

Loisirs & culture



ACTIVITÉS LIBRES ET GRATUITES

Mise en forme à l'extérieur

KANGOO JUMPS (BOTTES TRAMPOLINES)

C'est l'occasion de vous entraîner dans le plaisir avec les bottes trampolines. Il s'agit d'une expérience unique à faire seul ou en famille!

Bottes trampolines fournies
Pour les 7 ans et plus

Horaire

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
8 et 15 juillet | 5 et 12 août

Lieu : École Le Tournesol (rendez-vous dans la cour d'école)

CARDIO- MUSCULATION EXPRESS

Complet et efficace, ce programme est une excellente initiation à l'entraînement et vous permet de vous mettre en forme à votre rythme. Profitez de la beauté de la forêt du Grand Coteau pour ce bol d'air bénéfique.

Aucun matériel requis

Horaire

Mercredi de 19 h à 19 h 45
26 juin | 3, 10 et 17 juillet |
7 et 14 août

Lieu : Forêt du Grand Coteau

ACTIVITÉS GRATUITES

Aucune inscription
requis

ESSENTRICS

Améliorez votre posture et votre flexibilité, équilibrez votre musculature et réduisez vos douleurs chroniques au grand air.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Horaire

Mardi et jeudi
de 9 h 30 h à 10 h 30
25 et 27 juin | 2, 4, 9, 11, 16
et 18 juillet | 6, 8, 13 et 15 août

Lieu : Parc des Chênes
(avenue Neufchâteau)

Soirées jeux de société en plein air

Vivez une expérience extérieure ludique en famille ou entre amis. Jeux géants et jeux de société sur table seront à votre disposition. Des animateurs seront sur place pour vous expliquer les règles du jeu. Profitez de cette occasion pour pique-niquer au parc.

Horaire : Mardi de 18 h à 21 h
25 juin | 2 et 16 juillet | 13 août

Lieu : Parc Lorraine, près du module d'escalade

En cas de pluie, consultez notre page Facebook le jour même.



Soirées SKATE

Viens rencontrer un animateur professionnel qui te conseillera lors de ta visite.

Équipement fourni pour les personnes qui n'en possèdent pas.

Casque obligatoire

Horaire

Mercredi de 18 h à 20 h
19 juin | 18 septembre

Lieu : Skate park, parc Lorraine



Cinéma sous les étoiles

Dès la tombée du jour

En cas de temps incertain, les représentations prévues au domaine Garth auront lieu à 20 h 30 au Centre culturel Laurent G. Belley. Surveillez notre page Facebook le jour même.



MIGRATION

Mardi 9 juillet
Domaine Garth



CHIEN ET CHAT

Mardi 6 août
Domaine Garth



FILM SURPRISE

Samedi 17 août
Piscine municipale
Activité annulée en cas de pluie



MATINÉES ANIMÉES

Pour les 6 à 12 ans

Des activités thématiques pour divertir vos enfants sont offertes gratuitement.

Horaires : Du 25 juin au 15 août (6 semaines)

De 9 h 30 à 10 h 25 et de 10 h 35 à 11 h 30

les mardis, mercredis et jeudis

(Relâche des activités les semaines du 22 et du 29 juillet)

Lieux : Parcs Lorraine (sous l'abri bleu) et des Sorbiers (rue Belfort)

ACTIVITÉS
GRATUITES

Aucune inscription
requis

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 jeunes ;
- La Ville de Lorraine n'assure pas la garde des participant(e)s ;
- La Ville de Lorraine n'est pas responsable des blessures survenant lors des activités ;
- Les enfants doivent être accompagnés en tout temps d'une personne responsable de 15 ans et plus.

En cas de mauvais temps, l'activité pourrait se dérouler au Centre culturel Laurent G. Belley. Consultez notre page Facebook le matin même.

	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	SPECTACLE 25 <i>Fuego</i> Parc Lorraine 10 h JUILLET	ART 26 Atelier de marionnette Parc des Sorbiers 9 h 30 à 10 h 20, 10 h 30 à 11 h 20 ou 11 h 30 à 12 h 30 JUILLET	JEUX 27 Jeux de société et jeux surdimensionnés Parc Lorraine JUILLET
	ART 2 Atelier de peinture sur tables à pique-nique Parc Lorraine JUILLET	LEGO® 3 Le monde de Minecraft et médiéval Parc des Sorbiers JUILLET	ART 4 Atelier sur les arts de la scène Parc des Sorbiers JUILLET
	SCIENCE 9 Atelier sur les insectes Parc Lorraine JUILLET	JEUX 10 Entraînement ludique – jeux et défis Parc des Sorbiers JUILLET	SPORT 11 Initiation au pickleball Parc Lorraine JUILLET
	ART 16 Atelier écolo : Chouette en bois Parc Lorraine JUILLET	DANSE 17 Gumboot et exploration rythmique Parc Lorraine JUILLET	SCIENCE 18 Atelier sur les polymères Parc Lorraine JUILLET
RELÂCHE DU 23 JUILLET AU 1^{ER} AOÛT			
	LEGO® 6 Le monde de LEGO® city Parc Lorraine AOÛT	SPORT 7 Yoga Parc des Sorbiers AOÛT	SPORT 8 Cirque Parc des Sorbiers AOÛT
	SPORT 13 Kangoo jump (bottes trampoline) Parc Lorraine AOÛT	BRICOLAGE 14 Origami : Le monde des animaux Parc des Sorbiers AOÛT	SPECTACLE 15 Avant de devenir un arbre Parc Lorraine 10 h AOÛT

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

Dimanche 23 juin

Dès 16 h

Parc Lorraine

16 h à 20 h 30

Ma p'tite Saint-Jean

- Animation
- Jeux gonflables
- Maquillage
- Kiosque de *hot dogs* et de collations (\$)

19 h

Motel Capri

Hommage aux Cowboys Fringants

par l'école de musique Studio C

20 h 15

Discours patriotique et hommage au drapeau

20 h 30

Spectacle de

Matt Laurent

Vers 22 h

NOUVEAUTÉ!

Spectacle laser avec musique

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

Optez pour le transport actif ou collectif!

