

Planifiez un été haut en couleur !



Ville de LORRAINE

HEURES D'OUVERTURE

Hôtel de ville

Tél. : 450 621-8550

- Du lundi au jeudi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h
- Le vendredi de 8 h 15 à 12 h

Bibliothèque

Tél. : 450 621-1071

- Lundi au vendredi de 11 h à 20 h
- Samedi et dimanche de 10 h à 16 h
- Fermée les jours fériés

Du 25 juin jusqu'à la fête du Travail

- Lundi au vendredi de 11 h à 20 h
- Samedi de 10 h à 16 h
- Fermée les dimanches et les jours fériés

Congés fériés

L'hôtel de ville et le garage municipal seront fermés les 20 mai, 24 juin et 1^{er} juillet. La bibliothèque sera quant à elle fermée les 20 mai et 24 juin, mais ouverte le 1^{er} juillet. Le Centre culturel sera ouvert sur réservation.

Rédaction et coordination :

Stéphanie Bélisle, directrice du

Service des communications

Josée Bergeron, agente de communication

Conception et réalisation graphique :

Robert Devost Graphiste inc.

Révision linguistique :

Claudie Bugnon

Impression :

Services graphiques Deux-Montagnes inc.

Photographie :

Benoît Champagne, photographe

Shutterstock

Page couverture :

Piscine municipale, Lorraine

Distribution :

Publisac

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale du Québec

Tirage : 3 700 exemplaires

N.B. : Le genre masculin est parfois utilisé afin d'alléger le texte. Il comprend alors le genre féminin.



Partagez vos photos sur Instagram

Vous avez pris de fabuleuses photos à l'occasion d'un de nos événements ou d'activités, ou à travers la ville ?

Partagez-les !



SUIVEZ-NOUS
SUR NOS MÉDIAS
SOCIAUX :



#villedelorraine



facebook.com/VilleLorraine



twitter.com/Ville_Lorraine

MESSAGES D'URGENCE AUTOMATISÉS

Inscrivez-vous à notre système d'appels automatisés pour être informé en cas d'urgence : avis d'ébullition de l'eau, bris d'aqueduc, etc. [Services aux citoyens/Nouveaux résidents/Système d'appels automatisés](#)

RECEVEZ-VOUS NOTRE INFOLETTRE ?

Abonnez-vous dès aujourd'hui en cliquant sur l'icône d'enveloppe dans le bandeau blanc situé au haut des pages de notre site Internet (www.ville.lorraine.qc.ca).

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Communiquez avec le Service approprié.

- **Bibliothèque** : 450 621-1071
- **Centre culturel** : 450 621-8550, poste 237
- **Loisirs, culture ou pour signaler un bris d'équipement ou une défectuosité des installations sportives municipales** : 450 621-8550, poste 275
- **Piscine municipale** : 450 965-1654 (à compter du 21 juin)

Pour vous divertir

UN PETIT PLUS DANS VOTRE ÉTÉ !



PIANO PUBLIC AU PARC LORRAINE

Un piano public est disponible au parc Lorraine sous l'abri, près du bâtiment de service. Venez jouer vos plus beaux airs tous les jours de 8 h à 22 h jusqu'à la mi-octobre.



CROQUES-LIVRES SUR LE TERRITOIRE

Les Croques-livres sont présents tout l'été au parc Lorraine, à la piscine, au Centre culturel et devant l'école Le Carrefour. Vous êtes invité à prendre et à déposer des livres jeunesse dans ces boîtes remplies d'histoires pour divertir les jeunes de 0 à 12 ans et cultiver leur passion de la lecture!



COFFRE « JOUER POUR JOUER »

Connaissez-vous le principe du coffre « Jouer pour jouer », qui sera encore présent au parc Lorraine cet été ? Il permet aux passants d'utiliser gratuitement les articles de sport et de loisir qui s'y trouvent afin d'agrémenter leur visite au parc. Profitez-en pour vous amuser en famille ! Vous avez du matériel sportif ou de loisir encore en bon état à donner pour bonifier le contenu de notre coffre ? Déposez-le à l'hôtel de ville ou directement dans le coffre au courant de l'été.

Événements spéciaux



COURIR LORRAINE

Anciennement 10 km de Lorraine

Samedi 25 mai dès 8 h

Départ du parc Lorraine

Inscription et information :

www.ville.lorraine.qc.ca

BÉNÉVOLES ADULTES RECHERCHÉS

Vous aimeriez participer à l'événement et offrir votre aide au comité organisateur ?

Communiquez avec le Service des loisirs à loisirs@ville.lorraine.qc.ca ou au 450 621-8550, poste 275.



FÊTE DE LA FAMILLE

Samedi 24 août de 10 h à 16 h et en soirée à compter de 19 h 30 pour le spectacle de Marc Angers et les Fils du diable

Jeux gonflables, animation, spectacles... et plus encore !



Durant l'événement

SKATE FEST FAMILIAL



UN MONDE DE TRADITION.



Dimanche 23 juin dès 16 h
Au parc Lorraine

**OPTEZ
POUR LE
TRANSPORT
ACTIF OU
COLLECTIF !**

CÉLÉBREZ EN FAMILLE AVEC LE GROUPE TASSEZ-VOUS DE D' LÀ

- En cas de pluie ou si le temps est incertain, consultez notre site Internet le jour même.
- Seuls les chiens en laisse sont autorisés.
- Il est interdit d'apporter de l'alcool.



MARC TRUDEL

MA P'TITE SAINT-JEAN

Dès 16 h

- Jeux gonflables
- Maquillage
- Ballons
- Kiosque de hot dogs et de collations santé (\$)

SPECTACLE DE MAGIE FAMILIAL AVEC MARC TRUDEL

18 h

SPECTACLE DU GROUPE LES LORRAINS, HOMMAGE À LA CHANSON QUÉBÉCOISE

19 h

SPECTACLE PRINCIPAL DU GROUPE TASSEZ-VOUS DE D' LÀ : UN HOMMAGE AUX COLOCS

20 h 30

SPECTACLE PYROMUSICAL

Vers 22 h



TASSEZ-VOUS DE D' LA



Installations sportives



MODULES
D'ENTRAÎNEMENT

VENEZ BOUGER AU PARC LORRAINE

Choisissez le décor champêtre du parc Lorraine pour faire de l'activité physique.

Heures d'ouverture des toilettes du parc Lorraine :

Du 4 mai jusqu'à l'Action de grâce :

Tous les jours de 10 h à 22 h

NOUVEAU

CIRCUIT TREKFIT

(Derrière le terrain de baseball n° 1)

Ce circuit, qui permet un entraînement complet et sécuritaire, s'adresse aux citoyens de 13 ans et plus. Deux programmes d'entraînement ont été mis au point pour répondre aux besoins des différentes clientèles. Pour plus d'information, visionnez la vidéo : <https://trekfit.ca/fr/trekfit-fitness-circuits>.

MODULES D'ENTRAÎNEMENT

Neuf stations permettent de réaliser des exercices musculaires.



JEUX D'EAU

Rafrâchissez-vous au cœur du parc Lorraine !

De la mi-juin à la fête du Travail :

Tous les jours de 10 h à 21 h

Après la fête du Travail, jusqu'au 29 septembre :

Samedi et dimanche de 10 h à 21 h



PLATEAUX SPORTIFS

Pratiquez une panoplie d'activités extérieures. Pour consulter la liste des différentes installations sportives à votre disposition sur le territoire, visitez le www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/parcs-et-espaces-verts/installations-sportives.

Notez que les activités prévues par la Ville et par les organismes reconnus sur les plateaux sportifs ont priorité sur la pratique libre.



