



# CAHIER D'ACTIVITÉS

**Session automne 2022**  
**Saison automne-hiver 2022-23**

*toujours en action*



**[www.ville.actonvale.qc.ca](http://www.ville.actonvale.qc.ca)**

# Informations générales

COMMENT S'INSCRIRE?	MODES DE PAIEMENT	<b>CHÈQUES POSTDATÉS</b> Premier chèque à la date d'inscription Dernier chèque daté <b>au plus tard du 20 décembre 2022</b> (montants similaires pour les versements)  <b>AUCUNE INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE</b>
<b>EN LIGNE : <a href="http://www.ville.actonvale.qc.ca">www.ville.actonvale.qc.ca</a></b> Ordinateurs disponibles à la bibliothèque (1093, rue St-André)	Cartes de crédit Visa et MasterCard	
AU SECRÉTARIAT — Centre sportif : 1505, 3 <sup>e</sup> Avenue, Acton Vale Horaire d'été jusqu'au 2 septembre : Lundi au jeudi 8h-12h / 12h45-16h30 Vendredi 8h-12h / À partir du 6 sept. : Lundi au vendredi : 8h30-12h / 13h-16h30 Tél. : 450 546-2703, poste 203 / <a href="mailto:jany.proulx@ville.actonvale.qc.ca">jany.proulx@ville.actonvale.qc.ca</a>	Comptant Débit Interac Cartes de crédit Visa et MasterCard Chèque (au nom de Ville d'Acton Vale)	
PAR LA POSTE — Formulaire sur le site web et à la bibliothèque	Chèque (au nom de Ville d'Acton Vale)	

## ANNULATION ET REMBOURSEMENT

Aucun remboursement ni crédit après la date limite d'annulation et de remboursement indiquée pour les activités. / Frais administratifs lors de toute annulation : 15\$

## CHÈQUE SANS PROVISIONS OU AUTRE

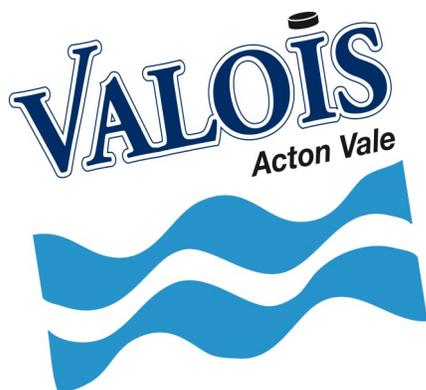
Frais de 20\$ pour tout chèque refusé pour provisions insuffisantes ou autre raison.

## RABAIS FAMILLES RÉSIDENTES DE LA VILLE D'ACTON VALE

Un rabais de 10% s'applique à partir du 2<sup>e</sup> enfant (17 ans et moins) pour les inscriptions aux activités figurant sur une même facture (famille résidant à la même adresse). Le rabais s'applique à partir de l'enfant (ou des enfants) dont le total des coûts d'inscriptions est le moins élevé. Il faut faire les inscriptions des enfants en une transaction, car le système calcule le rabais dans le panier d'achats. Sinon, aucun paiement par la suite d'un rabais famille.

# HOCKEY

Inscriptions du 10 août au 16 septembre



Association  
de hockey mineur  
d'Acton Vale



Début de saison : SAMEDI 10 SEPTEMBRE

 Association Hockey Mineur Acton Vale

INFOS ET HORAIRES  
[www.hockeymineuractonvale.com](http://www.hockeymineuractonvale.com)

Assurances-cotisations aux fédérations de hockey NON REMBOURSABLES dès le début de saison, en cas d'annulation. Ces montants font partie du tarif d'inscription.		
Pré-novice 54,59\$	Novice 67,67\$	Atome à Midget 68,30\$

	Résidents MRC d'Acton	Non-résidents MRC d'Acton
M7 MAGH PRÉ-NOVICE 1 <sup>re</sup> saison Inscription au secrétariat seulement	110\$	520\$
M7 MAGH PRÉ-NOVICE (né 2016-17)	270\$	520\$
M9 NOVICE (né 2014-15)	270\$	520\$
M11 ATOME (né 2012-13)	270\$	520\$
M13 PEE-WEE (né 2010-11)	270\$	520\$
M15 BANTAM (né 2008-09)	270\$	520\$
M18 MIDGET (né 2005-06-07)	270\$	520\$
JUNIOR B * Nombre suffisant d'inscriptions requis le 16 septembre pour la formation d'une équipe	490\$	490\$