LA FÊTE NATIONALE
DU
QUÉBEC



5

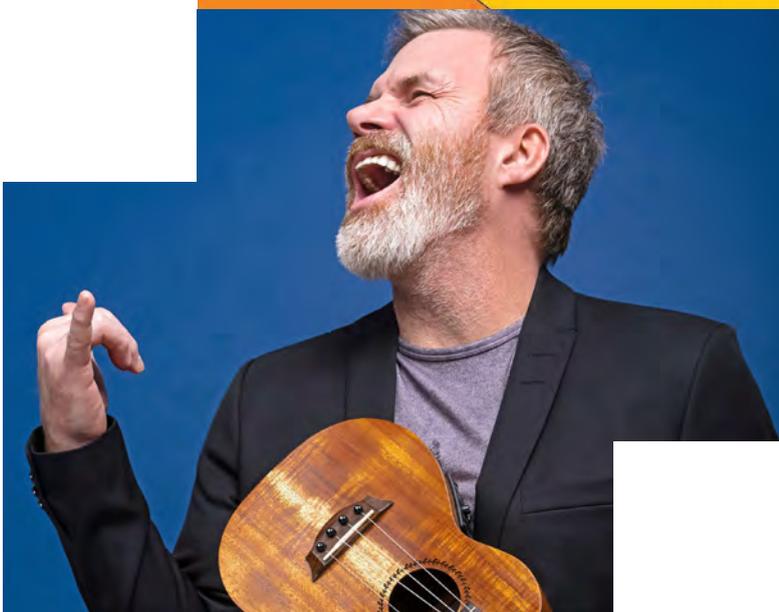
RETROUVONS-NOUS À LA
BELLE ÉTOILE



Présentateur officiel
Hydro Québec

Mouvement national
des Québécoises
et Québécois

En partenariat avec :
Québec



Inauguration des terrains de tennis et de pickleball

Dimanche 23 juin
de 13 h à 16 h

- Animation
- Initiation
- Prêt de matériel
- Prix de présence



GRATUIT
Inscriptions en ligne
à compter du 27 mai
pour les résident(e)s
et le 10 juin pour les
non-résident(e)s.



Samedi 24 août
de 10 h à 16 h et
en soirée à compter de 19 h 30
Au parc Lorraine

Venez à la rencontre des superhéros!

Au programme : jeux gonflables,
animation, *Skate Fest* familial,
spectacles... et plus encore!

Gratuit

INSTALLATIONS SPORTIVES ET DE LOISIRS

PLATEAUX SPORTIFS

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

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



JEUX D'EAU

Rafraîchissez-vous au cœur du parc Lorraine.

De la mi-mai à la fête du Travail :

Tous les jours de 9 h à 21 h

Après la fête du Travail :

Samedi et dimanche de 9 h à 21 h



VENEZ BOUGER AU PARC LORRAINE

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

Heures d'ouverture des toilettes du parc Lorraine :

Jusqu'à l'Action de grâce : Tous les jours de 10 h à 22 h

Circuit Trekfit

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'informations, visionnez la vidéo : <https://trekfit.ca/fr/trekfit-fitness-circuits>.

Modules d'entraînement

Neuf stations permettent de réaliser des exercices musculaires.

UNE PISCINE ANIMÉE TOUT L'ÉTÉ

- 15 juin : **Bonjour l'été!**
de 13 h à 21 h
- 13 juillet : **Beach party**
de 13 h à 21 h
- 17 août : **Fête de clôture**
de 13 h à 21 h
- Le samedi du 29 juin au 24 août : **Samedi animé**
de 18 h à 20 h

Informations : 450 621-8550, poste 230, durant les heures d'ouverture de la piscine

TENNIS LIBRE

Terrains :

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

Date d'ouverture :

- Les terrains de tennis sont accessibles tous les jours jusqu'à 23 h.

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



PICKLEBALL LIBRE

Terrains :

- Parc Lorraine
(4 terrains éclairés)

Date d'ouverture :

- Dès la finalisation des travaux.
Surveillez nos communications.

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

PISCINE

BAIN LIBRE

Lieu : Parc Albert-Clément (35, boulevard 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

Horaire : Du lundi au dimanche : De 13 h à 20 h

ÂGE	RÉSIDENT(E)	NON-RÉSIDENT(E)	ABONNEMENT NON-RÉSIDENT(E)
TARIFICATION (ARGENT COMPTANT)			
De 0 à 2 ans	Gratuit avec Carte Citoyen valide	Gratuit	Gratuit
De 3 à 5 ans		5 \$	50 \$
De 6 à 17 ans		5 \$	75 \$
18 ans et +		8 \$	90 \$

* Les enfants âgés de 10 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 9 h 15 et de 16 h 30 à 18 h 30
 - Samedi et dimanche : De 7 h 30 à 9 h 15



BIBLIOTHÈQUE

Des livres, encore des livres!

Livres numériques

Vous aimez lire, mais préférez voyager léger durant les vacances? Choisissez vos lectures estivales parmi près de 2 900 titres numériques offerts par la bibliothèque : thrillers, romans historiques ou policiers, biographies, etc. Un monde de découvertes vous attend au lorraine.bibliomondo.com.



Vente de livres usagés

Du 27 mai au 23 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 s'ajoutent au fil des semaines!**

Club des Aventuriers du livre

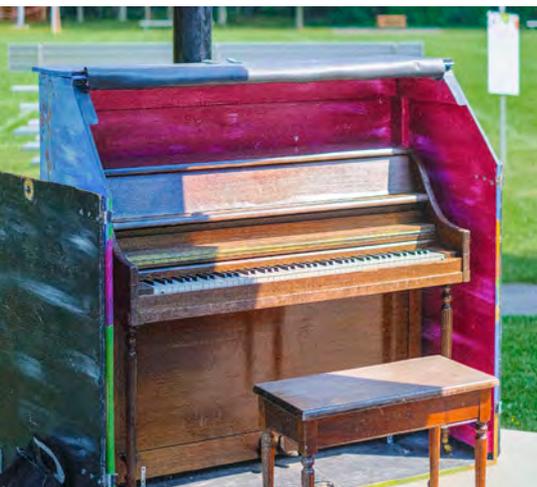
Pour les 7 à 14 ans, dès le 25 juin

Jeunes lecteurs, jeunes lectrices, 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 jeunes débutant(e)s et avancé(e)s sera disponible. De plus, un portail Internet (www.aventuriersdulivre.qc.ca), sera mis à votre disposition.

À partir du 25 juin, visitez la page « Club des Aventuriers » sur le catalogue de la bibliothèque (lorraine.bibliomondo.com) pour plus d'informations.



SORTIES CULTURELLES



Piano public au parc Lorraine et à la Place des générations

Deux pianos publics sont disponibles au parc Lorraine et à la Place des générations, devant la bibliothèque municipale. Venez jouer vos plus beaux airs tous les jours de 8 h à 22 h jusqu'à la mi-octobre.

Concert du printemps des Chanteurs de Lorraine

Requiem Aeternam

Venez écouter le *Requiem de John Rutter*, des extraits des *Misérables* ainsi que d'autres chants classiques ou contemporains. Dirigée par Sandra Penner, la chorale sera accompagnée par la pianiste Ariane Benoit Bastien et un ensemble musical.

Vendredi 7 juin à 20 h et dimanche 9 juin à 15 h
Au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boul. de Montbéliard)

Information et billets :

www.leschanteursdelorraine.ca

info@leschanteursdelorraine.ca

450 965-0721



Exposition des artistes de Lorraine et invités

Du 31 mai au 16 juin
à la maison Garth

En juin, renouez avec la culture, en visitant cette exposition collective d'artistes d'ici.

Horaire détaillé

- Le vendredi 31 mai à compter de 18 h 30 : Vernissage
Musique d'ambiance et remise des mentions d'honneur
- Les samedis et dimanches :
Du 1^{er} au 16 juin, de 12 h à 16 h

Visitez l'exposition
« Le domaine Garth :
un patrimoine, une
histoire depuis 1826 »

De l'art à ciel ouvert

EXPOSITION
Les sentiers des arts

SAUVER LE VIVANT

Réalisée par l'artiste lorraine Pascale Crête

Aux parcs Lorraine et des Chênes

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.

