

Un printemps **en mouvement**





CONFÉRENCE « ATTIREZ LES ABEILLES, COLIBRIS ET PAPILLONS DANS VOTRE JARDIN »

PAR ALBERT MONDOR

Un jardin comprenant une grande variété de végétaux attire davantage d'espèces animales bénéfiques : abeilles, coccinelles, papillons, grenouilles et oiseaux. Pour vous aider à vous préparer, découvrez des dizaines de plantes faciles à cultiver qui attireront ces petits visiteurs. Vous bénéficierez également de conseils pour offrir gîte, lieu de reproduction et nourriture à de multiples espèces.

Date : Mercredi 6 avril

Heure : 19 h

Lieu : Centre culturel

Coût : Résidents : Gratuit

Non-résidents : 5 \$/personne



CLUB DU RAT BIBOCHE

Jusqu'au 31 mai, les membres du Club sont invités à découvrir l'univers passionnant de la lecture et à participer à différentes activités, en compagnie de leurs parents.

Inscription à la bibliothèque pendant les heures d'ouverture.

NOUVEAU !

Le 1^{er} de chaque mois, jusqu'au 1^{er} juillet prochain, une capsule d'heure du conte virtuelle sera mise en ligne sur la [chaîne YouTube](#) du Club du rat Biboché. Notez que les anciennes capsules sont encore disponibles. Laissez-vous emporter par ces histoires...



Grande chasse aux cocos

Vendredi 15 avril au domaine Garth
100, chemin de la Grande-Côte

Fêtez la venue du printemps en participant à notre traditionnelle chasse aux cocos. Au menu : plus de 2 000 cocos, animation, spectacle, surprises et plaisir. Cet événement organisé en collaboration avec le Club Jeunesse Les Alériens aura lieu beau temps, mauvais temps.

Clientèle : Enfants de 7 ans et moins et leurs parents (bienvenue aux frères et aux sœurs)

Coût :

- **Résidents :** Gratuit - Inscription en cours
- **Non-résidents :** 5 \$/enfant* inscription à compter du 8 avril
- **Accompagnateurs :** Gratuit

* Les enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

Inscription : Places limitées – Inscription en ligne obligatoire

Horaire :

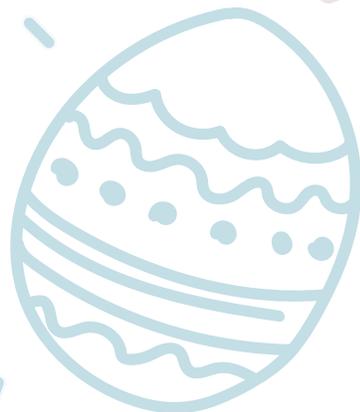
- **13 h 30 et 15 h 30 :** Début des activités
- **14 h et 16 h :** Spectacle
- **14 h 30 et 16 h 30 :** Départ pour la chasse aux cocos (Veuillez arriver au minimum 15 minutes avant le départ.)

Apportez
votre panier
pour récolter
les œufs de
Pâques



Par mesure de sécurité, les participants sont invités à se garer sur le boulevard De Gaulle, là où la signalisation le permet. **Aucun stationnement ne sera disponible sur le site du domaine Garth.**

En cas de pluie ou de mauvais temps, notez que la récolte des œufs de Pâques pourrait être annulée. Toutes les autres activités seront maintenues : spectacle, présence de mascottes, collations et distribution de chocolats. Les participants inscrits en seront informés par courriel le matin même. Nous en ferons également l'annonce sur notre page Facebook.



Courir Lorraine

LANCEMENT-CONFÉRENCE

Samedi 30 avril de 8 h 30 à 12 h
au Centre culturel Laurent G. Belley
(4, boulevard de Montbéliard)



Au programme :

- Inscription sur place pour Courir Lorraine;
- À 10 h, conférence de l'athlète paralympique Guillaume Ouellet, suivie d'un entraînement de groupe et remise d'un plan d'entraînement;
- Promotion des activités printemps-été du Service des loisirs et de la culture;
- Tirage d'un prix de présence : carte-cadeau d'une valeur de 50 \$ offerte par la Maison de la Course.



Guillaume Ouellet,
athlète paralympique

DÉFI 10 000 KM

Du 1^{er} au 31 mai, Courir Lorraine lance un défi à toute la population : parcourir au total 10 000 km à la marche, à la course ou à vélo dans les rues de Lorraine. Chaque vendredi, un prix offert par un partenaire sera tiré parmi les participants.

Pour participer, faites-nous parvenir le nombre de kilomètres que vous avez parcourus chaque semaine à concours@ville.lorraine.qc.ca. Indiquez bien votre nom, votre numéro de téléphone et votre adresse. Si notre objectif est atteint, un prix supplémentaire sera tiré le 1^{er} juin parmi tous les participants.