### Horaire du samedi 10 septembre

10h-11h05	M7 MAGH PRÉ-NOVICE
11h15-12h20	M9 NOVICE
12h30-13h35	M11 ATOME
13h45-14h50	M13 PEE WEE
15h-16h05	M15 BANTAM
16h15-17h20	M18 MIDGET A à L
17h30-18h35	M18 MIDGET M à Z
18h45-19h50	JUNIOR

### Horaire du dimanche 11 septembre

8h30-9h20	M7 MAGH PRÉ-NOVICE
9h30-10h20	M11 ATOME
10h30-11h20	M13 PEE WEE
11h30-12h20	M15 BANTAM
12h30-13h30	INITIATION FÉMININ

# PATINAGE

Inscriptions du 10 août au 7 septembre 2022



## SAISON DE SEPTEMBRE 2022 À AVRIL 2023

Septembre à février : Cours réguliers  
 Mars et avril : Pratiques et possibilité d'un petit changement d'horaire  
 en vue de la représentation de fin d'année prévue le 8 avril 2023

Affiliation à Patinage Canada NON REMBOURSABLE  
 dès le début de saison, en cas d'annulation : 50\$



CPA Acton Vale

Résidents  
MRC d'Acton

Non-résidents  
MRC d'Acton

Horaire  
(septembre à février)

Description

	Résidents MRC d'Acton	Non-résidents MRC d'Acton	Horaire (septembre à février)	Description
<b>PATINAGE PLUS</b> - Casque certifié CSA obligatoire du niveau 1 à 5			2 fois semaine	Début de saison : samedi 10 septembre
<b>PRÉ-PATINAGE PLUS</b> Pour les 4 ans et moins (au 1 <sup>er</sup> septembre)	170\$	420\$	Mercredi 17h45-18h15 Samedi 8h55-9h25 ou 9h25-9h55 (groupes formés selon l'âge en début de saison)	Apprendre les habiletés de base du patinage
<b>PATINAGE PLUS Étapes 1 à 6 et PRÉPARATION AU HOCKEY</b> Pour les 5 ans et plus (au 1 <sup>er</sup> septembre)	200\$	450\$	Mercredi 17h35-18h25 Samedi 9h-9h50	Apprendre les habiletés de base du patinage / Pour le patinage artistique et les sports de glace
<b>ÉTOILE (Patinage Plus 2 fois semaine et 2 séances de 20 minutes par semaine)</b> Offert aux patineurs ayant réussi l'étape 2 Frais d'entraîneur en sus	300\$	550\$	Mercredi 17h15-18h25 Samedi 8h35-9h50	Apprendre les habiletés de base du patinage / Se préparer à des compétitions / Étapes 3 à 6
<b>STAR ET COMPÉTITION (Frais d'entraîneur en sus)</b>			1 à 3 fois semaine	Début de saison : mercredi 7 septembre
<b>1 fois semaine</b>	469\$	719\$	Voir le calendrier du Club de patinage artistique	Apprendre les différentes disciplines (danse, style libre, habiletés du patinage) pour se préparer à des tests et compétitions de tout niveau / Intermédiaire à avancé / Cours individuels ou petit groupe
<b>2 fois semaine</b>	509\$	759\$		
<b>3 fois semaine</b>	561\$	811\$		



# GARDIENNAGE

Formation 16 septembre : Inscriptions du 10 août au 12 septembre  
 Formation 21 novembre : Inscriptions du 19 septembre au 14 novembre  
 (avant si 1<sup>er</sup> groupe complet)



Formatrice : Annie Ferland, infirmière et ambulancière

Âge requis

Tarification

Horaire et lieu

## GARDER EN TOUTE SÉCURITÉ

Secourisme et apprentissage des connaissances pour s'occuper et prendre soin de jeunes enfants en toute sécurité.