*La programmation culturelle estivale
de la MRC de Thérèse-De Blainville est
disponible au [www.lorraine.ca/loisirs-
et-culture/culture-et-evenements](http://www.lorraine.ca/loisirs-et-culture/culture-et-evenements)*



Les Jacks

Les Jacks

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

C'est de manière acoustique
et vocale que le trio, né sur
les plages d'Hawaï en 2016,
reprend des succès populaires
de toutes les époques. Les trois
acolytes unissent leurs voix
pour transporter petits et grands
à travers des arrangements
ensoleillés et organiques.

Hélium Cosmik

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

Avec un style de musique
folk-rock contemporain aux
accents québécois, ce groupe
propose une musique animée
et entraînante à la sonorité
particulièrement originale.
Souvenirs et petites histoires
du quotidien seront au cœur
de cette soirée festive et
chaleureuse.



Hélium Cosmik

Wooden shapes

**Jeudi 8 août à 19 h 30
au domaine Garth**

Redécouvrez les groupes rock
emblématiques qui ont marqué
des générations. Wooden shapes
repoussent les limites de leurs
instruments pour réaliser des
interprétations encore jamais
entendues des musiques
de Queen, Supertramp, Iron
Maiden, Metallica et plus encore!



Wooden shapes

Théâtre jeunesse pour toute la famille

Offrez-vous une sortie
culturelle en famille.



Fuego

Mardi 25 juin à 10 h
Parc Lorraine

Fuego est un petit dragon rouge qui a perdu son feu, Axia est une elfe qui ne se laisse pas piler sur les pattes et Nathan est un jeune fugueur aux ambitions de chevalier. Ces trois personnages très différents devront s'unir pour contrecarrer les plans de Berlin Gueauld, qui a subtilisé la Rose-des-Pluies.



Crédit photo : Mélanie Elliott

Avant de devenir un arbre

Jeudi 15 août à 10 h
Parc Lorraine

Avant de devenir un arbre est une tragi-comédie où l'on découvre le parcours fabulé d'ADA qui, chamboulée par la rencontre d'un pépin, perdra tranquillement l'usage de ses précieuses mains.

À travers la thématique de la maladie, le spectacle aborde la résilience de l'enfance avec poésie en traversant des tableaux ludiques alliant théâtre d'images et théâtre de marionnettes. Dans le camion de livraison qui se transforme au fil du spectacle, d'une chambre d'enfant à une chambre d'hôpital, en passant par l'arène de boxe, on suivra le personnage de l'annonce de son diagnostic jusqu'à l'étape de l'acceptation.



Le Petit Théâtre du Nord - Théâtre d'été

Tarif promotionnel pour les Lorrains

Une plante verte, verte, verte

Du 20 juin au 24 août

Centre de création de Boisbriand (305, chemin de la Grande-Côte)

Qu'arriverait-il si les plantes décidaient de faire la grève de la photosynthèse? Jusqu'où refuserions-nous de voir notre dépendance envers elles? *Une plante verte, verte, verte* met en scène des situations absurdes où la plante est reine et l'humain est toujours un peu idiot. Entre le déluge biblique, le film d'horreur de série B, le *road trip* familial qui tourne au cauchemar et des confessions plus intimes, cette comédie à sketches nous invite à réfléchir aux relations vitales que nous entretenons avec elles. Un théâtre végétal comme vous ne l'avez jamais vu!

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

LE PETIT THÉÂTRE DU NORD

UNE PLANTE VERTE VERTE VERTE

BILLETTS:
petittheatredunord.com

TOUT L'ÉTÉ!

Odyscène UN VENT DE FRAÎCHEUR CET ÉTÉ !



GUILLAUME PINEAULT
19 ET 20 JUILLET
20 H
THÉÂTRE LIONEL-GROULX



MICHEL CHARETTE
9 AU 11 AOÛT
15 H ET 20 H
CABARET BMO
SAINTÉ-THÉRÈSE



LES NONNES
25 JUILLET
AU 3 AOÛT
15 H ET 20 H
THÉÂTRE LIONEL-GROULX



BOUCAR DIOUF
31 AOÛT
15 H ET 20 H
THÉÂTRE LIONEL-GROULX



ROSALIE VAILLANCOURT
17 ET 18 JUILLET
20 H
THÉÂTRE LIONEL-GROULX

Programmation complète : odyscene.com

Billetterie : 450 434-4006

Partenaire principal Desjardins

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Tout ce que vous devez savoir !

POPULATION DE LORRAINE

Du 27 mai, à compter de 9 h, jusqu'au 13 juin

Avoir une Carte Citoyen valide

TOUS ET TOUTES*

Du 10 juin, à compter de 9 h, jusqu'au 13 juin

* Inscription pour les personnes non résidentes : Pour l'ouverture d'un nouveau dossier sans Carte Citoyen, contactez le Service des loisirs à loisirs@lorraine.ca en précisant vos coordonnées (prénom, nom, adresse complète, numéro de téléphone principal de la famille et date de naissance). Un lien vous sera ensuite envoyé par courriel durant les heures d'ouverture de l'hôtel de ville.

Inscription possible jusqu'au 20 juin pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participant(e)s au 13 juin.

EN LIGNE

lorraine.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR DU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

Modes de paiement :

- Carte de débit
- Carte de crédit
- Argent comptant

RABAIS-FAMILLE DE 15 % (activités municipales)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de deux enfants ou plus vivant 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 le camp de jour s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 15 \$ s'appliquent sur les inscriptions des personnes non résidentes.
- Les inscriptions par téléphone et par courriel ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Aucun remboursement ne sera accordé à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical). Des frais de 10 \$ s'appliquent.
- Vous serez avisé de l'annulation d'une activité au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.
- Seules les inscriptions dont les frais sont acquittés entièrement seront acceptées.

REMBOURSEMENT

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

TENNIS

Inscription

Personnes résidentes de Lorraine et de Bois-des-Filion :

Du 27 mai jusqu'au 13 juin

Pour tous et toutes : Du 10 juin jusqu'au 13 juin

Inscription tardive jusqu'au 24 juin pour les cours ayant atteint leur minimum de participant(e)s au 13 juin.

Pour les cours ayant lieu à Lorraine

COMMENT S'INSCRIRE?	MODE DE PAIEMENT
En ligne https://lorraine.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription	Carte de crédit
Au comptoir 29, boulevard De Gaulle Lorraine (Québec) J6Z 3W9	Carte débit Carte de crédit Argent comptant

Pour les cours ayant lieu à Bois-des-Filion

COMMENT S'INSCRIRE?	MODE DE PAIEMENT
En ligne http://www.villebdf.ca/cours-activites	Carte de crédit
Au comptoir 479, boulevard Adolphe-Chapleau Bois-des-Filion (Québec) J6Z 1J9	Carte débit Carte de crédit

Informations générales

La Ville de Lorraine, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous a préparé une programmation diversifiée pour l'été 2024.

