

Loisirs & culture



Ville de LORRAINE

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

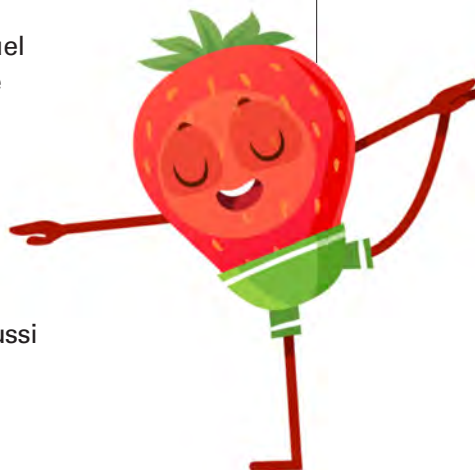
Offrez-vous une petite sortie culturelle en famille!
Détails en page 15 (section Sorties culturelles)



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 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

Mardi de 19 h à 19 h 45
27 juin | 4, 11 et 18 juillet | 8 et 15 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 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*

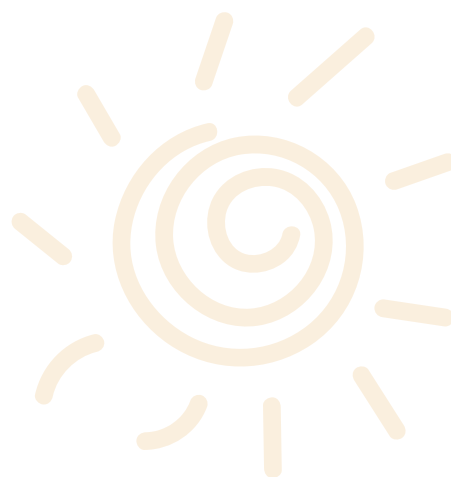
Aucune inscription requise

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

RELÂCHE DU 25 JUILLET AU 3 AOÛT

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

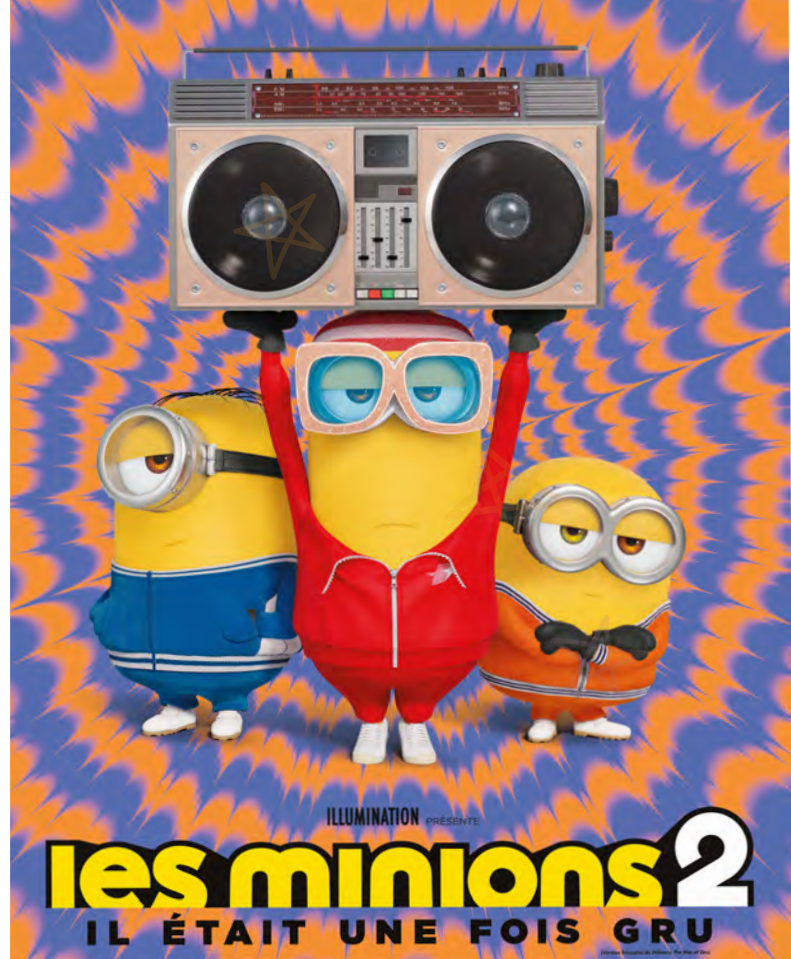
CINÉMA SOUS LES ÉTOILES

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.

