

# Loisirs & culture



# UN PETIT PLUS DANS VOTRE ÉTÉ

## Spectacle jeunesse extérieur familial

**Jeudi 17 août dès 10 h**

**Parc Lorraine**

**Public cible** : De 6 à 12 ans

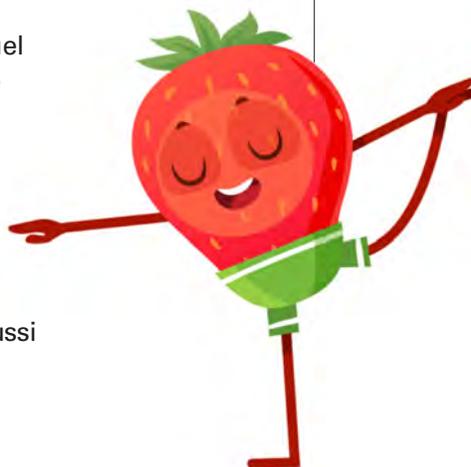
Offrez-vous une petite sortie culturelle en famille!  
Détails en page 15 (section Sorties culturelles)



## Un rallye rigolo

Les *Végolympiades* sont de retour au parc Lorraine! Un rallye en plein air pour toute la famille, lors duquel les participants devront arpenter le parc en quête de réponses pour découvrir l'identité du personnage gagnant.

Pour faire le rallye, téléchargez le questionnaire sur notre site Internet et partez à l'aventure : <https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse#vegolympiades>. Des copies papier sont aussi disponibles à la bibliothèque et au parc Lorraine en vous adressant au préposé du parc.



## Parcours d'orientation

À partir du parc-école de l'école du Ruisselet  
**(Attention : L'accès au parc-école est autorisé seulement en dehors des heures de classe.)**

En partenariat avec Loisirs Laurentides et Azimut Laurentides, les villes de Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse offrent des parcours de course d'orientation accessibles gratuitement dans certains parcs des trois municipalités.

L'objectif? Retrouver son chemin entre un point de départ et un point d'arrivée en se servant seulement d'une carte d'orientation, d'un téléphone intelligent, d'une boussole (optionnelle) et de son sens de l'orientation. Le niveau de difficulté de la course est déterminé par la distance à parcourir et le nombre de balises à trouver.

Visitez le [www.azimutoc.ca](http://www.azimutoc.ca) pour télécharger la carte du parcours.

## Pianos publics dans nos parcs

Deux pianos publics sont disponibles aux parcs Lorraine et Albert-Clément. Venez jouer vos plus beaux airs tous les jours de 8 h à 22 h jusqu'à la mi-octobre.



## NOUVEAU Soirée jeux de société

Mercredi 12 juillet de 17 h à 20 h  
Parc Lorraine

Détails en page 9  
(section Événements spéciaux)



# ACTIVITÉS LIBRES ET GRATUITES

## Mise en forme à l'extérieur

### 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.

#### Horaire

Mercredi de 19 h à 19 h 45  
28 juin | 5, 12 et 19 juillet |  
9 et 16 août

**Lieu :** Forêt du Grand Coteau  
(rendez-vous dans le stationnement du  
Centre culturel Laurent G. Belley)

### CARDIO-F.I.T. FAMILLE

Entraînement fonctionnel et accessible permettant d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire, la coordination et l'agilité. Mettez-vous au défi dans une ambiance de plaisir, tout en transmettant de saines habitudes de vie à votre enfant! Idéal pour les jeunes âgés de 7 ans et plus.

#### Horaire

Lundi de 19 h à 19 h 45  
26 juin | 3, 10 et 17 juillet | 7 et 14 août  
**Lieu :** Modules de Trekfit, parc Lorraine

## 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.**

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** Mardi et jeudi  
de 9 h 30 h à 10 h 30  
27 et 29 juin | 4, 6, 11, 13, 18  
et 20 juillet | 8, 10, 15 et 17 août

**Lieu :** Parc des Chênes  
(avenue de Neufchâteau)





## SOIRÉE YOGA SOUS LES ÉTOILES

À la lueur de flambeaux, profitez de la tranquillité nocturne et de la beauté des étoiles pour vivre une expérience sportive et relaxante inoubliable. Une collation santé vous sera offerte sur place.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

**Horaire :** Mercredi 16 août

Arrivée dès 19 h 30

Séance de yoga de 20 h à 21 h

**Lieu :** Parc Hombourg

En cas de pluie, l'activité se déroulera au Centre culturel Laurent G. Belley. Consultez notre page Facebook le jour même.

## Soirées *SKATE*

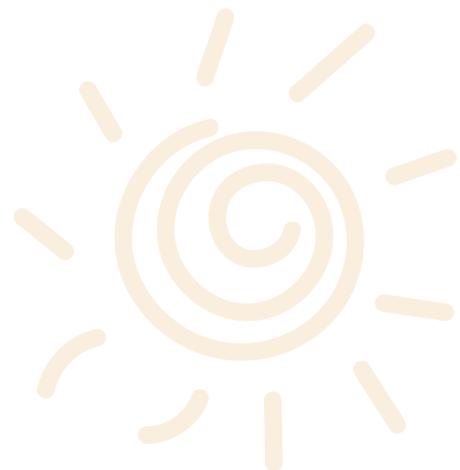
Aucune inscription requise

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

**Horaire :** Mercredi de 18 h à 20 h

24 mai | 21 juin | 20 septembre

**Lieu :** *Skate park*, parc Lorraine



# MATINÉES ANIMÉES

Pour les 6 à 12 ans

Des activités thématiques pour divertir vos enfants sont offertes gratuitement.

**Date :** Du 27 juin au 17 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 24 et du 31 juillet)

**Lieux :** Parcs Lorraine (sous l'abri bleu), Hombourg (chemin de Hombourg) et André-Rufiange (rue Louvigny)

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 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;
- Les enfants doivent être accompagnés 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   |                      |   |                      |
|---|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|
| <b>SPORT</b><br><b>Soccer bulle</b><br>Parc Lorraine<br>9 h à 13 h      | <b>27</b><br>JUIN    | <b>BRICOLAGE</b><br><b>Création d'un tic-tac-toc</b><br>Parc Hombourg               | <b>28</b><br>JUIN    | <b>LEGO</b><br>Parc André-Rufiange                          | <b>29</b><br>JUIN    |
| <b>SPORT</b><br><b>Escrime</b><br>Parc André-Rufiange                   | <b>4</b><br>JUILLET  | <b>MA TENTE À LIRE</b><br><b>Activités en lien avec la lecture</b><br>Parc Hombourg | <b>5</b><br>JUILLET  | <b>SCIENCE</b><br><b>Électrochimie</b><br>Parc Lorraine     | <b>6</b><br>JUILLET  |
| <b>SPORT</b><br><b>Partie amicale d'épée en mousse</b><br>Parc Hombourg | <b>11</b><br>JUILLET | <b>PEINTURE</b><br><b>Observation de la nature à l'aquarelle</b><br>Parc Lorraine   | <b>12</b><br>JUILLET | <b>CIRQUE</b><br>Parc André-Rufiange                        | <b>13</b><br>JUILLET |
| <b>CHASSE AUX TRÉSORS</b><br>Parc Hombourg                              | <b>18</b><br>JUILLET | <b>MUSIQUE</b><br><b>Jam ton parc</b><br>Parc André-Rufiange                        | <b>19</b><br>JUILLET | <b>SCIENCE</b><br><b>Arbres et plantes</b><br>Parc Lorraine | <b>20</b><br>JUILLET |