Vous pouvez visiter le www.marcottesports.com, **30 minutes seulement avant le début de votre activité**, pour savoir si elle a lieu. Il est également possible de 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).



COURS DE TENNIS PROGRESSIF



En route vers le tennis pour la vie! Le but : des enfants, des ados et des adultes actifs.

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de raquette et les balles spécialisées. Tout 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 élèves doivent apporter leur propre raquette.** La description des cours est à la page 17.

NIVEAU		TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENTS/ENFANTS	80 \$	29 juin au 3 août	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)	
		1 ^{er} juillet au 12 août	Lundi de 9 h à 10 h		
5-7 ANS	80 \$	26 juin au 7 août	Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)	
		29 juin au 3 août	Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)	
		1 ^{er} juillet au 12 août	Lundi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)	
8-10 ANS	95 \$	25 juin au 6 août	Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)	
		29 juin au 3 août	Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)	
		1 ^{er} juillet au 12 août	Lundi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)	
11-15 ANS	125 \$	26 juin au 7 août	Mercredi de 9 h 30 à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)	
		26 juin au 7 août	Mercredi de 11 h à 12 h 30	Albert-Clément (Lorraine)	
		26 juin au 7 août	Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)	
		29 juin au 3 août	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)	
ADULTES (18 ANS ET +)	125 \$	Débutant	27 juin au 8 août	Jeudi de 18 h à 19 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Débutant 1	1 ^{er} juillet au 12 août	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Débutant 2	2 juillet au 13 août	Mardi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Intermédiaire	1 ^{er} juillet au 12 août	Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)



DESCRIPTION DES COURS

3-4 ans - Parents/enfants

Lors de ce cours les enfants accompagnés de leurs parents apprendront des mouvements moteurs de base qui vont leur permettre d'être capable de frapper des balles de tennis. Avec l'utilisation d'ateliers (sous la forme de jeu) physique et technique vos enfants seront en mesure de vivre leur première expérience de tennis.

5-7 ans

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

8-10 ans

Les joueur(-euse)s apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet sur les $\frac{3}{4}$ de la grandeur d'un terrain de tennis régulier, avec des balles dépressurisées.

11-15 ans

Les joueur(-euse)s 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 joueur(-euse)s de progresser à l'aide d'une série d'activités visant à développer leurs habiletés et à accélérer leur apprentissage.

Adultes - Débutant 1

Les joueur(-euse)s apprennent diverses techniques et stratégies clés pour faciliter leur progression vers un niveau intermédiaire. Cette démarche est axée sur le divertissement et le plaisir et vise à améliorer les compétences des participant(e)s dès le premier cours.

Adultes - Débutant 2

Ce cours s'adresse à ceux qui ont fait le cours Débutant 1 ou qui n'ont pas joué depuis longtemps et qui ont besoin de revoir les techniques et stratégies de base du tennis pour apprendre à jouer en double et simple.

Adultes - Intermédiaire

Ce cours s'adresse aux joueur(-euse)s capables de jouer en double ou d'échanger plusieurs balles en fond de terrain avec des partenaires. Les participant(e)s doivent être en mesure de compter les points au tennis.



Ligues

Cours inter-cité

Ce cours s'adresse aux adolescent(e)s qui veulent jouer des joutes supervisées par des entraîneur(-euse)s. Si votre enfant n'a pas beaucoup d'expérience en match mais qu'il sait comment échanger et qu'il aime la compétition, ce cours sera idéal. Chaque semaine, les participant(e)s auront deux parties (une d'elles sera contre un adversaire d'une autre municipalité) et une pratique.

Équipement requis : tenue de sport et espadrilles, raquette de tennis et bouteille d'eau.

Aucune reprise en cas de mauvais temps.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
10-17 ANS	185 \$	26 juin au 9 août	Pratiques : Lundi et vendredi de 13 h à 14 h 30 Parties : Mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	Albert-Clément (Lorraine)

Ligue 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.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
LIGUE LOCALE (18 ANS ET PLUS)	150 \$	27 juin au 8 août	Jeudi de 19 h à 20 h 30	Albert-Clément (Lorraine)



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Module préscolaire

En inscrivant votre enfant aux cours du Module préscolaire, vous lui donnez une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager.

Ces niveaux de base permettent aux jeunes âgés de 4 mois à 5 ans d'acquérir une aisance dans l'eau. Ces derniers s'amuse tout en développant des habiletés aquatiques élémentaires avant de s'aventurer en eau profonde.

Tous les programmes du Module préscolaire proposent des conseils de sécurité « Aqua Bon » de la Société de sauvetage. Consultez la page 26 pour plus de détails.

Clientèle : De 4 mois à 5 ans

Horaire : À compter du 22 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale (35, boulevard d'Orléans)

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Parent et enfant, niveaux 1, 2 et 3   	De 4 à 36 mois avec la participation des parents Préalable : Être capable de se tenir la tête droite	50 \$	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40
			Dimanche de 9 h 30 à 10 h
			Lundi de 9 h 30 à 10 h
			Vendredi de 9 h 35 à 10 h 05

Renseignements généraux

- Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine municipale 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.
- En raison du nombre de places limitées, 1 seule inscription sera permise par enfant jusqu'au 7 juin.

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Précolaire 1 	De 3 à 5 ans Participation des parents recommandée Préalable : Aucun	50 \$	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40
			Dimanche de 9 h 30 à 10 h
			Lundi de 9 h 30 à 10 h
			Mardi de 9 h 35 à 11 h 35
			Jeudi de 10 h 10 à 10 h 40
			Vendredi de 10 h 40 à 11 h 10
Précolaire 2 	De 3 à 5 ans Préalable : Précolaire 1 réussi	50 \$	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05
			Dimanche de 9 h 30 à 10 h
			Jeudi de 9 h 30 à 10 h
			Mardi de 11 h à 11 h 30
Précolaire 3 	De 3 à 5 ans Préalable : Précolaire 2 réussi	50 \$	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05
			Dimanche de 10 h 05 à 10 h 35
			Lundi de 10 h 05 à 10 h 35
			Jeudi de 9 h 30 à 10 h
Précolaire 4 	De 3 à 5 ans Préalable : Précolaire 3 réussi	50 \$	Dimanche de 10 h 05 à 10 h 35
			Mardi de 11 h 10 à 11 h 40
Précolaire 5 	De 3 à 5 ans Préalable : Précolaire 4 réussi	50 \$	Jeudi de 10 h 10 à 10 h 55

MODULE NAGEUR

Horaire : À compter du 22 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale (35, boulevard d'Orléans)

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que les enfants apprennent à nager avant de s'aventurer en eau profonde. Ces niveaux sont conçus pour les jeunes de 5 ans et plus, incluant les débutant(e)s et les nageur(-euse)s qui veulent améliorer les habiletés de base. Ces formations mettent surtout l'accent sur les exercices dans l'eau afin que les enfants développent une base solide.

Elles proposent également des conseils de sécurité « Aqua Bon » de la Société de sauvetage. Consultez la page 27, pour plus de détails.