La plupart des terrains permettant les activités suivantes sont accessibles du début mai à la fin septembre :

- Basketball
- Pétanque
- Skate park
- Soccer
- Volleyball de plage

TENNIS LIBRE

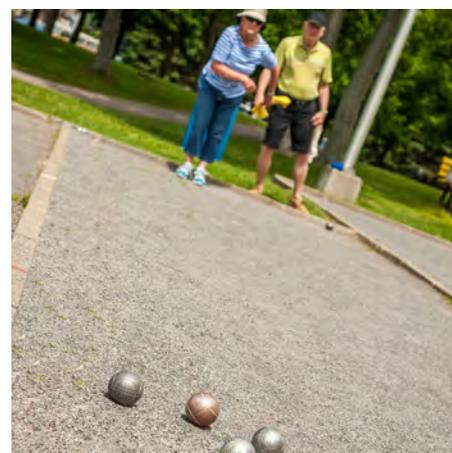
Aucune inscription requise

Terrains : Parc Lorraine
(4 terrains éclairés)
Parc Albert-Clément
(4 terrains éclairés)

Date d'ouverture : Dès le début mai, selon les conditions climatiques
Les terrains de tennis sont accessibles tous les jours jusqu'à 23 h.

Coût : Gratuit pour tous les usagers.

Prendre note que les activités programmées ont préséance sur la pratique libre.



Piscine animée tout l'été



ANIMATION

BONJOUR L'ÉTÉ

Vendredi 21 juin de 13 h à 21 h

VENDREDI ANIMÉ

Le vendredi du 28 juin
au 23 août de 18 h à 20 h

BEACH PARTY

Samedi 20 juillet de 13 h à 21 h

FÊTE DE FIN DE SAISON

Samedi 17 août de 13 h à 21 h

Information : 450 965-1654,
durant les heures d'ouverture
de la piscine

BAIN LIBRE

Lieu : Parc Albert-Clément (35, boul. d'Orléans)
Dates d'ouverture : 15 et 16 juin (si les conditions climatiques le permettent)
Du samedi 22 juin au dimanche 25 août
31 août, 1^{er} et 2 septembre
(si les conditions climatiques le permettent)
Horaire : Du lundi au vendredi : De 13 h à 20 h 45
Samedi et dimanche : De 11 h à 20 h 45

ÂGE	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	ABONNEMENT NON-RÉSIDENT
TARIFICATION (ARGENT COMPTANT)			
De 0 à 2 ans	Gratuit avec Carte Citoyen valide	Gratuit	Gratuit
De 3 à 5 ans		3 \$	35 \$
De 6 à 17 ans		3 \$	50 \$
18 ans et +		5 \$	70 \$

- Les enfants âgés de 6 ans ou moins doivent être accompagnés d'une personne responsable âgée de 16 ans ou plus.
- Gratuit pour les grands-parents de petits-enfants lorrains et pour les petits-enfants de grands-parents lorrains.

CORRIDORS DE NAGE

Dates : Du samedi 22 juin au dimanche 25 août
Horaire : Du lundi au vendredi :
De 7 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h 30
Samedi et dimanche :
De 10 h à 11 h

Activités libres et gratuites

AUCUNE INSCRIPTION REQUISE | GRATUIT POUR TOUS

SOIRÉES DANSANTES AU DOMAINE GARTH

(100, chemin de la Grande-Côte)

QUATRE COURS DES PLUS DIVERTISSANTS !

Les mercredis du 26 juin
au 17 juillet de 19 h à 20 h 30

Découvrez et pratiquez différentes danses latines en compagnie de l'école de danse Baila productions. Venez seul, en couple ou en famille.



SOIRÉES DE MISE EN FORME À L'EXTÉRIEUR



CARDIO-F.I.T. FAMILLE

Entraînement par intervalles à haute intensité, qui allie des exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Idéal pour voir des résultats rapidement, et ce, peu importe votre condition physique initiale. Convient aux jeunes familles. Les poussettes sont permises et les entraînements sont effectués sur place en utilisant les modules de Trekfit. Les jeunes de 8 ans et plus peuvent participer avec un parent.

**Lundi de 19 h à 20 h, les 24 juin ;
les 1^{er}, 8 et 15 juillet et
les 5 et 12 août**

Modules de Trekfit, derrière le terrain de baseball, parc Lorraine

ESSENTRICS

Pour améliorer la posture et la flexibilité, équilibrer la musculature, réduire la douleur chronique et perdre du poids.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

**Mardi de 19 h à 20 h, les 25 juin;
les 2, 9 et 16 juillet et
les 6 et 13 août**

Près du bâtiment de service,
parc Lorraine

SOIRÉES SKATE ADOS

Un animateur professionnel conseillera les participants et animera l'activité. Prêt d'équipement possible pour ceux qui souhaitent s'initier à la planche à roulettes.

**Mercredi de 18 h 30 à 20 h 30,
les 26 juin; les 3, 10 et 17 juillet
et les 7 et 14 août**

Skate park, parc Lorraine

Matinées animées

GRATUIT - AUCUNE INSCRIPTION REQUISE



POUR LES 6 À 12 ANS

Des activités thématiques pour divertir vos enfants sont offertes gratuitement.

Date : Du 25 juin au 15 août
(6 semaines)
(Relâche des activités les semaines du 22 et du 29 juillet)

Lieu : Parc Lorraine

Horaire : De 9 h 30 à 11 h 30
les mardis, mercredis
et jeudis



AIDE-MÉMOIRE POUR LA SÉCURITÉ DE VOS ENFANTS

En tout temps :

- Les déplacements et la supervision des enfants participants sont l'entière responsabilité des parents. Il n'y aura aucun contrôle et suivi sur les arrivées et les départs des participants ;
- La Ville de Lorraine n'assure pas la garde des participants ;
- La Ville de Lorraine n'est pas responsable des blessures survenant lors des activités ;
- En cas d'urgence, un parent doit être disponible pour venir chercher son enfant au parc Lorraine.

Matinées animées programmation

MARDI

MERCREDI

JEUDI

SPORTBALL
Football
et baseball

25
JUN

**ATELIER
CRÉATIF**
Peinture

26
JUN

ÉDUCAZOO
Thématique
« Tour du monde »

27
JUN

**SOCCER
BULLE**
Partie amicale de
soccer bulle

2
JUILLET

**LEGO CITY
ET FRIENDS**
Atelier de construction

3
JUILLET

**FAP
MULTISPORTS**
Jeux d'aventure à
l'époque des pirates

4
JUILLET

**ATELIER
CRÉATIF**
Fabrication de macarons

9
JUILLET

SPORTBALL
Soccer et volleyball

10
JUILLET

**ATELIER
CRÉATIF**
Illusions d'optique

11
JUILLET

ÉDUCAZOO
Thématique
« Faune Québec/Canada »

16
JUILLET

**CIRQUE
VIREVOLTE**
Ateliers de balles, bâtons
fleurs et Hula-Hoop

17
JUILLET

**ÉCOLE-
O-CHAMP**
Cot Cot un œuf / Ah ! La vache !
(Atelier agroalimentaire)

18
JUILLET

Relâche du 23 juillet au 1^{er} août

**LEGO
MINECRAFT**
Atelier de construction

6
AOÛT

**ÉCOLE-
O-CHAMP**
Les vrais pouces verts
(Atelier agroalimentaire)

7
AOÛT

**NATURE
EN FOLIE**
Défi pour jeunes aventuriers

8
AOÛT

**NEURONE
ATOMIQUE**
Expériences scientifiques

13
AOÛT

ÉDUCAZOO
Thématique
« Environnement »

14
AOÛT

SPORTBALL
Basketball et tennis

15
AOÛT

Cinéma sous les étoiles

GRATUIT - AUCUNE INSCRIPTION REQUISE

Dès la tombée du jour
Coin lecture jeunesse sur place
(voir p. 35)

En cas de temps incertain,
les représentations au domaine Garth
auront lieu à 20 h 30 dans la grange.



