

Un été de plaisirs !



Fête
Nationale
Québec



Ville de LORRAINE

Un plus dans votre été

NOUVEAU !

SPECTACLES JEUNESSE EXTÉRIEURS POUR LA FAMILLE

- Mardi 28 juin : *La fabuleuse valise rouge*
- Jeudi 18 août : *Bouge !*

Offrez-vous une sortie culturelle familiale.
Détails en page 16.



UN RALLYE RIGOLO

Parc Lorraine

Les Végolympiades auront lieu tout l'été 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. Est-ce Tom la pomme, Léon l'oignon ou encore Romaine la laitue ? Les épreuves mobiliseront les capacités d'observation des participants et incluront également des défis sportifs. Qui ressortira vainqueur ? Que le meilleur fruit ou légume gagne !

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



PIANO PUBLIC

Parcs Lorraine et Albert-Clément

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

NOUVEAU !

MA TENTE À LIRE

Cet été, la bibliothèque vient à vous ! Rencontrez nos animatrices, qui feront découvrir le plaisir de la lecture aux jeunes et moins jeunes dans les parcs. Surveillez l'itinéraire de Ma tente à lire dans nos publications et sur le catalogue de la bibliothèque (<https://lorraine.bibliomondo.com/nos-activites>).

Activités libres et gratuites



MISE EN FORME À L'EXTÉRIEUR

POUR TOUS

Activités gratuites

Aucune inscription
requis



CARDIO-F.I.T. FAMILLE

Entraînement fonctionnel et accessible permettant d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, l'endurance 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 enfants âgés de 7 ans et plus.

Horaire : Lundi de 19 h à 19 h 45
27 juin | 4, 11 et 18 juillet | 8 et 15 août

Lieu : Modules de Trekfit, parc
Lorraine

ESSENTRICS

Venez améliorer votre posture et votre flexibilité, équilibrer votre musculature et réduire vos douleurs chroniques au grand air.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Matériel requis : Bande élastique avec poignées et tapis

Horaire : Mardi et jeudi de 10 h à 11 h
28 et 30 juin,
5, 7, 12, 14, 19 et 21 juillet,
9, 11, 16 et 18 août

Lieu : Parc des Chênes
(avenue de Neufchâteau)

PLEIN AIR ZEN

Plein Air Zen, connu internationalement sous le nom de *Slow Move Fitness*, est un entraînement novateur, tout en lenteur, composé de séquences fluides et d'exercices qui allient force et mobilité. Jamais vos muscles profonds n'auront travaillé aussi intensément dans une atmosphère de détente et de zénitude. Idéal pour améliorer votre posture, votre tonus musculaire et votre mobilité, tout en atteignant un état de détente profonde.

Horaire : Mercredi de 19 h à 20 h
29 juin | 6, 13 et 20 juillet
10 et 17 août

Lieu : Espace gazonné, près de la
bibliothèque municipale



Activités libres et gratuites



SOIRÉE DE YOGA CHAUD SOUS LES ÉTOILES

À la lueur des flambeaux, venez profiter 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. Organisée en collaboration avec Idolem yoga de Lorraine.

Apportez votre tapis et portez des vêtements confortables.

Horaire : Mercredi 17 août
Collation santé dès 19 h
Séance de yoga de 20 h à 21 h
Lieu : Parc des Sorbiers



SOIRÉES SKATE

Un animateur professionnel conseillera les participants lors de leur visite.

Aucune inscription requise

Horaire : Mercredi de 18 h à 20 h
25 mai | 22 juin | 24 août |
21 septembre.

Lieu : Skate park, parc Lorraine



Activités libres et gratuites

POUR LES 6 À 12 ANS

Activités gratuites

Aucune inscription requise

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 en tout temps d'une personne responsable de 15 ans et plus;
- Nous appliquerons les consignes gouvernementales en vigueur en date de l'activité.

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

MATINÉES ANIMÉES

Des activités thématiques pour divertir vos enfants sont offertes gratuitement.

Date : Du 28 juin au 18 août (6 semaines)

(Relâche des activités les semaines du 25 juillet et du 1^{er} août)

Horaire : De 9 h 30 à 10 h 25 et de 10 h 35 à 11 h 30 les mardis, mercredis et jeudis

Lieu : Parcs Lorraine (sous l'abri bleu), des Sorbiers et des Sapins

MARDI

SPECTACLE **28**
JUN
La fabuleuse valise rouge
Parc des Sorbiers

CIRQUE **5**
JUILLET
Balles, diabolos, minipoutre
Parc des Sorbiers

BRICOLAGE ÉCOLOGIQUE EN BOIS **12**
JUILLET
Sous-verres et porte-clés
Parc Lorraine

SPORT **19**
JUILLET
Escrime
Parc des Sorbiers

SPORT **9**
AOÛT
Basketball
Parc Lorraine

LEGO **16**
AOÛT
City et friends
Parc des Sapins

MERCREDI

KATAG **29**
JUN
Partie amicale d'épée en mousse
Parc des Sapins

SCIENCE **6**
JUILLET
Glace carbonique
Parc Lorraine

SPORT **13**
JUILLET
Volleyball
Parc des Sorbiers

SCIENCE **20**
JUILLET
Générateur électrique
Parc Lorraine

MUSIQUE **10**
AOÛT
Jam ton parc
Parc des Sapins

CIRQUE **17**
AOÛT
Assiette chinoise, bâton fleur, slack line
Parc des Sorbiers

JEUDI

BRICOLAGE **30**
JUILLET
Soucoupe volante
Parc Lorraine

ÉDUCAZOO **7**
JUILLET
Découverte des animaux du monde
Parc des Sapins

LEGO **14**
JUILLET
Le monde de Minecraft
Parc des Sapins

MA TENTE À LIRE **21**
JUILLET
Activités en lien avec la lecture
Parc des Sapins

PEINTURE **11**
AOÛT
Nature à l'acrylique
Parc Lorraine

SPECTACLE **18**
AOÛT
Bouge !
Parc Lorraine

RELÂCHE DU 26 JUILLET AU 4 AOÛT

Activités libres et gratuites

CINÉMA SOUS LES ÉTOILES

Dès la tombée du jour
Ma tente à lire sur place (voir p. 2)

En cas de temps incertain, les représentations prévues au domaine Garth (100, chemin de la Grande-Côte) auront lieu à 20 h 30 au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boulevard de Montbéliard). Surveillez notre page Facebook le jour même.