### RELÂCHE DU 25 JUILLET AU 3 AOÛT

|   |                   |   |                   |   |                   |
|---|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| <b>SPORT</b><br><b>Quidditch</b><br>Parc Hombourg | <b>8</b><br>AOÛT  | <b>BRICOLAGE</b><br><b>Création d'un yoyo</b><br>Parc André-Rufiange                      | <b>9</b><br>AOÛT  | <b>NATURE</b><br><b>Exposition de monarches</b><br>Parc Lorraine<br>10 h à 14 h | <b>10</b><br>AOÛT |
| <b>LEGO</b><br>Parc Hombourg                      | <b>15</b><br>AOÛT | <b>BRICOLAGE</b><br><b>Création d'un pokémon en pâte à modeler</b><br>Parc André-Rufiange | <b>16</b><br>AOÛT | <b>SPECTACLE</b><br><b>La grande demande</b><br>Parc Lorraine<br>10 h           | <b>17</b><br>AOÛT |

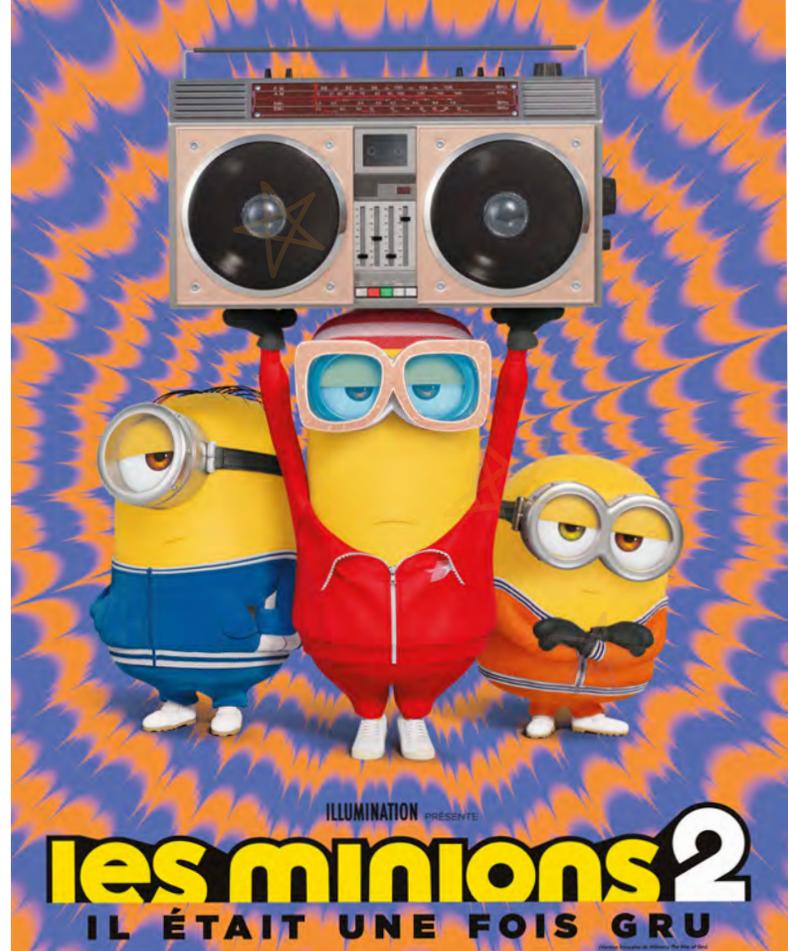
# CINÉMA SOUS LES ÉTOILES

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.

## AVALONIA

Mardi 4 juillet  
Domaine Garth



## LES MINIONS 2 : IL ÉTAIT UNE FOIS GRU

Samedi 19 août  
Piscine municipale  
*\* Activité annulée en cas de pluie*

## FILM SURPRISE!

Mardi 8 août  
Domaine Garth



# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

## FÊTE NATIONALE DU QUÉBEC

Vendredi 23 juin  
Dès 16 h au Club de golf Lorraine

### Célébrez en famille avec le groupe Volume 10

Dès 16 h (Ma p'tite Saint-Jean)

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

19 h

Danse traditionnelle québécoise et gigue avec Pierre Chartrand et ses musiciens

20 h 15

Discours patriotique et hommage au drapeau

20 h 30

Spectacle du groupe Volume 10

Vers 22 h

Feu d'artifice pyromusical (Aussi visible de la terrasse du Centre culturel Laurent G. Belley)

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.

LA FÊTE NATIONALE  
DU QUÉBEC

Optez pour le transport actif ou collectif!

ENTREZ  
DANS LA DANSE



Présentateur officiel  
**Hydro Québec**

Mouvement national des Québécoises et Québécois

En partenariat avec :

Québec





## NOUVEAUTÉ

# SOIRÉE JEUX DE SOCIÉTÉ

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 présents pour vous expliquer les règles des jeux.

Profitez de l'occasion pour pique-niquer au parc.

Kiosque de collations sur place (\$).

Exceptionnellement, les boissons alcoolisées seront permises sur le site. Rappelons cependant que la consommation d'alcool est habituellement prohibée dans les lieux publics, en vertu du Règlement 230-3 (section 3.3).

**Horaire :** Mercredi 12 juillet de 17 h à 20 h

**Lieu :** Parc Lorraine, près du module d'escalade

En cas de pluie, l'activité se déroulera au Centre culturel Laurent G. Belley. Consultez notre page Facebook le jour même.



**Samedi 26 août de 10 h à 16 h et en soirée à compter de 19 h 30**

Venez à la rencontre des dinosaures!

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



# 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 [www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/parcs-et-espaces-verts/installations-sportives](http://www.ville.lorraine.qc.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.**

## ENEZ 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.

## JEUX D'EAU

Rafraîchissez-vous au cœur du parc Lorraine.

**Jusqu'à la fête du Travail :**  
Tous les jours de 9 h à 21 h  
**Après la fête du Travail, jusqu'en septembre :**  
Samedi et dimanche  
de 9 h à 21 h





## TENNIS LIBRE

Prendre note que les terrains de tennis du parc Lorraine seront fermés de juin à août 2023 en raison de travaux de réfection majeurs.

### 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, à l'exception des terrains du parc Lorraine, durant les travaux.

**Coût :** Gratuit pour tous les usagers.

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 :**

- 17 et 18 juin (si les conditions climatiques le permettent)
- Du samedi 24 juin au dimanche 27 août
- 5, 6 et 7 septembre

**Horaire :** Du lundi au dimanche : De 13 h à 20 h 45

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

\* 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 24 juin au dimanche 27 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

## UNE PISCINE ANIMÉE TOUT L'ÉTÉ

- 17 juin : **Bonjour l'été** de 13 h à 21 h
- 16 juillet : **Beach party** de 13 h à 21 h
- 19 août : **Fête de clôture** de 13 h à 21 h
- Le samedi du 1<sup>er</sup> juillet au 26 août : **Samedi animé** de 18 h à 20 h

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

# BIBLIOTHÈQUE



Pour les 7 à 14 ans  
Dès le 27 juin

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](http://www.aventuriersdulivre.qc.ca)), sera mis à votre disposition.

