

# Loisirs & culture



Ville de LORRAINE



# ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

## Courir Lorraine - 46<sup>e</sup> édition

**Samedi 25 mai au parc Lorraine**

Événement familial

### Stationnements :

- École Le Carrefour (59, boulevard de Vignory)
- Centre culturel Laurent G. Belley (4, boulevard de Montbéliard)
- Place Lorraine (95, boulevard De Gaulle)

### Inscription :

- En ligne jusqu'au 22 mai
- Sur place le matin de la course  
(paiement en argent comptant seulement)

### Inscription pour les personnes non-résidentes :

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

### Horaire

- 7 h 45 :** Remise des dossards et inscriptions tardives
- 9 h :** Départ du 10 km
- 9 h 05 :** Départ du 5 km
- 10 h 30 :** Départ du 3 km
- 11 h 15 :** Départ du Défi des enfants (1 km)

**Inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mai et recevez un objet promotionnel le jour de la course.**



## Une petite dose de motivation?

Vous souhaitez vous entraîner avec d'autres personnes? Nous vous invitons à vous réunir au point de départ des parcours urbains pour marcher ou courir 5 ou 10 km. Il s'agit d'une activité libre et gratuite, supervisée par Cardio Plein Air.

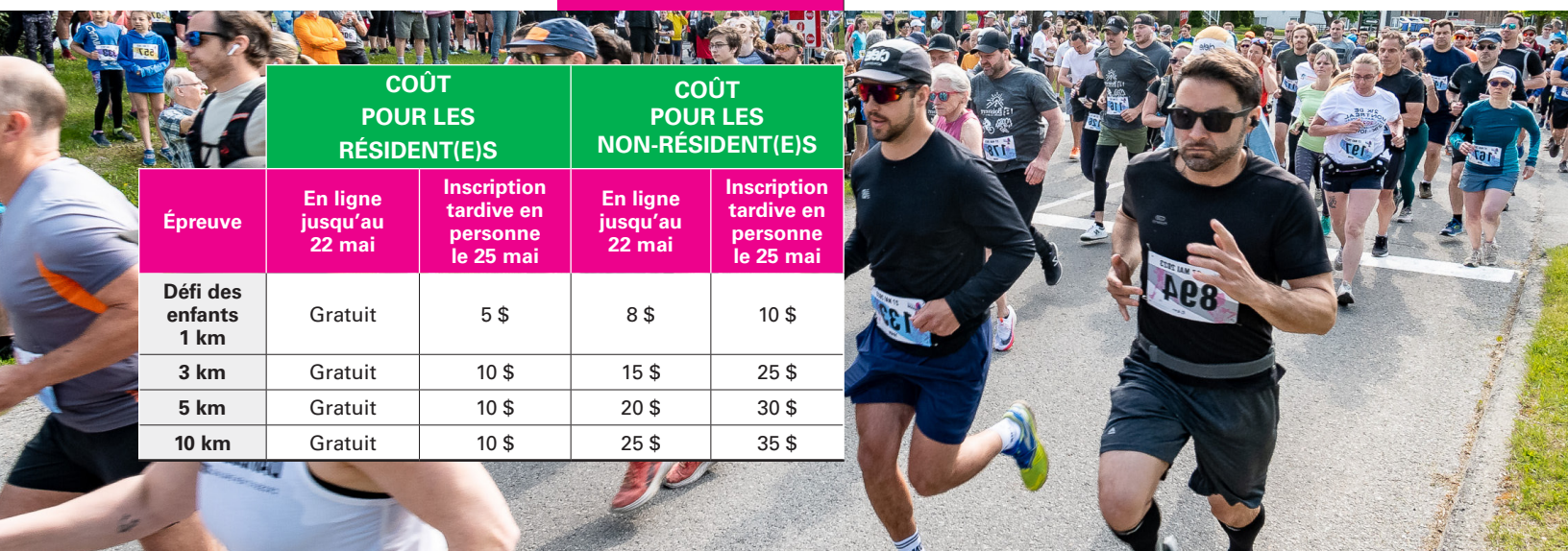
### Parcours : Circuit nord – 5 km

Départ : Parc Lorraine, module d'entraînement  
Horaire : Lundi à 18 h 30  
29 avril, 6 et 13 mai

### Parcours : Circuit sud – 5 km

Départ : École du Ruisselet  
Horaire : Jeudi à 18 h 30  
2, 9 et 16 mai

Épreuve	COÛT POUR LES RÉSIDENT(E)S		COÛT POUR LES NON-RÉSIDENT(E)S	
	En ligne jusqu'au 22 mai	Inscription tardive en personne le 25 mai	En ligne jusqu'au 22 mai	Inscription tardive en personne le 25 mai
Défi des enfants 1 km	Gratuit	5 \$	8 \$	10 \$
3 km	Gratuit	10 \$	15 \$	25 \$
5 km	Gratuit	10 \$	20 \$	30 \$
10 km	Gratuit	10 \$	25 \$	35 \$



