliothèque municipale et recevez une trousse de bébé lecteur contenant de belles surprises.

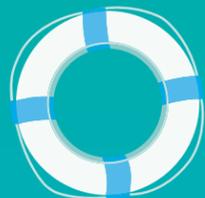
Pour abonner son enfant et recevoir la trousse, le parent devra se présenter avec une preuve de naissance de l'enfant, soit un acte de naissance ou la carte d'assurance maladie.



# Plage de Saint-Zotique



## Formation en sauvetage



### Jeune sauveteur

**7 au 11 août**  
9 h à 12 h

Programme d'initiation au sauvetage. Devenir jeune sauveteur te permettra d'améliorer tes techniques de nage et d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage.

\$ 85 \$

### Médaille de Bronze

**3 au 6 juillet**  
8 h à 16 h

i À partir de 13 ans  
\$ À déterminer | Manuel: 48,83 \$

### Croix de Bronze

**17 au 20 juillet**  
8 h à 16 h

i À partir de 14 ans  
Prérequis : Médaille de bronze réussie  
\$ À déterminer



## Natation

### Adultes

Natation en eau libre

**Tous les samedis dès le 24 juin**  
8 h à 9 h 30

Tu souhaites t'entraîner pour un triathlon ou tout simplement par passion de la natation? Nos entraînements en eau libre sont encadrés par des entraîneurs certifiés et expérimentés qui vous initieront à toutes les techniques de la nage en eau libre (respiration, crawl tête haute, économie d'énergie, etc.). Embarquez dans la vague avec nous!

\$ 5 \$ à la fois  
Inscriptions non requises

### Cours de natation privé pour adultes

**Date à partir du 3 juillet**  
Horaire flexible selon vos disponibilités

Que ce soit pour apprendre à nager, parfaire votre technique de nage ou améliorer vos performances.

\$ 20 \$ / 30 minutes  
30 \$ / 60 minutes

## Inscriptions

Directrice de la plage – [plage@st-zotique.com](mailto:plage@st-zotique.com) ou 450 267-3003

## Programmation été 2023

Cours de mise en forme / Session du 3 juillet au 18 août 2023



### Bien-être à la plage

**Lundi, 9 h à 10 h**

i À partir de 12 ans accompagné d'un adulte  
\$ 70 \$

### SUP Bien-être

**Lundi, de 10 h 30 à 11 h 30  
et 18 h 30 à 19 h 30**

\$ 80 \$ / 1 fois semaine

### SUP fitness

**Mardi, 18 h 30 à 19 h 30  
Jeudi, 10 h à 11 h  
et Samedi, 9 h à 10 h**

Mise en forme générale offerte sur une planche à pagaie.  
Renforcement des stabilisateurs et de la musculature.

\$ 80 \$ / 1 fois semaine

### SUP Pilates à la plage

**Mardi, 10 h à 11 h**

Enchaînement d'exercices axé sur le renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des dorsaux sur une planche à pagaie.

i Accessible à tous.  
\$ 80 \$



### Pilates à la plage

**Jeudi, 19 h à 20 h**

Enchaînement d'exercices axé sur le renforcement musculaire de la ceinture abdominale et des dorsaux.

i Accessible à tous.  
À partir de 12 ans accompagné d'un adulte  
\$ 70 \$



### Yoga Plage

**Mercredi, 9 h à 10 h**

i À partir de 12 ans accompagné d'un adulte  
\$ 70 \$

### SUP Yoga

**Mercredi, 10 h 15 à 11 h 15**

i À partir de 12 ans accompagné d'un adulte  
\$ 80 \$

## Inscriptions

En ligne ou par courriel à [techloisirs@st-zotique.com](mailto:techloisirs@st-zotique.com)



# metro PLUS

## Fordham

✓  
Votre supermarché  
D'EXCELLENCE

**Patrick**  
Fordham

**Shirley-Ann**  
Fordham

**Nathalie**  
Léger

**Luc**  
Rinfret

✓ **Fiers Propriétaires et partenaires**



Clinique Dentaire  
Lac St-François



## BESOIN D'UN RENDEZ-VOUS RAPIDE ?

Que ce soit pour un **rendez-vous**  
d'hygiène ou d'urgence, nos hygiénistes  
et dentistes peuvent vous voir.

### 450 267-2200

info@cliniquedentairelacstfrancois.com  
2180 rue principale, Saint-Zotique, QC, J0P 1Z0

# normand Valonde

meubleslalonde.com

ÉLECTROMÉNAGERS / ÉLECTRONIQUES / MATELAS / MEUBLES  
450 267.3250 - St-Zotique

## VA BRILLEXPERTS

SERVICE MOBILE • AUTO-BATEAU-VR

### 514-824-0333

### www.Brilleexperts.ca

6 rue Rolland-Levac, St Zotique



- Vérification des joints
- Formation
- Lavage
- Polissage
- Restauration de toiture
- Antirouille
- Céramique
- Auto, Bateau et VR



st-zotique.com