RALPH BRISE L'INTERNET

Mardi 6 août
Domaine Garth



LES INCROYABLE 2

Samedi 17 août
Piscine municipale
Annulé en cas de pluie

DRAGONS : LE MONDE CACHÉ

Mardi 9 juillet
Domaine Garth



Inscription

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR !

13
MAI

RÉSIDENTS

Du 13 mai, à compter de 9 h, jusqu'au 12 juin
Avoir une Carte Citoyen valide

27
MAI

TOUS

Du 27 mai, à compter de 9 h, jusqu'au 12 juin

Inscription possible

jusqu'au 19 juin pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 12 juin.

EN LIGNE

Au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR

Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs ou en ligne

Mode de paiement :

- Chèque*
- Carte de débit
- Argent comptant

* Mode de paiement : Chèque à l'ordre de la Ville de Lorraine daté du jour de l'inscription



- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 10 \$ s'appliquent sur les inscriptions des non-résidents.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.
- Vous serez avisé de l'annulation d'une activité au plus tard 5 jours ouvrables avant son début.
- Aucun remboursement ne sera accordé après le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical). Des frais de 10 \$ s'applique.

RABAIS-FAMILLE DE 15 %

(Activités municipales et camps de jour).

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2^e enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse.

N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine et pour les camps de jour s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

REMBOURSEMENT

Voir notre politique de remboursement au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription/inscription

Programmation de tennis

INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports (David, François et Mélanie Marcotte), vous ont préparé une programmation diversifiée pour l'été 2019.

INFO-PLUIE

Vous pouvez visiter le www.marcottesports.com, 30 minutes seulement avant le début de votre activité, pour savoir si elle a lieu. Vous pouvez également consulter l'historique des reprises de cours en raison de la pluie sur le site Internet. Tous les cours seront remis à la fin de la session sans exception. Veuillez prévoir d'être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).



INSCRIPTION

Pour les cours ayant lieu à Lorraine : voir page 13.

COURS AYANT LIEU À BOIS-DES-FILION

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
En ligne http://ville.bois-des-filion.qc.ca/loisirs-developpement-communautaire/loisirs/informations.html	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture	Chèque (à l'ordre de la Ville de Bois-des-Filion et daté du jour de l'inscription) Carte de débit et de crédit Argent comptant



COURS DE TENNIS PROGRESSIF

En route vers le tennis pour la vie !

Le but : des enfants, des adolescents et des adultes actifs.

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur des raquettes et l'utilisation de balles spécialisées. Comme pour plusieurs autres sports, adapter la grandeur du terrain et du matériel augmente la vitesse d'apprentissage et rend le processus plus amusant. Prenez note que les participants doivent apporter leur propre raquette.

3-4 ans Parent/Enfant :

La psychomotricité est travaillée à travers différents jeux et exercices plaisants avec l'aide de son parent.

5-6 ans :

Ce programme introduit les bases du tennis au moyen d'une balle dépressurisée et d'un terrain réduit. Les joueurs apprennent les composantes de base de l'échange, du service et du jeu au filet, en plus de plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.

7-8 ans :

Ce programme se joue sur les trois-quarts de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet.

9-10 ans :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

11-13 ans :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Ados (14-17 ans) :

Ce cours s'adresse aux adolescents qui ont envie de bouger. Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Adultes (18 ans et plus) :

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur un terrain de tennis régulier. Les leçons permettent aux joueurs de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Programmation de tennis



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENT/ ENFANT	62 \$	Du 29 juin au 17 août	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
5-6 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
7-8 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
9-10 ANS	62 \$	Du 24 juin au 17 août	Lundi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
11-13 ANS	93 \$	Du 26 juin au 17 août	Mercredi de 9 h 30 à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
			Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADOS (14-17 ANS)	93 \$	Du 25 juin au 17 août	Mardi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Mercredi de 11 h à 12 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
			Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	120 \$	Du 24 juin au 15 août	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Jeudi de 18 h à 19 h 30	Albert-Clément (Lorraine)



LIGUE DE TENNIS JUNIOR INTERMUNICIPALE DES LAURENTIDES (LTJIL)

Ce programme s'adresse aux joueurs qui souhaitent jouer plus d'une fois par semaine et faire partie de l'équipe de compétition pour des rencontres amicales contre d'autres villes des Laurentides.

Séance d'information : Le samedi 15 juin à 16 h au parc Albert-Clément

La formation de l'équipe A (Avancé) et B (Intermédiaire) sera faite au courant du camp d'entraînement présaison. **Les joueurs qui s'inscrivent tardivement seront évalués à leur première pratique** et seront dirigés vers l'équipe adéquate.

Les jeunes qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie sur un « plein-terrain » seront redirigés vers les cours de tennis progressif.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
8-17 ANS	200 \$	Camp d'entraînement présaison Du 11 mai au 15 juin	Samedi de 14 h 30 à 16 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Pratiques et parties amicales Du 24 juin au 17 août	Pratiques de 13 h à 14 h 30 <ul style="list-style-type: none"> Équipe A (avancé) : Lundi et vendredi Équipe B (intermédiaire) : Mardi et jeudi Parties le mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	

LIGUES POUR ADULTES

La ligue locale est destinée aux adultes qui désirent jouer des parties de 90 minutes en simple et en double. Les balles sont fournies. Parties équilibrées par notre instructeur.

La ligue de tennis Adulte Inter-parcs des Laurentides (LTAIL) est une compétition intermunicipale amicale qui comprend une saison régulière et un tournoi de fin de saison. La ligue est coordonnée par Tennis Laurentides.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
LIGUE LOCALE (18 ANS ET PLUS)	72 \$	Du 27 juin au 15 août	Judi de 19 h 30 à 21 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
LTAIL (18 ANS ET PLUS)	30 \$	Du 25 mai au 24 août	Samedi de 9 h 45 à 12 h 30	Parcs des Basses-Laurentides

Activités aquatiques

INSCRIPTION

Session 1 : voir page 13

Session 2

8
JUILLET

RÉSIDENTS

Du 8 juillet, à compter de 9 h, jusqu'au 17 juillet
Avoir une Carte Citoyen valide

15
JUILLET

TOUS

Du 15 juillet, à compter de 9 h, jusqu'au 17 juillet

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine de Lorraine (parc Albert-Clément).
- En cas de pluie abondante ou d'orage, les activités aquatiques sont annulées et non reportées.
- Pour le 1^{er} cours, veuillez arriver 10 minutes avant le début de l'activité.
- La douche savonneuse est obligatoire avant la baignade.
- Le maillot de bain est obligatoire pour se baigner. Tout autre vêtement doit être approuvé par les sauveteurs avant la baignade.
- Seules les couches spécialement conçues pour la baignade sont acceptées.
- Le casque de bain est fortement recommandé. Toute personne ayant les cheveux longs doit les attacher.
- Pour les cours de natation, une preuve du dernier niveau réussi pourrait être exigée lors de l'inscription. Le niveau de l'enfant sera évalué au 1^{er} cours.

Inscription possible jusqu'au

18 juillet pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 17 juillet.