MARDI 5 JUILLET

Encanto : La fantastique famille Madrigal

Domaine Garth
100, chemin de la Grande-Côte



MARDI 9 AOÛT

Chantez ! 2

Domaine Garth
100, chemin de la Grande-Côte



SAMEDI 20 AOÛT

Raya et le dernier dragon

Piscine municipale
35, boulevard d'Orléans

Représentation annulée en cas de pluie

Événements spéciaux

WHATSUP

LOCATION D'EMBARCATIONS

L'école de surf à pagaie WhatSUP offre un tout nouveau kiosque de location d'embarcations et des activités nautiques au parc riverain de Lorraine, tout au sud du boulevard De Gaulle. Des cours seront offerts en collaboration avec les studios Idolem yoga de Lorraine et de Deux-Montagnes.

Nouveauté : Possibilité de louer des embarcations pour emporter.

Horaire

Ouverture : Dès le vendredi 17 juin

Lundi au jeudi de 12 h à 18 h

Vendredi au dimanche de 10 h à 19 h



JOURNÉE « PORTES OUVERTES », EN COLLABORATION AVEC IDOLEM YOGA DE LORRAINE

**Samedi 11 juin de 10 h à 14 h
au parc riverain**

Toute l'équipe sera sur place de 10 h à 14 h afin de vous présenter les services offerts et de répondre à vos questions.

De plus, de 11 h à 12 h 15, faites l'essai d'un cours gratuit de SUP yoga.

Inscription par téléphone obligatoire au 450 231-0433.

JOURNÉES CITOYENNES

**Samedi 25 juin et samedi 27 août
de 10 h à 19 h**

Les Lorrains bénéficieront d'un rabais de 50 % sur le montant de location d'une embarcation nautique de leur choix, et ce, tout au long de la journée. Pour effectuer votre réservation, rendez-vous directement au kiosque de WhatSUP, situé au parc riverain de Lorraine (près de la rivière des Mille Îles), avec votre Carte Citoyen valide et une carte d'identité avec photo.

Tout comme l'année dernière, vous serez invité à vous présenter une première fois au kiosque de WhatSUP afin de vous prévaloir d'un code d'utilisateur.

Information : www.whatsup.surf

LA FÊTE NATIONALE
DU QUÉBEC

Optez pour le
transport actif
ou collectif !

LÂCHE TON FOU!

**Jeudi 23 juin
dès 16 h
au Club de golf Lorraine**

**Célébrez en famille avec le groupe
Accent bleu**

Dès 16 h (Ma p'tite Saint-Jean)

- Animations
- Maquillage
- Ballons
- Kiosque de hot dogs et de collations (\$)

19 h

La Débâcle, hommage
à la chanson québécoise

20 h 30

Spectacle principal du groupe
Accent bleu

Vers 22 h

Feu d'artifice

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.



Événements spéciaux



FÊTE DE LA FAMILLE AU PARC LORRAINE

Samedi 27 août de 10 h à 16 h et en soirée à compter de 19 h 30

Jeux gonflables, animation, spectacles, *Skate Fest* familial et plus encore !



LANCEMENT DU PARCOURS D'ORIENTATION

Dimanche 5 juin de 10 h à 12 h

En partenariat avec Loisirs Laurentides et Azimut Laurentides, les villes de Lorraine, Rosemère et Sainte-Thérèse inaugurent 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.

Dans le cadre d'une activité d'introduction, les citoyens apprendront à se repérer dans les différents parcours en se servant d'une carte d'orientation et d'une boussole.

À Lorraine, la course se tiendra le **5 juin, de 10 h à 12 h**, au parc Albert-Clément.

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 <https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/parcs-et-espaces-verts>.

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

VENEZ BOUGER AU PARC LORRAINE

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

Heures d'ouverture des toilettes du parc Lorraine :

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

CIRCUIT TREKFIT

Ce circuit, qui permet un entraînement complet et sécuritaire, s'adresse aux citoyens de 13 ans et plus. Deux programmes d'entraînement ont été mis au point pour répondre aux besoins des différentes clientèles. Pour plus d'informations, visionnez la vidéo à <https://trekfit.ca/fr/trekfit-fitness-circuits>.

MODULES D'ENTRAÎNEMENT

Neuf stations permettent de réaliser des exercices musculaires.



Installations sportives et de loisirs



TENNIS LIBRE

TERRAINS

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

Date d'ouverture :

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

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 :

- 18-19 juin (si les conditions climatiques le permettent)
- Du samedi 25 juin au dimanche 28 août
- 3, 4 et 5 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 et 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 25 juin au dimanche 28 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

- 18 juin : **Bonjour l'été** de 13 h à 21 h
- 16 juillet : **Beach party** de 13 h à 21 h
- 20 août : **Fête de clôture** de 13 h à 21 h
- Le samedi du 2 juillet au 27 août : **Samedi animé** de 18 h à 20 h

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

Bibliothèque



Pour les 7 à 14 ans
Dès le 27 juin, en présentiel

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 la fin juin.

