



# LOISIRS



## PROJETS CULTURELS ET RÉCRÉATIFS POLITIQUE CULTURELLE

La version préliminaire de la politique culturelle a été présentée et révisée par le comité de la politique culturelle le 27 février 2025 et par le Conseil des Arts et de la culture de Hudson le 1 mars 2025.

Après ces révisions, la version finale de la politique culturelle sera présentée au conseil de ville. Une présentation de la version finale de la politique culturelle aura lieu. Détails à suivre.

### Plan d'action de la politique culturelle

Afin de réaliser les orientations et les objectifs de la politique culturelle, un comité de plan d'action doit être mis sur pied.

Vous souhaitez participer à la réalisation du plan d'action et l'état de son avancement? Veuillez envoyer votre candidature à [culture\\_loisirs@ville.hudson.qc.ca](mailto:culture_loisirs@ville.hudson.qc.ca)

Votre implication :

2-3 réunions pour l'élaboration du plan d'action (2-3 mois)

1-2 réunions de suivi par an (durée du plan d'action /3 ans)



## PLAN DIRECTEUR DES PARCS ET ESPACES VERTS

Le plan directeur préliminaire des parcs et espaces verts a été présenté au Conseil municipal le 18 mars 2025. Lorsque les commentaires seront intégrés et les révisions approuvées, le plan sera officiellement adopté, marquant ainsi l'introduction du tout premier plan directeur des parcs et espaces verts d'Hudson!

Une présentation publique de la version finale suivra—les détails à venir.

**Puisque vous nous l'avez demandé...** Un plan directeur des parcs et espaces verts est un guide à long terme pour planifier et entretenir les parcs, sentiers et espaces naturels de la Ville. Il aide les futurs conseils municipaux à prendre des décisions éclairées sur le budget et les investissements. Un bon plan permet de créer des espaces extérieurs durables qui profitent aux résidents et à l'environnement.





# RESISTANCE



## CAMP DE JOUR

Nous sommes ravis de nous associer à la Hudson Forest Play, une organisation à but non lucratif locale, pour le camp de jour de cette année. Les activités débuteront le lundi 23 juin et se termineront le vendredi 15 août 2025, pour un total de 8 semaines. Les activités se dérouleront à l'école primaire St-Thomas, au 393, rue Main, ainsi qu'au Centre communautaire Stephen F. Shaar, au 394, rue Main. Pour les enfants de \*5 à 12 ans. \*l'enfant doit avoir fêté ses 5 ans en septembre 2024.

**Inscriptions en ligne :** [hudsonforestplay.org](http://hudsonforestplay.org)

- Les résidents d'Hudson peuvent s'inscrire en ligne dès 9 h, le 14 avril.
- Les non-résidents peuvent s'inscrire en ligne dès 9 h, le 28 avril.
- Les prix réduits sont en vigueur jusqu'au 31 mai.

Prix	Jusqu'au 31 mai	Après le 31 mai
Résident	85 \$/semaine	127,50 \$/semaine
Résident : forfait été	578 \$ (72.25 \$/ semaine)	867 \$ (108.38 \$/ semaine)
Non résident	150 \$/semaine	200 \$/semaine
Non résident : forfait été	1020 \$ (127,50 \$/ semaine)	1360 \$ (170 \$/semaine)

**Contactez:** Jessica Stanimir, Coordonnatrice du camp : [camp@hudsonforestplay.org](mailto:camp@hudsonforestplay.org) ou consultez le site Web : [www.hudsonforestplay.org](http://www.hudsonforestplay.org)





## CAMP DE JOUR HUDSON

Programme 8 semaines:  
**23 JUIN - 15 AOÛT**

**Venez nous rejoindre pour un été amusant et inoubliable!**

**AGES: 5-12 ANS\***

\*SVP noter que votre enfant doit avoir 5 ans avant 30 septembre 2024.

**Activités offertes:**

- Activités de plein air
- Natation
- Arts plastiques
- Activités scientifiques
- Jeux sportifs
- Journées thématiques
- Beaucoup plus!!