À compter du 27 juin, visitez la page « Club des aventuriers » sur le catalogue de la bibliothèque (<https://lorraine.bibliomondo.com/accueil>) pour plus d'informations.

## Des livres, encore des livres!

### Livres numériques

Vous aimez lire, mais préférez voyager léger durant les vacances? Choisissez vos lectures estivales parmi plus de 2 700 titres numériques offerts par la bibliothèque : thrillers, romans historiques ou policiers, biographies, etc. Un monde de découvertes vous attend au <https://lorraine.bibliomondo.com/accueil>.



### Vente de livres usagés

Du 29 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!**



Crédit photo : Andréanne Gauthier

## Au fil des mots

20 juillet à 19 h au parc Lorraine

(En cas de pluie, l'activité se déroulera au Centre culturel Laurent G. Belley au 4, boulevard de Montbéliard.)

*Au fil des mots* est un circuit littéraire qui s'articule autour de conversations entre un animateur et un auteur, dans une formule « plateau d'entrevue ». Existante depuis quelques années dans les cinq villes de la MRC de L'Assomption, le concept revient à Lorraine cet été.

Rencontrez l'animatrice Amélie Boivin Handfield, qui discutera avec Valérie Chevalier. Suivez nos publications pour plus de détails.

# SORTIES CULTURELLES



## *Prélude gaélique*

Un concert de chants classiques et contemporains de Mozart, Duruflé, Verdi, *The Rankin Family*, Yves Duteil et plusieurs autres. Dirigée par Sandra Penner, la chorale sera accompagnée par la pianiste Ariane Benoit Bastien.

**Vendredi 9 juin à 20 h**

**Dimanche 11 juin à 15 h**

Au Centre culturel  
Laurent G. Belley  
(4, boul. de Montbéliard)

### Informations et billets :

[www.leschanteursdelorraine.ca](http://www.leschanteursdelorraine.ca)  
[info@leschanteursdelorraine.ca](mailto:info@leschanteursdelorraine.ca),  
450 965-0721

## Exposition des artistes de Lorraine et invités

**Du 2 au 18 juin à la maison Garth**

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

**Vendredi 2 juin : Vernissage**

À compter de 18 h 30  
Musique d'ambiance et remise des mentions d'honneur

**Les samedis et dimanches**

**3 et 4 juin : De 10 h à 16 h**

**Du 10 au 18 juin : De 12 h à 16 h**

## Découvrez l'exposition

*Le domaine Garth :  
un patrimoine, une histoire  
depuis 1826*

## De l'art à ciel ouvert

Exposition

*Les Sentiers des arts*

Dès la fin juin

Parcs Lorraine et des Chênes

À travers une vision du monde résolument optimiste, la Lorraine Pascale Crête s'exprime en utilisant des éléments de la nature. Ces derniers évoquent tantôt la douceur, le calme et la sérénité, tantôt la force, le courage et la résilience que chacun de nous possède.

Le fil conducteur de cette exposition : insuffler force, espoir et courage d'agir, chacun à notre façon, selon nos talents et notre capacité, afin d'amener plus de paix, d'amour et de solidarité. Dans cette série d'œuvres réalisées à l'aquarelle et en numérique, l'artiste rejoint le cœur et l'âme de chacun!

## Des airs d'été

Spectacles musicaux  
gratuits

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

Apportez vos chaises.



### Mountain Daisies New Country

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

Nashville, Tennessee, voilà le point de départ des nouvelles chansons que présente le duo Mountain Daisies, composé de la chanteuse et violoniste Ariane Ouellet et du guitariste Carl Prévost. Avec *Dare to Fall*, ils repoussent leurs limites comme jamais en proposant un spectacle dense et surprenant, où l'amour du country prend tout son sens.

### Étienne Drapeau, le show latino

**Samedi 26 août à 19 h 30  
au parc Lorraine**

Venez fêter et danser sur les chansons les plus connues et endiablées du répertoire latino-pop international. Laissez-vous envoûter par les rythmes de salsa, merengue, pop, reggaeton, bachata... et redécouvrez Étienne Drapeau comme vous ne l'aviez jamais imaginé!

### Les Requins Spécial années 50-60

**Samedi 8 juillet à 19 h 30  
au parc Lorraine**

Avec ce spectacle, Les Requins offrent le meilleur des années 50 et 60. L'objectif : recréer la frénésie, la fougue, l'audace et l'authenticité de cette période électrisante. Tous les éléments sont au rendez-vous pour un moment inoubliable!





## Le petit théâtre du Nord Théâtre d'été

*Grandeur minimale requise*

Tarif promotionnel pour les Lorrains

Du 22 juin au 26 août

Au parc d'attraction Le Royaume du Super Fun, un nouveau patron bien particulier s'est installé aux commandes. Celui-ci ne fait pas l'unanimité et les employés vétérans ne comptent pas le laisser diriger si facilement. Manigances, alliances et jeux de coulisses sont de mise dans ce parc haut en couleur!

Texte et mise en scène de Simon Boudreault.

**Coût :** 35 \$ pour les Lorrains, sur présentation d'une preuve de résidence

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

### Spectacle jeunesse pour la famille *La grande demande*

Judi 17 août à 10 h  
Parc Lorraine

Public cible : De 6 à 12 ans

C'est le début des vacances pour Arlequin et Colombine, et tous deux sont enchantés par ce moment de repos qui les attend. Cependant, Arlequin est absorbé à préparer sa grande demande à Colombine, qui s'amuse bien de voir son complice de toujours prendre mille détours pour lui avouer son amour!

Valises, parasol et quiproquos viendront contrecarrer les plans d'Arlequin en cette belle journée où les seuls mots qui ne seront pas prononcés sont « Voulez-vous m'épouser? ».



## ON CRAQUE POUR L'ÉTÉ!

PARTENAIRE PRINCIPAL

Desjardins

|   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|--|
| <br><b>PHIL ROY</b><br>6 juillet   TLG                              | <br><b>SAM BRETON</b><br>13 au 15 juillet   TLG | <br><b>MICHELLE DESROCHERS</b><br>14 juillet   CBMO | <br><b>DIDIER LAMBERT</b><br>15 juillet   CBMO      | <br><b>KATHERINE LEVAC</b><br>20 et 21 juillet   CBMO | <br><b>SIMON GOUACHE</b><br>21, 22, 27, 28 et 29 juillet   TLG |
| <br><b>SINEM KARA</b><br>28 juillet   CBMO                          | <br><b>NEEV</b><br>29 juillet   CBMO            | <br><b>SYMPHORIEN</b><br>3 et 4 août   TLG          | <br><b>GUILLAUME PINEAULT</b><br>3 au 5 août   CBMO | <br><b>CHRISTIAN BÉGIN</b><br>5 août   TLG            | <br><b>MARIANA MAZZA</b><br>10 août   TLG                      |
| <br><b>LADIES NIGHT, POUR VOUS MESDAMES!</b><br>11 et 12 août   TLG | <br><b>BOUCAR DIOUF</b><br>20 août   TLG        | <br><b>LISE DION</b><br>24 au 26 août   TLG         | <br><b>MONA DE GRENOBLE</b><br>25 août   CBMO       | <br><b>STÉPHANE FALLU</b><br>26 août   CBMO           |  |

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Tout ce que vous devez savoir!