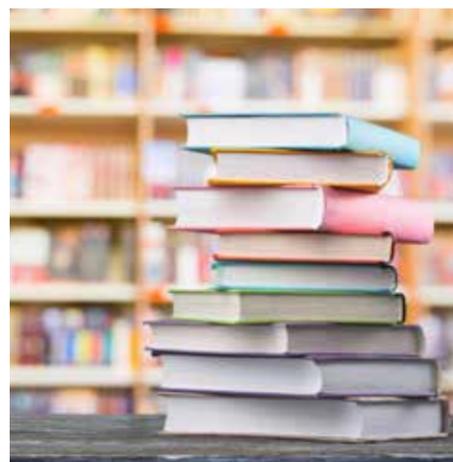
À compter du 27 juin, visitez la page « Club des aventuriers » sur le catalogue de la bibliothèque (lorraine.bibliomondo.com/accueil) pour plus d'informations.



DES LIVRES, ENCORE DES LIVRES !

LIVRES NUMÉRIQUES

Vous aimez lire, mais préférez voyager léger durant les vacances ? Choisissez vos lectures estivales parmi plus de 2 450 titres numériques offerts par la bibliothèque : *thrillers*, romans historiques ou policiers, biographies, etc. Un monde de découvertes vous attend au lorraine.bibliomondo.com.



VENTE DE LIVRES USAGÉS

Jusqu'au 20 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.



Crédit photo : Patrick Bourque-EML

NOUVEAU !

AU FIL DES MOTS

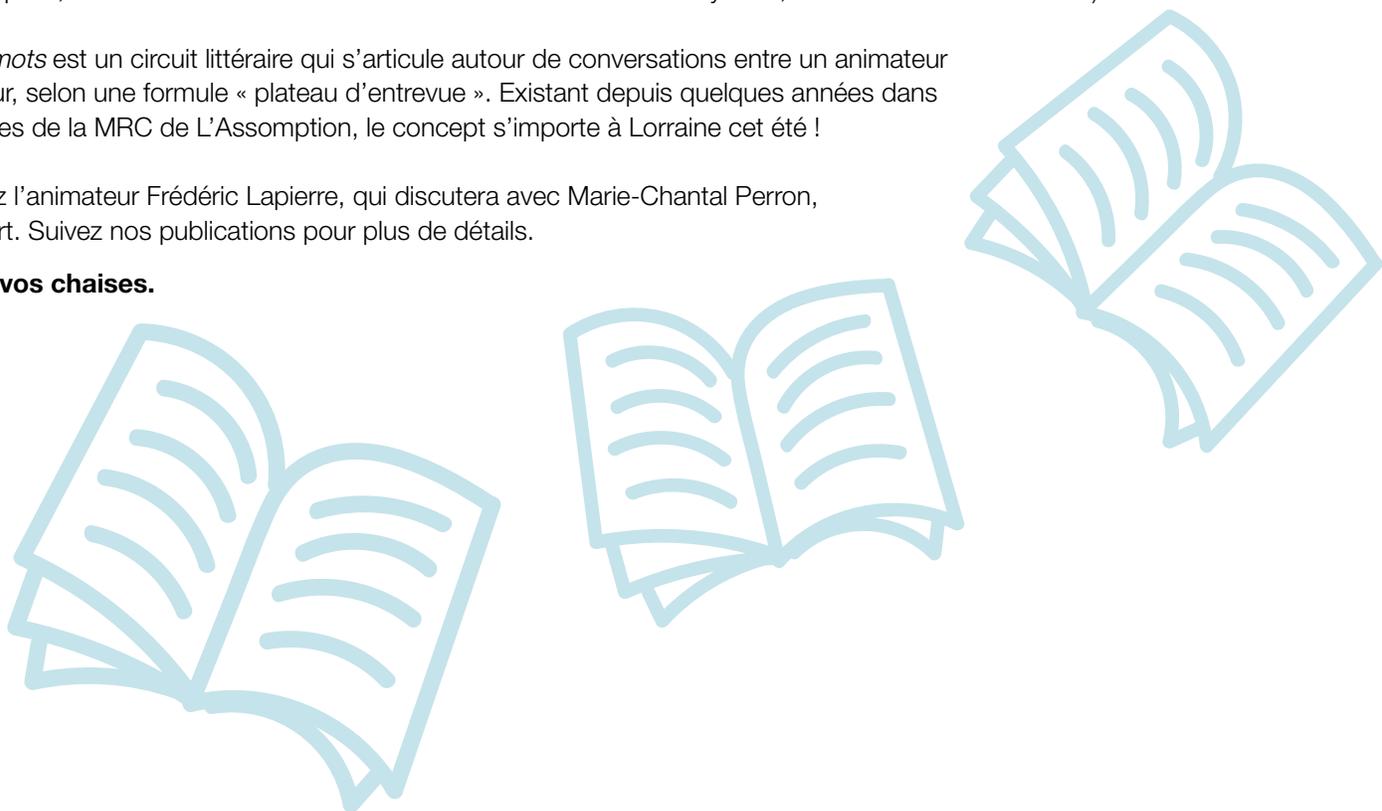
Jeudi 28 juillet à 19 h au parc Lorraine

(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, selon une formule « plateau d'entrevue ». Existant depuis quelques années dans les cinq villes de la MRC de L'Assomption, le concept s'importe à Lorraine cet été !

Rencontrez l'animateur Frédéric Lapiere, qui discutera avec Marie-Chantal Perron, à ciel ouvert. Suivez nos publications pour plus de détails.

Apportez vos chaises.



Sorties culturelles

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

Église Saint-Elzéar (16, boulevard Saint-Elzéar, Laval)

Vendredi 10 juin à 20 h et 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



Rêve de saltimbanque
Johanne Bourgie



Éclat de lumière
Josée Garneau



DE L'ART À CIEL OUVERT

Expositions *Les Sentiers des arts - Tout l'été*

Visitez les expositions pour y découvrir deux artistes lorraines.

FIGURES INTEMPORELLES, PAR JOHANNE BOURGIE

Parc des Chênes

Les œuvres de Johanne Bourgie, de style figuratif, sont empreintes d'esthétisme. Ses personnages nous interpellent, leurs costumes sont évocateurs, leurs visages nous attirent par leur beauté et leur regard. Laissez-vous séduire par ces figures intemporelles.