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Plus de détails aux pages 23 à 25

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
ÉTOILE DE MER	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 01
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 02
CANARD	Avec la participation des parents	36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 45
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 46
TORTUE DE MER	Préalable : Être capable de se tenir la tête droite	36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 03
				Dimanche de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 04
LOUTRE DE MER	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 05
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 06
	Préalable : Aucun	36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 11 h à 11 h 30	Gr. 47
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 48
		36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 07
				Dimanche de 10 h 10 à 10 h 40	Gr. 08
SALAMANDRE	De 3 à 5 ans Préalable : Loutre de mer réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 09
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 10
		36 \$	Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 49
				Mardi et jeudi de 11 h à 11 h 30	Gr. 50
		36 \$	Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 11
				Dimanche de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 12

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
POISSON-LUNE	De 3 à 6 ans Préalable : Salamandre réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 13
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 14
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 51
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 52
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 15
				Dimanche de 9 h 35 à 10 h 05	Gr. 16
CROCODILE	De 3 à 6 ans Préalable : Poisson-lune réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 17
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 18
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 53
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 54
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 9 h 20 à 9 h 50	Gr. 19
				Dimanche de 9 h 20 à 9 h 50	Gr. 20
BALEINE	De 3 à 6 ans Préalable : Crocodile réussi	36 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 21
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 22
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 55
				Mardi et jeudi de 10 h 25 à 10 h 55	Gr. 56
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 15	Gr. 23
				Dimanche de 8 h 45 à 9 h 15	Gr. 24

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Plus de détails aux pages 23 à 25

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
JUNIOR 1	De 5 à 12 ans Préalable : Aucun	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 25
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 26
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 57
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 58
			Du 29 juin au 18 août	Dimanche de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 27
JUNIOR 2	De 5 à 12 ans Préalable : Junior 1 ou Poisson-lune réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 28
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 29
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 59
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 60
			Du 29 juin au 18 août	Dimanche de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 30

Activités aquatiques

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	GROUPE
JUNIOR 3	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 2 ou Crocodile réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 31
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 32
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 61
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 62
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 33
JUNIOR 4	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 3 ou Baleine réussi	43 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 34
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 35
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 63
				Mardi et jeudi de 9 h 35 à 10 h 20	Gr. 64
			Du 29 juin au 18 août	Samedi de 8 h 45 à 9 h 30	Gr. 36
JUNIOR 5	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 4 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 37
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 38
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 65
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 66
JUNIOR 6	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 5 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 39
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 40
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 67
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 68
JUNIOR 7 OU 8	De 8 à 12 ans Préalable Junior 7 : Junior 6 réussi Préalable Junior 8 : Junior 7 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 41
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 42
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 69
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 70
JUNIOR 9 OU 10	De 8 à 12 ans Préalable Junior 9 : Junior 8 réussi Préalable Junior 10 : Junior 9 réussi	46 \$	Du 24 juin au 18 juillet (session 1)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 43
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 44
			Du 22 juillet au 15 août (session 2)	Lundi et mercredi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 71
				Mardi et jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gr. 72

CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL ET STYLES DE NAGE

Programme destiné aux adolescents et aux adultes. Si vous êtes un nageur débutant, si vous souhaitez améliorer vos compétences ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de nouveau, ce programme de natation en trois volets est pour vous. Le volet Croix-Rouge Natation Essentiel 1 et 2 est un enseignement de la natation, tandis que le volet Croix-Rouge Natation Styles de nage permet d'améliorer les styles de nage.

- **Essentiel 1** : Permet d'acquies une aisance dans l'eau et d'accroître vos compétences en natation. Ce cours est une introduction à la natation et à la nage sur le ventre.
- **Essentiel 2** : Met l'accent sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage.
- **Style de nage** : Permet de travailler avec le moniteur afin de fixer vos objectifs et vos priorités d'apprentissage, en plus d'améliorer votre maîtrise d'un ou de plusieurs styles de nage, votre endurance de même que la distance et la vitesse de vos nages.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
ESSENTIEL 1 OU 2	16 ans et plus Préalable Essentiel 1 : Aucun Préalable Essentiel 2 : Nager 10 m	46 \$: 1x/sem 77 \$: 2x/sem	Du 24 juin au 14 août	Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
				Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
STYLES DE NAGE	13 ans et plus Préalable : Crawl et dos crawlé sur 15 m, aisance en eau profonde	46 \$: 1x/sem 77 \$: 2x/sem	Du 25 juin au 15 août	Mardi de 10 h 25 à 11 h 25
				Jeudi de 10 h 25 à 11 h 25

ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM

Une occasion de vivre l'expérience d'une équipe de compétition à travers une ligue de natation estivale intermunicipale. Au fil des entraînements et des compétitions, les nageurs peuvent expérimenter et perfectionner divers styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse et papillon) et se familiariser avec plusieurs techniques de compétition (plongeurs de départ, virages et coulées) dans un environnement stimulant.

- **L'équipe de compétition Swimteam** participe à la ligue de natation estivale intermunicipale du Groupe aquatique Mille-Îles Nord (GAMIN). Entraînements quatre fois par semaine en plus d'une compétition. **Séance d'évaluation obligatoire le lundi 24 juin à 11 h 45**. Les nageurs qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie pour faire la compétition seront automatiquement acceptés dans l'équipe Relève.
- **L'équipe Relève** fait de l'entraînement seulement, à raison de trois fois par semaine. Idéal pour les nageurs qui n'ont pas le niveau requis pour faire l'équipe *Swimteam* ou qui souhaitent simplement s'entraîner sans compétition.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 25 m en continu	87 \$	Du 24 juin au 16 août	Lundi, mardi, mercredi et vendredi de 11 h 45 à 12 h 45
ÉQUIPE RELÈVE	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 15 m en continu	66 \$	Du 24 juin au 16 août	Mardi et mercredi de 11 h 45 à 12 h 45 Vendredi de 10 h 15 à 11 h 15

Activités aquatiques

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **Aqua cardio** : Activité en eau peu profonde. Exercices d'aérobic dans l'eau avec musique. Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et de la force musculaire.
- **Aqua cardio Senior** : Activité en eau peu profonde qui met l'accent sur les exercices cardiovasculaires et musculaires. Le rythme et les exercices sont conçus pour les aînés.
- **Aquajogging** : Activité en eau profonde avec une ceinture de flottaison (fournie). Entraînement cardiovasculaire avec musique, sans aucun impact pour les articulations. Autant pour les gens de niveau Débutant que de niveau Avancé.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
AQUA CARDIO	18 ans et plus Préalable : Aucun	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem	Du 24 juin au 14 août	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
				Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30
AQUA CARDIO SENIOR	50 ans et plus Préalable : Aucun	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem 98 \$: 3x/sem	Du 25 juin au 16 août	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
				Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
				Vendredi de 8 h 30 à 9 h 30
AQUAJOGGING	18 ans et plus Préalable : Aisance en eau profonde	36 \$: 1x/sem 67 \$: 2x/sem	Du 25 juin au 15 août	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
				Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30

PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Quatre étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. Ce parcours « classique » est simple et reconnu à travers le Canada, parfois même à l'international. Tous les frais d'examen sont inclus.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	DATE	JOUR/HEURE
MÉDAILLE DE BRONZE	13 ans et plus à l'examen Préalable : Démontrer des habiletés équivalant au niveau Junior 10	204 \$*	Du 8 au 11 juillet Examen : 12 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
CROIX DE BRONZE	13 ans et plus Préalable : Médaille de bronze réussi	143 \$*	Du 15 au 18 juillet Examen : 19 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
PREMIERS SOINS GÉNÉRAL	15 ans et plus. Préalable : Croix de bronze réussi	92 \$*	3 et 4 août À la maison Garth*	Samedi et dimanche De 9 h à 17 h 30
SAUVETEUR NATIONAL	16 ans et plus à l'examen Préalable : Croix de bronze et Premiers soins général réussis	245 \$*	Du 5 au 10 août Examen : 11 août	Du lundi au dimanche De 9 h à 16 h

* Le coût de la formation Médaille de bronze inclut le *Manuel canadien de sauvetage et le masque de poche*.