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Nageur 1 	De 5 à 12 ans Préalable : N'avoir jamais suivi de cours de natation ou être âgé de 6 ans et plus.	50 \$	Samedi de 9 h 40 à 10 h 25
			Samedi de 10 h 40 à 11 h 25
			Dimanche de 10 h 45 à 11 h 25
			Lundi de 10 h 40 à 11 h 25
			Mardi de 9 h 35 à 10 h 20
			Mardi de 10 h 30 à 11 h 15
			Jeudi de 9 h 30 à 10 h 15
Vendredi de 10 h 15 à 11 h			
Nageur 2 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 1 réussi ou Préscolaire 5 réussi	50 \$	Samedi de 9 h 40 à 10 h 25
			Samedi de 10 h 40 à 11 h 25
			Dimanche de 10 h 45 à 11 h 30
			Lundi de 10 h 40 à 11 h 25
			Mardi de 9 h 35 à 10 h 20
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 15			
Nageur 3 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 2 réussi	60 \$	Dimanche de 10 h 40 à 11 h 25
			Lundi de 9 h 35 à 10 h 20
			Jeudi de 10 h 40 à 11 h 25
Vendredi de 10 h 35 à 11 h 20			
Nageur 4 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 3 réussi	60 \$	Dimanche de 10 h 40 à 11 h 25
			Lundi de 9 h 35 à 10 h 20
			Samedi de 10 h 50 à 11 h 35
			Jeudi de 10 h 40 à 11 h 25
Nageur 5 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 4 réussi	60 \$	Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
			Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30
Nageur 6 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 5 réussi	65 \$	Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
			Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30

JEUNE SAUVETEUR

Horaire : À compter du 22 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale (35, boulevard d'Orléans)

Votre enfant est prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Il souhaite développer son leadership, sa confiance en soi, son jugement, son esprit d'équipe et sa condition physique? Devenir Jeune sauveteur lui permettra non seulement d'améliorer ses techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze. Le programme comporte trois niveaux : Initié, Averti et Expert. Consultez la page 28 pour plus de détails.

MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant(e) ou que vous vouliez simplement améliorer vos techniques de nage, notre module Nageur adulte vise les jeunes de coeur, et ce, peu importe leur âge. Établissez vos propres objectifs et travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager ainsi que pour améliorer votre condition physique. Voilà l'occasion d'acquérir de la confiance dans l'eau et de maîtriser des techniques de nage de manière à pouvoir nager facilement dans les couloirs d'une piscine et à la plage. Tous les niveaux Adulte proposent des conseils de sécurité « Aqua Bon » de la Société de sauvetage. Consultez la page 29 pour plus de détails.

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Jeune sauveteur Initié (Nageur 7) 	De 8 à 12 ans Préalable : Être capable de nager sans aide flottante.	70 \$	Mardi de 10 h 35 à 11 h 35
Jeune sauveteur Averti (Nageur 8) 			Mardi de 10 h 35 à 11 h 35
Jeune sauveteur Expert (Nageur 9) 			Vendredi de 10 h 35 à 11 h 35

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Adulte 1 	16 ans et plus Préalable : Aucun	60 \$	Lundi de 18 h à 19 h
Adulte 2 			Jeudi de 18 h à 19 h
Adulte 3 			Vendredi de 18 h à 19 h

Équipe de compétition *Swimteam*

Horaire : À compter du 22 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale (35, boulevard d'Orléans)

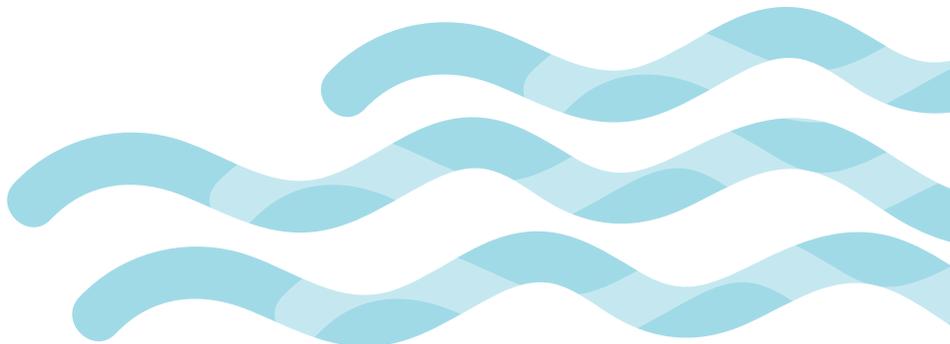
Faire partie de cette équipe est une occasion de vivre l'expérience de la compétition à travers une ligue de natation estivale intermunicipale. Au fil des entraînements et des compétitions, les nageur(-euse)s expérimentent et perfectionnent divers styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse et papillon) et se familiarisent avec plusieurs techniques de compétition (plongeurs de départ, virages, 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). Quatre entraînements par semaine et une compétition sont prévus. Les nageur(-euse)s qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie pour faire la compétition seront automatiquement accepté(e)s dans l'équipe Relève.

Compétences :

- 8 ans et moins : Être à l'aise dans l'eau sans parents.
- 9-10 ans : Être apte à nager 50 m sans arrêt, 25 m au crawl et 25 m au dos crawlé.
- 11-12 ans : Être apte à nager 50 m au crawl et 50 m au dos crawlé.
- 13-14 ans : Être apte à nager 50 m au crawl, 50 m au dos crawlé et 25 m à la brasse.
- 15 à 17 ans : Être apte à nager 50 m au crawl, 50 m au dos crawlé et 25 m à la brasse

NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Équipe de compétition <i>Swimteam</i>	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 25 m en continu	110 \$	Lundi, mardi et jeudi de 11 h 45 à 12 h 45 Mercredi de 10 h 30 à 11 h 30



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

Horaire : À compter du 22 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale (35, boulevard d'Orléans)

- **Aquacardio** est une activité en eau peu profonde. Les exercices d'aérobic se déroulent dans l'eau avec de la musique. Ils visent l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire.
- **Aquacardio Senior** est une activité en eau peu profonde qui met l'accent sur la mise en forme cardiovasculaire et musculaire. Le rythme et les exercices sont conçus pour les seniors.
- **Aquajogging** est une activité en eau profonde avec une ceinture de flottaison (fournie). Il s'agit d'un entraînement cardiovasculaire avec musique, sans aucun impact pour les articulations. Pour les participant(e)s de niveau Débutant ou Avancé.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	JOUR/HEURE
Aquacardio	18 ans et plus Préalable : Aucun	50 \$:	Lundi de 19 h à 20 h
		85 \$:	Jeudi de 19 h à 20 h
		110 \$:	Vendredi de 19 h à 20 h
Aquacardio Senior	50 ans et plus Préalable : Aucun	50 \$:	Mercredi de 9 h 15 à 10 h 15
		85 \$:	Vendredi de 11 h 45 à 12 h 45
Aquajogging	18 ans et plus Préalable : Aisance en eau profonde	50 \$	Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30



PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Ce programme comprend cinq étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur(-euse). Classique et simple, ce parcours est 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 ²	13 ans et plus à l'examen Préalable : Démontrer les habiletés équivalant au niveau Nageur 9	Gratuit	Du 1 ^{er} au 4 juillet Examen : 5 juillet	Lundi au vendredi de 8 h 30 à 14 h ¹
Croix de bronze	13 ans et plus Préalable : Niveau Médaille de bronze réussi	Gratuit	Du 8 au 11 juillet Examen : 17 juillet	Lundi au vendredi de 8 h 30 à 14 h ¹
Premiers soins Général ³	15 ans et plus Préalable : Niveau Croix de bronze réussi	Gratuit	13 et 14 juillet	Samedi et dimanche de 9 h à 17 h 30 ¹
Sauveteur national ⁴	16 ans et plus Préalable : Niveau Croix de bronze et Premiers soins Général réussi	Gratuit	Du 5 au 8 août et du 10 au 13 août Examen : 14 août	Lundi au jeudi de 8 h 30 à 14 h ¹

¹ Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.