- **Participants âgés de 17 ans ou moins :** 1 km parcouru à la course, à la marche ou en vélo = une participation au tirage
- **Participants âgés de 18 ans et plus :**
 - 1 km parcouru à la course ou à la marche = une participation au tirage
 - 3 km parcourus à vélo = une participation au tirage

Les tirages auront lieu les 6, 13, 20 et 27 mai. Nous annoncerons les prix le 30 avril, lors du lancement.

Trajet : Téléchargez un des parcours proposés sur l'application gratuite Ondago ou optez pour votre parcours préféré.

BESOIN DE MOTIVATION ?

Nous invitons les citoyens qui souhaitent s'entraîner ensemble à se réunir au point de départ des parcours urbains pour marcher ou courir sur 5 ou 10 km. Notez qu'il s'agit d'une activité libre, non supervisée.

Parcours Circuit nord

Départ : Parc Lorraine, module d'entraînement

Horaire : Mardi à 18 h 30

Dates : 3, 10, 17 et 24 mai

Parcours Circuit sud

Départ : École du Ruisselet

Jour : Jeudi à 18 h 30

Dates : 5, 12, 19 et 26 mai

Faites-nous parvenir le nombre de kilomètres parcourus à concours@ville.lorraine.qc.ca après votre activité.



Courir Lorraine

Samedi 28 mai

Parc Lorraine
Événement familial

Stationnement : Gratuit à l'école Le Carrefour (59, boul. de Vignory)

Inscription : En ligne jusqu'au 25 mai

Sur place le matin de la course

Épreuve	Coût résident		Coût non-résident	
	En ligne jusqu'au 25 mai	Inscription tardive en personne le 28 mai	En ligne jusqu'au 25 mai	Inscription tardive en personne le 28 mai
Défi des enfants 1km	Gratuit	3 \$	5 \$	8 \$
3 km	Gratuit	5 \$	10 \$	15 \$
5 km	Gratuit	5 \$	15 \$	20 \$
5 km - Défi équipe (formulaire)	60 \$	-	60 \$	-
10 km	Gratuit	5 \$	20 \$	25 \$

Horaire

- 7 h 45 :** Remise des dossards et inscriptions tardives
- 8 h 50 :** Rassemblement des coureurs et instructions d'avant départ
- 9 h :** Départ du 10 km
- 9 h 10 :** Départ du 5 km et du Défi équipe (5 km)
- 10 h 30 :** Départ du 3 km
- 10 h 45 :** Remise de la bourse d'équipe Uniprix Gaétan Couillard
- 11 h :** Départ du Défi des enfants (1 km)

Défi équipe 5 km

Vous êtes membres d'un organisme, d'une équipe sportive ou d'une école, ou vous souhaitez soutenir une cause qui vous tient à cœur ? Unissez-vous et venez courir ou marcher 5 km pour votre projet d'équipe ou pour votre cause ! Chaque équipe de six participants courra la chance de gagner la bourse Uniprix Gaétan Couillard d'une valeur de 500 \$.

Coût : 60 \$ par équipe

Comment participer ?

- Créez votre équipe de six personnes, nommez un capitaine et choisissez un nom d'équipe;
- Inscrivez-vous au www.ville.lorraine.qc.ca (une seule inscription par équipe);
- Remplissez le formulaire des participants du Défi équipe 5 km, disponible sur notre site Internet, et faites-le-nous parvenir au plus tard le 26 mai à loisirs@ville.lorraine.qc.ca.

Toutes les activités seront offertes en tenant compte des consignes sanitaires en vigueur.



Cadeau pour les coureurs

Inscrivez-vous avant le 1^{er} mai pour recevoir une bouteille d'eau réutilisable gratuite le jour de la course.

Fête des voisins



Samedi 4 juin

La Fête des voisins, c'est des voisins qui s'invitent en toute simplicité pour un 5 à 7, un BBQ, un pique-nique ou une autre activité dans le but d'apprendre à se connaître. Voilà un bon moyen pour renforcer les liens de solidarité et de sécurité !

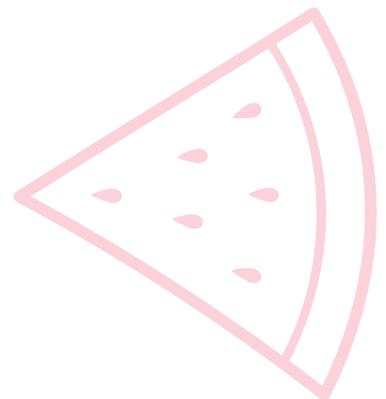
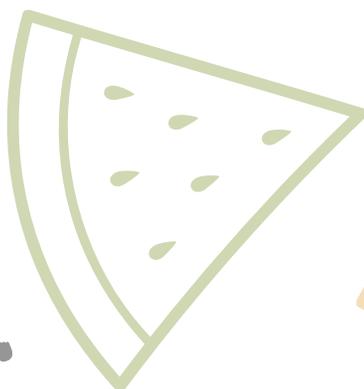
Pour vous aider dans l'organisation de votre fête, la Ville de Lorraine vous prête des tables, des chaises et vous offre gracieusement un gâteau. De plus, Provigo Dominick Casault s'associe à l'événement en vous offrant une carte-cadeau d'une valeur de 20 \$ pour vos emplettes liées à cette activité. Quantité limitée.