### RÉSIDENTS

**Du 29 mai, à compter de 9 h, au 15 juin**

Avoir une Carte Citoyen valide

### TOUS\*

**Du 12 juin, à compter de 9 h, au 15 juin**

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

**Inscriptions possibles jusqu'au 22 juin** pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 15 juin.

### EN LIGNE

[ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription](http://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription)

Mode de paiement :

- Carte de crédit

### AU COMPTOIR

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 résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2<sup>e</sup> 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 10 \$ s'appliquent sur les inscriptions des non-résidents.
- Les inscriptions par téléphone et par courriel ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de cinq jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Aucun remboursement ne sera accordé à compter de cinq 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.

### CARTE CITOYEN

N'oubliez pas de valider ou de renouveler votre Carte Citoyen.

Informations : [ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription](http://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription)

### REMBOURSEMENT

Voir notre politique de remboursement au [ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription](http://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription).

# ENFANTS ET ADOS

## Golf

Les participants se familiariseront avec les techniques du golf : principes de base de l'élan complet et le jeu. De vraies balles de golf seront utilisées.

**Bâtons :** Les bâtons seront fournis pour celles et ceux qui n'en possèdent pas.

**Balles :** Disponibles à la boutique du Club de Golf au frais du participant.

**Clientèle :** De 8 à 15 ans

**Lieu :** Club de golf Lorraine, champ de pratique

**Horaire :** Samedi de 9 h à 10 h  
8 et 15 juillet | 12 et 19 août

**Coût :** 65 \$

## Gardiens avertis

Ce cours vise à préparer les jeunes de 11 à 14 ans à se garder seuls à la maison et à devenir des gardiens d'enfants compétents. Les sujets abordés sont la sécurité, les premiers soins de base, les soins des bébés, la discipline auprès des enfants et le RCR. Le participant recevra le manuel *Gardiens avertis* et une carte de compétence de la Croix-Rouge.

**Clientèle :** 11 ans et plus

**Horaire :** 4 juin de 9 h à 16 h

**Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley

**Coût :** 70 \$

## Atelier de création de pot de fleurs

Les enfants peindront leur propre pot en terre cuite à l'aide de peinture acrylique et le ramèneront à la maison.

**Clientèle :** De 7 à 12 ans

**Horaire :** 10 juin de 10 h 30 à 12 h

**Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley

**Coût :** 20 \$



# TENNIS

## Inscription

### Résidents de Lorraine :

Du 29 mai, à compter de 9 h, au 29 juin

**Pour tous :** 12 juin, à compter de 9 h, au 29 juin

Inscription tardive jusqu'au 4 mai pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 27 avril

| COMMENT S'INSCRIRE?  | MODE DE PAIEMENT   |
|--|--|
| <b>En ligne</b><br><a href="http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription">http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription</a> | <b>Carte de crédit</b>   |
| <b>Au comptoir</b><br>29, boulevard De Gaulle<br>Lorraine (Québec) J6Z 3W9   | <b>Carte débit</b><br><b>Carte de crédit</b><br><b>Argent comptant</b> |

## COURS DE TENNIS PROGRESSIF

**En route vers le tennis pour la vie! Le but : des citoyens actifs.**

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de raquettes 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 participants doivent apporter leur propre raquette.**

La description des cours est à la page 20.

| NIVEAU                     | TARIF | DATE                       | JOUR/HEURE             | PARC                         |
|----------------------------|-------|----------------------------|------------------------|------------------------------|
| 3-4 ANS<br>PARENTS/ENFANTS | 75 \$ | Du 8 juillet<br>au 12 août | Samedi de 8 h 15 à 9 h | Albert-Clément<br>(Lorraine) |
| 5-6 ANS                    | 75 \$ |                            | Samedi de 9 h à 10 h   |                              |
| 7-8 ANS                    | 85 \$ |                            | Samedi de 10 h à 11 h  |                              |
| 9-10 ANS                   | 85 \$ |                            | Samedi de 11 h à 12 h  |                              |
| 11-13 ANS                  | 95 \$ |                            | Samedi de 12 h à 13 h  |                              |
| ADOS (14-17 ANS)           | 95 \$ |                            | Samedi de 13 h à 14 h  |                              |

## Informations générales

La Ville de Lorraine, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous a préparé une programmation diversifiée pour l'été 2023.

Vous pouvez visiter le [www.marcottesports.com](http://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).

## TENNIS Adulte 18+

En raison de travaux de réfection qui auront lieu au parc Lorraine, l'offre des cours de tennis est restreinte sur le territoire lorrain. Cependant, grâce à une association avec la Ville de Sainte-Thérèse, la Ville de Lorraine est en mesure d'offrir des cours de tennis pour adultes.

- Inscriptions en ligne au <https://inscriptions.sainte-therese.ca> ou en personne à la Maison du Citoyen (37, rue Turgeon)
- Inscriptions en ligne : 17 mai au 25 juin
- Inscriptions à la Maison du Citoyen : 24 mai au 2 août
- Début de la session : 26 juin

| NOM DU COURS & REMARQUE/DESCRIPTION   | ÂGE         | DÉBUT/FIN                                      | HORAIRE                           | COÛTS CITOYENS LORRAINE | SITE         |
|---|-------------|--|-----------------------------------|-------------------------|--------------|
| <b>Tennis - Cours Adulte 18+</b><br>Les joueurs apprennent à servir, échanger, marquer des points et 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. | 18 ans et + | 26 juin au 14 août (8 séances)                 | Lundi<br>19 h 30 à 21 h (1 h 30)  | 106,50 \$               | Parc De Sève |
|   |             | 1 <sup>er</sup> juillet au 19 août (8 séances) | Samedi<br>14 h 30 à 16 h (1 h 30) | 106,50 \$               | Parc De Sève |





### 3-4 ans Parents/Enfants

Psychomotricité 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 participer à plusieurs autres activités qui visent à développer leur coordination.

### 7-8 ans

Ce programme se joue sur les  $\frac{3}{4}$  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.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Module parent et enfant

Dès son plus jeune âge, passez du temps de qualité dans l'eau, avec votre enfant, tout en vous amusant et en apprenant.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, les moniteurs certifiés favorisent le jeu dans le but de développer des techniques et des attitudes positives face à l'eau. Des conseils « Aqua Bon » de la Société de sauvetage sont également offerts afin de préserver la sécurité de votre enfant en milieu aquatique.