² La formation Médaille de bronze inclut le *Manuel canadien de sauvetage* et le masque de poche.

³ La formation Premiers soins Général inclut le *Manuel canadien de premiers soins*.

⁴ Le cours Sauveteur National inclut les documents *Alerte : la pratique de la surveillance aquatique* et *Règlements sur la sécurité dans les bains publics*.

Ces cours sont offerts gratuitement grâce à la Mesure de Gratuité des Formations de Sauveteurs et Moniteurs Aquatiques.

DESCRIPTION DES NIVEAUX

MODULE PARENT ET ENFANT



Parent et enfant 1 : Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec leur parent.



Parent et enfant 2 : Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec leur parent.



Parent et enfant 3 : Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec leur parent.



MODULE PRÉSCOLAIRE



Préscolaire 1 : Le parent est encouragé à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il est à l'aise de se débrouiller seul. Les enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Les moniteurs les aideront à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Les jeunes essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos, en plus d'apprendre à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.



Préscolaire 2 : Les enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.



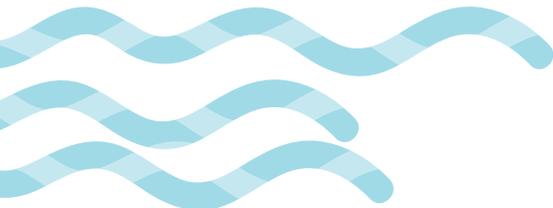
Préscolaire 3 : Les enfants essaieront de sauter en eau profonde et d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.



Préscolaire 4 : Les enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.



Préscolaire 5 : De plus en plus habiles, les enfants effectueront une entrée à l'eau par roulade, vêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes, pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 5 m, participeront à des entraînements par intervalles et rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.





MODULE NAGEUR



Nageur 1 : Les nageur(-euse)s débutant(e)s deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Les jeunes apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils s'exerceront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.



Nageur 2 : Les débutant(e)s aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté, vêtu(e)s d'un VFI. Les jeunes nageront sur place sans aide flottante, apprendront le coup de pied rotatif simultané et nageront sur une distance de 10 m, sur le ventre et sur le dos. Ils s'initieront à l'entraînement par intervalles grâce à la technique des battements de jambes alternatifs (4 x 5 m).



Nageur 3 : Les jeunes nageur(-euse)s feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Toutes et tous pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, en plus de se déplacer sur 10 m en utilisant la technique des coups de pied rotatifs simultanés. L'entraînement par intervalles avec battements de jambes alternatifs augmentera à 4 x 15 m.



Nageur 4 : Les nageur(-euse)s de niveau intermédiaire nageront 5 m sous l'eau et feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec la technique des coups de pied rotatifs simultanés et à la brasse (maîtrise du mouvement des bras et de la respiration). Les jeunes effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé (4 x 25 m). Leur toute dernière prouesse comprendra la démonstration de la Norme canadienne « Nager pour survivre ».



Nageur 5 : Les nageur(-euse)s maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et les culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs techniques de nage sur 50 m au crawl et au dos crawlé ainsi que leur nage à la brasse sur 25 m. Les jeunes augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles (4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 m à la brasse).



Nageur 6 : Les nageur(-euse)s de niveau avancé relèveront le défi de maîtriser les sauts d'arrêt, les sauts compacts ainsi que les coups de pied de sauvetage (coups de pied rotatifs alternatifs et coups de pied en ciseaux). Les jeunes développeront force et puissance grâce à des sprints de brasse, tête levée, sur plus de 25 m et nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse et effectueront des exercices d'entraînement sur 300 m.

JEUNE SAUVETEUR



NIVEAU INITIÉ

Axée sur l'effort, cette approche permet de développer l'endurance et d'améliorer les techniques de nage, tout en s'amusant. Les nageur(-euse)s apprendront notamment à réaliser l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.