**Inscriptions dès le 13 avril**

**Pour plus d'informations:**  
**HUDSONFORESTPLAY.ORG**





# PRIS OL



## PISCINE COMMUNAUTAIRE D'HUDSON

Été 2025

Présaison: 9 au 20 juin

Saison régulière: 23 juin au 15 août

(Dates, cours et frais sujets à changement)

*Par Kaley Sheehan,  
membre de l'équipe des sauveteurs*

La piscine communautaire se prépare pour un été excitant, et nous voulons que VOUS en fassiez partie! Nous sommes à la recherche de nouveaux membres pour rejoindre notre communauté dynamique et chaleureuse. Avec une équipe passionnée et enthousiaste, nous avons toujours hâte d'offrir une gamme d'activités et de programmes pour tous, peu importe l'âge ou le niveau.

Notre piscine propose des activités pour tous : de notre équipe de natation compétitive à la natation synchronisée, le water-polo et le plongeon. Pour ceux qui veulent rester en forme, nous offrons des cours Aqua Fit. Nous avons également des leçons de natation pour tous les âges et niveaux, y compris notre programme Masters destiné aux adultes.

Si vous souhaitez devenir sauveteur, nous offrons des cours de Médaille de bronze et de Croix de bronze. Et ce n'est pas tout! Nous organisons aussi des événements communautaires comme la Soirée familiale et notre nageathon, où familles et amis peuvent se rassembler pour passer un bon moment ensemble.

Si les programmes compétitifs ne vous intéressent pas, pas de souci! Nous avons des baignades libres tous les jours et des créneaux réservés aux adultes en soirée, parfaits pour ceux qui veulent nager en toute tranquillité ou faire quelques longueurs.

Les inscriptions commencent bientôt! Les résidents de Hudson peuvent s'inscrire dès le 4 mai, et les non-résidents à partir du 25 mai. Les inscriptions se feront de 9 h à 12 h au Centre communautaire Stephen F. Shaar.

La piscine communautaire d'Hudson est un endroit pour tous, et nous sommes impatients de voir de nouveaux visages cette année. Ne manquez pas ça – l'été sera incroyable!

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter sur Facebook ou Instagram @Hudson\_communitypool.





## INSCRIPTION

### RÉSIDENTS D'HUDSON

Du dimanche 4 mai à 9 h au  
vendredi 9 mai à midi.

### NON-RÉSIDENTS

Du dimanche 25 mai à 9 h au  
vendredi 30 mai à midi.

Les inscriptions se feront au  
Centre communautaire Stephen F. Shaar,  
situé au 394, rue Main, à Hudson.

Les personnes souhaitant s'inscrire à la piscine et  
aux programmes (y compris les cours de natation)  
devront le faire lors des journées mentionnées  
ci-dessus.

Les inscriptions se poursuivront au Centre communautaire  
après ces dates, mais seront traitées selon le principe du  
premier arrivé, premier servi. Toute inscription reçue après  
le 7 juin sera assujettie à des frais supplémentaires de 15 %.

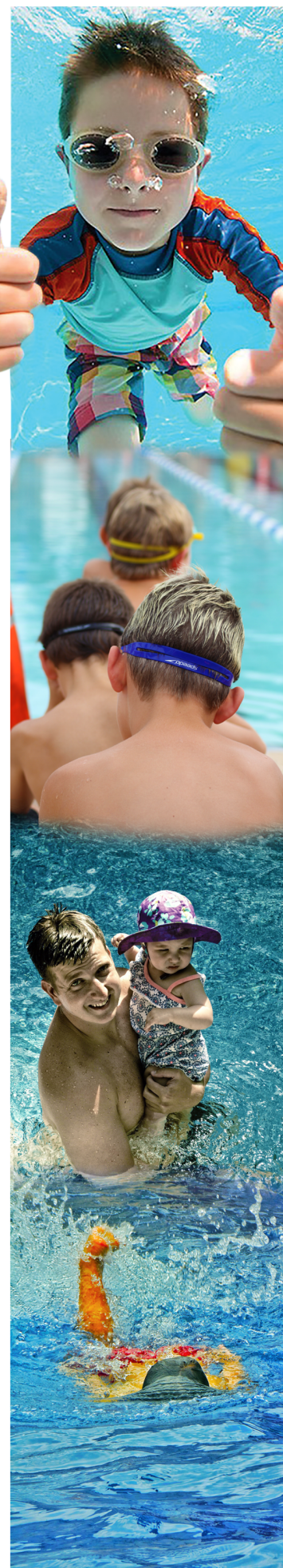
Heures d'ouverture :