MOMENT IMMERSIF AVEC L'ART, PAR JOSÉE GARNEAU

Parc Lorraine

Plongez dans une expérience intime avec l'artiste. Découvrez les techniques utilisées et son processus créatif grâce à un code QR (téléphone intelligent requis). Bienvenue dans l'univers créatif de Josée Garneau !

EXPOSITIONS

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*

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

Sorties culturelles

DES AIRS D'ÉTÉ

Spectacles musicaux gratuits

Beau temps, mauvais temps !

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

Apportez vos chaises.



EL MUCHO TRIO

**Samedi 9 juillet à 19 h 30
au parc Lorraine**

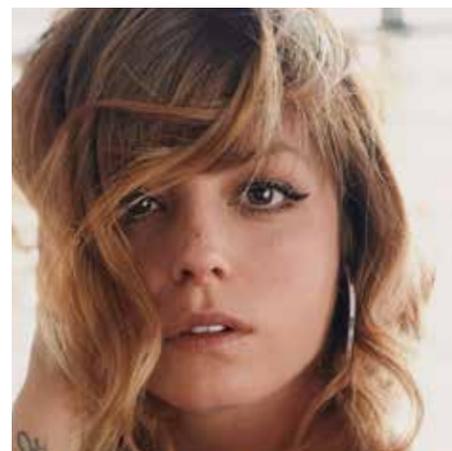
Une soirée avec El Mucho Trio, c'est un voyage à travers vos souvenirs musicaux, des années 60 à aujourd'hui, des Beatles à Red Hot Chili Peppers, en passant par Brian Adams, Foo Fighters, David Bowie, The Police et bien d'autres. Les ingrédients parfaits pour profiter d'une belle soirée d'été en plein air.



FRANCE D'AMOUR

**Judi 11 août à 19 h 30
au domaine Garth**

France D'Amour, une des artistes les plus prolifiques de sa génération, possède une feuille de route impressionnante. Cette musicienne sait autant « rocker pesant » que « jazzier » intelligemment et, surtout, charmer le public à chaque fois ! Un nouveau spectacle enchanteur.



RAFFY

**Samedi 27 août à 19 h 30
au parc Lorraine**

Le quatuor Raffy vous entraînera dans un univers éclaté où la pop rock et le reggae se rencontrent. Tant l'énergie électrisante de la chanteuse multi-instrumentiste que le charisme du groupe vous feront sourire, danser et chanter à coup sûr. Un spectacle qui vous en mettra plein la vue !



NOUVEAU !

SPECTACLES JEUNESSE

Heure : 10 h

LA FABULEUSE VALISE ROUGE

Mardi 28 juin au parc des Sorbiers

C'est avec passion que les conteuses dévoilent leurs histoires. Les deux exploratrices sillonnent des planètes merveilleuses où l'imaginaire n'a pas de frontière. Elles rapportent avec elles des histoires, des informations secrètes, des jeux et des devinettes. Une formulette et trois tours de clé, la valise s'ouvre et les secrets sont dévoilés.



BOUGE !

Jeudi 18 août au parc Lorraine

Carlito passe tout son temps à regarder son téléphone cellulaire. Léonie, elle, veut bouger, sauter et jouer. Basketball, soccer, hockey de rue... Peu importe, pourvu que ça bouge ! Espiègle, rusée et persévérante, elle entraînera son ami Carlito à se remuer avec elle. Le public ne pourra pas résister au plaisir de l'activité physique, grâce aux jeux que les deux amis inventeront au gré de leur dynamisme contagieux.

le petit **THÉÂTRE** du nord

THÉÂTRE D'ÉTÉ

**TARIF PROMOTIONNEL
POUR LES LORRAINS**

Changer de vie

Du 23 juin au 27 août 2022

Quand Nathalie, une femme accomplie, renoue avec Jasmine, une voisine d'enfance un peu dépressive, le fantasme de transformer sa destinée est lancé! Une comédie sur notre mode de vie et sur notre quête du bonheur miraculeux.

Coût :

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

Information :

450 419-8755

www.petittheatredunord.com

Facebook.com/LE.PTDN

ODYSCÈNE
35 ans de plaisirs partagés

On craque pour l'été!

PARTENAIRE PRINCIPAL
 Desjardins

ANDRÉ SAUVÉ
27 ET 28 JUIN | TLG

CATHY GAUTHIER
30 JUIN | TLG

RACHID BADOURI
8 ET 9 JUILLET | TLG

MESSMER
12 ET 13 AOÛT | TLG

MARIANA MAZZA
25, 26 ET 27 AOÛT | TLG

P-A MÉTHOT
20 AOÛT | TLG

RITA BAGA
5 AOÛT | TLG

MIKE WARD
2 JUILLET | TLG

MÉLANIE COUTURE
4 AOÛT | CBMO

PROGRAMMATION COMPLÈTE À
ODYSCENE.COM

Modalités d'inscription

TOUT CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

RÉSIDENTS

Du 30 mai, à compter de 9 h, jusqu'au 16 juin

Avoir une Carte Citoyen valide

TOUS

Du 13 juin, à compter de 9 h, jusqu'au 16 juin

Inscriptions possibles

jusqu'au 22 juin pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participants au 16 juin

EN LIGNE

Au www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription

Mode de paiement :

- Carte de crédit

AU COMPTOIR

Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne

Mode de paiement :

- Carte de débit
- Argent comptant



- 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.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de cinq jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.
- Vous serez avisé de l'annulation d'une activité au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.
- Aucun remboursement ne sera accordé après le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical).

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 s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

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

CARTE CITOYEN

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

Information : ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription

Tennis - Session d'été 2022

INFORMATION GÉNÉRALE

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous ont préparé une programmation diversifiée pour l'été 2022.