**Clientèle :** De 4 à 36 mois

**Horaire :** À compter du 24 juin (8 semaines)

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

| NIVEAU  | ÂGE RECOMMANDÉ   | TARIF | JOUR/HEURE                     |
|---|--|-------|--------------------------------|
| <b>Parent et enfant, niveaux 1, 2 et 3</b><br><br><br> | De 4 à 36 mois<br>avec la participation<br>des parents<br><b>Préalable :</b><br>Être capable de se<br>tenir la tête droite | 45 \$ | Samedi de<br>10 h 10 à 10 h 40 |
|   |  |       | Dimanche de<br>9 h 30 à 10 h   |
|   |  |       | Lundi de<br>9 h 30 à 10 h      |

## 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> cours.

## 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 3 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 28, pour plus de détails.

**Clientèle :** De 3 à 5 ans

**Horaire :** À compter du 24 juin (8 semaines)

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

| NIVEAU  | ÂGE RECOMMANDÉ  | TARIF | JOUR/HEURE                    |
|---|---|-------|-------------------------------|
| <b>Préscolaire 1</b><br>   | De 3 à 5 ans<br>Participation des parents recommandée<br><b>Préalable :</b> Aucun | 45 \$ | 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 11 h à 11 h 30       |
| <b>Préscolaire 2</b><br>   | De 3 à 5 ans<br><b>Préalable :</b><br>Préscolaire 1 réussi                        | 45 \$ | Samedi de 9 h 35 à 10 h 05    |
|   |   |       | Dimanche de 9 h 30 à 10 h     |
|   |   |       | Jeu-di de 9 h 30 à 10 h       |
|   |   |       | Vendredi de 10 h 40 à 11 h 10 |
|   |   |       | Mardi de 11 h à 11 h 30       |
| <b>Préscolaire 3</b><br> | De 3 à 5 ans<br><b>Préalable :</b><br>Préscolaire 2 réussi                        | 45 \$ | 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    |
|   |   |       | Mardi de 10 h 25 à 10 h 55    |
| <b>Préscolaire 4</b><br> | De 3 à 5 ans<br><b>Préalable :</b><br>Préscolaire 3 réussi                        | 45 \$ | Dimanche de 10 h 05 à 10 h 35 |
|   |   |       | Lundi de 10 h 05 à 10 h 35    |
|   |   |       | Mardi de 10 h 25 à 10 h 55    |
| <b>Préscolaire 5</b><br> | De 3 à 5 ans<br><b>Préalable :</b><br>Préscolaire 4 réussi                        | 45 \$ | Lundi de 10 h 25 à 10 h 55    |
|   |   |       | Jeu-di de 10 h 05 à 10 h 35   |

# MODULE NAGEUR

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 nageurs débutants et ceux qui souhaitent améliorer leurs 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 29, pour plus de détails.

| NIVEAU   | ÂGE RECOMMANDÉ  | TARIF | JOUR/HEURE  |
|--|---|-------|---|
| <b>Nageur 1</b><br>   | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>N'avoir jamais suivi de cours de natation ou être âgé de 5 ans et plus | 45 \$ | Samedi de 10 h 40 à 11 h 25<br>Lundi de 10 h 40 à 11 h 25<br>Mardi de 9 h 35 à 10 h 20<br>Jeudi de 9 h 30 à 10 h 15 |
| <b>Nageur 2</b><br>   | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Nageur 1 réussi ou Préscolaire 5 réussi                                | 45 \$ | Samedi de 10 h 40 à 11 h 25<br>Lundi de 10 h 40 à 11 h 25<br>Mardi de 9 h 35 à 10 h 20<br>Jeudi de 9 h 30 à 10 h 15 |
| <b>Nageur 3</b><br>  | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Nageur 2 réussi  | 55 \$ | Dimanche de 10 h 40 à 11 h 25<br>Lundi de 9 h 35 à 10 h 20<br>Jeudi de 10 h 40 à 11 h 25                            |
| <b>Nageur 4</b><br> | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Nageur 3 réussi  | 55 \$ | Dimanche de 10 h 40 à 11 h 25<br>Lundi de 9 h 35 à 10 h 20<br>Jeudi de 10 h 40 à 11 h 25                            |
| <b>Nageur 5</b><br> | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Nageur 4 réussi  | 55 \$ | Mardi de 9 h 30 à 10 h 30<br>Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30   |
| <b>Nageur 6</b><br> | De 5 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Nageur 5 réussi  | 60 \$ | Mardi de 9 h 30 à 10 h 30<br>Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30   |

## JEUNE SAUVETEUR

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 30 pour plus de détails.

| NIVEAU   | ÂGE RECOMMANDÉ   | TARIF | JOUR/HEURE                       |
|--|--|-------|----------------------------------|
| <b>Jeune sauveteur Initié (Nageur 7)</b><br>  | De 8 à 12 ans<br><b>Préalable :</b><br>Être capable de nager sans aide flottante | 60 \$ | Mardi de<br>10 h 35 à 11 h 35    |
| <b>Jeune sauveteur Averti (Nageur 8)</b><br>  |  |       | Vendredi de<br>10 h 35 à 11 h 35 |
| <b>Jeune sauveteur Expert (Nageur 9)</b><br> |  |       | Mardi de<br>10 h 35 à 11 h 35    |
|  |  |       | Vendredi de<br>10 h 35 à 11 h 35 |

## MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement améliorer vos techniques de nage, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, 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 31 pour plus de détails.

| NIVEAU   | ÂGE RECOMMANDÉ                             | TARIF | JOUR/HEURE                    |
|--|--|-------|-------------------------------|
| <b>Adulte 1</b><br> | 16 ans et plus<br><b>Préalable :</b> Aucun | 55 \$ | Samedi de<br>9 h 30 à 11 h 30 |
| <b>Adulte 2</b><br> |  |       | Jeudi de<br>18 h 30 à 19 h 30 |
| <b>Adulte 3</b><br> |  |       | Lundi de<br>18 h 30 à 19 h 30 |

## Équipe de compétition *Swimteam*

Faire partie de cette équipe est une occasion de vivre l'expérience de la compétition au sein d'une ligue de natation estivale intermunicipale. Au fil des entraînements et des compétitions, les nageurs 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.

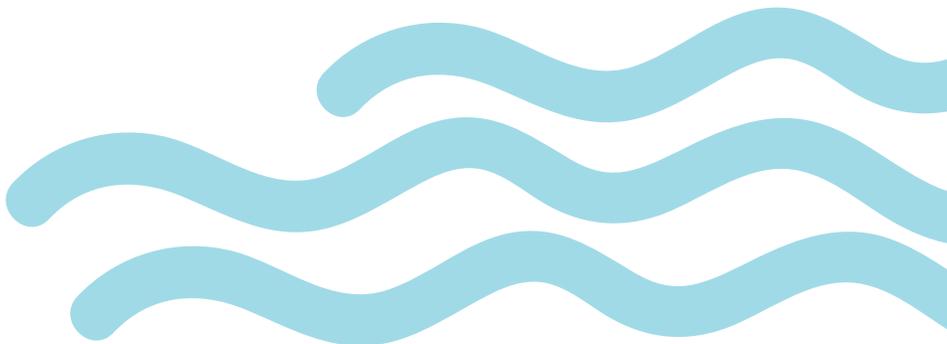
L'équipe de compétition SWIMTEAM participe à la ligue de natation estivale intermunicipale du Groupe aquatique Mille-Îles Nord (GAMIN). Quatre entraînements par semaine et une compétition sont prévus.