Du lundi au jeudi : 8 h 30 à midi et 13 h à 16 h 30

Le vendredi : 8 h 30 à midi

### PROGRAMMES ET PRIX

RÉSIDENTS		NON-RÉSIDENTS	
<b>Accès unique</b>		<b>Accès unique</b>	
Enfant	3 \$	Enfant	4 \$
Adulte	5 \$	Adulte	6 \$
Carte de 10 entrées	30 \$	Carte de 10 entrées	40 \$
<b>Abonnements tout inclus</b>		<b>Abonnements tout inclus</b>	
Famille (2 parents et 1-3 enfants)	350 \$	Famille (2 parents et 1-3 enfants)	475 \$
5 \$/enfant supplémentaire		7 \$/enfant supplémentaire	
Parent-Enfant (1 parent, 1 enfant)	260 \$	Parent-Enfant (1 parent, 1 enfant)	350 \$
Adolescent	165 \$	Adolescent	220 \$
Adulte (18+)	220 \$	Adulte (18+)	315 \$
Adulte couple	290 \$	Adulte couple	390 \$
Aîné	85 \$	Aîné	115 \$
Aînés couple	125 \$	Aînés couple	170 \$
<b>**NOUVEAU** Abonnements baignade libre</b>		<b>**NOUVEAU** Abonnements baignade libre</b>	
Famille (2 parents et 1-3 enfants)	\$120	Famille (2 parents et 1-3 enfants)	160 \$
5 \$/enfant supplémentaire		7 \$/enfant supplémentaire	
Individuel (18 +)	\$60	Individuel (18 +)	80 \$
Adolescent	\$45	Adolescent	60 \$
Aîné	\$45	Aîné	60 \$



# SPRISLO







# Célébrer la joie de bouger!

## Inscription aux activités printemps-été Centre communautaire Stephen F. Shaar 394 rue Main, Hudson.

- Du mardi 22 avril au vendredi 25 avril.
- Horaire: Mercredi et jeudi: 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 30. Vendredi: 8 h 30 à midi.
- Paiement par chèque, comptant ou par carte de débit.
- Un nombre minimum d'inscriptions est requis pour tous les programmes.

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

- Après les deux premières semaines d'activités, les remboursements seront seulement considérés sur la présentation d'un billet médical.
- Les remboursements seront calculés à partir de la date de la demande de remboursement.
- Des frais administratifs de 25 \$ seront appliqués.
- Des frais de 35 \$ seront applicables pour les chèques retournés ou annulés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	20/20/20 10 h 15 – 11 h 15 Marla	PILATES 9 h – 10 h Marla		PILATES 9 h – 10 h Marla	*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 9 h – 10 h Maureen
		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30 – 11 h 30 Maureen		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 10 h 30 – 11 h 30 Maureen	20/20/20 10 h 15 – 11 h 15 Marla
				*YOGA SUR CHAISE 12 h – 13 h Maureen	
APRÈS-MIDI	*YOGA SUR CHAISE 15 h – 16 h Maureen			DANSE EN LIGNE 14 h – 15 h 30 Marc	
		*YOGA RÉGÉNÉRATEUR 17 h – 18 h Maureen		KARATÉ 17 h – 18 h 30 Luigi	

\*Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga

# CONDITIONNEMENT PRINTEMPS/ÉTÉ

## 12 SEMAINES : 28 AVRIL – 8 AOÛT

### 12 SEMAINES : 28 AVRIL – 8 AOÛT

Pas de cours le 128 avril, 9 mai, 24 juin et 1 juillet

Par visite : résident 15 \$, non-résident 20 \$

### ENTRAÎNEMENT 20/20/20 AVEC MARLA

Trois entraînements en un! Ce cours combine 20 minutes de cardio et 20 minutes d'entraînement musculaire, suivi de 20 minutes de renforcement des abdominaux/de l'équilibre et d'étirements.