Comment participer ?

Remplissez le formulaire d'inscription disponible en ligne, ou à l'hôtel de ville, à l'accueil du Service des loisirs et de la culture, à compter du 1^{er} mai.

La Ville se réserve le droit d'annuler la Fête des voisins si la direction de Santé publique émet de nouvelles consignes à cet effet en raison de la pandémie.

Information : 450 621-8550, poste 275,
www.ville.lorraine.qc.ca



Sorties culturelles

ARTISTES ET ARTISANS RECHERCHÉS

Talents de Lorraine et de la région, faites-vous connaître !

Expositions en arts visuels 2022-2023

Vous êtes un artiste et vous souhaitez présenter vos œuvres dans le cadre d'une exposition à l'hôtel de ville ou à la bibliothèque ? Posez votre candidature en remplissant le formulaire d'inscription disponible au www.ville.lorraine.qc.ca et à l'hôtel de ville, au Service des loisirs et de la culture, puis transmettez-le-nous d'ici le **15 avril 2022** à loisirs@ville.lorraine.qc.ca.



EXPOSITION DES ARTISTES DE LORRAINE ET INVITÉS

Du 3 au 19 juin à la maison Garth

Profitez du mois de juin pour renouer avec la culture en visitant cette exposition collective d'artistes d'ici.

Visitez également l'exposition *Le domaine Garth : un patrimoine, une histoire depuis 1826*, au sous-sol

Vendredi 3 juin : Vernissage

À compter de 18 h 30

Musique d'ambiance et remise des mentions d'honneur

4 et 5 juin : De 10 h à 16 h

11, 12, 18 et 19 juin : De 12 h à 16 h



EXPOSITION LES SENTIERS DES ARTS

Nouvelles structures d'exposition permanentes

Les amateurs d'art pourront visiter les expositions à ciel ouvert dans les deux Sentiers des arts qui seront aménagés prochainement aux parcs Lorraine et des Chênes.



CONCERT DU PRINTEMPS DES CHANTEURS DE LORRAINE

Et si on chantait notre hymne au printemps

Un concert haut en émotions, des hymnes qui toucheront les cœurs, voilà une belle variété d'œuvres de divers continents et époques, en cinq langues, créées par des compositeurs renommés. Dirigée par Sandra Penner, la chorale sera accompagnée par la pianiste Ariane Benoit Bastien et par quelques instrumentistes.

Samedi 4 juin à 19 h 30

À l'église Saint-Maurice de Bois-des-Filion (388, boulevard Adolphe-Chapleau)

Vendredi 10 juin à 20 h

Dimanche 12 juin à 15 h

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

Information et billets :

www.leschanteursdelorraine.ca

info@leschanteursdelorraine.ca,

450 965-0721



Programme d'activités printanières

ENFANTS

Début des inscriptions

Résidents :
Dès le 19 avril

Non-résidents :
Dès le 25 avril

SOIRÉES SKATE

Aucune inscription requise

Profite des conseils d'un animateur professionnel lors de ta visite.

Horaire : 25 mai, 22 juin, 24 août et 21 septembre

Mercredi de 18 h à 20 h

Lieu : Skate park, parc Lorraine



GARDIENS AVERTIS

Ce cours vise à préparer les jeunes âgés 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 la réanimation cardiorespiratoire. Les participants(es) recevront le manuel *Gardiens avertis* et une carte de compétence de la Croix-Rouge.

Clientèle : 11 ans et plus

Horaire : 22 mai de 9 h à 16 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 65 \$

PRÊTS À RESTER SEULS

Ce cours permet aux jeunes âgés de 9 à 12 ans d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité lorsqu'ils ne sont pas sous la supervision directe d'un parent, d'un tuteur ou d'un adulte en qui ils ont confiance, qu'ils soient à la maison ou dans leur collectivité.

Clientèle : De 9 à 12 ans

Horaire : 29 mai de 9 h à 14 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 60 \$

Programme d'activités printanières

ADULTES

Début des inscriptions

Résidents :
Dès le 19 avril

Non-résidents :
Dès le 25 avril

ESPAGNOL

Laissez-vous gagner par la fièvre latine grâce à ces cours où la conversation sera le centre d'intérêt.

Horaire : À compter du 18 mai
(5 semaines)

Lieu : Centre culturel

Matériel : Prévoir de 25 \$ à 50 \$ en sus pour l'achat d'un livre ou d'un cahier d'exercices.

Intermédiaire*

Mercredi de 9 h à 11 h - 85 \$

* Avoir déjà suivi un cours d'espagnol.