**Séance d'évaluation obligatoire le samedi 24 juin à 11 h 45, si le nombre d'inscriptions est supérieur à la capacité maximale d'inscriptions.**

### 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.

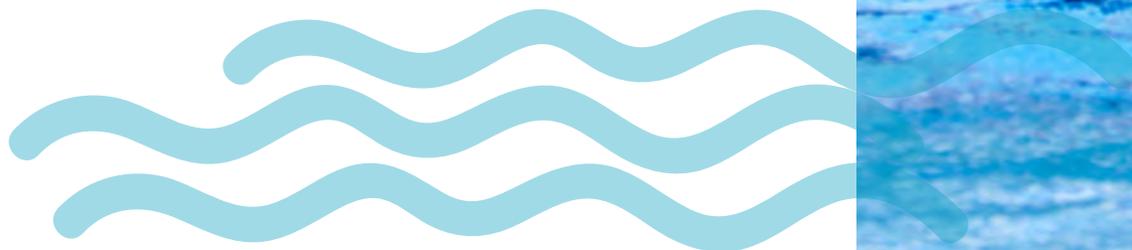
| NIVEAU   | ÂGE RECOMMANDÉ  | TARIF | JOUR/HEURE   |
|--|---|-------|--|
| <b>Équipe de compétition<br/><i>Swimteam</i></b> | De 6 à 17 ans<br><b>Préalable :</b> Nager 25 m en continu | 95 \$ | Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 11 h 45 à 12 h 45 |



## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **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 participants de niveau Débutant ou Avancé.

| NIVEAU                   | ÂGE   | TARIF               | JOUR/HEURE                       |
|--------------------------|---|---------------------|----------------------------------|
| <b>Aquacardio</b>        | 18 ans et plus<br><b>Préalable</b> : Aucun                      | 45 \$ :<br>1x/sem.  | Lundi de<br>19 h 30 à 20 h 30    |
|                          |   | 80 \$ :<br>2x/sem.  | Jeudi de<br>19 h 30 à 20 h 30    |
| <b>Aquacardio Senior</b> | 50 ans et plus<br><b>Préalable</b> : Aucun                      | 45 \$ :<br>1x/sem.  | Mardi de<br>18 h 30 à 19 h 30    |
|                          |   | 80 \$ :<br>2x/sem.  | Mercredi de<br>9 h 30 à 10 h 30  |
|                          |   | 100 \$ :<br>3x/sem. | Vendredi de<br>18 h 30 à 19 h 30 |
| <b>Aquajogging</b>       | 18 ans et plus<br><b>Préalable</b> : Aisance<br>en eau profonde | 45 \$ :<br>1x/sem.  | Mercredi de<br>18 h 30 à 19 h 30 |
|                          |   | 80 \$ :<br>2x/sem.  | Vendredi de<br>19 h 30 à 20 h 30 |



## PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Ce programme comprend cinq étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. 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  |
|-------------------------------|--|---------------------|---|---|
| <b>Étoile de Bronze</b>       | 11 ans et plus   | 95 \$               | 28 et 29 juin   | Mercredi et jeudi de 9 h à 14 h 30 <sup>5</sup>                       |
| <b>Médaille de bronze</b>     | 13 ans et plus à l'examen<br><b>Préalable :</b><br>Démontrer les habiletés équivalant au niveau Nageur 9 | 230 \$ <sup>1</sup> | Du 10 au 13 juillet<br>Examen : 14 juillet                      | Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30 <sup>5</sup>                       |
| <b>Croix de bronze</b>        | 13 ans et plus<br><b>Préalable :</b><br>Niveau Médaille de bronze réussi                                 | 160 \$              | Du 24 au 27 juillet<br>Examen : 28 juillet                      | Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30 <sup>5</sup>                       |
| <b>Premiers soins Général</b> | 15 ans et plus<br><b>Préalable :</b><br>Niveau Croix de bronze réussi                                    | 100 \$ <sup>2</sup> | 3 août (18 h à 21 h),<br>5 et 6 août (9 h à 16 h) <sup>4</sup>  | Jeudi de 18 h à 21 h et samedi et dimanche de 9 h à 16 h <sup>5</sup> |
| <b>Sauveteur national</b>     | 16 ans et plus<br><b>Préalable :</b><br>Niveau Croix de bronze et Premiers soins Général réussi          | 275 \$ <sup>3</sup> | 7 au 11 août (8 h à 17 h)<br>Évaluation : 14 août (17 h à 21 h) | Lundi au vendredi de 8 h à 17 h <sup>5</sup>                          |

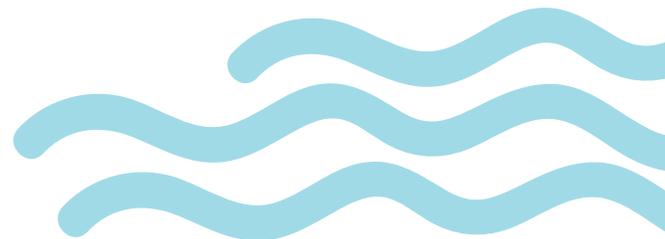
<sup>1</sup> Le coût de la formation Médaille de bronze inclut le *Manuel canadien de sauvetage* et le masque de poche.

<sup>2</sup> Le coût de la formation Premiers soins Général inclut le *Manuel canadien de premiers soins*.

<sup>3</sup> 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*.

<sup>4</sup> La formation Premiers soins Général aura lieu au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boulevard de Montbéliard).

<sup>5</sup> Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.



# 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 aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, en plus d'arriver à nager sur une distance de 5 m sur le ventre, vêtus d'un VFI.



**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 nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils 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 débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté, vêtus d'un VFI. Ils 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 nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, 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 nageurs 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). Ils 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 nageurs 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. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles (4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 m à la brasse).



**Nageur 6 :** Les nageurs 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). Ils développeront force et puissance grâce à des sprints de brasse, tête levée, sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse 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 nageurs 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 nageurs 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 nageurs peuvent maintenant parfaire leurs techniques de nage et développer leurs compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, ils 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