Optez pour
le transport
actif ou
collectif!





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 (\$).

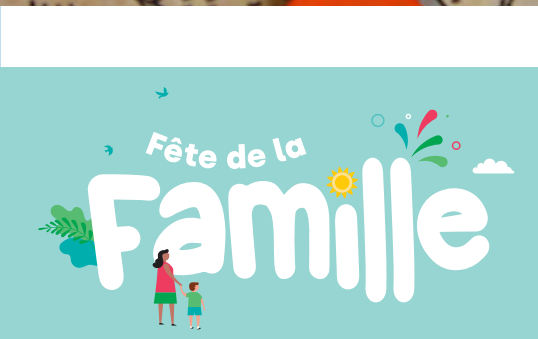
Exceptionnellement, les boissons alcoolisées seront permises sur le site.

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



JEUX D'EAU

Rafrâchissez-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

PLATEAUX SPORTIFS

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

Notez que les activités prévues 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.



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 avec Carte Citoyen valide	Gratuit	Gratuit
De 3 à 5 ans		3 \$	35 \$
De 6 à 17 ans		3 \$	50 \$
18 ans et +		5 \$	70 \$

* Les enfants âgés de 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^{er} 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), 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 ». Existant 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
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!





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? ».

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

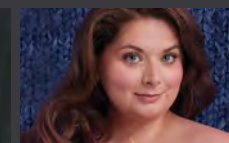
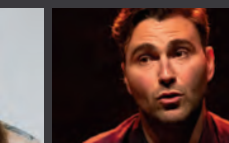
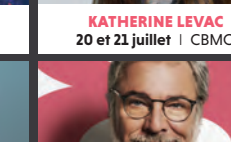
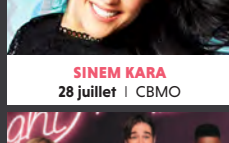
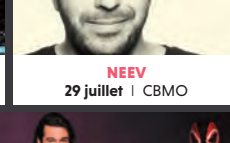
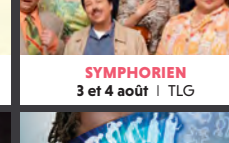
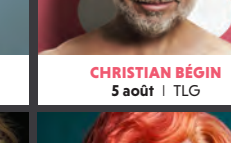
Informations : 450 419-8755, petittheatredunord.com, Facebook.com/LE.PTDN



ON CRAQUE POUR L'ÉTÉ!

PARTENAIRE PRINCIPAL



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

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^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 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

REMBOURSEMENT

Voir notre politique de remboursement au 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
En ligne http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription	Carte de crédit
Au comptoir 29, boulevard De Gaulle Lorraine (Québec) J6Z 3W9	Carte débit Carte de crédit Argent comptant

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.

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, **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).

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENTS/ENFANTS	75 \$	Du 8 juillet au 12 août	Samedi de 8 h 15 à 9 h	Albert-Clément (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	

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
Tennis - Cours Adulte 18+ 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 19 h 30 à 21 h (1 h 30)	106,50 \$	Parc De Sève
		1 ^{er} juillet au 19 août (8 séances)	Samedi 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
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	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

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.