LIGNE INFO-PLUIE

Vous pouvez visiter le www.marcottesports.com, **30 minutes seulement avant le début de votre activité**, pour savoir si elle a lieu. Vous pouvez également consulter l'historique des reprises de cours en raison de la pluie sur le site Internet. **Tous les cours seront remis à la fin de la session sans exception.** Veuillez prévoir d'être disponible pour ces reprises au besoin (aucun remboursement).

INSCRIPTION

Résidents de Lorraine et de Bois-des-Filion :

Cours à Lorraine : Du 30 mai, dès 9 h, au 16 juin

Cours à Bois-des-Filion : Jusqu'au 16 juin

Pour tous :

Cours à Lorraine : Du 13 juin, dès 9 h, au 16 juin

Cours à Bois-des-Filion : Jusqu'au 16 juin

Inscription tardive jusqu'au 24 juin pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 16 juin.

Politique de remboursement et rabais-famille à la page 17.

COURS AYANT LIEU À LORRAINE

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

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

COURS DE TENNIS PROGRESSIF

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

La méthode du tennis progressif est basée sur la grandeur du terrain, la longueur de raquettes et les balles spécialisées. Tout comme plusieurs autres sports, adapter la grandeur du terrain et du matériel augmente la vitesse d'apprentissage et rend le processus plus amusant. **Prenez note que les participants doivent apporter leur propre raquette.** La description des cours est à la page 21.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
3-4 ANS PARENTS/ENFANTS	63 \$	25 juin au 13 août	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
5-6 ANS	63 \$	27 juin au 15 août	Lundi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
		28 juin au 16 août	Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		25 juin au 13 août	Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
7-8 ANS	63 \$	27 juin au 15 août	Lundi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
		29 juin au 17 août	Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		25 juin au 13 août	Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
9-10 ANS	63 \$	27 juin au 15 août	Lundi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
		28 juin au 16 août	Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		25 juin au 13 août	Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
11-13 ANS	89 \$	29 juin au 17 août	Mercredi de 9 h 30 à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
		29 juin au 17 août	Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		25 juin au 13 août	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADOS (14-17 ANS)	89 \$	28 juin au 16 août	Mardi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		29 juin au 17 août	Mercredi de 11 h à 12 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
		25 juin au 13 août	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
ADULTES (18 ANS ET +) DÉBUTANT	120 \$	27 juin au 15 août	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
ADULTES (18 ANS ET +) INTERMÉDIAIRE	120 \$	27 juin au 15 août	Lundi de 20 h à 21 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
ADULTES (18 ANS ET +) DÉBUTANT	63 \$	30 juin au 18 août	Jeudi de 18 h à 19 h	Albert-Clément (Lorraine)



LIGUE LOCALE POUR ADULTES

La ligue locale est destinée aux adultes qui désirent jouer des parties de 90 minutes en simple et en double. Les balles sont fournies. Parties équilibrées par notre instructeur.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
ADULTES (18 ANS ET PLUS)	88 \$	30 juin au 11 août	Judi de 19 h à 20 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
			Judi de 20 h 30 à 22 h	

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET RABAIS-FAMILLE VILLE DE LORRAINE

Remboursement ou changement de groupe

Il est possible d'obtenir un changement de groupe ou un remboursement uniquement si une demande écrite est transmise au Service des loisirs et de la culture, par courriel (loisirs@ville.lorraine.qc.ca), par télécopieur (450 621-4763) ou au comptoir, au moins cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification, à l'exception des demandes de changement de groupe effectuées avant le délai de cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Aucun remboursement ne sera accordé dès le début de l'activité.

Remboursement intégral sans pénalité

La Ville de Lorraine se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Lorraine annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu.

Remboursement au prorata

Si le Service des loisirs et de la culture annule l'inscription d'un participant pour des raisons médicales (sur présentation d'un certificat médical qui l'atteste), le remboursement se fera au prorata des cours non suivis. Un montant de 10 \$ sera retenu.

Rabais-famille de 15 % (pour les activités)

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 compter 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 s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT VILLE DE BOIS-DES-FILION

Remboursement

Il est possible d'obtenir un remboursement uniquement si une demande écrite est transmise au Service des loisirs et vie communautaire, par courriel (loisirs@ville.bois-des-filion.qc.ca), au moins cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Des frais de 10 \$ seront exigés pour tout remboursement. Aucun remboursement après le début de l'activité.

Remboursement intégral sans pénalité

La Ville de Bois-des-Filion se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Bois-des-Filion annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu.

Remboursement au prorata

Le Service des loisirs et vie communautaire peut annuler l'inscription d'un participant pour des raisons médicales (sur présentation d'un billet médical). Un montant de 10 \$ sera retenu et, ensuite, le remboursement se fera au prorata des cours non suivis.



Tennis - 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.



Cours de golf pour tous

ADULTES ET ENFANTS

Inscription

Résidents :

Du 30 mai au 13 juin

Non-résidents :

À compter du 10 juin

GOLF

Lors des séances, les participants se familiariseront avec les principes du golf, notamment l'élan complet et le jeu court. De vraies balles de golf seront utilisées à chacune des rencontres. L'enseignement encouragera l'autonomie de chaque participant et se déroulera sur le parcours lors de la dernière rencontre (cinq rencontres techniques et une rencontre sur le parcours). Ces cours s'adressent aux personnes qui ont peu de connaissances du golf.

Lieu : Club de golf Lorraine (60, boulevard De Gaulle)

Matériel requis :

Bâtons (Les bâtons seront fournis pour celles et ceux qui n'en possèdent pas.)
Balles, disponibles à la boutique du Club de golf, aux frais du participant



JUNIOR

Niveau : Débutant

Clientèle : De 8 à 15 ans

Date : À compter du 25 juin (6 semaines)

Horaire : Samedi de 9 h à 10 h

Coût : 145 \$

ADULTE

Niveau : Débutant

Clientèle : 16 ans et plus

Date : À compter du 20 juin (6 semaines)

Horaire :

Lundi de 18 h 30 à 19 h 30

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 30

Coût : 155 \$

AÎNÉS

Niveau : Débutant

Clientèle : 50 ans et plus

Date : À compter du 20 juin (6 semaines)

Horaire :

Lundi de 13 h à 14 h

Mercredi de 11 h à 12 h

Coût : 155 \$

Activités aquatiques

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Croix-Rouge Natation Préscolaire est un programme à huit niveaux pour les enfants de 4 mois à 6 ans. Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation rendront votre enfant à l'aise et heureux dans l'eau. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant.