* Le coût de la formation Premiers soins - Général - inclut le *Manuel canadien de premiers soins*.

* Le coût de la formation Sauveteur national inclut les documents *Alerte : la pratique de la surveillance aquatique et Règlements sur la sécurité dans les bains publics*.

* Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.

* La formation Premiers soins - Général - aura lieu au à la maison Garth (100, chemin de la Grande-Côte).



CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE VOTRE PASSION POUR LA NATATION COMMENCE ICI

**Un programme à huit niveaux pour les enfants
de 4 mois à 6 ans**

Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et l'acquisition des habiletés de base en natation rendront votre petit à l'aise et heureux dans l'eau. À chaque niveau correspond une mascotte, qui représente un animal aquatique, ce qui rend les leçons dynamiques et agréables. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant, tout en prodiguant des encouragements et des conseils en continu.

ÉTOILE DE MER (4 À 12 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents ou les personnes responsables.
- Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide.
- Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux dans l'eau. Des conseils de sécurité aquatique adaptés à l'âge sont également prodigués aux parents ou aux personnes responsables.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

CANARD (12 À 24 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou les personnes responsables.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements, au moyen d'activités, de chansons et de jeux aquatiques. Des conseils de sécurité aquatique adaptés à l'âge sont également prodigués aux parents ou aux personnes responsables.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

TORTUE DE MER (24 À 36 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou les personnes responsables. Le cours peut aussi être offert sans la participation des parents.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Par des chansons et des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison, les glissements et la combinaison de différentes techniques.
- Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

LOUTRE DE MER (3 À 5 ANS)

- Un niveau de transition où les parents ou les personnes responsables peuvent confier graduellement leur enfant aux soins du moniteur. L'exécution de toutes les techniques est assistée par le moniteur.
- Les enfants peuvent s'inscrire à ce niveau à partir de 3 ans.
- Les jeunes apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements ainsi qu'à nager sur 1 m. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

SALAMANDRE (3 À 5 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer.
- Au moyen de jeux et d'activités, les jeunes apprennent à nager sur 2 m, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés. Les jeunes apprennent des techniques de sécurité aquatique telles que sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité aquatique enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire de même que nager uniquement en présence d'un adulte.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

Activités aquatiques

POISSON-LUNE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre.
- Au moyen de jeux et d'activités, les jeunes apprennent à nager sur 5 mètres, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battements de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde et l'utilisation d'un gilet de sauvetage/vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité qui seront enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire de même que toujours demander la permission avant de s'approcher de l'eau.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

CROCODILE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune.
- Par des chansons et d'autres activités amusantes, les jeunes apprennent à nager 5 m sur le dos et sur le ventre, les battements de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 m la distance qu'ils parcourent à la nage.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, se maintenir à la surface pendant 10 secondes, reconnaître un nageur en difficulté de même qu'utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel en eau profonde.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

BALEINE (3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile.
- Par des activités amusantes, les jeunes apprennent à nager sur 10 m sur le ventre et le dos. Ils perfectionnent leurs battement de jambes et nagent sur une distance de 15 m.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : reconnaître des endroits appropriés pour nager de manière sécuritaire, sauter dans l'eau profonde, nager sur 5 m, se maintenir à la surface pendant 20 secondes et retour, lancer des objets pour assister un nageur en difficulté et effectuer le plongeon en position assise.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont satisfait aux exigences. Les enfants de 5 ans et plus sont prêts à passer au niveau approprié de Croix-Rouge Natation Junior.



CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR UNE VIE EN SANTÉ GRÂCE À LA NATATION

Croix-Rouge Natation Junior 1 à 10 pour les enfants de 5 à 12 ans

Aidez votre enfant à adopter un mode de vie sain par la natation. Il apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel. Les dix niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaires sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau suivant une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

JUNIOR 1

Ce niveau permet aux petits de se familiariser avec l'eau et avec la piscine. Il introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes. Les nageurs augmentent leur endurance en essayant de nager sur le ventre sur 5 m.

JUNIOR 2

Les participants apprennent les techniques de propulsion et de flottaison. Ils développent leur aptitude à nager sur le ventre (5 m) et sont initiés aux activités en eau profonde ainsi qu'à l'usage approprié d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel. L'endurance est augmentée grâce aux battements de jambes alternatifs (15 m) et à la nage sur 10 m.

JUNIOR 3

Ce niveau introduit le plongeon et enseigne aux nageurs quand et où nager. L'endurance et la force sont augmentées grâce aux battements de jambes alternatifs et en nageant sur une distance de 15 m.

JUNIOR 4

Ce niveau introduit le crawl (10 m) et la nage sur le dos avec rotation des épaules (15 m). Les nageurs travaillent les plongeurs, le départ à genoux et le maintien à la surface (45 secondes en eau profonde), en plus de développer un sens accru des règles de sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 m. Les participants capables de nager sur 25 m peuvent devenir membres de l'Équipe Canada de natation (getswimming.ca/fr).

JUNIOR 5

Ce niveau introduit le dos crawlé (15 m), la godille, le coup de pied fouetté sur le dos, les plongeurs avant avec départ en position d'arrêt de même que la nage debout. La distance parcourue au crawl augmente à 15 m. Les nageurs apprennent aussi comment être un navigateur prudent. L'endurance est développée grâce à la nage sur une distance de 50 m.

JUNIOR 6

Le crawl (25 m) continue d'être approfondi en mettant l'accent sur l'entrée de la main dans l'eau et sur la respiration. Le dos crawlé (25 m) est également approfondi, l'accent étant mis sur la position des bras et sur la rotation du corps. On introduit le dos élémentaire (15 m). Les nageurs sont également initiés à la sécurité sur la glace et au sauvetage élémentaire d'une personne grâce au lancer d'un objet. Les participants démontrent le plongeon avant et leur habileté à la nage debout pendant 90 secondes en eau profonde. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 m.

JUNIOR 7

Approfondissement des techniques et de l'endurance pour le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m) et le dos élémentaire (25 m) de même qu'introduction du coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs apprennent à reconnaître les obstructions des voies respiratoires, à tendre un objet à une personne en difficulté et à effectuer un saut d'arrêt. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 150 m.

JUNIOR 8

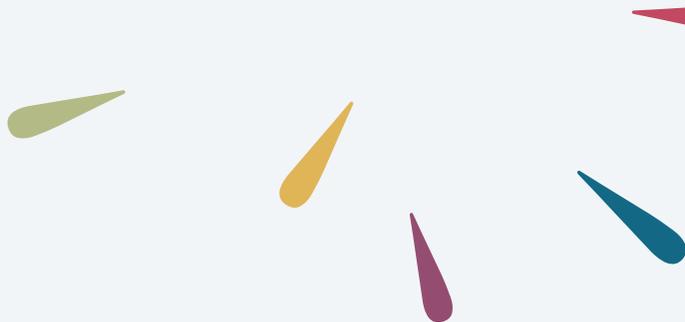
Introduction à la brasse (15 m) et au plongeon de surface, pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes ainsi que le plongeon à fleur d'eau. Ils participent à des activités chronométrées de nage, debout pendant trois minutes, au moyen de la technique du coup de pied alternatif, afin d'améliorer leur capacité de se maintenir à la surface en cas de chute imprévue dans l'eau. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 300 m. Les distances de nage du crawl et du dos crawlé sont augmentées à 75 m.

JUNIOR 9

Le crawl (100 m), le dos crawlé (100 m), le dos élémentaire (50 m) et la brasse (25 m) continuent d'être approfondis. On encourage les nageurs à essayer les combinaisons des différentes techniques de battement de jambes pour optimiser leur forme physique (trois minutes). Ils travaillent également le plongeon de surface, tête première, en plus d'apprendre à faire des choix judicieux, à reconnaître l'influence de leurs camarades et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 m.

