

# Avril 2021, mois de la nature



Ville de LORRAINE

# Pâques



## LA FÊTE DU PRINTEMPS AVEC BALTHAZAR

**Enfants de 5 à 12 ans**

**Le samedi 27 mars à 10 h**

Qui dit printemps, dit fête des couleurs ! L'arrivée des fleurs, des arbres feuillus, des œufs de Pâques et des animaux. Rencontrez Balthazar, ce bricoleur, collecteur et recycleur de la forêt aux mouches. Ensemble, découvrons les amis qui le visitent cette année et célébrons le printemps en magie et en féerie.

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le jeudi 25 mars à 12 h : <https://bit.ly/2MQTyOv>**  
**Gratuit. Résidents seulement.**

# Chasse aux COCOS

**Du 2 au 5 avril**

Dans chacun des six parcs participants, trouve 20 cocos cachés. Parmi ces cocos, certains affichent des lettres. Découvre les mots mystères formés par ces lettres, et inscris-toi au concours en utilisant le code QR (carré noir et blanc) inscrit sur les affiches dans les parcs. Ce code est également disponible sur notre page Facebook et au [www.ville.lorraine.qc.ca](http://www.ville.lorraine.qc.ca). Des surprises gratuites t'attendent lors de l'inscription ! Tu peux aussi consulter la carte des parcs sur notre site Internet.





# Activités jeunesse



## ATELIER VIRTUEL DE CRÉATION D'ANIMAUX

**Le samedi 17 avril de 10 h à 11 h**

La pâte à modeler et la pâte FIMO permettent aux jeunes de découvrir, de créer et de s'amuser avec des textures. À travers le jeu, ces matières favorisent divers apprentissages. Dans le cadre de cet atelier, les enfants découvriront diverses techniques afin de réaliser de jolis animaux.

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le  
vendredi 16 avril à 10 h :**

<https://bit.ly/2MQTyOv>

**Gratuit. Résidents seulement.**



## TÊTE-À-TÊTE VIRTUEL AVEC LES RHINOCÉROS

**Le dimanche 25 avril  
de 9 h 30 à 10 h 15**

En famille, dans le confort de votre foyer, vivez l'expérience VIP d'une incursion dans le quotidien d'une espèce vedette, les rhinocéros, en plus d'échanger avec les spécialistes du Zoo de Granby. Voyez les techniciens en soins animaliers en action, et apprenez-en plus sur les mesures mises en place afin d'optimiser le bien-être des rhinos. Une expérience vivante et dynamique commentée par un biologiste passionné !

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le  
vendredi 23 avril à 10 h :**

<https://bit.ly/2MQTyOv>

**Gratuit. Résidents seulement.**



## UNE PLANÈTE POUR LE JOUR DE LA TERRE

Tu as envie de souligner le Jour de la Terre, qui a lieu le 22 avril ? Crée une planète et inscris-y une idée de geste positif ou un message d'encouragement pour célébrer cette journée. Une fois que tu as terminé, envoie-nous ton bricolage à [concours@ville.lorraine.qc.ca](mailto:concours@ville.lorraine.qc.ca). Tu peux également l'afficher à ta fenêtre pour le montrer à tes voisins.

Marche à suivre ici :

<https://bit.ly/3IQGPZa>



# Conférence virtuelle pour adultes

## LA PSYCHOLOGIE CANINE

**Le mercredi 28 avril 2021 à 19 h**

Vous aimeriez comprendre ce qui se passe dans la tête de votre chien et arriver à parler son langage ? Cette conférence de Josée Séguin vous évitera de commettre des faux pas, de tomber dans le piège de l'anthropomorphisme et de prévenir les problèmes de comportement de votre compagnon, en plus de faire la lumière sur de nombreuses fausses croyances.

Un lien Zoom sera envoyé aux participants la journée précédant l'activité.

**Inscription requise avant le  
lundi 26 avril à 17 h :**

<https://bit.ly/2MQTyOv>

**Coût :**

- **Résident** : Être membre de la bibliothèque (gratuit)
- **Non-résident** : 5 \$ ou être abonné



# Cours et ateliers virtuels

**AUCUNE INSCRIPTION REQUISE  
GRATUIT POUR TOUS**



## YOGA STRETCHING

*Professeur : Chantal Malouin*

Postures d'étirement pour travailler la souplesse, la posture et le maintien, accompagnées de respirations pour relâcher les tensions nerveuses.