2 formations offertes lors de journées pédagogiques :

- ⇒ **Vendredi 16 septembre**
- ⇒ **Lundi 21 novembre**

10-14 ans

35\$

8h-12h  
Carrefour des  
Génération  
1535, 3<sup>e</sup> Avenue



Le Phoenix d'Acton Vale

## SAISON DE SEPTEMBRE-OCTOBRE 2022 À MAI 2023

Sauf pour Bouts de choux (2-3 ans) :  
2 sessions de 10 cours

**JOURNÉE D'ACCUEIL**  
(entraîneurs, lieux et horaires détaillés)  
au 2e étage (mezzanine) du  
Complexe multisports Desjardins

**SECTEUR RÉCRÉATIF**  
Dimanche 2 octobre entre 9h et 12h

**SECTEUR COMPÉTITIF  
ARTISTIQUE**  
Jeudi 8 septembre entre 18h et 20h

**SECTEUR COMPÉTITIF  
SPORT DE TRAMPOLINE**  
Samedi 10 septembre entre 10h et 12h

Maillot non obligatoire  
pour le secteur récréatif  
  
Maillot et participation  
aux compétitions obligatoires  
pour le secteur compétitif

### À CONSULTER

Documents d'INFOS  
COMPLÉMENTAIRES GYM  
disponibles sur le site web  
de la Ville et au secrétariat

**Affiliation à Gymnastique Québec  
NON REMBOURSABLE**  
dès le début de saison, en cas d'annulation :  
Récréatif (Bouts de choux) : 12\$  
Récréatif (autres groupes) : 29\$  
Compétitif 3h-5h : 48\$  
Compétitif 6h : 70\$  
Compétitif 9h-12h : 144\$

Au Complexe multisports Desjardins  
1600, 3<sup>e</sup> Avenue

Résidents  
MRC d'Acton

Non-résidents  
MRC d'Acton

## RÉCRÉATIF - Cours ouverts à tous

Bouts de choux : Inscriptions du 10 août au 28 septembre / Début de session 2 octobre  
Autres groupes : Inscriptions du 10 août au 12 octobre / Début de saison 16 octobre

**BOUTS DE CHOUX 2-3 ans** (au 31 déc.) : 1h/sem.

Session de 10 cours offerte à l'automne.