Plus de détails en pages 24 et 25.

Clientèle : De 4 mois à 6 ans

Horaire : À compter du 25 juin (8 semaines)

Lieu : Piscine municipale,
35, boulevard d'Orléans

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine 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.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	JOUR/HEURE
Étoile de mer Canard Tortue de mer	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents ou sans pour Tortue de mer Préalable : Être capable de se tenir la tête droite	38 \$	Samedi de 10 h 10 à 10 h 40
			Dimanche de 9 h 30 à 10 h
			Lundi de 9 h 30 à 10 h
			Vendredi de 10 h 35 à 11 h 05
Loutre de mer	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents Préalable : Aucun	38 \$	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
Salamandre	De 3 à 5 ans Préalable : Loutre de mer réussi	38 \$	Samedi de 9 h 35 à 10 h 05
			Dimanche de 9 h 30 à 10 h
			Judi de 9 h 30 à 10 h
			Mardi de 11 h à 11 h 30
Poisson-lune	De 3 à 6 ans Préalable : Salamandre réussi	38 \$	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
Crocodile	De 3 à 6 ans Préalable : Poisson-lune réussi	38 \$	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
Baleine	De 3 à 6 ans Préalable : Crocodile réussi	38 \$	Vendredi de 9 h 30 à 10 h
			Lundi de 10 h 25 à 10 h 55
			Judi de 10 h 05 à 10 h 35

Activités aquatiques

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

VOTRE PASSION POUR LA NATATION COMMENCE ICI

Un programme de huit niveaux pour les enfants de 4 mois à 6 ans

Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation le rendront à l'aise et heureux dans l'eau. À chaque niveau correspond une mascotte, qui représente un animal aquatique, ce qui rend les leçons dynamiques et agréables. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant et lui donnent de l'encouragement et des commentaires de manière continue.

ÉTOILE DE MER (DE 4 À 12 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents ou leur personne responsable.
- Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide.
- Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux dans l'eau et propose des conseils de sécurité aquatique pour les parents ou pour la personne responsable.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

CANARD (DE 12 À 24 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou leur personne responsable.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements, le tout grâce à des activités, des chansons et des jeux aquatiques. Des conseils de sécurité aquatique sont donnés aux parents ou à la personne responsable.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

TORTUE DE MER (DE 24 À 36 MOIS)

- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou leur personne responsable. Le cours peut aussi être offert sans la participation des parents.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.
- Grâce à des chansons et à des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison, les glissements et la combinaison de différentes techniques.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

LOUTRE DE MER (DE 3 À 5 ANS)

- Il s'agit d'un niveau de transition qui permet aux parents ou à la personne responsable de confier graduellement leur enfant aux soins du moniteur. L'exécution de toutes les techniques est assistée par le moniteur.
- Les enfants entrent à ce niveau à l'âge de 3 ans.
- Les enfants apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements ainsi qu'à nager sur 1 m. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

SALAMANDRE (DE 3 À 5 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer.
- Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur 2 m, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés. Les enfants apprennent des techniques de sécurité aquatique telle que sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité aquatique enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et nager uniquement en présence d'un adulte.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

Activités aquatiques

POISSON-LUNE (DE 3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre.
- Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur 5 m, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde et l'utilisation d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel.
- Autres techniques de sécurité enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et demander toujours la permission avant de s'approcher de l'eau.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

CROCODILE (DE 3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune.
- Grâce à des chansons et à d'autres activités amusantes, les enfants apprennent à nager 5 m sur le dos et sur le ventre, pratiquent le battement de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leur battement de jambes et augmentent à 10 m la distance qu'ils parcourent à la nage.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, se maintenir à la surface pendant 10 secondes, comment reconnaître un nageur en difficulté ainsi que l'utilisation d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel en eau profonde.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.

BALEINE (DE 3 À 6 ANS)

- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile.
- Grâce à des activités amusantes, les enfants apprennent à nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils perfectionnent leur battement de jambes et nagent sur une distance de 15 m.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent comment reconnaître des endroits appropriés pour nager de manière sécuritaire, sauter dans l'eau profonde, nager sur 5 m, se maintenir à la surface pendant 20 secondes et retour, lancer des objets pour assister un nageur en difficulté et effectuer le plongeon en position assise.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont satisfait aux exigences. Les enfants de 5 ans et plus sont prêts à passer au niveau approprié de Croix-Rouge Natation Junior.



Activités aquatiques

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Croix-Rouge Natation Junior est un programme de 10 niveaux destiné aux enfants âgés de 5 à 12 ans.

Votre enfant apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au prochain niveau une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.



NIVEAU	ÂGE	TARIF	JOUR/HEURE
Junior 1	De 5 à 12 ans Préalable : Aucun	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
Junior 2	De 5 à 12 ans Préalable : Junior 1 ou Poisson-lune 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
Junior 3	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 2 ou Crocodile réussi	45 \$	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
Junior 4	De 6 à 12 ans Préalable : Junior 3 ou Baleine réussi	45 \$	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
Junior 5	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 4 réussi	48 \$	Mardi De 9 h 30 à 10 h 30
			Vendredi De 9 h 30 à 10 h 30
Junior 6	De 7 à 12 ans Préalable : Junior 5 réussi	48 \$	Mardi De 9 h 30 à 10 h 30
			Vendredi De 9 h 30 à 10 h 30
Junior 7 ou 8	De 8 à 12 ans Préalable Junior 7 : Junior 6 réussi Préalable Junior 8 : Junior 7 réussi	48 \$	Mardi De 10 h 35 à 11 h 35
			Vendredi De 10 h 35 à 11 h 35
Junior 9 ou 10	De 8 à 12 ans Préalable Junior 9 : Junior 8 réussi Préalable Junior 10 : Junior 9 réussi	48 \$	Mardi De 10 h 35 à 11 h 35
			Vendredi De 10 h 35 à 11 h 35

Activités aquatiques

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Une vie en santé grâce à la natation

Croix-Rouge Natation Junior 1 à 10 pour les enfants de 5 à 12 ans Aidez votre enfant à adopter un mode de vie sain grâce à la natation. Il apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel. Les 10 niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau suivant une fois qu'ils ont satisfait aux exigences.