**Matériel requis :** Tapis de yoga, bloc ou coussin de yoga, deux couvertures pliées qui ne s'écrasent pas, une sangle (peut être remplacée par une ceinture ou par un cordon de robe de chambre)

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 29 mars (5 semaines)

29 mars; 5, 12, 19 et 26 avril

**Lundi de 19 h 15 à 20 h 15**

**Zoom :** <https://bit.ly/3bQ1ucT>

(Numéro de réunion : 824 0042 6674  
Mot de passe : 394105)

*Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.*

## ESSENTRICS EN DOUCEUR

*Professeur : Johanne Hébert*

Exercices d'assouplissement et d'étirement pour freiner les manifestations du vieillissement et la douleur chronique.

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 30 mars (5 semaines)

30 mars; 6, 13, 20 et 27 avril

**Mardi de 10 h 15 à 11 h**

**Zoom :** <https://bit.ly/3iqQEez>

(Numéro de réunion : 879 5756 7100  
Mot de passe : 131267)

*Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.*

## ZUMBA OR

*Professeur : Hanya Yassir*

Cours à faible impact, facile et inspiré de danses latines : salsa, tango, etc.

**Clientèle :** 50 ans et plus

**Horaire :** À compter du 31 mars (5 semaines)

31 mars; 7, 14, 21 et 28 avril

**Mercredi de 10 h à 11 h**

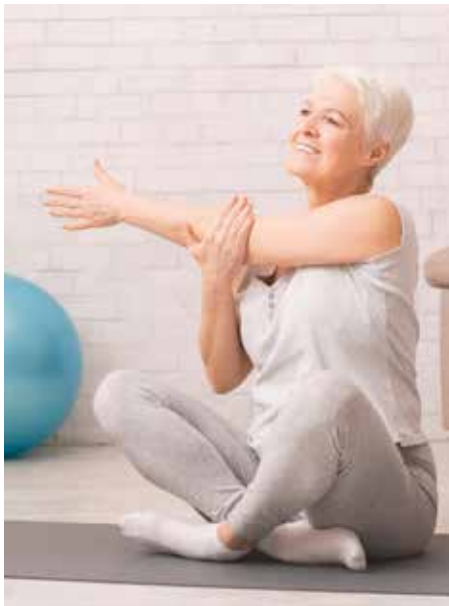
**Zoom :** <https://bit.ly/3oXl8Ga>

(Numéro de réunion : 899 4793 8810  
Mot de passe : Lorraine)

*Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.*







## MISE EN FORME ET PILATES

*Professeur : Francine Thouin*

Grâce à des exercices ciblés, le Pilates au sol renforcera vos muscles posturaux ainsi que vos bras et vos jambes. On bouge et on s'étire dans la joie et la conscience du mouvement intelligent.

**Matériel requis :** Tapis de yoga (ou surface antidérapante), chaise et petit ballon ou coussin

**Clientèle :** Tous

**Horaire :** À compter du 1<sup>er</sup> avril (5 semaines) - 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 avril  
**Jedi de 19 h 15 à 20 h 15**

**Zoom :** <https://bit.ly/39H6hKN>  
(Numéro de réunion : 869 0421 8292  
Mot de passe : 955819)

*Pour participer, cliquez sur le lien Zoom de l'activité. L'accès à la salle de cours virtuelle sera accessible 5 minutes avant le début des cours.*

## Pour les jeunes

### DANSE HIP HOP

*Professeur : Gabrielle Leclerc*

Viens bouger et stimuler ta créativité en te laissant emporter par des musiques et des mouvements inspirés du hip hop. Tu apprendras de nouveaux pas de danse ainsi qu'une chorégraphie dynamique et amusante.