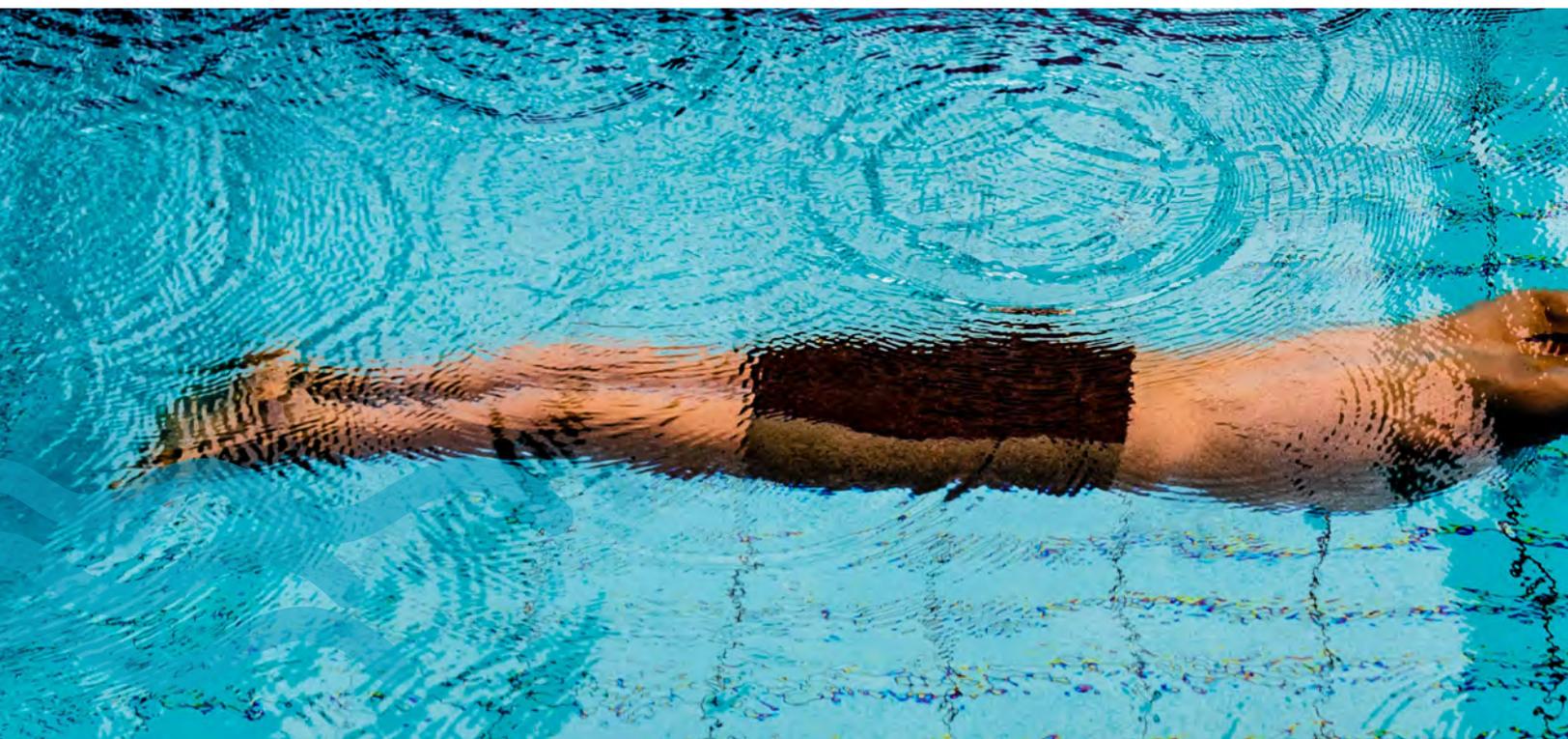
NIVEAU AVERTI

En plus d'améliorer leurs techniques de nage, les nageur(-euse)s apprendront notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.



NIVEAU EXPERT

Les nageur(-euse)s peuvent maintenant parfaire leurs techniques de nage et développer leurs compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, les participant(e)s sauront, entre autres, effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer en raison d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.



NAGEUR ADULTE



Adulte 1 : Vous apprendrez à nager sur 10 à 15 m, sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous récupérerez des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous améliorerez votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs grâce à des entraînements par intervalles (4 x 9 m à 12 m).



Adulte 2 : Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous exécuterez des entrées en plongeant et vous apprendrez le mouvement des bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration, sur une distance de 10 à 15 m. Vous nagerez sur place pendant 1 à 2 minutes et épaterez la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.



Adulte 3 : Comme un poisson dans l'eau, vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 m à 50 m. Vous maîtriserez le crawl, le dos crawlé et la brasse. Ouf!



FORME PHYSIQUE

Dans le cadre du module Forme physique, et ce, peu importe votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée, qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et la nage sur de grandes distances.

CAMP DE JOUR EDPHY INTERNATIONAL

Offert en collaboration avec



Du 24 juin au 16 août 2024
de 7 h à 18 h (activités de 9 h à 16 h)

Académie Ste-Thérèse
campus Rose-De Angelis (primaire)
(1, chemin des Écoliers, Rosemère)

Tous les tarifs sont valables pour les
détenteurs d'une Carte Citoyen
de Lorraine valide.

Inscription en cours :
secure.edphy.com
450 435-6668

Programme multisports

pour les 4 à 15 ans

Possibilité de vivre l'expérience en français ou en anglais

Activités offertes : athlétisme, badminton, baignade/jeux d'eau, cirque, sports d'équipe, tir à l'arc, jeux coopératifs... et plus encore!

- Coût :**
- Depuis le 6 avril : 229 \$/semaine
 - Rabais de 15 % applicable sur les frais d'inscription du 2^e enfant, appliqué directement lors de l'inscription au camp Multisports
 - Service de garde inclus

Options spécialisées

Deux périodes par jour sont consacrées à une spécialité : combos artistique et scientifique offerts (arts, LEGOLAND, cirque et sciences).

Coût : Supplément de 75 \$/semaine pour l'inscription à un combo

Programme assistant-moniteur pour les 13 à 15 ans

Coût : • Depuis le 6 avril : 189 \$/semaine

Informations et inscription :

Pour plus d'information sur les programmes et pour télécharger le formulaire d'inscription en ligne, visitez le lorraine.ca.



Edphy se démarque par :

- Son expérience et son expertise auprès des jeunes depuis 1965;
- Son équipe certifiée DAFA et en premiers soins;
- Ses installations intérieures modernes et partiellement climatisées ainsi que ses grands terrains extérieurs;
- Son expérience client personnalisée, de la prise d'informations à la fin du séjour;
- Sa programmation diversifiée et adaptée aux différents groupes de même que son univers thématique faisant appel à l'imaginaire.

CAMP DE JOUR LES FOUINEUX



les
fouineux
SPORTMAX

Camp de jour pour petits curieux

Un camp de jour de choix
à deux pas de chez vous offert
en collaboration avec



Pour les 4 à 12 ans
Du 24 juin au 16 août 2024
École du Ruisselet
(65, boulevard de Chambord)

N.B. : En raison de travaux
majeurs aux écoles Le Tournesol
et Le Carrefour cet été, le camp
de jour est déplacé.

Places limitées
**L'inscription est possible
selon les places restantes**

Informations et inscription en ligne :
jaimemoncampdejour.ca

NOUVEAU

Pourquoi choisir Les Fouineux?

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

Au menu, chaque semaine

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

Tarification et inscription

- 221 \$/semaine, avant crédit d'impôt*, pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine valide;
- 236 \$/semaine, avant crédit d'impôt*, pour les participant(e)s sans Carte Citoyen de Lorraine valide;
- Paiement en plusieurs versements possible;
- Rabais pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine valide;
- Rabais de 15 % pour le 2^e enfant pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine valide.

PARTENAIRES DU MILIEU

INSCRIPTIONS ESTIVALES

Baseball mineur SAISON 2024



Fin de semaine d'ouverture

Que vous soyez des passionné(e)s de ce sport ou que vous souhaitiez simplement en découvrir davantage, cette occasion est faite pour vous. Parties de baseball, cantine, vente d'items promotionnels et bien plus.

Clientèle : De 4 à 21 ans

Date : 7, 8 et 9 juin 2024

Lieu : Parc Lorraine

Informations :

president@baseball-blrt.com

Soccer

SAISON ÉTÉ 2024



Clientèle :

Filles et garçons nés en 2020 ou avant

Inscription en ligne :
fcloro.com

Informations :

annick@fcloro.com



Football

SAISON 2024



Clientèle :

De 6 à 17 ans

Inscription :

www.arfl.com/inscriptions

Informations :

info@arfl.com

INSCRIPTIONS AUTOMNALES ORGANISMES SPORTIFS

Patinage des Mille-Îles



Patinage des Mille-Îles

Lieu :

Arénas de Boisbriand, Lorraine et Rosemère

Inscription :

info@patinagedesmilleiles.com

Informations :

www.patinagedesmilleiles.com

Hockey mineur AHMLR



Lieu : Arénas de Lorraine et de Rosemère

Inscription :

www.ahmlr.com

Informations :

president@ahmlr.com

Hockey féminin AHFL



Lieu :

Arénas des Laurentides

Inscription :

ahflaurentides.com

Informations :

info@ahflaurentides.com

Ringuette



Lieu :

Aréna de Boisbriand

Informations :

www.ringuetteboisbriand.org

Patinage de vitesse



Lieu :

Aréna de Rosemère

Informations :

www.cpvrrn.org, ca@cpvrrn.org

Gymnastique artistique récréative



Lieu :

Académie Sainte-Thérèse (Rosemère)

Inscription :

www.astgym.ca

Informations :

astgym.info@gmail.com

Karaté



Informations :

karaterosemere.com

Plongeon



Lieu :

Centre récréoaquatique de Blainville

Inscription :

www.plongeonlenvol.ca

Informations :

info@plongeonlenvol.ca

Natation de compétition



Lieu :

Centre récréoaquatique de Blainville

Inscription :

gamin.org

Informations :

infos@gamin.org

PARTENAIRES DU MILIEU

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

Pré-maternelle Le jardin de Lorraine



**Inscriptions en cours
pour 2024-2025
Plages horaires de trois heures**

Offrez l'expérience de la prématernelle à votre enfant grâce à une grande variété d'ateliers et de programmes complémentaires : arts plastiques, danse, théâtre, yoga, jardinage, musique, sciences... et plus encore ! Faites vite, les places se comblent rapidement!