ATELIER D'ÉCRITURE

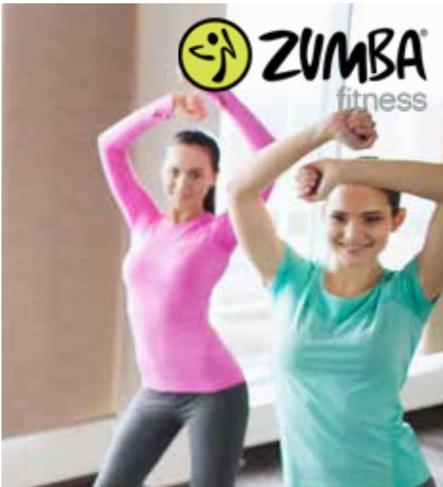
Ces ateliers s'adressent aux amoureux des mots. Exercices de déblocage de la créativité, création de textes et lecture de ces derniers. **Apportez votre crayon et du papier.**

Clientèle : Tous

Horaire : Lundi de 13 h à 15 h 30
16 et 30 mai, 13 juin

Lieu : Centre culturel

Coût : 50 \$



ZUMBA FITNESS

Fusion de plusieurs styles de rythmes latins. **Vêtements confortables requis.**

Clientèle : Tous

Horaire : À compter du 19 mai
(5 semaines)

Jeudi de 19 h à 20 h

Lieu : École Le Tournesol

Coût : 45 \$



ZUMBA OR® 50 ANS ET MIEUX

Cours à faible impact, faciles à suivre, inspirés de danses latines : salsa, tango, etc. **Vêtements confortables requis.**

Clientèle : 50 ans et plus

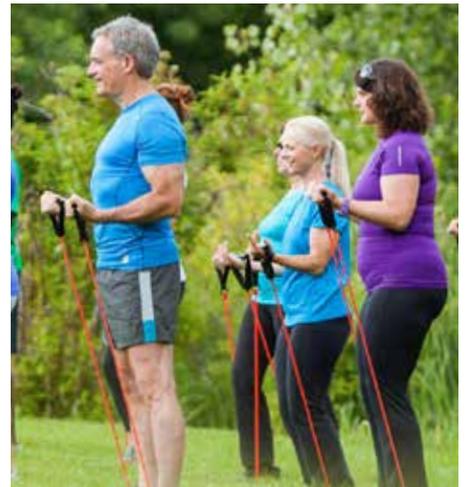
Horaire : À compter du 17 mai
(5 semaines)

Mardi de 9 h 30 à 10 h 30

Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Lieu : Centre culturel

Coût : 45 \$/1 fois par semaine
80 \$/2 fois par semaine



PLEIN AIR TONUS

Développez votre endurance musculaire avec ce programme accessible permettant de tonifier tous les groupes musculaires, et ce, sans aucune période cardiovasculaire.

Clientèle : Tous

Matériel requis : Bande élastique avec poignée et tapis

Horaire : À compter du 18 mai
(5 semaines)

Mercredi de 19 h à 20 h

Lieu : Parc Lorraine, module de Trekfit

Coût : 50 \$

Programme d'activités printanières



CARDIO-FIT

Entraînement par intervalles à haute intensité alliant exercices cardiovasculaires, musculaires et d'agilité. Ce programme est idéal pour les gens souhaitant atteindre des résultats rapidement, et ce, peu importe leur condition physique. Les entraînements sont effectués en circuit sur place.

Clientèle : Tous

Matériel requis : Bande élastique avec poignées et tapis

Horaire : À compter du 16 mai
(5 semaines)

Lundi de 12 h 10 à 12 h 40

Lieu : École Le Carrefour, stationnement

Coût : 40 \$

ESSETRICS EN DOUCEUR

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

Clientèle : Tous

Matériel requis : Bande élastique avec poignées et tapis

Horaire : À compter du 17 mai
(5 semaines)

- Mardi de 11 h à 12 h
- Jeudi de 11 h à 12 h

Lieu : Centre culturel

Coût : 45 \$/1 fois par semaine
80 \$/2 fois par semaine

COURS DE YOGA

Pour tonifier votre corps et libérer la tension et l'anxiété.

Pour des raisons de sécurité, nous ne pouvons admettre les femmes enceintes.

Remarque : Apportez votre tapis.

Horaire : À compter du 17 mai
(5 semaines)

Lieu : Centre culturel

Coût : 45 \$

Yoga tous niveaux

Mardi de 18 h 45 à 20 h

Jeudi de 10 h à 11 h



PICKLEBALL

Horaire : À compter du 16 mai
(5 semaines)

Lieu : École Le Carrefour
(trois terrains disponibles)

Équipement : Raquette et balles requises

Pickleball en rotation Intermédiaire

Surveillant sur place

Horaire : Mercredi de 19 h à 21 h 30

Coût : 25 \$

Pickleball

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de 5 semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double, à la discrétion des participants (maximum de 4 participants). Surveillant sur place.