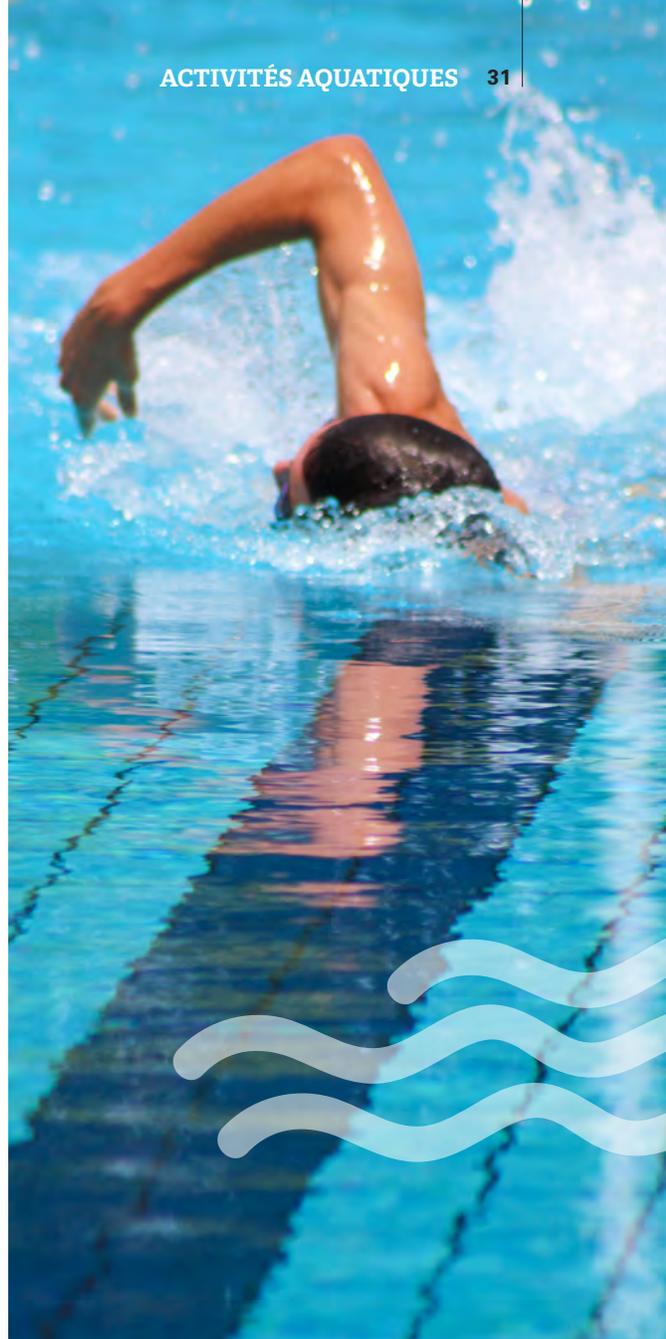
**Adulte 1** : Vous apprendrez à nager sur 10 à 15 m, sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous récupérerez des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous améliorerez votre condition physique et vos battements de jambes 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.

# ÉQUIVALENCES AQUATIQUES

| SI VOTRE ENFANT...   | PARTICIPAIT À NATATION CROIX-ROUGE : | S'INSCRIT AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE :                        |
|--|--------------------------------------|---|
| <b>Est âgé de 4 à 12 mois et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.</b>  | Étoile de mer                        | Parent et enfant 1  |
| <b>Est âgé de 12 à 24 mois et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.</b>   | Canard                               | Parent et enfant 2  |
| <b>Est âgé de 2 à 3 ans et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.</b>  | Tortue de mer                        | Parent et enfant 3  |
| <b>Est âgé d'au moins 3 ans et commence à ne plus nécessiter la présence d'un parent.</b>  | Loutre de mer                        | Précolaire 1<br>(3 et 4 ans)<br><br>Nageur 1<br>(5 ans et plus) |
| <b>Est âgé d'au moins 3 ans et peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage.</b>                 | Salamandre                           | Précolaire 2<br>(3 et 4 ans)<br><br>Nageur 1<br>(5 ans et plus) |
| <b>Est âgé d'au moins 3 ans et peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes.</b>   | Poisson-lune                         | Précolaire 3<br>(3 et 4 ans)<br><br>Nageur 1<br>(5 ans et plus) |
| <b>Est âgé d'au moins 3 ans et peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos.</b> | Crocodile                            | Précolaire 4<br>(3 et 4 ans)<br><br>Nageur 1<br>(5 ans et plus) |
| <b>Est âgé d'au moins 3 ans et peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.</b>                        | Baleine                              | Précolaire 5<br>(3 et 4 ans)<br><br>Nageur 2<br>(5 ans et plus) |



| SI VOTRE ENFANT...   | PARTICIPAIT À NATATION CROIX-ROUGE : | S'INSCRIT AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE : |
|--|--------------------------------------|--|
| Est âgé de 5 à 12 ans et débute la natation.   | Natation junior Niveau 1             | Nageur 1                                 |
| Peut sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage, ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos.  | Natation junior Niveau 2             | Nageur 2                                 |
| Peut sauter en eau profonde et effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage, se maintenir à la surface pendant 15 secondes, effectuer un coup de pied fouetté en position verticale, nager 10 m sur le ventre et sur le dos.  | Natation junior Niveau 3             | Nageur 3                                 |
| Peut nager sur place pendant 30 secondes, effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant, nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos, nager 15 m au crawl et au dos crawlé.  | Natation junior Niveau 4             | Nageur 4                                 |
| Remplis les exigences de la Norme canadienne Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place (1 min.), nager sur 50 m, plonger, nager sous l'eau, nager sur 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre, maîtriser les mouvements de bras de la brasse avec respiration, nager au crawl et au dos crawlé sur 25 m. | Natation junior Niveau 5             | Nageur 5                                 |
| Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux, nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, nager à la brasse sur 25 m, sprinter sur 25 m, effectuer un entraînement par intervalles de quatre répétitions sur 50 m.                              | Natation junior Niveau 6             | Nageur 6                                 |
| Peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts, se maintenir à la surface à l'aide des jambes seulement pendant 45 secondes, sprinter sur 25 m à la basse, nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé, effectuer un entraînement par intervalles sur 300 m.   | Natation junior Niveau 7             | Jeune sauveteur Initié (7)               |
| A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 - Jeune sauveteur Initié.  | Natation junior Niveau 8             | Jeune sauveteur Averti (8)               |
| A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 - Jeune sauveteur Averti.  | Natation junior Niveau 9             | Jeune sauveteur Expert (9)               |
| A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 - Jeune sauveteur Expert.  | Natation junior Niveau 10            | Étoile de bronze (10)                    |

# CAMP DE JOUR LES FOUINEUX



Offert en collaboration avec



**Pour les 4 à 12 ans**  
**Du 26 juin au 18 août 2023**

École Le Tournesol  
(155, boulevard De Gaulle, Lorraine)

### Places limitées

Inscription jusqu'au 14 avril.  
Après cette date, l'inscription sera possible selon les places restantes.

Un camp de jour de choix  
à deux pas de chez vous!

**Informations et inscription en cours :**  
[jaimemoncampdejour.ca](http://jaimemoncampdejour.ca)

## 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, sciences et arts plastiques;
- 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

- 211 \$/semaine, avant crédit d'impôt\*, pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine;
- 221 \$/semaine, avant crédit d'impôt\*, pour les participants sans Carte Citoyen de Lorraine;
- Paiement en plusieurs versements possible;
- Rabais de 15 % pour le 2<sup>e</sup> 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.

## Accompagnement spécialisé

Afin de bénéficier d'un accompagnement spécialisé pour permettre l'intégration d'enfants ayant des besoins particuliers, vous devez soumettre votre demande dûment remplie au plus tard le 14 avril, et ce, même si vous avez bénéficié de ce service l'été dernier. Des conditions s'appliquent. Tous les détails ainsi que les formulaires et modalités d'inscription sont disponibles au : [ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse](http://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse).

# CAMP DE JOUR EDPHY INTERNATIONAL

Offert en collaboration avec



**Du 26 juin au 18 août 2023**  
de 7 h à 18 h (activités de 9 h à 16 h)

Académie Sainte-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 :**  
<https://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, expression corporelle, tir à l'arc, jeux coopératifs... et plus encore!