### PILATES AVEC MARLA

Le Pilates est une forme d'exercice à faible impact qui vise à renforcer les muscles centraux tout en améliorant l'alignement postural, la flexibilité et l'équilibre. Les exercices seront modifiés en fonction des capacités.

NOMBRE DE COURS	RÉSIDENTS	RÉSIDENTS (60+)	NON RÉSIDENTS	NON RÉSIDENTS (60+)
12 cours	125 \$	95 \$	170 \$	135 \$
24 cours	175 \$	135 \$	235 \$	180 \$
Illimité	215 \$	165 \$	290 \$	225 \$

## PROGRAMME DE YOGA

### YOGA RÉGÉNÉRATEUR AVEC MAUREEN

Venez participer à un cours de Yoga conçu pour rétablir et régénérer l'esprit, le corps et l'âme, et ce, dans une atmosphère de soutien.

### YOGA SUR CHAISE AVEC MAUREEN

Ce cours de yoga régénérateur sur chaise fait travailler toutes les articulations et tous les muscles, en renforçant la force et en élargissant l'amplitude des mouvements, en position assise ou debout. Ce cours est conçu pour les personnes qui ne peuvent pas se mettre au sol..

## 13 SEMAINES: 28 AVRIL – 15 AOÛT

Pas de cours le 28 avril, 19 mai, 24 juin et 1 juillet

Les participants doivent fournir leur propre tapis de yoga.

Par visite : résident 15 \$, non-résident 20 \$

NOMBRE DE COURS	RÉSIDENTS	RÉSIDENTS (60+)	NON RÉSIDENTS	NON RÉSIDENTS (60+)
13 cours	135 \$	105 \$	185 \$	145 \$
26 cours	195 \$	145 \$	265 \$	195 \$
Illimité	235 \$	180 \$	315 \$	245 \$

## DANSE EN LIGNE AVEC MARC MITCHELL

### 7 SEMAINES: 8 MAI – 19 JUIN

Venez-vous amuser avec une grande variété de musique, des pas de danses bien expliquées. Danse en ligne pour tous. Pas de partenaire nécessaire..

Jeudi, de 14 h à 15 h 30

RÉSIDENTS: 90 \$	60+: 65 \$	NON-RÉSIDENTS : 115 \$
------------------	------------	------------------------

## KARATÉ POUR TOUT ÂGE AVEC SHIHAN LUIGI DI FILIPPO

### 10 SEMAINES: 1 MAI – 3 JUILLET

Jeudi, de 17 h à 18 h 30

\* L'achat d'uniformes, de ceintures et d'équipements est à la charge de l'étudiant.

Shihan Luigi Di Filippo, ceinture noire 6e degré (Rokudan), étudie et enseigne les arts martiaux depuis plus de 35 ans.

- Il est connu pour son énergie et ses compétences techniques.
- Les cours mettent l'accent sur les principes traditionnels des arts martiaux d'Okinawa, à savoir l'étiquette, la discipline, la confiance et le conditionnement.
- L'objectif est de former des élèves qui sont des individus bien équilibrés et positifs.

	RÉSIDENTS	NON RÉSIDENTS
Âges 7-12	180 \$	245 \$
Âges 13-17	200 \$	270 \$
Adultes	220 \$	295 \$





# SPRISLO



## PROGRAMMES EN LOISIRS ET EN CULTURE

Vous avez des suggestions d'activités de loisirs ou de la culture à nous proposer à la ville? Prenez note qu'il y a maintenant une boîte à suggestions à l'accueil de Centre Communautaire ou vous pouvez vous exprimer. Vous pouvez aussi le faire en ligne en écrivant au [tech\\_loisirs@ville.hudson.qc.ca](mailto:tech_loisirs@ville.hudson.qc.ca).

### NOUVEAU EXPLORATION DU DESSIN AVEC ALLANA BENHAM

4 SEMAINES: 1 MAI – 22 MAI

Jeudi de 18 h 30 à 21 h

Âges 12 et plus, and up, bienvenue aux étudiants et aux aînés – ouvert à tous les niveaux d'expérience. Matériel fourni, les participants peuvent toutefois apporter leur propre matériel.