Coût : 35 \$

Horaire :

Lundi de 19 h à 20 h

Lundi de 20 h 15 à 21 h 15

Programme d'activités printanières



BADMINTON

Début : À compter du 16 mai
(5 semaines)

Lieu : École Le Tournesol
(trois terrains disponibles)

Équipement : Raquette et volants
requis

Badminton récréatif

Surveillant sur place

Horaire : Lundi de 19 h 30 à 22 h

Coût : 25 \$

Badminton

Location de terrain

Location d'une heure hebdomadaire
pour une session de 12 semaines.
Possibilité de jeux en simple ou en
double, à la discrétion des participants.
Surveillant sur place.

Coût : 35 \$

Horaire :

Mardi de 19 h à 20 h

Mardi de 20 h 15 à 21 h 15

Mardi de 21 h 30 à 22 h 30

Mercredi de 19 h à 20 h

Mercredi de 20 h 15 à 21 h 15

Mercredi de 21 h 30 à 22 h 30

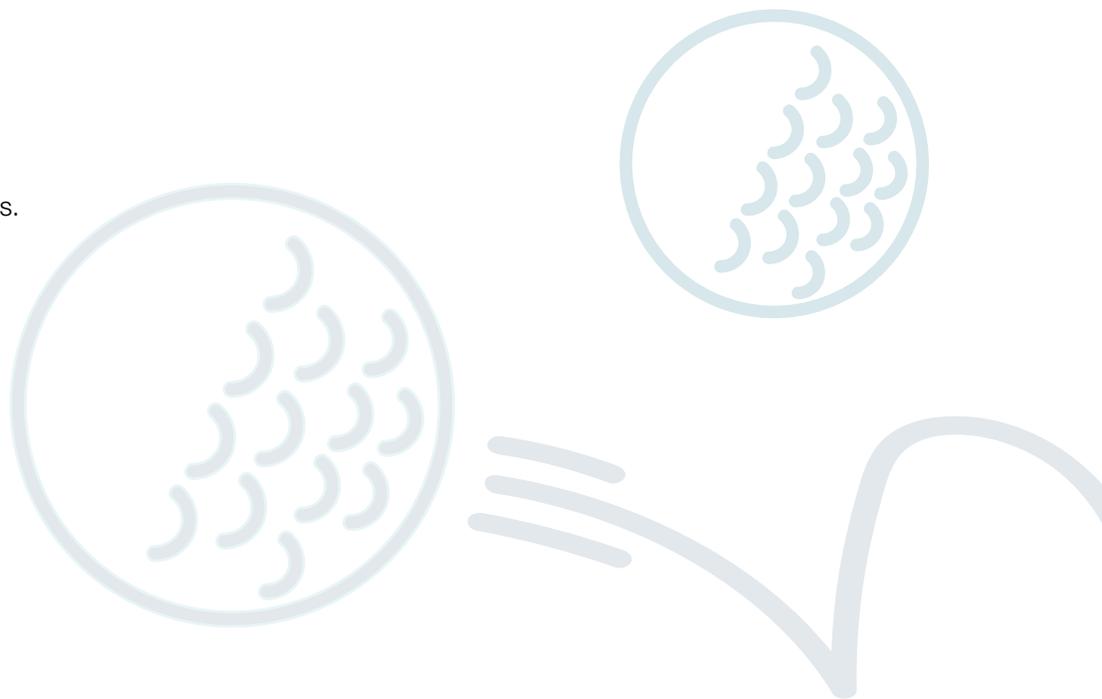
Jeudi de 20 h 30 à 21 h 30



GOLF

Afin de profiter de nos cours de golf pour enfants, adultes et aînés,
surveillez notre programmation des loisirs et de la culture estivale en juin.
Ce sera l'occasion de vous initier à ce sport idéal pour profiter des belles
journées, et ce, à quelques rues de chez vous, au Club de golf Lorraine
(60, boulevard De Gaulle).

Pour vous inscrire au Club de golf Lorraine ou pour toute information qui
n'est pas en lien avec les cours offerts par la ville, nous vous invitons à
communiquer directement avec l'entreprise, qui est privée, au 450 621-1740.



Activités nautiques

Surveillez nos communications en mai pour connaître la date d'installation du quai au parc riverain.



WHATSUP REVIENT À LA MI-JUIN

Bonne nouvelle pour tous les amateurs de sports nautiques, l'école de surf à pagaie WHATSUP sera de retour à Lorraine à compter du 17 juin au parc riverain. Comme l'an dernier, les citoyens auront droit à un rabais de 15 %* à la location d'une embarcation nautique.

Journées citoyennes

Samedis 25 juin et 27 août

50 % de rabais*

à la location d'embarcations nautiques !

* Carte Citoyen valide requise

STATIONNEMENT D'UNE REMORQUE AUX ABORDS DE LA RIVIÈRE

Nous vous rappelons qu'une vignette est requise du 15 avril au 15 novembre pour stationner une remorque sur le boulevard De Gaulle, au sud du chemin de la Grande-Côte de 7 h à 23 h, et ce, des deux côtés de la rue. Gratuite, cette vignette est réservée aux résidents de la municipalité. Les plaisanciers qui souhaitent stationner leur voiture sans remorque pourront continuer de le faire. Notez que la rampe de mise à l'eau d'embarcations demeure disponible pour tous les usagers.