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
Préscolaire 1 	De 3 à 5 ans Participation des parents recommandée Préalable : 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
Préscolaire 2 	De 3 à 5 ans Préalable : Préscolaire 1 réussi	45 \$	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 Vendredi de 10 h 40 à 11 h 10 Mardi de 11 h à 11 h 30
Préscolaire 3 	De 3 à 5 ans Préalable : 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
Préscolaire 4 	De 3 à 5 ans Préalable : 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
Préscolaire 5 	De 3 à 5 ans Préalable : Préscolaire 4 réussi	45 \$	Lundi de 10 h 25 à 10 h 55 Jeudi 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
Nageur 1 	De 5 à 12 ans Préalable : 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 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 2 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 1 réussi ou Préscolaire 5 réussi	45 \$	Samedi de 10 h 40 à 11 h 25 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	55 \$	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
Nageur 4 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 3 réussi	55 \$	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
Nageur 5 	De 5 à 12 ans Préalable : Nageur 4 réussi	55 \$	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	60 \$	Mardi de 9 h 30 à 10 h 30 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
Jeune sauveteur Initié (Nageur 7) 	De 8 à 12 ans Préalable : Être capable de nager sans aide flottante	60 \$	Mardi de 10 h 35 à 11 h 35
Jeune sauveteur Averti (Nageur 8) 			Vendredi de 10 h 35 à 11 h 35
Jeune sauveteur Expert (Nageur 9) 			Mardi de 10 h 35 à 11 h 35
			Vendredi de 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
Adulte 1 	16 ans et plus Préalable : Aucun	55 \$	Samedi de 9 h 30 à 11 h 30
Adulte 2 			Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
Adulte 3 			Lundi de 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.

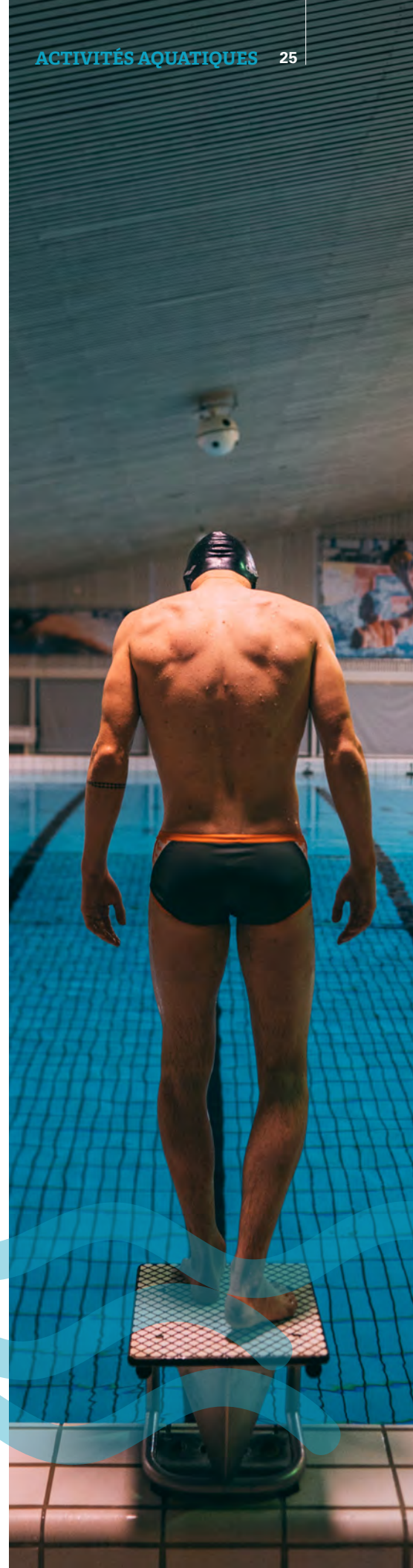
L'équipe de compétition SWIMTEAM participe à la ligue de natation estivale intermunicipale du Groupe aquatique Mille-Îles Nord (GAMIN). Quatre entraînements par semaine et une compétition sont prévus.

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.

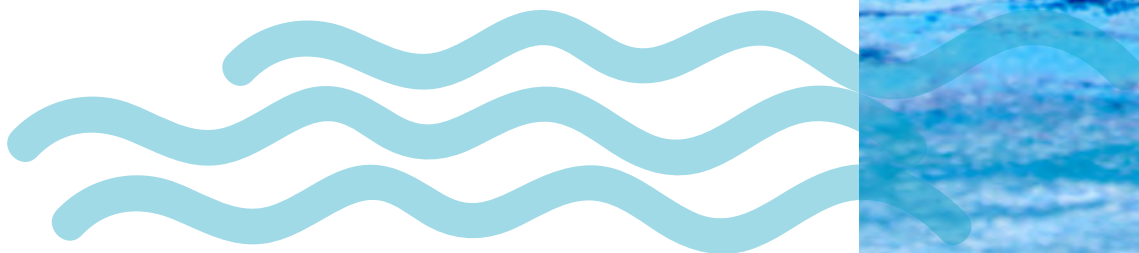
NIVEAU	ÂGE RECOMMANDÉ	TARIF	JOUR/HEURE
Équipe de compétition <i>Swimteam</i>	De 6 à 17 ans Préalable : Nager 25 m en continu	95 \$	Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 11 h 45 à 12 h 45



CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **Aquacardio** est une activité en eau peu profonde. Les exercices d'aérobie 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
Aquacardio	18 ans et plus Préalable : Aucun	45 \$: 1x/sem.	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
		80 \$: 2x/sem.	Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30
Aquacardio Senior	50 ans et plus Préalable : Aucun	45 \$: 1x/sem.	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
		80 \$: 2x/sem.	Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
		100 \$: 3x/sem.	Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30
Aquajogging	18 ans et plus Préalable : Aisance en eau profonde	45 \$: 1x/sem.	Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30
		80 \$: 2x/sem.	Vendredi de 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
Étoile de Bronze	11 ans et plus	95 \$	28 et 29 juin	Mercredi et jeudi de 9 h à 14 h 30 ⁵
Médaille de bronze	13 ans et plus à l'examen Préalable : Démontrer les habiletés équivalant au niveau Nageur 9	230 \$ ¹	Du 10 au 13 juillet Examen : 14 juillet	Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30 ⁵
Croix de bronze	13 ans et plus Préalable : Niveau Médaille de bronze réussi	160 \$	Du 24 au 27 juillet Examen : 28 juillet	Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30 ⁵
Premiers soins Général	15 ans et plus Préalable : Niveau Croix de bronze réussi	100 \$ ²	3 août (18 h à 21 h), 5 et 6 août (9 h à 16 h) ⁴	Jeudi de 18 h à 21 h et samedi et dimanche de 9 h à 16 h ⁵
Sauveteur national	16 ans et plus Préalable : Niveau Croix de bronze et Premiers soins Général réussi	275 \$ ³	7 au 11 août (8 h à 17 h) Évaluation : 14 août (17 h à 21 h)	Lundi au vendredi de 8 h à 17 h ⁵

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

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

³ 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*.

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

⁵ 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



Précolaire 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.



Précolaire 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.



Précolaire 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.



Précolaire 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.



Précolaire 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 épatarez 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

SIVOTRE ENFANT...	PARTICIPAIT À NATATION CROIX-ROUGE :	S'INSCRIT AVEC LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE :
Est âgé de 4 à 12 mois et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.	Étoile de mer	Parent et enfant 1
Est âgé de 12 à 24 mois et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.	Canard	Parent et enfant 2
Est âgé de 2 à 3 ans et est prêt à apprendre à s'amuser dans l'eau avec un parent.	Tortue de mer	Parent et enfant 3
Est âgé d'au moins 3 ans et commence à ne plus nécessiter la présence d'un parent.	Loutre de mer	Préscolaire 1 (3 et 4 ans) Nageur 1 (5 ans et plus)
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.	Salamandre	Préscolaire 2 (3 et 4 ans) Nageur 1 (5 ans et plus)
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.	Poisson-lune	Préscolaire 3 (3 et 4 ans) Nageur 1 (5 ans et plus)
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.	Crocodile	Préscolaire 4 (3 et 4 ans) Nageur 1 (5 ans et plus)
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.	Baleine	Préscolaire 5 (3 et 4 ans) Nageur 2 (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 plongeon 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 plongeon 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

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^e enfant pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine.

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

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.

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^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, 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

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

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

Bénévoles recherchés



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 combleront 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,

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^e 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

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^{er} octobre 2023

Horaire :

2^e et 4^e 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

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^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@arfl.com
www.arfl.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

@ francispelletier67@outlook.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

@ john@fcloro.com
www.fcloro.com

CLUB LORR« AÎNÉS »

@ claryves@videotron.ca
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

GROUPE AQUATIQUE MILLE-ÎLES NORD (GAMIN)

@ infos@gamin.org
www.gamin.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

PAROISSE SAINT-LUC

@ info@paroisse-st-luc.org

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

TOUT EN SPORT BASKET LAURENTIDES

@ pascalfleury@basketlaurentides.com
www.toutensport.com

UN CHAT DANS MA COUR

@ info@unchatdansmacour.org
unchatdansmacour.org