JUNIOR 1

Ce niveau permet aux petits de se familiariser avec l'eau et avec la piscine. Il introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes. Les nageurs augmentent leur endurance en essayant de nager sur le ventre sur 5 m.

JUNIOR 2

Les participants apprennent les techniques de propulsion et de flottaison. Ils développent leur aptitude à nager sur le ventre (5 m) et sont initiés aux activités en eau profonde ainsi qu'à l'usage approprié d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel. L'endurance est augmentée grâce aux battements de jambes alternatifs (15 m) et à la nage sur 10 m.

JUNIOR 3

Ce niveau introduit le plongeon et enseigne aux nageurs quand et où nager. L'endurance et la force sont augmentées grâce aux battements de jambes alternatifs et en nageant sur une distance de 15 m.

JUNIOR 4

Ce niveau introduit le crawl (10 m) et la nage sur le dos avec rotation des épaules (15 m). Les nageurs travaillent les plongeurs, le départ à genoux et le maintien à la surface (45 secondes en eau profonde), en plus de développer un sens accru de leur propre sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 m. Les participants aptes à nager sur 25 m peuvent devenir membres de l'Équipe Canada (getswimming.ca/fr).

JUNIOR 5

Ce niveau introduit le dos crawlé (15 m) ainsi que la godille, le coup de pied fouetté sur le dos, les plongeurs avant avec départ en position d'arrêt ainsi que la nage debout. La distance parcourue au crawl augmente à 15 m. Les nageurs apprennent aussi comment être un navigateur prudent. L'endurance est développée grâce à la nage sur une distance de 50 m.

Activités aquatiques



JUNIOR 6

Le crawl continue d'être approfondi (25 m) en mettant l'accent sur l'entrée de la main dans l'eau et sur la respiration. Le dos crawlé (25 m) est également approfondi, l'accent étant mis sur la position des bras et sur la rotation du corps. On introduit le dos élémentaire (15 m). Les nageurs sont également initiés à la sécurité sur la glace et au sauvetage élémentaire d'une personne grâce au lancer d'un objet. Les participants démontrent leur habileté à exécuter un plongeon avant et à nager debout pendant 90 secondes en eau profonde. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 m.

JUNIOR 7

Approfondissement des techniques et augmentation de l'endurance pour le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m) et le dos élémentaire (25 m) de même qu'introduction du coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs apprennent à reconnaître les obstructions des voies respiratoires, à tendre un objet à une personne en difficulté et à effectuer un saut d'arrêt. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 150 m.

JUNIOR 8

Ce niveau introduit la brasse (15 m), le plongeon à fleur d'eau et le plongeon de surface, pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie, en plus d'apprendre comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes.

Les nageurs participent à des activités chronométrées de nage, debout pendant trois minutes, au moyen de la technique du coup de pied alternatif, afin d'améliorer leur capacité à se maintenir à la surface en cas de chute imprévue dans l'eau. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 300 m. Les distances de nage du crawl et du dos crawlé sont augmentées à 75 m.

JUNIOR 9

Le crawl (100 m), le dos crawlé (100 m), le dos élémentaire (50 m) et la brasse (25 m) continuent d'être approfondis. On encourage les nageurs à combiner les différentes techniques de battement de jambes pour optimiser leur forme physique (trois minutes). Ils travaillent également le plongeon de surface, tête première, apprennent à faire des choix judicieux et à reconnaître l'influence de leurs camarades, en plus de pratiquer l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 m.

JUNIOR 10

Les types de nage acquis font l'objet d'une évaluation finale, tant pour la technique que pour la distance : crawl (100 m), dos crawlé (100 m), dos élémentaire (50 m), brasse (50 m) et marinière (25 m). Les nageurs apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil, le sauvetage sur glace et les plongeurs en surface, tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin (à la verticale) et en nageant sur une distance de 500 m.

Activités aquatiques



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 (plongeon 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). Entraînements deux fois par semaine en plus d'une compétition.

Séance d'évaluation obligatoire le vendredi le 24 juin à 11 h 45.

ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM

Âge : De 6 à 17 ans

Préalable : Nager sur 25 m en continu

Tarif : 87 \$

Horaire :

Groupe A :

Lundi et mardi de 11 h 45 à 12 h 45

Groupe B :

Jeudi et vendredi de 11 h 45 à 12 h 45

CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL ET STYLES DE NAGE

Croix-Rouge Natation Essentiel et Styles de nage est un programme destiné aux adultes et aux adolescents. Si vous êtes un nageur débutant, si vous souhaitez améliorer vos compétences ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de nouveau, ce programme de natation en trois volets est pour vous ! Ainsi, le volet Croix-Rouge Natation Essentiel 1 et 2 vous enseigne la natation, tandis que le volet Croix-Rouge Natation Styles de nage vous apprend à améliorer vos styles de nage.

- **Essentiel 1** vous aidera à acquérir une aisance dans l'eau et à accroître vos compétences en natation. Ce cours est une introduction à la natation et à la nage sur le ventre.
- **Essentiel 2** met l'accent sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage.
- **Styles de nage** vous fera travailler avec le moniteur afin de fixer vos objectifs et vos priorités d'apprentissage et d'améliorer un ou plusieurs styles de nage. Les moniteurs travaillent avec vous afin d'améliorer votre endurance, la distance parcourue ainsi que votre vitesse à la nage.