Dimanche 8h-9h, 9h-10h ou 10h-11h

Une autre session de 10 cours sera offerte au printemps 2023

64\$

239\$

**GYMNASTIQUE 4 ans** (au 31 déc.) : 1h/sem.

Dimanche 8h-9h ou 9h-10h

140\$

524\$

**GYMNASTIQUE DÉBUTANT 5-6 ans** (au 31 déc.) : 1h30/sem.

Dimanche 10h15-11h45 ou 12h30-14h

199\$

674\$

**GYMNASTIQUE DÉBUTANT 7-8 ans** (au 31 déc.) : 1h30/sem.

Dimanche 9h30-11h, 10h15-11h45 ou 12h30-14h

199\$

674\$

**GYMNASTIQUE DÉBUTANT 9-17 ans** (au 31 déc.) : 1h30/sem.

Mercredi 17h30-19h

199\$

674\$

**GYMNASTIQUE INTER (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année) 9-17 ans** (au 31 déc.) : 1h30/sem.

Mercredi 19h30-21h

199\$

674\$

**TUMBLING MIXTE 5-17 ans** (au 31 déc.) : 2h/sem.

Dimanche 14h-16h

261\$

767\$

**TUMBLING MASCULIN 5-17 ans** (au 31 déc.) : 2h/sem.

Dimanche 12h-14h

261\$

767\$

## COMPÉTITIF - ARTISTIQUE (GAF) - Sur invitation seulement

Inscriptions du 10 août au 7 septembre / Début de saison 11 septembre

**MINI-ASPIRE PRÉ-COMPÉTITIF DÉFI R2** : 3h/sem.

Samedi 8h-11h

343\$

890\$

**ÉVOLUTION PRÉ-COMPÉTITIF R2** : 3h/sem.

Vendredi 17h15-20h15

343\$

890\$

**ESPOIR RÉGIONAL R2-R3** : 6h/sem.

Mardi 17h15-20h15 et vendredi 17h15-20h15

625\$

1313\$

**DYNAMIQUE RÉGIONAL R2-R3** : 6h/sem.

Dimanche 12h30-15h30 et vendredi 17h15-20h15

625\$

1313\$

**ÉLITE RÉGIONAL R3 R4 R5** : 9h/sem.

Mardi 17h30-20h30, vendredi 17h30-20h30 et samedi 8h-11h

937\$

1781\$

**ÉLITE PROVINCIAL N4+** : 12h/sem.

Mardi 17h30-20h30, vendredi 17h30-20h30, samedi 8h-11h et autre jour à venir

1224\$

2211\$

**PERFECTION R4 R5 JO** : 3h/sem. SUR INVITATION OU APPROBATION

Jeudi 17h15-20h15

343\$

890\$

## COMPÉTITIF - SPORT DE TRAMPOLINE (STR) - Sur invitation seulement

Inscriptions du 10 août au 7 septembre / Début de saison 11 septembre

**PRÉ-COMPÉTITIF R2 R3** : 5h/sem.

Lundi 17h30-20h et mercredi 17h30-20h

537\$

1181\$

**RÉGIONAL R2 R3 R4** : 6h/sem.

Lundi 17h30-20h et mercredi 17h30-21h

625\$

1313\$

**RÉGIONAL R5** : 9h/sem.

Mardi 17h30-20h30, vendredi 19h-21h et dimanche 12h30-16h30

937\$

1781\$

**PROVINCIAL N1 à N4** : 9h/sem.

Mardi 17h30-20h30, vendredi 19h-21h et dimanche 12h30-16h30

937\$

1781\$



**INSCRIPTIONS  
DU 10 AOÛT AU 7 SEPTEMBRE 2022**

**SESSION D'AUTOMNE DE 12 COURS**

**Début des cours samedi 10 septembre**

**Au Carrefour des Générations  
1535, 3e Avenue**

**Minimum d'inscriptions requises**

	Résidents MRC d'Acton	Non-résidents MRC d'Acton
<b>DANSE CRÉATIVE</b> Ce cours permet aux jeunes enfants de développer leurs habiletés motrices, sociales et expressives. Exploration de l'art, du rythme et de la musicalité par le biais d'exercices variés et propres à la danse.		
<b>DANSE CRÉATIVE 2-6 ans</b> Samedi 9h30-10h15	78\$	291\$
<b>HIP HOP</b> Enseignement des techniques de base du Hip Hop, du Popping, du House, du Waacking et autres, à l'aide d'exercices dynamiques et amusants.		
<b>HIP HOP 2-6 ans</b> Samedi 10h30-11h15	78\$	291\$
<b>HIP HOP 7-12 ans</b> Samedi 11h30-12h30	98\$	366\$
<b>HIP HOP 13-17 ans</b> Samedi 13h-14h	98\$	366\$
<b>BALLET JAZZ</b> Découverte de différents styles musicaux : jazz, contemporain, lyrique et comédie musicale. Apprentissage de la technique, du placement et de la fluidité.		
<b>BALLET JAZZ 7-12 ans</b> Samedi 14h15-15h15	98\$	366\$
<b>BALLET JAZZ 13-17 ans</b> Samedi 15h30-16h30	98\$	366\$

## DANSE COUNTRY

La danse country est populaire et accessible à tous. Les jeunes et les adultes sont dans les mêmes groupes, selon leur niveau : débutant, novice, intermédiaire ou avancé. Professeure : Nicole Vallée, assistée de Michel Champagne

<b>DÉBUTANT 10 ans et plus</b> Premiers cours en danse country Lundi 18h45-19h45	81\$
<b>NOVICE 10 ans et plus</b> A déjà fait 1-2 sessions Lundi 20h-21h	81\$
<b>INTERMÉDIAIRE 10 ans et plus</b> Chorégraphies plus complexes Mercredi 18h45-19h45	81\$
<b>AVANCÉ 10 ans et plus</b> Chorégraphies plus complexe et rapidité d'apprentissage Mercredi 20h-21h	81\$