JUNIOR 10

Les styles de nage acquis font l'objet d'une évaluation finale, tant pour la technique que pour la distance : crawl (100 m), dos crawlé (100 m), dos élémentaire (50 m), brasse (50 m) et marinière (25 m). Les nageurs apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil, le sauvetage sur glace de même que les plongeurs en surface tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin (à la verticale) et en nageant sur une distance de 500 m.



Camps de jour

CAMP DE JOUR EDPHY INTERNATIONAL

Pour les 4 à 15 ans

Du 24 juin au 16 août 2019

Académie Sainte-Thérèse,
Sainte-Thérèse (à côté de la 640)

Information sur le camp

Multisports et inscription en ligne :

[http://edphy.com/camps-dete/
camp-de-jour-academie-ste-therese/](http://edphy.com/camps-dete/camp-de-jour-academie-ste-therese/)

Inscription au Service des loisirs (formulaire imprimable) :

[http://www.ville.lorraine.qc.ca/
loisirs-et-culture/activites-jeunesse/
camp-de-jour](http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse/camp-de-jour)



INSCRIPTION
EN COURS

CAMP MULTISPORTS

Possibilité de vivre l'expérience en français ou en anglais

Coût :

- Dès maintenant jusqu'au 26 mai : 150 \$/semaine
- À compter du 27 mai : 167 \$/semaine
- Service de garde inclus

* RABAIS de 15 % sur les frais d'inscription du 2^e enfant appliqué directement lors de l'inscription au camp Multisports

OPTIONS SPÉCIALISÉES

Places limitées !

Deux heures par jour consacrées à une activité de leur choix au camp Multisports.

Coût :

36 \$ supplémentaires par semaine

Choix offerts

- Sportif : Natation, gymnastique, tennis
- Artiste : Création, arts plastiques, arts de la scène, magie
- Scientifique : Science, mini-science
- Verbolinguistique : Cours d'anglais

TUTORAT

1 h ou 2 h/matière au choix, cours personnalisés

Coût :

5 h/sem – 200 \$ supplémentaires
10 h/sem – 375 \$ supplémentaires

NOUVEAU

PROGRAMME ASSISTANT-MONITEUR (13-15 ANS)

Coût :

Jusqu'au 26 mai : 135 \$/sem
À compter du 27 mai : 164 \$/sem

NOUVEAU

CAMP DE JOUR LES FOUINEUX

NOUVEAU

Pour les 4 à 13 ans

Du 24 juin au 16 août 2019

École Le Tournesol

(155, boulevard De Gaulle, Lorraine)

Sportmax, qui fait le bonheur des enfants depuis 25 étés, arrive près de chez vous !

Information et inscription en ligne :

www.jaimemoncampdejour.ca/

camp-de-jour-lorraine



INSCRIPTION EN COURS

POURQUOI CHOISIR LES FOUINEUX ?

- Inscription à la semaine ;
- Service de garde animé, matin et soir, inclus ;
- Environnement agréable et adapté aux enfants ;
- Matériel de qualité et disponible en grande quantité.

AU MENU, CHAQUE SEMAINE

- Ateliers « découverte » : cuisine, science, arts plastiques et art dramatique ;
- Activités et jeux sportifs ;
- Un nouvel univers thématique : histoire intrigante, personnages étonnants et activités spéciales ;
- Activités récréatives et coopératives ;
- Jeux d'eau et baignade à la piscine municipale.

TARIFICATION

- 175 \$/sem, avant crédit d'impôt*, pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine ;
- 185 \$/sem, avant crédit d'impôt*, pour les participants sans Carte Citoyen de Lorraine ;
- Paiement en plusieurs versements possible ;
- Rabais de 15 % pour le 2^e enfant pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine.

* Le crédit d'impôt permet un rabais pouvant atteindre 85 % des frais d'inscription en économies d'impôt, selon le revenu familial.

Partenaires du milieu

INSCRIPTIONS D'ÉTÉ

ORGANISMES SPORTIFS



BASKETBALL



Inscription : basketlaurentides.com

Information : 514 972-6765,
pascalfleury@basketlaurentides.com

LIGUE D'ÉTÉ 3X3 EXTÉRIEUR

Clientèle : Garçons et filles de 12 à 17 ans

Horaire : Du 13 mai au 15 juillet
Mercredi de 18 h à 20 h

Lieu : Rosemere High School, terrain extérieur

Coût : 95 \$

CAMPS DE BASKET PASCAL FLEURY

Clientèle : Garçons et filles de 6 à 17 ans

Horaire : Du 15 au 19 juillet
Du 12 au 16 août
Du 19 au 22 août
De 9 h à 16 h

Lieu : Rosemere High School

Coût : basketlaurentides.com

BASEBALL MINEUR ÉTÉ 2019



Clientèle : De 4 à 21 ans

Inscription : www.baseball-blrt.com

Information : 438 392-2541,
president@baseball-blrt.com

SOCCER SAISON ÉTÉ 2019



Clientèle : Garçons et filles nés en 2015 ou avant

Inscription :

- **En ligne :** www.soccerlorrainerosemere.com
- **En personne :** Samedi de 9 h à 12 h au Centre multisport Rosemère (354, montée Lesage, Rosemère). Avoir en sa possession un chèque libellé au nom du Club de Soccer de Lorraine- Rosemère (aucun argent comptant ni carte de crédit ne seront acceptés). Carte Citoyen et photo obligatoires sur place pour tous les joueurs.

Information : registraire@soccerlorrainerosemere.com

FOOTBALL SAISON 2019



Clientèle : De 6 à 17 ans

Horaire : De mai à novembre.
Deux à trois pratiques/semaine, le soir, et une partie par fin de semaine à compter d'août

Lieu : Rosemère

Coût : Selon le niveau
La majeure partie de l'équipement est fournie.

Inscription : www.arfl.com/inscriptions

Information : info@arfl.com,
514 318-5376

INSCRIPTIONS D'AUTOMNE

ORGANISMES SPORTIFS

PATINAGE ARTISTIQUE SAISON 2019-2020



Lieu : Arénas de Boisbriand, Lorraine et Rosemère
Inscription : En juin au www.cpalorraine.com
Information : lorraine.cpa@gmail.com

HOCKEY MINEUR SAISON 2019-2020



Lieu : Arénas de Lorraine et de Rosemère
Inscription : En juin au www.ahmlr.com
Information : president@ahmlr.com

HOCKEY FÉMININ SAISON 2019-2020



Lieu : Arénas des Laurentides
Inscription : En juin au www.ahflaurentides.com
Information : info@ahflaurentides.com

RINGUETTE SAISON 2019-2020



Lieu : Aréna de Boisbriand
Inscription : En juin au www.ringuetteboisbriand.org
Par la poste au 940, boul. de la Grande-Allée, Boisbriand
Information : www.ringuetteboisbriand.org

PATINAGE DE VITESSE SAISON 2019-2020



Lieu : Aréna de Rosemère
Inscription : Août 2019
Information : 514 705-9914
www.cpvrrn.org, ca@cpvrrn.org

GYMNASTIQUE ARTISTIQUE RÉCRÉATIVE SESSION AUTOMNE 2019



Lieu : Académie Sainte-Thérèse (Rosemère)
Inscription : En août au www.astgym.ca
Information : astgym.info@gmail.com

KARATÉ SESSION AUTOMNE 2019



Lieu : École Val-des-Ormes et Centre communautaire de Rosemère
Inscription : En août au www.karaterosemere.com
Information : 450 621-0044
www.karaterosemere.com

PLONGEON SAISON 2019-2020



Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville
Inscription : En juin au www.plongeonlenvol.ca
Information : 450 971-1818
info@plongeonlenvol.ca

NATATION DE COMPÉTITION SAISON 2019-2020



Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville
Inscription : En juin au www.gamin.org
Information : infos@gamin.org



ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE



Inscriptions 2019-2020

Grande variété d'ateliers et de programmes complémentaires : arts plastiques, danse, théâtre, yoga, jardinage, musique, sciences... et plus encore !