Demandez votre vignette

Le formulaire de demande est disponible au www.ville.lorraine.qc.ca. Vous pouvez également envoyer une demande par courriel à loisirs@ville.lorraine.qc.ca. Tout détenteur d'une vignette officielle délivrée par la Ville devra l'accrocher au miroir de son véhicule, en plus d'apposer à l'arrière de sa remorque l'autocollant fourni par la municipalité. Les contrevenants s'exposent à une amende minimale de 200 \$. Une seule demande de vignette par résidence est autorisée.

Tennis - Activités printanières

Tarif, programmation

et inscription au

<https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription> ou à l'accueil du Service des loisirs et de la culture (33, boulevard De Gaulle).

INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec Marcotte Sports, vous ont préparé une programmation de tennis diversifiée pour profiter du printemps. Que vous soyez un joueur aguerri ou que vous n'ayez jamais tenu une raquette dans vos mains, vous trouverez le cours qu'il vous faut. Commencez votre saison de tennis du bon pied avec nous.

En cas de pluie, tous les joueurs seront contactés par téléphone ou par courriel.

INSCRIPTION

COURS AYANT LIEU À LORRAINE

Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion : Du 19 avril, dès 9 h, au 28 avril

Pour tous : Du 25 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
En ligne https://bit.ly/3f51gAc	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	Carte de débit et de crédit Argent comptant

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
En ligne https://villebdf.ca/activites-sportives	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	Carte de débit et de crédit Argent comptant

Tennis - Activités printanières

COURS DE TENNIS PROGRESSIF

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



Tennis - Activités printanières

LIGUE DE TENNIS JUNIOR INTERMUNICIPALE DES LAURENTIDES

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 lors 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 14 mai au 18 juin	Samedi de 14 h 30 à 16 h	Albert-Clément (Lorraine)
		Pratiques et parties Du 27 juin au 22 août	Pratiques de 13 h à 14 h 30 • Équipe A (Avancé) : Lundi et vendredi • Équipe B (Intermédiaire) : Mardi et jeudi Parties le mercredi de 13 h à 16 h (le vendredi à l'occasion)	

LIGUE DE TENNIS ADULTE LOCALE

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	60 \$	Du 16 mai au 6 juin	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		Du 19 mai au 9 juin	Jeudi de 19 h 30 à 21 h	Albert-Clément (Lorraine)

À SURVEILLER POUR LA SESSION D'ÉTÉ

Dès le 25 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 le mardi 10 mai.



Description des cours

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.

ADULTES (18 ANS ET PLUS)

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



Camp de jour Edphy International

Offert en collaboration avec



Pour les 4 à 15 ans

Du 27 juin au 19 août 2022

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



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;
- Sa programmation diversifiée et adaptée aux différents groupes de même que son univers thématique faisant appel à l'imaginaire.

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, « parkour », tir à l'arc, jeux coopératifs... et plus encore !

Coût :

- Jusqu'au 27 mai : 175 \$/semaine
- À compter du 28 mai : 195 \$/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 artistiques, linguistiques et scientifiques offerts.

Coût :

Supplément de 65 \$/semaine pour l'inscription à un combo

PROGRAMME ASSISTANT-MONITEUR POUR LES 13 À 15 ANS

Coût :

- Jusqu'au 8 avril : 169 \$/semaine
- À compter du 9 avril : 189 \$/semaine

Information sur les programmes :

<https://edphy.com/camps-dete/camp-de-jour-academie-ste-therese/programmes>

Inscription au Service des loisirs (formulaire imprimable) :

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

Camp de jour Les Fouineux

Offert par



Pour les 4 à 13 ans

Du 21 juin au 12 août 2022

École Le Tournesol

155, boulevard De Gaulle, Lorraine

Places limitées

Inscription jusqu'au 15 avril. Après cette date, l'inscription sera possible selon les places restantes.

Information et inscription en ligne :

www.jaimemoncampdejour.ca/camp-de-jour-lorraine



UN CAMP DE
JOUR DE CHOIX
À DEUX PAS
DE CHEZ VOUS !

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;
- Nouvel univers thématique : histoire intrigante, personnages étonnants et activités spéciales;
- Activités récréatives et coopératives;
- Jeux d'eau et baignade à la piscine municipale.

Tarification

- 200 \$/semaine avant crédit d'impôt*, pour les détenteurs de la Carte Citoyen de Lorraine;
- 210 \$/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 15 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 <https://jaimemoncampdejour.ca/camp-de-jour-lorraine>, dans la section « Documents utiles ».