NIVEAU	ÂGE	TARIF	JOUR/HEURE
Essentiel 1 ou 2	16 ans et plus Préalable Essentiel 1 : Aucun	48 \$: 1x/sem	Lundi de 18 h 30 à 19 h 30
	Préalable Essentiel 2 : Nager sur 10 m	91 \$: 2x/sem	Jeudi de 18 h 30 à 19 h 30
Styles de nage	13 ans et plus Préalable : Crawl et dos crawlé sur 15 m, aisance en eau profonde	48 \$: 1x/sem	Samedi de 9 h 30 à 10 h 30
			Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Activités aquatiques

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **Aquacardio** est une activité en eau peu profonde. Exercices d'aérobie dans l'eau avec musique. 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). 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	38 \$: 1x/sem 71 \$: 2x/sem	Lundi de 19 h 30 à 20 h 30
			Jeudi de 19 h 30 à 20 h 30
Aquacardio Senior	50 ans et plus Préalable : Aucun	38 \$: 1x/sem 71 \$: 2x/sem 99 \$: 3x/sem	Mardi de 18 h 30 à 19 h 30
			Mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
			Vendredi de 18 h 30 à 19 h 30
Aquajogging	18 ans et plus Préalable : Aisance en eau profonde	38 \$: 1x/sem 71 \$: 2x/sem	Mardi de 19 h 30 à 20 h 30
			Vendredi de 19 h 30 à 20 h 30

PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Cinq étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. Ce parcours classique est simple et 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	90 \$	27 et 28 juin	Lundi et mardi de 9 h à 14 h 30*
Médaille de bronze	13 ans et plus à l'examen Préalable : Démontrer les habiletés équivalant au niveau Junior 10	225 \$¹	Du 4 au 7 juillet Examen : 8 juillet	Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30*
Croix de bronze	13 ans et plus Préalable : Niveau Médaille de bronze réussi	150 \$	Du 11 au 14 juillet Examen : 15 juillet	Lundi au vendredi de 9 h à 14 h 30*
Premiers soins Général	15 ans et plus	100 \$²	16 et 17 juillet Au Centre culturel Laurent G. Belley	Samedi et dimanche de 9 h à 17 h 30*
Sauveteur national	16 ans et plus Préalable : Niveaux Croix de bronze et Premiers soins Général réussis	275 \$³	Du 1^{er} au 4 août et du 8 au 11 août Examen : 12 août	Lundi au jeudi de 9 h à 14 h 30*

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**.

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

Partenaires du milieu

INSCRIPTIONS ESTIVALES

BASKETBALL

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



BASEBALL MINEUR

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



SOCCER

Clientèle :
Garçons et filles nés en 2018 ou avant
Inscription :
www.soccerlorrainerosemere.com
Information :
registraire@soccerlorrainerosemere.com



FOOTBALL

Clientèle : De 6 à 17 ans
Inscription :
www.arfl.com/inscriptions
Information : info@arfl.com



INSCRIPTIONS AUTOMNALES

ORGANISMES SPORTIFS

PATINAGE DES MILLES-ÎLES

Lieu : Arénas de Boisbriand Lorraine et Rosemère
Inscription :
info@patinagedesmilleiles.com
Information :
www.patinagedesmilleiles.com



HOCKEY MINEUR AHMLR

Lieu : Arénas de Lorraine et de Rosemère
Inscription : www.ahmlr.com
Information : president@ahmlr.com



HOCKEY FÉMININ AHFL

Lieu : Arénas des Laurentides
Inscription :
www.ahflaurentides.com
Information :
info@ahflaurentides.com



RINGUETTE

Lieu : Aréna de Boisbriand
Information :
www.ringuetteboisbriand.org



PATINAGE DE VITESSE

Lieu : Aréna de Rosemère
Information :
www.cpvrrn.org, ca@cpvrrn.org



GYMNASTIQUE ARTISTIQUE RÉCRÉATIVE

Lieu : Académie Sainte-Thérèse (Rosemère)
Inscription :
www.astgym.ca
Information :
astgym.info@gmail.com



KARATÉ

Information :
www.karaterosemere.com



PLONGEON

Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville
Inscription :
www.plongeonlenvol.ca
Information :
info@plongeonlenvol.ca



NATATION DE COMPÉTITION

Lieu : Centre récréoaquatique de Blainville
Inscription : www.gamin.org
Information : infos@gamin.org

Partenaires du milieu

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES

GUIDES DU CANADA



L'organisme Les Guides du Canada offre un programme d'activités qui permet aux filles de relever des défis, de s'exprimer, de créer des liens d'amitié et de s'amuser.

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

Bienvenue aux personnes qui souhaiteraient s'impliquer bénévolement.



LES MATINS MÈRES ET MONDE

Créé en 1996 par des mamans d'ici, cet organisme brise l'isolement des parents en leur offrant un moment de répit, des rencontres, des conférences, des activités, un lieu d'échange, de l'entraide ainsi que des occasions d'agrandir leur réseau.

Information : mmm.lorraine@gmail.com,

CHEVALIERS DE COLOMB DE BOIS-DES-FILION/ LORRAINE



26^e Tournoi de golf

Date : 8 juin

Lieu : Club de golf Mirabel

Information :

Luc Boulanger : 450 621-9980

Ronald Roy : 450 979-2572

Pré-maternelle



PRÉ-MATERNELLE LE JARDIN DE LORRAINE

Inscriptions en cours pour 2022-2023

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. Si vous souhaitez assurer une place à votre enfant dès la rentrée, réservez-la dès maintenant.

Clientèle : Enfants de 3 à 5 ans

Horaire : Demi-journée (de 8 h 30 h à 11 h
ou de 12 h 30 h à 15 h)

Admissible aux versements anticipés de Revenu Québec

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@arfl.com
www.arfl.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
@ info@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