**École de Danse  
Mic & Nic  
Danse Country / Pop**

**Tél: 819-474-7954**

**Michel et Nicole**

**École de danse Mic & Nic country/pop**

**mic-nic@hotmail.com**

**INSCRIPTIONS  
DU 10 AOÛT AU 14 SEPTEMBRE 2022**

**SESSION D'AUTOMNE DE 12 COURS**

**SOIRÉES DE DANSE  
1 VENDREDI SUR 2**

**Début des cours lundi 19 et mercredi 21 septembre**

**Au Carrefour des Générations : 1535, 3e Avenue**

**Minimum d'inscriptions requises**

# ART

Inscriptions du 10 août au 28 septembre



## Arts visuels

## Dessin- Peinture



### SESSION AUTOMNE-HIVER DE 22 COURS

Résidents  
MRC d'Acton

Non-résidents  
MRC d'Acton

Horaires

		Résidents MRC d'Acton	Non-résidents MRC d'Acton	Horaires
<b>ARTS VISUELS</b> (5-12 ans)	Initiation à différentes techniques d'art (bricolage, fabrication d'objets originaux, dessins, collages, etc.)	122\$ Matériel en sus : 45\$ plus taxes	305\$ Matériel en sus : 45\$ plus taxes	Samedi 9h-10h30 2 <sup>e</sup> étage Bibliothèque 1093 rue St-André
<b>DESSIN-PEINTURE</b> (8-17 ans)	Développement des techniques à l'huile et à l'acrylique	122\$ Matériel en sus : 60\$ plus taxes	305\$ Matériel en sus : 60\$ plus taxes	Samedi 10h45-12h15 2 <sup>e</sup> étage Bibliothèque 1093 rue St-André

**Début des cours samedi 1er octobre**

# MISE EN FORME

Inscriptions du 10 août au 7 septembre



## POUR LES ADULTES DE 50 ANS ET PLUS

Session d'exercices avec mouvements légers spécialement adaptés pour les aînés. Mise en forme en douceur, composée d'exercices cardiovasculaires et de musculation. Favorise l'amélioration et le maintien de la santé et de la forme physique globale.

Session d'automne  
de 10 cours

Début des cours  
lundi 12 septembre

Minimum d'inscriptions  
requis

50\$

Les lundis 13h-14h

Complexe multisports  
Desjardins  
1600, 3<sup>e</sup> Avenue

# TAÏ CHI

Inscriptions du 10 au 31 août

Le Taï Chi est un art martial chinois traditionnel. Dans sa forme la plus connue, on le pratique comme une gymnastique chinoise de santé et de longévité. La pratique des mouvements du Taï Chi favorise une meilleure souplesse et est un excellent moyen de relaxer et de réduire le stress.

**DÉBUTANT 15 ans et plus**  
Mardi 19h-20h

120\$

**DÉBUTANT Adultes 50 ans et plus**  
Mercredi 13h-14h

84\$

## SESSION D'AUTOMNE DE 10 COURS

Début des cours mardi 6 et mercredi 7 septembre

Au Carrefour des Générations : 1535, 3e Avenue

Minimum d'inscriptions requises



# LES JEUDIS RENCONTRES

Dans le cadre de sa politique « Municipalité amie des aînés » (MADA), la Ville d'Acton Vale est fière d'offrir un lieu de rencontre pour ses citoyens de 50 ans et plus.

Ces rencontres, offertes gracieusement par la Ville d'Acton Vale, permettront aux aînés de créer des moments privilégiés pour converser ou jouer à des jeux de société.

De plus, à l'occasion, des conférenciers pourraient être invités pour discuter de sujets variés qui touchent les aînés.



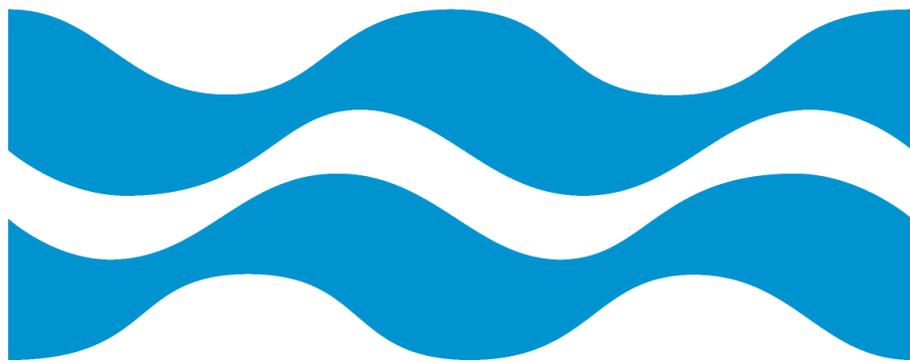
**Municipalité  
amie des aînés**

Les rencontres auront lieu  
**les jeudis après-midi,  
de 13h à 16h30,**  
au 2e étage de la bibliothèque,  
au 1093 rue St-André.

**Début 15 septembre**



# ***Acton Vale***



*toujours en action*