Partenaires du milieu



SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE

L'action bénévole : une richesse collective

Du 24 au 30 avril, on soulignera la Semaine de l'action bénévole partout au Québec. Chaque année, c'est un moment privilégié pour se rappeler combien les bénévoles jouent un rôle important dans notre communauté, que ce soit dans le domaine du sport et de la culture ou pour soutenir des gens qui vivent des moments difficiles. Mais on oublie souvent qu'en changeant la vie des autres, les bénévoles transforment aussi pour le mieux leur propre vie. En effet, aider son prochain apporte joie et bien-être à celui ou à celle qui tend la main, en plus de briser son propre isolement. Si vous souhaitez donner du temps, communiquez avec un des organismes qui desservent notre communauté. Et n'oubliez pas qu'aider l'autre, changer une vie, c'est aussi changer le monde... une personne à la fois !

BASEBALL MINEUR BLRT



Saison estivale

Clientèle : Tous
Date : Inscrivez-vous jusqu'au 15 avril (Date limite d'inscription pour le Rallye-Cap : 1^{er} juillet)

Inscription : <https://baseball-blrt.com/inscription-saison/>

Information : president@baseball-blrt.com

Recrutement d'arbitres

Vous êtes un(e) passionné(e) de baseball âgé de 13 ans ou plus, vous connaissez la plupart des règlements et vous êtes une personne d'équipe ? Faites-vous connaître ! Rémunération à partir de 26 \$ par partie, formation offerte, horaire flexible.

Information : directeur-arbitres@baseball-blrt.com



LIGUE DE BALLE-MOLLE FÉMININE DE LORRAINE

Inscription

Clientèle : Femmes de 18 ans et +
Horaire : De mai à octobre
Vendredi de 19 h à 21 h
Lieu : Parc Lorraine
Coût : 155 \$
Inscription :



CLUB DE NATATION G.A.M.I.N.



Inscription

Clientèle : Enfants de 7 à 15 ans
Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville
Information : infos@gamin.org

Partenaires du milieu



GUIDES DU CANADA



Programme proposant diverses activités qui permettent aux filles de relever des défis, de s'exprimer, de créer des liens d'amitié, de s'amuser et de faire une différence dans le monde. L'organisme cherche des bénévoles... Faites-vous connaître !

Clientèle : Filles de 5 à 17 ans

Horaire : Mercredi
de 18 h 30 à 20 h

Lieu : Centre communautaire
Rosemère
(202, chemin de la
Grande-Côte)

Inscription : guidesquebec.ca
(possibilité d'un
essai gratuit)

Information : 514 933-5839
info@guidesquebec.ca

49^E GROUPE SCOUT LORRAINE-ROSEMÈRE



Clientèle : Jeunes
de 7 à 17 ans

Horaire : Les vendredis,
de 19 h à 21 h

Lieu : Centre communautaire
de Rosemère
(202, chemin de la
Grande-Côte)

**Inscription
et information :**
www.scoutlorrainerosemere.ca
49lorrainerosemere@gmail.com

CLUB DE SOCCER FC LORO

Saison estivale

Programmes adaptés à toutes clientèles. Développez vos aptitudes et vos talents en compagnie de Massimo Di Iorio, ancien joueur de l'impact de Montréal et de l'équipe canadienne. Pour poursuivre sur sa lancée, le club cherche des bénévoles et de nouveaux commanditaires. Impliquez-vous auprès des jeunes de notre communauté !

Clientèle : De catégorie « Timbits »
(né en 2018) à catégorie
« Senior »

Date : Jusqu'au 3 avril

Information :
cslorrainerosemere.com
registraire@soccerlorrainerosemere.com



CLUB D'ATHLÉTISME CORSAIRE-CHAPARRAL

Session printanière

Clientèle : De 8 à 11 ans

Horaire : Samedi à 9 h, du 11 avril au 17 juin

Lieu : Stade d'athlétisme Richard-Garneau,
Sainte-Thérèse

Coût : De 135 \$ à 175 \$

Inscription : Jusqu'au 11 avril

Information : corsaire-chaparral.org



Partenaires du milieu

CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS



Jeunes bénévoles recherchés

Le Club Jeunesse Les Alérions offre l'occasion aux jeunes de participer à des rencontres mensuelles au Centre Culturel Laurent G. Belley au cours desquelles ils peuvent échanger, planifier des activités d'engagement bénévole communautaire et développer leur leadership au sein du mouvement Optimiste.

Clientèle : Jeunes de niveau secondaire âgés de moins de 19 ans au 1^{er} octobre 2022

Horaire : 2^e et 4^e lundis, de 19 h à 21 h

Début : De septembre à juin

Coût : 10 \$ et participation bénévole aux événements, selon ton intérêt et ta disponibilité

Note : Invitation aux parents et aînés à se joindre au groupe pour appuyer les initiatives des jeunes et leurs projets

Info : corinne.prince@outlook.com
514 625-0544

RAPPID+OR

Vous êtes âgé de 65 ans et plus, vous demeurez seul ou en couple à domicile à Lorraine et vous recherchez plus de sécurité ? Inscrivez-vous ! Un bénévole du Centre d'Action Bénévole Solange-Beauchamp se rendra à votre domicile, accompagné d'un policier et d'un pompier. Ils inspecteront votre maison afin de s'assurer qu'elle est sécuritaire, vous formuleront des recommandations et vous remettront une trousse RAPPID+OR.