- Coût :**
- Jusqu'au 26 mai : 179 \$/semaine
  - À compter du 27 mai : 199 \$/semaine
  - Rabais de 15 % applicable sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> 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, linguistique et scientifique offerts.

- Coût :**
- Supplément de 65 \$/semaine pour l'inscription à un combo

## Programme assistant-moniteur pour les 13 à 15 ans

- Coût :**
- Jusqu'au 14 avril : 169 \$/semaine
  - À compter du 15 avril : 189 \$/semaine

**Informations sur les programmes :**

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

**Inscription au Service des loisirs et de la culture (formulaire imprimable) :**

<https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse>



## 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.

# PARTENAIRES DU MILIEU

## INSCRIPTIONS ESTIVALES

### Basketball

**Inscription :**  
basketlaurentides.com  
**Informations :**  
514 972-6765,  
pascalfleury@basketlaurentides.com



### Baseball mineur

**Clientèle :**  
De 4 à 21 ans  
**Inscription :**  
www.baseball-blrt.com  
**Informations :**  
president@baseball-blrt.com



### Soccer

Bénévoles  
recherchés

**Clientèle :**  
Filles et garçons nés  
en 2019 ou avant  
**Inscription en ligne :**  
fcloro.com  
**Informations :**  
annick@fcloro.com



### Football

**Clientèle :**  
De 6 à 17 ans  
**Inscription :**  
www.arfll.com/inscriptions  
**Informations :**  
info@arfll.com



## INSCRIPTIONS AUTOMNALES ORGANISMES SPORTIFS

### Patinage des Mille-Îles

**Lieu :**  
Arénas de Boisbriand,  
Lorraine et Rosemère  
**Inscription :**  
info@patinagedesmilleiles.com  
**Informations :**  
www.patinagedesmilleiles.com



Patinage des  
Mille-Îles

### 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 :**  
ringuette-arseb.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



## ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

### Pré-maternelle Le jardin de Lorraine



Inscriptions en cours  
pour 2023-2024

**NOUVEAUTÉ :**

**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 /

de 12 h 25 h à 15 h 25)

Admissible aux versements anticipés de Revenu Québec

**Informations :**

450 621-7502,

[prematernellelejardin.ca](http://prematernellelejardin.ca),

[Facebook](#)

Visites et inscriptions possibles durant l'été.

Bienvenue aux personnes qui souhaiteraient s'impliquer bénévolement.

### Chevaliers de Colomb de Bois-des-Filion/ Lorraine



**27<sup>e</sup> tournoi de golf**

**Date :** 10 juin

**Lieu :** Club de golf Mirabel

**Informations :**

Luc Boulanger, 450 621-9980

### 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 notre 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](mailto:info@unchatdansmacour.org)

450 508-2882

### 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.

**Clientèle :**

Scolarisée dans une école secondaire et âgée de moins de 19 ans au 1<sup>er</sup> octobre 2023

**Horaire :**

2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> lundi du mois de 19 h à 21 h

**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](mailto: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.

# RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

## 49<sup>E</sup> GROUPE SCOUT LORRAINE-ROSEMÈRE

@ 49lorrainerosemere@gmail.com  
[facebook.com/scout.lorrainerosemere](https://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](http://www.ahflaurentides.com)

## ASSOCIATION DE HOCKEY MINEUR LORRAINE-ROSEMÈRE

@ president@ahmlr.com  
[www.ahmlr.com](http://www.ahmlr.com)

## ASSOCIATION DE RINGUETTE SAINT-EUSTACHE - BOISBRIAND

@ president@ringuette-arseb.org  
[www.ringuette-arseb.org](http://www.ringuette-arseb.org)

## ASSOCIATION DE JUDO DE BLAINVILLE

@ kearneypatrick@hotmail.com

## ASSOCIATION RÉGIONALE DE FOOTBALL LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

@ info@arfl.com  
[www.arfl.com](http://www.arfl.com)

## AST GYM

@ astgym.info@gmail.com  
[www.astgym.ca](http://www.astgym.ca)

## CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE SOLANGE-BEAUCHAMP

@ info@cabsb.org  
[www.cab-solange-beauchamp.com](http://www.cab-solange-beauchamp.com)

## CHEVALIERS DE COLOMB

@ francispelletier67@outlook.com

## CLUB D'ATHLÉTISME CORSAIRE-CHAPARRAL

@ info@corsaire-chaparral.org  
[www.corsaire-chaparral.org](http://www.corsaire-chaparral.org)

## CLUB DE PATINAGE DE VITESSE ROSEMÈRE RIVE-NORD

@ ca@cpvrrn.org  
[www.cpvrrn.org](http://www.cpvrrn.org)

## CLUB DE PLONGEON L'ENVOL

@ info@plongeonlenvol.ca  
[www.plongeonlenvol.ca](http://www.plongeonlenvol.ca)

## CLUB DE SCRABBLE LORR-THOGRAPHE

@ monique.benoit1@gmail.com

## CLUB FC LORO

@ john@fcloro.com  
[www.fcloro.com](http://www.fcloro.com)

## CLUB LORR« AÎNÉS »

@ claryves@videotron.ca  
[www.clublorraines.com](http://www.clublorraines.com)

## CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS (PRÉSIDENTE JEUNESSE)

@ aurelia.choquette@icloud.com

## CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS (PRÉSIDENTE ADULTE)

@ corinne.prince@outlook.com

## GUIDES DU CANADA

@ info@girlguides.ca  
[www.girlguides.ca](http://www.girlguides.ca)

## GROUPE AQUATIQUE MILLE-ÎLES NORD (GAMIN)

@ infos@gamin.org  
[www.gamin.org](http://www.gamin.org)

## HÉMA-QUÉBEC

@ info@hema-quebec.qc.ca  
[www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca)

## KARATÉ SHOTOKAN LORRAINE-ROSEMÈRE

@ karaterosemere@gmail.com  
[www.karaterosemere.com](http://www.karaterosemere.com)

## LES CHANTEURS DE LORRAINE

@ info@leschanteursdelorraine.ca  
[www.leschanteursdelorraine.ca](http://www.leschanteursdelorraine.ca)

## LES MATINS MÈRES ET MONDE

@ mmm.lorraine@gmail.com  
[facebook.com/matinsmeres](https://facebook.com/matinsmeres)

## PAROISSE SAINT-LUC

@ info@paroisse-st-luc.org

## PATINAGE DES MILLE-ÎLES

@ info@patinagedesmilleiles.com  
[www.patinagedesmilleiles.com](http://www.patinagedesmilleiles.com)

## PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE

@ prematernellejardin@gmail.com  
[prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/](http://prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/)

## RED SOX DES LAURENTIDES

@ stephanciarlo@hotmail.com  
[www.redsoxlaurentides.ca](http://www.redsoxlaurentides.ca)

## TOUT EN SPORT BASKET LAURENTIDES

@ pascalfleury@basketlaurentides.com  
[www.toutensport.com](http://www.toutensport.com)

## UN CHAT DANS MA COUR

@ info@unchatdansmacour.org  
[unchatdansmacour.org](http://unchatdansmacour.org)