RÉSIDENTS : 240 \$	ÉTUDIANTS et 60+: 195	NON RÉSIDENTS : 320 \$
--------------------	-----------------------	------------------------

#### Description du cours :

Nous utiliserons des crayons et d'autres matériaux pour créer des compositions, définir des formes et ajouter de la profondeur et de l'ambiance. En examinant des dessins historiques, nous explorerons différentes techniques et expérimenterons des effets.

#### Semaine 1 – 1er mai

Commençons par une méthode de dessin qui construit de grandes formes à l'aide de lignes simples. Nous ferons un croquis léger avec du graphite et affinerons au fur et à mesure. Cette approche est une excellente base pour tout dessin, avec n'importe quel matériau.

- Sujet : Nature morte avec des branches d'arbres et des formes naturelles, éclairage
- Matériaux : papier blanc, crayons graphite, gommes, taille-crayons

#### Semaine 2 – 8 mai

Essayons la méthode des 3 crayons, utilisée par les artistes français et néerlandais du XVIIIe siècle. Nous ferons un croquis d'une composition, puis l'affinerons avec des crayons blanc, noir et rouge, en nous inspirant de l'histoire de l'art.

- Sujet : Étude de rideaux, éclairage
- Matériaux : papier crème, crayon graphite, crayon noir, rouge/vert et blanc, gommes, taille-crayons

#### Semaine 3 – 15 mai

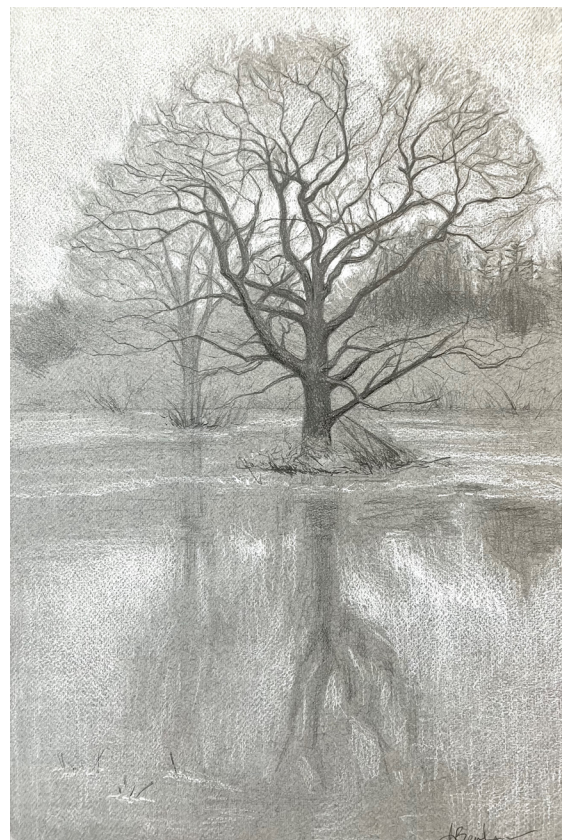
Pour les deux dernières classes, nous nous concentrerons sur les paysages. Cette semaine, nous explorerons comment la lumière et l'ombre créent de la profondeur. En utilisant du noir et du blanc, nous développerons des tons pour donner vie aux paysages.

- Sujet : Photo de paysage
- Matériaux : papier gris avec crayons blancs et noirs

#### Semaine 4 – 22 mai

Enfin, nous explorerons comment la texture, les bords doux et les lignes nettes créent de la profondeur et de l'atmosphère dans un dessin. • Subject: landscape photo: Materials: grey paper with white and black pencils.

- Sujet : Photo de paysage
- Matériaux : papier gris avec crayons blancs et noirs





# SOIRÉE



## SOIRÉE DE DANSE COMMUNAUTAIRE

Danse traditionnelle, sets carrés, contredanses. Toutes les danses sont expliquées et callées par M. Pierre Paul Savaria, accompagné d'un joueur de violon et d'un pianiste. Venez danser dans une ambiance conviviale et amusante. **Ouvert à tous!**

Billets : 10 \$ - gratuit pour les enfants de moins de 12 ans.

En vente au Centre communautaire 2 semaines avant chaque événement.