Clientèle : Enfants de 3 à 5 ans
Inscription : En cours
Horaire : Demi-journée (de 9 h à 11 h ou de 13 h à 15 h)

Service de transport offert aux Lorrains Admissible aux versements anticipés de revenu Québec

Information : 450 621-7502
prematernellelejardin.ca
Facebook

Partenaires de la culture 2019

PARTENAIRE PRINCIPAL SALON DES MÉTIERS D'ART



Groupe
Banque TD
Bois-des-Filion

PARTENAIRE EXCLUSIF



- Marie-Claude Favreau et Marc Pelchat, de Bois-des-Filion et Fontainebleau

PARTENAIRES PRIVILÈGE

- Les Entreprises
Charles Maisonneuve Itée
- Mario Laframboise,
député de Blainville
- Tandem Avocats-Conseils inc.

PARTENAIRES SOUTIEN

- Centre visuel de Lorraine
- Club de golf et Centre sportif Lorraine
- Ramez Ayoub, député de Thérèse-De Blainville

PARTENAIRES APPUI

- Caisse Desjardins
Thérèse-De Blainville
- Provigo Lorraine, marchand propriétaire Dominick Casault

PARTENAIRES FOURNISSEUR

- GMI Concept
- Groupe JCL



CONCERT DU PRINTEMPS DES CHANTEURS DE LORRAINE

Le Requiem de Mozart et un éventail d'œuvres inspirées par la passion, une sélection de chants enivrants et émouvants.

Dates : 7 juin à 20 h

8 juin à 19 h 30

En prévente : 25 \$

À la porte : 30 \$

Gratuit pour les enfants de 14 ans et moins

Billet VIP incluant un service de vins et de bouchées après le concert du 8 juin seulement : 40 \$

Pour devenir choriste, inscription, information et billets :
450 965-0721, chanteursdelorraine@gmail.com

Billets également disponibles à la bibliothèque et à l'hôtel de ville

EXPOSITION DES ARTISTES DE LORRAINE ET INVITÉS

DU 24 MAI AU 2 JUIN
À LA MAISON GARTH

(100, chemin de la Grande-Côte)

Vendredi 24 mai : Vernissage

À compter de 18 h

Dégustation de vins et fromages,
musique d'ambiance et remise des
mentions d'honneur

Samedi 25 mai et dimanche 26 mai
de 10 h à 16 h

Samedi 1^{er} juin et dimanche 2 juin
de 12 h à 16 h



Toile de David Garth

PROFITEZ DE
L'ÉVÉNEMENT
POUR VISITER
ÉGALEMENT
L'EXPOSITION

« LE DOMAINE GARTH :
UN PATRIMOINE, UNE HISTOIRE DEPUIS 1826 »

EXPOSITION « COUP D'ŒIL POUR TROIS ARTISTES LORRAINES »



Promenade en famille

CATHERINE
AGRAPART

À la bibliothèque jusqu'à la fin juin



Souvenirs-tor

AUDREY-ANNE
MONETTE

À l'hôtel de ville jusqu'à la fin juillet



Coquelicots

KATHRYNE
BOURGEOIS

À l'hôtel de ville d'août à octobre

Sorties culturelles

DES AIRS D'ÉTÉ

Spectacles musicaux gratuits

Beau temps, mauvais temps !

En cas de temps incertain,
consultez notre page Facebook
pour connaître le lieu
de l'événement.

Apportez vos chaises.



6
JUILLET

BRIAN TYLER AND THE BLUESTORM

**Samedi 6 juillet à 19 h 30
au parc Lorraine**

Le charisme et la puissance vocale de Brian Tyler savent soulever les foules, provoquant des ovations à chaque spectacle. Ce chanteur et ses musiciens ont fait leur marque, prouvant qu'ils sont une force majeure dans l'univers du blues québécois.



10
AOÛT

LES CROCHES CHANTENT DASSIN ET SES COUSINS

**Samedi 10 août à 19 h 30
au domaine Garth**

Découvrez une formation acoustique « rétro-déjantée » à l'occasion d'un spectacle musical humoristique. Le trio dépoussiérera des ritournelles de chanteurs québécois et français : Robert Charlebois, Félix Leclerc, Ginette Reno, Michel Fugain, Gilbert Bécaud, Michel Sardou... et plus encore !



24
AOÛT

MARC ANGERS ET LES FILS DU DIABLE

**Samedi 24 août à 19 h 30
au parc Lorraine**

Le diable (Marc Angers) et son instrument d'envoûtement préféré (son violon) vous emmèneront fêter le Mardi gras et la Mi-Carême au temps des bûcherons de la Chasse-galerie. Voyagez des gigue déliantes de l'Irlande aux airs du fin fond de la Louisiane, là où la musique cajun flirte avec le country. Les Fils du Diable pigeront également dans le répertoire de Marc Angers, offrant une saveur traditionnelle à ses pièces.

THÉÂTRE D'ÉTÉ

Tarif promotionnel pour les Lorrains

le petit **THÉÂTRE** du nord

NOUVEAU

LA MAISON

Que vous soyez un habitué du Petit Théâtre du Nord ou un nouveau spectateur, profitez du rabais offert aux Lorrains à l'achat de billets pour la pièce de théâtre *La maison*, la plus récente création de la troupe. Imaginez un même lieu habité par quatre générations à travers le temps. Quatre périodes bien distinctes, chacune écrite par une auteure issue d'une génération différente.

Un texte coécrit par Gabrielle Chapdelaine, Rébecca Désraspe, Mélanie Maynard et Maryse Warda, dans une mise en scène de Sébastien Gauthier mettant en vedette Antoine Durand, Geneviève Alarie, Annick Bergeron, Luc Bourgeois et Kim Dépatie.

Dates : Du 20 juin au 23 août

Coût : 29 \$ pour les Lorrains, sur présentation d'une preuve de résidence

Information : 450 419-8755, www.petittheatredunord.com, [Facebook.com/LE.PTDN](https://www.facebook.com/LE.PTDN)

SORTIES THÉÂTRE JEUNESSE

POUS TOUS

NOUVEAU

Dates : 4 et 18 juillet

Heure : Spectacle à 13 h
(départ du parc Lorraine, stationnement P1, à 12 h 15, retour vers 15 h 30)

Lieu : Théâtre Lionel-Groulx

Coût : 5 \$ par personne
(transport en autobus fourni)

Inscription : En ligne (places limitées)



LE VILLAGE À 3 PORTES

Sortie du jeudi 4 juillet

Composé de seulement trois habitants, le « village à 3 portes » est le plus petit village, mais le plus joli, selon la mairesse. Alors que ce singulier endroit fête son 333^e anniversaire, les réjouissances sont écourtées, le banquier menaçant d'expulser les villageois de leurs demeures, sous prétexte qu'ils ont des dettes non acquittées. Unissant leur ruse, les résidents proposent un défi au banquier... une astuce qui pourrait bien les libérer de leurs dettes. Venez découvrir qui l'emportera !



BUZZ CUIVRES PRÉSENTE L'HISTOIRE DE LA MUSIQUE

Sortie du jeudi 18 juillet

Véritable périple d'initiation à la musique de chambre pour cuivres, cette odysée théâtrale est aussi contagieuse que les rires qu'elle provoque ! Bourré d'humour et de dynamisme, ce spectacle explore les événements marquants de la musique occidentale, de la préhistoire jusqu'à notre ère.