Clientèle :

De 3 à 5 ans

Jour et heure :

Demi-journée
(de 8 h 15 h à 11 h 15 ou
de 12 h 25 h à 15 h 25)

Admissible aux versements
anticipés de Revenu Québec

Informations :

450 621-7502,
prematernellelejardin.ca,

[Facebook](#)

**Visites et inscriptions possibles
durant l'été.**

Bienvenue aux personnes qui
souhaiteraient s'impliquer
bénévolement.

Club Jeunesse Les Alérions



En devenant membre, tu auras l'occasion d'échanger avec d'autres jeunes, de planifier des activités de bénévolat communautaire, de t'impliquer au sein de ta communauté et de développer ton leadership au sein du mouvement Optimiste. **Implique-toi dans des activités amusantes organisées par des ados pour les ados!**

Clientèle :

Ados de 12 à 17 ans, de Lorraine ou des environs

Horaire :

2^e et 4^e lundi du mois
de 19 h à 21 h, relâche en juillet

Lieu :

Centre culturel Laurent G. Belley

Inscription :

En cours, possibilité d'un essai gratuit

Coût d'adhésion : 10 \$

Informations :

Corinne Prince, 514 625-0544,
corinne.prince@outlook.com

Invitation aux parents et aînés à se joindre au groupe pour appuyer les initiatives des jeunes et la réalisation de leurs projets.

Un chat dans ma cour



**Bénévole pour
le bien-être animal**

Un chat dans ma cour a pour mission le contrôle des chats errants sur le territoire. Si vous désirez faire partie d'une équipe de bénévoles passionnés, devenir famille d'accueil ou en savoir davantage, communiquez avec l'organisme.

Saisissez l'occasion de vivre une expérience des plus enrichissantes!

Informations :

info@unchatdansmacour.org
ou 450 508-2882

49^e Groupe Scout Lorraine- Rosemère



Les inscriptions pour 2024-2025 auront lieu le 26 août prochain, à compter de 19 h, au Centre communautaire de Rosemère.

Clientèle :

Jeunes de 8 ans et plus

Lieu :

Centre communautaire
de Rosemère

Informations :

secretaire49lr@gmail.com

RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

**49^E GROUPE SCOUT
LORRAINE-ROSEMÈRE**
@ 49lorrainerosemere@gmail.com
facebook.com/scout.lorrainerosemere

**ASSOCIATION DE BASEBALL
MINEUR BLRT**
@ president@baseball-blrt.com
<https://baseball-blrt.com>

**ASSOCIATION DE
HOCKEY FÉMININ
DES LAURENTIDES**
@ president@ahflaurentides.com
www.ahflaurentides.com

**ASSOCIATION DE HOCKEY
MINEUR LORRAINE-ROSEMÈRE**
@ president@ahmlr.com
www.ahmlr.com

**ASSOCIATION DE RINGUETTE
SAINT-EUSTACHE - BOISBRIAND**
@ president@ringuette-arseb.org
www.ringuette-arseb.org

**ASSOCIATION DE JUDO
DE BLAINVILLE**
@ kearneypatrick@hotmail.com

**ASSOCIATION
RÉGIONALE DE FOOTBALL
LAURENTIDES-LANAUDIÈRE**
@ info@arfil.com
www.arfil.com

AST GYM
@ astgym.info@gmail.com
www.astgym.ca

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE
SOLANGE-BEAUCHAMP**
@ info@cabsb.org
www.cab-solange-beauchamp.com

CHEVALIERS DE COLOMB
@ donald.clouthier@gmail.com

**CLUB D'ATHLÉTISME
CORSAIRE-CHAPARRAL**
@ info@corsaire-chaparral.org
www.corsaire-chaparral.org

**CLUB DE PATINAGE
DE VITESSE ROSEMÈRE
RIVE-NORD**
@ ca@cpvrrn.org
www.cpvrrn.org

CLUB DE PLONGEON L'ENVOL
@ info@plongeonlenvol.ca
www.plongeonlenvol.ca

**CLUB DE SCRABBLE
LORR-THOGRAPHE**
@ monique.benoit1@gmail.com

CLUB FC LORO
@ annick@fcloro.com
www.fcloro.com

CLUB LORR« AÎNÉS »
@ claryves@videotron.ca
www.clublorraines.com

**CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS
(PRÉSIDENT JEUNESSE)**
@ decariesi@icloud.com
facebook.com/lesalerions

**CLUB JEUNESSE
LES ALÉRIONS
(PRÉSIDENTE ADULTE)**
@ corinne.prince@outlook.com

GUIDES DU CANADA
@ info@girlguides.ca
www.girlguides.ca

**CLUB DE NATATION
GAMIN (GROUPE
AQUATIQUE MILLE-ÎLES
NORD)**
@ info@gaminnatation.org
www.gaminnatation.org

HÉMA-QUÉBEC
@ info@hema-quebec.qc.ca
www.hema-quebec.qc.ca

**KARATÉ SHOTOKAN
LORRAINE-ROSEMÈRE**
@ karaterosemere@gmail.com
www.karaterosemere.com

**LES CHANTEURS
DE LORRAINE**
@ info@leschanteursdelorraine.ca
www.leschanteursdelorraine.ca

**LES MATINS MÈRES
ET MONDE**
@ mmm.lorraine@gmail.com
facebook.com/matinsmeres

PATINAGE DES MILLE-ÎLES
@ info@patinagedesmilleiles.com
www.patinagedesmilleiles.com

**PRÉ-MATERNELLE
LE JARDIN DE LORRAINE**
@ prematernellelejardin@gmail.com
prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/

**RED SOX DES
LAURENTIDES**
@ stephanciarlo@hotmail.com
www.redsoxlaurentides.ca

SERVICE D'AIDE SAINT-MAURICE
www.paroisse-st-luc.org/inscription-aide-alimentaire

**TOUT EN SPORT
BASKET LAURENTIDES**
@ pascalfleury@basketlaurentides.com
www.toutensport.com

UN CHAT DANS MA COUR
@ info@unchatdansmacour.org
unchatdansmacour.org