• Samedi 10 mai, de 13 h à 17 h • Dimanche 22 juin, de 13 h à 17 h

## GROUP PARENT-BÉBÉ D'HUDSON

**7 SEMAINES: 6 MAI – 17 JUIN**

Mardi de 11 h 45 à 12 h 45

Coût: 70 \$

Rejoignez notre cours hebdomadaire de groupe pour bébés avec la **doula locale, Alix Myers**. Chaque séance est conçue pour permettre aux parents et aux soignants d'acquérir des connaissances et de bénéficier du soutien de la communauté. Nos séances couvriront des sujets essentiels tels que l'allaitement, le bien-être post-partum, les stratégies de sommeil et les étapes du développement.

## CENTRE JEUNESSE

Venez discuter avec des amis, profiter des jeux vidéo, ping-pong, jeux de société, baby-foot et plus encore ! Partagez vos idées et suggestions avec le personnel. Programmation disponible au Centre communautaire.

Préados : 16 h à 19h (9-12ans)

Ados : 19 h à 22 h (12 ans +)

Vendredi 9 mai	Vendredi 23 mai	Vendredi 6 juin	Vendredi 13 juin
Vendredi 4 juillet	Vendredi 18 juillet	Vendredi 1 août	Vendredi 15 août

## LE SPOT 55+ : CENTRE D'ACTIVITÉS POUR ÂÎNÉS

Mardi et jeudi 10 h à midi au Centre communautaire

*\*La programmation sera interrompue entre le 23 juin et le 15 août*

Ouvert à tous! Joignez-vous à nous pour une variété d'activités : jeux de cartes, bingo, artisanat, ateliers, conférenciers, invités et bien plus encore. Consultez notre programme d'activités sur notre page Facebook et au Centre communautaire.

Courriel: [lespot55plus@gmail.com](mailto:lespot55plus@gmail.com)

## SUBVENTIONS ET ACTIVITÉS GRATUITES

Pour les enfants et les jeunes jusqu'à 17 ans

La Ville d'Hudson rembourse 20 % des frais d'inscription aux cours pour les jeunes de 17 ans et moins, qui résident en permanence à Hudson et qui s'inscrivent à des activités ou des cours non offerts par la Ville ou l'un de ses mandataires, et ce jusqu'à un montant maximum de 100 \$ par année, par enfant.

La période de subvention annuelle est du 1er janvier au 31 décembre; les reçus doivent être soumis au plus tard le 30 novembre.

Aucun remboursement accordé aux sports-études ou aux camps de jour spécialisés.

Ce programme est réservé aux résidents d'Hudson.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [hudson.quebec](http://hudson.quebec) et cliquez sur le lien rapide

« JEUNES ACTIFS » sur la page d'accueil.





# SPORTS



## CLUB DE SOCCER ST-LAZARE HUDSON

Le Club de soccer St-Lazare Hudson, Les Hawks sont heureux de contribuer à la vie sportive des jeunes athlètes de 4 ans et plus. Nous avons les ressources, l'encadrement et le personnel administratif nécessaires pour fournir à votre enfant une expérience de soccer saine, enrichissante et excitante pour la saison estivale 2025.

Programme pour tous les goûts et niveaux : du joueur récréatif au joueur compétitif.

Le club offre aussi son camp d'été de soccer et des camp haute performance.

- 4 ans et plus
- Résidents et non-résidents
- Bilingue
- Équipements requis: vêtement sportif, soulier de course et protège tibia

Horaire et coût : [www.slhsoccer.com](http://www.slhsoccer.com)

Inscription en ligne jusqu'au 1er juin 2025, premier arrivé, premier servi, certains programmes peuvent fermer avant le 1er juin.

Plus d'informations:

[www.slhsoccer.com](http://www.slhsoccer.com),  
[info@slhsoccer.com](mailto:info@slhsoccer.com), [facebook.com/slhsoccer](https://facebook.com/slhsoccer),  
 Instagram: @hawks\_stlazare\_hudson



## LA LUTTE OLYMPIC

Le but de la lutte olympique est de maintenir les épaules de son adversaire au sol en utilisant des techniques pour marquer des points. C'est un sport non violent, sans coups, pieds, étranglements ni prises de soumission.