Information :
maggy.chauvette@cab
450 430-5056, poste 225

2-1-1

Vous cherchez de l'information ou de l'aide en matière de services aux familles et aux aînés, de transport d'accompagnement, d'aide matérielle et alimentaire ou d'autres services communautaires ?

Visitez le www.211qc.ca ou composez le 2-1-1 pour obtenir des renseignements



LES MATINS MÈRES ET MONDE

Afin de briser l'isolement et d'offrir aux parents un moment de répit, l'organisme Les Matins Mères et Monde, créé en 1996 par des mamans d'ici, offre entraide et support aux parents qui souhaitent socialiser. Au programme : rencontres, discussions, activités et conférences.

L'organisme vous invite à assister à sa première rencontre gratuite avec déjeuner et café fourni, le vendredi 8 avril de 9 h à 12 h au Centre culturel Laurent G. Belley. Vous aurez l'occasion d'échanger avec d'autres parents grâce à la toute nouvelle formule « ON JASE ». Même si vous n'êtes pas confortable à parler en français, les membres sauront vous accueillir et vous mettre à l'aise.

Information :
mmm.lorraine@gmail.com



PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE

Inscriptions en continu

Réservez votre place dès maintenant pour 2022-2023 ! Service de transport offert sur le territoire de la ville de Lorraine.

Située sur un lieu enchanteur, la Pré-maternelle Le Jardin de Lorraine accompagne les enfants de 3 à 5 ans depuis 1971. Elle propose un programme qui favorise le développement du langage, de l'autonomie, de la motricité, de la socialisation et de la confiance en soi. Avec son programme éducatif unique, elle prépare les enfants pour leur entrée à la grande école.

Programme

Offre de cours réguliers et à la carte afin d'offrir un horaire flexible : initiation à l'anglais, à l'écriture et aux mathématiques, exploration musicale, ateliers de théâtre, de cuisine, de yoga et de sensibilisation à l'environnement ainsi qu'exploration en forêt et expériences scientifiques.

Information : 450 621-7502, prematernellelejardindelorraine.wordpress.com

Répertoire des organismes

49^E GROUPE SCOUT LORRAINE-ROSEMÈRE

▶ 514 717-6638
@ 49lorrainerosemere@gmail.com
[facebook.com/scout.lorrainerosemere](https://www.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 DE BOISBRIAND

@ president@ringuette-arseb.org
www.ringuetteboisbriand.org

ASSOCIATION DE JUDO DE BLAINVILLE

▶ 450 951-4949
@ kearneypatrick@hotmail.com

ASSOCIATION RÉGIONALE DE FOOTBALL LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

@ info@arfil.com
www.arfil.com

AST GYM

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

CHEVALIERS DE COLOMB

▶ 450 621-0579
@ francispelletier67@outlook.com

CLUB D'ATHLÉTISME CORSAIRE-CHAPARRAL

@ info@corsaire-chaparral.org
www.corsaire-chaparral.org

CLUB DE PATINAGE DE VITESSE ROSEMÈRE RIVE-NORD

▶ 450 621-3500, poste 7387
@ ca@cpvrrn.org
www.cpvrrn.org

CLUB DE PLONGEON L'ENVOL

@ info@plongeonlenvol.ca
www.plongeonlenvol.ca

CLUB DE SCRABBLE LORR-THOGRAPHE

▶ 450 621-8236
@ monique.benoit1@gmail.com

CLUB DE SOCCER LORRAINE-ROSEMÈRE

@ president@soccerlorrainerosemere.com
www.cslorrainerosemere.com

CLUB LORR« AÎNÉS »

▶ 450 621-4188
▶ 450 965-2247
@ boisclair.maurice@videotron.ca
www.clublorraines.com

CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS (PRÉSIDENTE JEUNESSE)

▶ 450 621-2281
@ emma.decarie@icloud.com

CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS (PRÉSIDENTE ADULTE)

▶ 514 625-0544
@ corinne.prince@outlook.com

FONDATION AIDE LORRAINE

▶ 514 941-8301
@ isalacasse@sympatico.ca

GIRLS GUIDES DU CANADA

▶ 514 933-5839
@ northernlights@guidesquebec.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

▶ 450 430-7995
@ chanteursdelorraine@gmail.com
www.leschanteursdelorraine.ca

LES MATINS MÈRES ET MONDE

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

PAROISSE SAINT-LUC

▶ 450 621-5521
@ info@paroisse-st-luc.org

PATINAGE DES MILLE-ÎLES

@ info@patinagedesmilleiles.com
www.patinagedesmilleiles.com

PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE

▶ 450 621-7502
@ prematernellelejardin@gmail.com
prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/

RED SOXS DES LAURENTIDES

@ stephanciarlo@hotmail.com
www.redsoxlaurentides.ca

TOUT EN SPORT BASKET LAURENTIDES

▶ 514 972-6765
@ pascalfleury@basketlaurentides.com
www.toutensport.com