**Clientèle :** Enfants de 5 à 10 ans

**Horaire :** À compter du 4 avril (4 semaines) - 4, 11, 18 et 25 avril

**Dimanche de 9 h à 9 h 45**

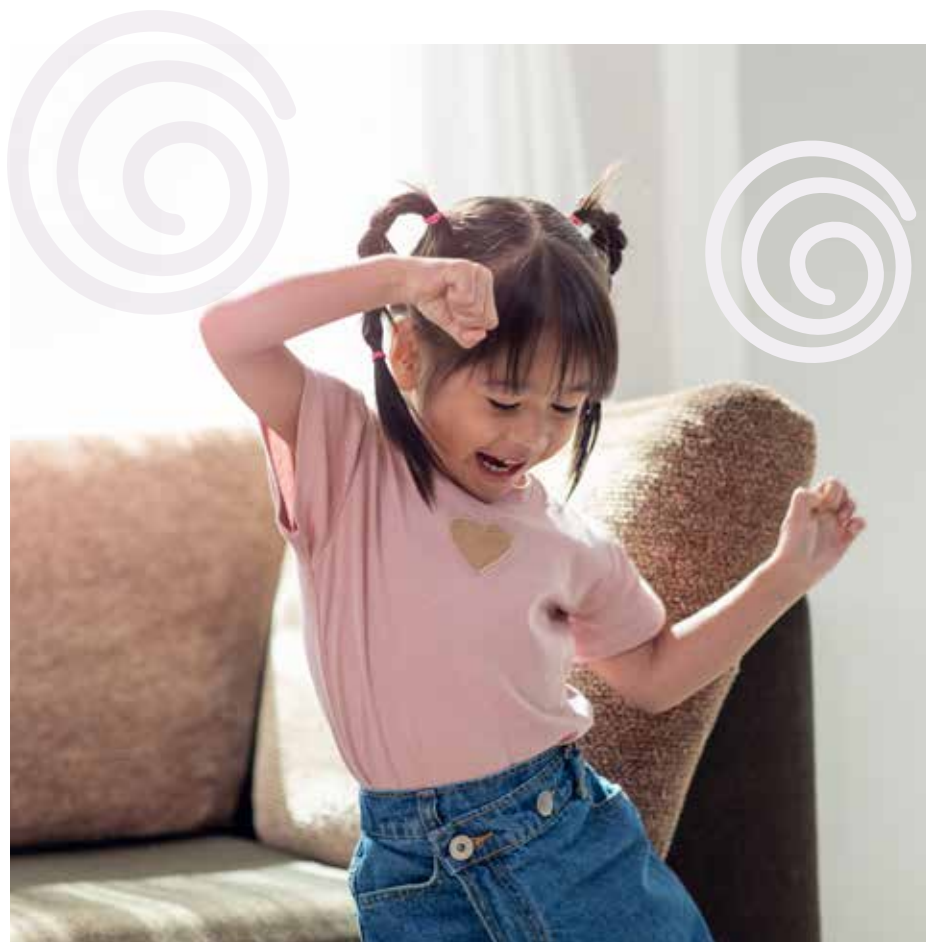
**Zoom :** <https://bit.ly/2LLVyH9>  
(Numéro de réunion : 833 2927 6337  
Mot de passe : 695586)

### GARDIENS AVERTIS ET PRÊTS À RESTER SEULS, EN VIRTUEL

Inscription directement auprès de MEB Formations. Les cours seront de nouveau offerts à la Ville de Lorraine en présentiel lorsque ce sera possible.

**Inscription, coût et horaire :**

<https://rcrsecourisme.ca/formations/gardiens-avertis-de-la-croix-rouge/>



# Organismes sportifs : inscriptions estivales

Ces informations sont sujettes à changement selon les consignes de la Direction de santé publique en lien avec la COVID-19. Communiquez directement avec les organismes pour plus de détails.



## BASKETBALL

Camps de basketball  
et ligues d'été 3x3  
à l'extérieur



**Clientèle :**

Filles et garçons de 6 à 17 ans

**Inscription :**

[www.basketlaurentides.com](http://www.basketlaurentides.com)

**Information :**

[pascalfleury@basketlaurentides.com](mailto:pascalfleury@basketlaurentides.com)

## BASEBALL MINEUR

Été 2021



**Clientèle :**

De 4 à 21 ans

**Inscription :**

[www.baseball-blrt.com](http://www.baseball-blrt.com)

**Information :**

[president@baseball-blrt.com](mailto:president@baseball-blrt.com)

## FOOTBALL

Saison 2021



**Clientèle :**

De 6 à 17 ans

**Inscription :**

[www.arfl.com/inscriptions](http://www.arfl.com/inscriptions)

**Information :**

[info@arfl.com](mailto:info@arfl.com), 514 318-5376

## SOCCER

Saison été 2021



**Clientèle :**

Filles et garçons nés  
en 2017 ou avant

**Inscription :**

[www.cslorrainerosemere.com](http://www.cslorrainerosemere.com)

**Information :**

[registraire@](mailto:registraire@)

[soccerlorrainerosemere.com](http://soccerlorrainerosemere.com)



# Tennis - Session du printemps 2021



## INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous ont préparé une programmation diversifiée pour le printemps 2021.

### INFO-PLUIE

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. Vous pouvez également consulter l'historique des reprises de cours en raison de la pluie sur le site Internet. **Tous les cours seront remis à la fin de la session sans exception.** Veuillez prévoir être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).