La lutte favorise la communication et la socialisation, car les lutteurs sont en contact constant avec les autres. Ils doivent respecter leurs adversaires et participer aux activités communes du groupe.

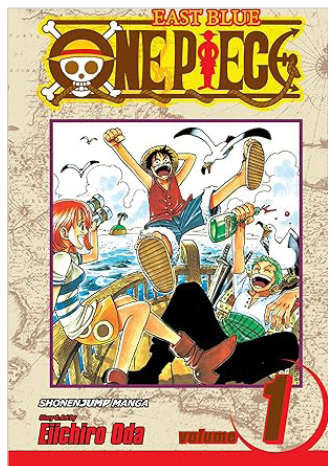
- Mardi et jeudi à 18 h 30
- École secondaire Westwood, 69 rue Côte St-Charles, Hudson.
- Équipement requis : chaussures de lutte (mais pas nécessaire au début)
- Inscription : 300 \$ par an, rabais familial pour les résidents d'Hudson.
- Contactez Sylvain Luneau pour plus d'information au [crazydogswrestling@gmail.com](mailto:crazydogswrestling@gmail.com).



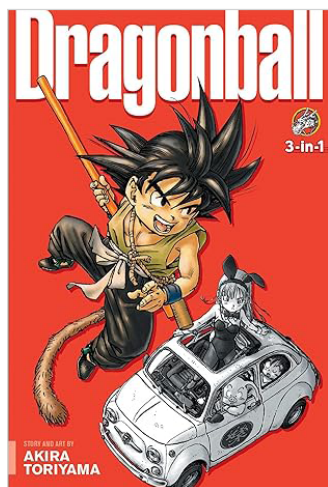
# LA LECTURE D'ÉTÉ

## POUR L'AMOUR DE LA LECTURE

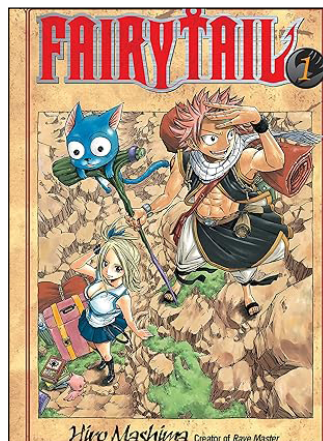
L'été est enfin arrivé, et avec la fin de l'école, occuper les enfants peut être un vrai défi! Renée, employée de la Ville et maman de deux garçons énergiques, connaît bien la situation. Pour vous aider, elle partage quelques suggestions de bandes dessinées Manga japonaises qui ont fait fureur à la maison—des choix parfaits pour stimuler les jeunes esprits tout l'été!



**One Piece** par Eiichiro Oda suit les aventures de Monkey D. Luffy et de son équipage, les Pirates au Chapeau de Paille, alors qu'ils explorent la Grand Line à la recherche du trésor mythique appelé le "One Piece" pour devenir le prochain Roi des Pirates.



**Dragon Ball** par Akira Toriyama La série suit Son Goku, de son enfance à l'âge adulte, dans sa quête des sept Boules de Cristal avec Bulma, pour invoquer un dragon qui exauce des vœux.



**Fairy Tail** par Hiro Mashima raconte les aventures de Natsu Dragneel, un membre de la célèbre guild de magiciens Fairy Tail, alors qu'il parcourt le monde fictif d'Earthland à la recherche du dragon Igneel.



**My Hero Academia** par Khei Horikoshi. Dans un monde où les "Alters" sont la norme, Izuku Midoriya rêve de devenir un héros sans en avoir. Le légendaire All Might lui en transmet un et l'aide à entrer dans une académie prestigieuse.



**Full Metal Alchemist** par Hiromu Arakawa. Dans un monde où l'alchimie est une science, Edward et Alphonse Elric recherchent la Pierre Philosophale pour réparer les conséquences d'une transmutation ratée.



**Fairy Tail: 100 Years Quest** par Hiro Mashima La suite de la série Fairy Tail. Notre protagoniste, Natsu Dragneel, et son équipe de la guild de magiciens Fairy Tail débarquent sur le continent de Guiltina, dans le nord d'Earthland, pour la quête des 100 ans, une mission qui reste inachevée depuis plus d'un siècle.