Bibliothèque

BÉBÉ CONTE

Pour les 18 à 36 mois

Participez avec votre enfant à cette activité de découverte du livre et d'initiation à la lecture. D'une durée de 30 minutes, les histoires racontées sont accompagnées de chansons et de jeux amusants.

- Date :** 17 mai
de 10 h 30 à 11 h
- Lieu :** Bibliothèque
- Inscription :** Par Internet/Places limitées/Seul l'enfant s'inscrit.*
- Coût :** Enfant résident :
Être membre de la bibliothèque
Enfant non résident :
5 \$ ou être abonné
Accompagnateur* :
Gratuit

* Les enfants doivent être accompagnés.



CLUB DES AVENTURIERS

Pour les 7 à 14 ans

Jeunes lecteurs, joignez-vous au Club des aventuriers du livre et vivez des aventures passionnantes cet été. Découvrez de nouveaux héros et participez à la vie de la bibliothèque. Une sélection de livres adaptés aux lecteurs débutants et avancés vous attend. De plus, un portail Internet (www.aventuriersdulivre.qc.ca), sera mis à votre disposition.

- Lancement :** Mercredi 26 juin à 13 h 30
(rencontre surprise sur place)
- Fête de clôture :** Jeudi 15 août à 19 h
- Inscription :** À la bibliothèque à compter du 1^{er} juin

CONFÉRENCE

« LES ARBRES : DES ALLIÉS INDISPENSABLES »

En compagnie de la conférencière Micheline Lévesque, également biologiste, agronome et arboriste, découvrez comment choisir, planter et entretenir les arbres en milieu urbain afin de bénéficier de leurs nombreux bienfaits. Cette conférence dynamique et fort imagée vous apprendra notamment comment choisir les bonnes espèces pour votre terrain, en plus de présenter des conseils sur les bonnes techniques de plantation et sur les soins destinés à préserver la santé de vos arbres.

- Date :** Mercredi 22 mai à 19 h
Inscription : Par Internet jusqu'au lundi précédant l'activité, avant 17 h.
Places limitées
Coût : Résident : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
Non-résident : 5 \$ ou être abonné



DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES !



LIVRES NUMÉRIQUES

Vous aimez lire, mais préférez voyager léger durant les vacances ? Choisissez vos lectures estivales parmi plus de 1 500 titres numériques offerts par la bibliothèque : thrillers, romans historiques ou policiers, bibliographie, etc. Un monde de découvertes vous attend au lorraine.bibliomondo.com.



VENTE DE LIVRES USAGÉS

Du 27 mai au 20 juin
L'arrivée du temps doux signale le retour de notre vente de livres usagés printanière, une belle occasion de faire provision d'ouvrages fabuleux en prévision des vacances. Dénichez des livres d'occasion à petit prix pour tous les membres de la famille. De nouveaux titres sont ajoutés chaque semaine !



COIN LECTURE JEUNESSE ESTIVAL

Durant les deux films d'animation qui seront projetés au domaine Garth dans le cadre de l'activité « Cinéma sous les étoiles » (voir page 12), les enfants pourront profiter d'un coin lecture pour se divertir. Une variété de livres et de jeux seront mis à leur disposition.

Répertoire des organismes

**49^E GROUPE SCOUT
LORRAINE-ROSEMÈRE**
Sylvain Beausoleil, président
514 235-3083
pres49lr@gmail.com
Facebook.com/scout.lorrainerosemere

**ASSOCIATION DE
BASEBALL MINEUR BLRT**
Simon Domingue, président
president@baseball-blrt.com
Baseball-blrt.com

**ASSOCIATION
DE HOCKEY FÉMININ
DES LAURENTIDES**
Michel Gravel, président
president@ahflaurentides.com
www.ahflaurentides.com

**ASSOCIATION
DE HOCKEY MINEUR
LORRAINE-ROSEMÈRE**
Yannick Grant, président
450 621-2549
president@ahmlr.com
www.ahmlr.com

**ASSOCIATION DE RINGUETTE
DE BOISBRIAND**
Jean-François Savard, président
514 512-0061
presidentringuettearb@gmail.com
www.ringuetteboisbriand.org

AST GYM
Nancy Caron, présidente
Astgym.info@gmail.com
www.astgym.ca

**CLUB DE SOCCER
LORRAINE-ROSEMÈRE**
François Chartrand, président
450 621-3470
president@soccerlorrainerosemere.com
www.soccerlorraine.com

**ASSOCIATION DE JUDO
DE BLAINVILLE**
Patrick Kearney, président
450 951-4949
kearneypatrick@hotmail.com

**ASSOCIATION RÉGIONALE
DE FOOTBALL
LAURENTIDES-LANAUDIÈRE**
Pierre Lamy, président
president@arfl.com
eteamz.active.com/arfl

**CERCLE DE
FERMIÈRES LORRAINE**
Ginette Aubry, présidente
514 352-0357
ginette241@hotmail.com

CHEVALIERS DE COLOMB
Francis Pelletier, président
450 621-0579
francispelletier67@outlook.com

**CLUB DE SCRABBLE
LORR-THOGRAPHE**
Monique Benoit, présidente
450 621-8236
monique.benoit1@gmail.com

**CLUB DE PATINAGE
ARTISTIQUE**
Maryse Dupont, présidente
lorraine.cpa@gmail.com
www.cpalorraine.com

**CLUB DE PATINAGE
DE VITESSE ROSEMÈRE -
RIVE-NORD**
Sébastien Paquette, président
450 621-3500, poste 7387
ca@cpvrrn.org
www.cpvrrn.org

**CLUB DE PLONGEON
L'ENVOL**
Caroline Machabée, présidente
caroline.machabee@me.com
www.plongeonlenvol.ca

CLUB LORR « AÎNÉS »
Maurice Boisclair, président
450 621-4188 et 450 965-2247
boisclair.maurice@videotron.ca
www.clublorraines.com

CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS
Laurenne Pelletier, présidente
514 943-4292
pelletier.la@videotron.ca

**CLUB OPTIMISTE
BOIS-DES-FILION/LORRAINE
L'ORÉE-DES-BOIS**
Lucie Simard, présidente
450 439-7718
lucie.simard.63@hotmail.com

**COOP D'ENTRAIDE ET
DE SOLIDARITÉ
DES MILLE-ÎLES**
Lise Héту, présidente
Lesjulien2000@yahoo.ca

GIRLS GUIDES DU CANADA
Jennifer Desjardins et Kimberley Devey,
coprésidentes
1 800 565-8111
northernlights@guidesquebec.ca
www.girlguides.ca

**GROUPE AQUATIQUE
MILLE-ÎLES NORD (GAMIN)**
Carole Ducharme, présidente
infos@gamin.org

KARATÉ SHOTOKAN ROSEMÈRE
Alain Provost, président
450 621-0044
karaterosemere@gmail.com
www.karaterosemere.com

LES CHANTEURS DE LORRAINE
Claire Michaud, présidente
450 430-7995
chanteursdelorraine@gmail.com
www.leschanteursdelorraine.ca

LES MATINS MÈRES ET MONDE
Marie-Claude Dubé, présidente
par intérim
presidente.mmm@gmail.com
www.lesmatins.ca

**PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE
LORRAINE**
Geneviève Dion, présidente
450 621-7502
prematernellejardin@gmail.com
www.prematernellejardin.ca

**TOUT EN SPORT -
BASKET LAURENTIDES**
Pascal Fleury, président
514 972-6765
pascalfleury@basketlaurentides.com
www.toutensport.com