## INSCRIPTION

### COURS AYANT LIEU À LORRAINE

**Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion :** Du 29 mars, dès 9 h, au 28 avril.  
**Pour tous :** Du 12 avril, dès 9 h, au 28 avril

Inscription tardive jusqu'au 9 mai pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 28 avril

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
<b>En ligne</b> <a href="https://bit.ly/3f51gAc">https://bit.ly/3f51gAc</a>	<b>Carte de crédit</b>
<b>Au comptoir</b> Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription) <b>Carte de débit et de crédit</b> <b>Argent comptant</b>
<b>Par la poste</b> 33, boul. De Gaulle (Québec) J6Z 3W9	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)



### COURS AYANT LIEU À BOIS-DES-FILION

**Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion :** Du 6 avril, dès 9 h, au 30 avril  
**Pour tous :** Du 12 avril, dès 9 h, au 30 avril

Inscription tardive jusqu'au 3 mai pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 30 avril

COMMENT S'INSCRIRE ?	MODE DE PAIEMENT
<b>En ligne</b> <a href="https://villebdf.ca/activites-sportives">https://villebdf.ca/activites-sportives</a>	<b>Carte de crédit</b>
<b>Au comptoir</b> Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Bois-des-Filion et daté du jour de l'inscription) <b>Carte de débit et de crédit</b> <b>Argent comptant</b>





## COURS DE TENNIS PROGRESSIF

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

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de raquettes et les balles spécialisées. Tout comme 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 11.*



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENT/ENFANT	37 \$	Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
5-6 ANS	37 \$	Du 11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
7-8 ANS	37 \$	Du 12 mai au 2 juin	Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
9-10 ANS	37 \$	Du 11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
11-13 ANS	56 \$	Du 12 mai au 2 juin	Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADOS (14-17 ANS)	56 \$	Du 11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Mardi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 15 mai au 5 juin	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	60 \$	Du 10 au 31 mai	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
			Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 13 mai au 3 juin	Jeudi de 18 h à 19 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
			Jeudi de 19 h 30 à 21 h	Albert-Clément (Lorraine)

## LIGUE DE TENNIS JUNIOR INTERMUNICIPALE DES LAURENTIDES (LTJIL)

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

La formation de l'équipe A (avancé) et B (intermédiaire) sera faite au courant du camp d'entraînement présaison. Les joueurs qui s'inscrivent tardivement seront évalués à leur première pratique et dirigés vers l'équipe adéquate. Les jeunes qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie sur un « plein-terrain » seront redirigés vers les cours de tennis progressif.



NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
8-17 ANS	210 \$	Camp d'entraînement présaison Du 15 mai au 19 juin	Samedi de 14 h 30 à 16 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Pratiques et parties Du 28 juin au 20 août	<b>Pratiques</b> de 13 h à 14 h 30 • <b>Équipe A</b> (Avancé) : Lundi et vendredi • <b>Équipe B</b> (Intermédiaire) : Mardi et jeudi  <b>Parties</b> le mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	

## LIGUE DE TENNIS ADULTES INTER-PARCS

La ligue de tennis Adulte Inter-parcs est une compétition intermunicipale amicale qui comprend une saison régulière et un tournoi de fin de saison.

Le niveau de jeu requis est de 3.0 ou plus pour les hommes et 2.5 ou plus pour les femmes. Veuillez-vous référer à l'échelle d'auto-évaluation de Tennis Québec pour connaître votre niveau.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
18 ANS ET PLUS	30 \$	Du 29 mai au 28 août	Samedi de 9 h 45 à 12 h 30	Parcs des Basses-Laurentides

# Description des cours



## 3-4 ANS PARENT/ENFANT :

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 plusieurs autres activités qui visent à développer une coordination spécifique au tennis.

## 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 une habileté et à accélérer l'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 une habileté et à accélérer l'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 une habileté et à accélérer l'apprentissage.

## ADULTES (18 ANS ET PLUS) :

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

## À SURVEILLER POUR LA SESSION D'ÉTÉ

- **DÈS LE 24 JUIN** : Ligue de tennis locale adulte
- **DÈS LE 22 JUIN** : Session d'été des cours de tennis progressif (3 ans à adulte)

La programmation complète de la session d'été de tennis sera disponible en avril. Les inscriptions débuteront dès le 10 mai.



# ÉDITION SPÉCIALE 2021

Inscription en cours  
[www.ville.lorraine.qc.ca](http://www.ville.lorraine.qc.ca)

**Du 1<sup>er</sup> au 31 mai**

À la marche ou à la course,  
parcourez 1 km, 3 km,  
5 km ou 10 km dans  
les rues de la ville.

Les participants recevront  
une trousse des coureurs  
comprenant dossard,  
médaille ainsi que plusieurs  
surprises.

- Réservé aux résidents  
de Lorraine
- Places limitées  
à 400 participants

**GRATUIT!**

**TOUTE  
UNE AMBIANCE**

UN ÉVÉNEMENT  
ÉLECTRISANT VOUS  
ATTEND CETTE  
ANNÉE GRÂCE AU  
« DÉFI DES COUREURS ».  
SURVEILLEZ NOS  
COMMUNICATIONS  
POUR PLUS DE DÉTAILS.



Ville de LORRAINE