## Soirées SKATE

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

Aucune inscription requise

**Horaire :** Mercredi de 18 h à 20 h  
22 mai, 19 juin,  
et 18 septembre

**Lieu :** Skate park,  
parc Lorraine



## Fête du voisinage

### Samedi 1<sup>er</sup> juin

La Fête du voisinage, ce sont des personnes 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 du voisinage, la Ville de Lorraine offre de vous prêter des tables et des chaises, en plus de vous offrir gracieusement un gâteau. De plus, MAXI Lorraine s'associe à l'événement en vous donnant une carte-cadeau d'une valeur de 20 \$ pour vos emplettes liées à cette activité. Quantité limitée!

Pour participer, remplissez le formulaire d'inscription disponible en ligne ou à l'accueil du Service des loisirs et de la culture.

**Date limite pour transmettre votre formulaire :** 19 mai prochain

**Informations :** 450 621-8550, poste 275, [lorraine.ca](http://lorraine.ca)





# SORTIES CULTURELLES

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

### Expositions en art visuel 2024-2025

Vous êtes 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 [lorraine.ca](http://lorraine.ca) et au Service des loisirs et de la culture.

### Exposition des artistes de Lorraine et invités

**Du 31 mai au 16 juin à la maison Garth**

Profitez-en pour renouer avec la culture en visitant cette exposition collective d'artistes d'ici.

#### Horaire détaillé

- Le vendredi 31 mai à compter de 18 h 30 : Vernissage  
Musique d'ambiance et remise des mentions d'honneur
- Les samedis et dimanches : Du 1<sup>er</sup> au 16 juin, de 12 h à 16 h

Date limite d'inscription : 17 avril



### Exposition *La sagesse des livres*

**Du 22 mars au 11 avril  
à la bibliothèque**

Élaguer des livres des bibliothèques, une opportunité de faire l'éloge du livre? Bien sûr que oui! C'est ce que propose l'œuvre sculpturale d'art public *La sagesse des livres*, création originale de l'artiste multidisciplinaire Suzanne Ferland pour les sept villes de la MRC de Thérèse-De Blainville. Cette exposition itinérante est présentée en rotation dans les bibliothèques des sept municipalités, de l'automne 2023 au printemps 2024. Cette œuvre ludique suscitera assurément curiosité et réflexion.

La sagesse des livres et la tournée d'exposition sont réalisées grâce au soutien financier du gouvernement du Québec et de la MRC de Thérèse-De Blainville, dans le cadre de l'Entente de développement culturel 2021-2023, en collaboration avec les villes de la MRC.



Vous aimeriez présenter un maximum de trois œuvres lors de cette exposition? Remplissez le formulaire d'inscription disponible au [lorraine.ca](http://lorraine.ca).



## Au bout du conte

### THÉÂTRE JEUNESSE

7 avril à 10 h 30 au Centre culturel Laurent G. Belley

Pour les 4 à 10 ans

Il était une fois une malle, quatre chaises, une corde à linge, quatre comédiens et une touche d'esprit ludique. Avec un minimum d'artifices pour un maximum d'inventivité, *Au bout du conte* revisite les histoires qui ont bercé nos enfances, apeuré nos grands-mères et captivé le plus tannant de nos cousins. Avec ingéniosité, les comédiens utilisent des accessoires de la vie courante pour créer des lieux et guider les spectateurs à travers différents univers.

Tous les spectateurs (enfants et adultes) doivent se procurer un billet en ligne.



5

PLONGEZ DANS LA DÉCOUVERTE!  
**Centre de  
CRÉATION**  
de Boisbriand

## Spectacles au Centre de création de Boisbriand!

Soyez aux premières loges du  
processus de création des artistes!

Dimanche 28 avril – 10 h

*Et on campera sur la lune*

Public cible : 10 ans et plus

Dimanche 12 mai – 10 h

*Momo le chameau*

Public cible : 3 à 6 ans

Ces présentations sont le résultat  
d'une résidence au Centre de  
création de Boisbriand.

Informations et billetterie :

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

450 419-8755

## Concert du printemps des Chanteurs de Lorraine

*Requiem Aeternam*

Venez écouter le *Requiem* de John Rutter, des extraits des *Misérables* ainsi que  
d'autres chants classiques ou contemporains.

Vendredi 7 juin à 20 h et dimanche 9 juin à 15 h

Au Centre culturel Laurent G. Belley

Billet : 30 \$, gratuit pour les 12 ans et moins

Achat de billets en ligne au [leschanteursdelorraine.ca](http://leschanteursdelorraine.ca), auprès des choristes,  
au Service des loisirs et de la culture, à la bibliothèque municipale et à la  
pharmacie Uniprix de Lorraine.

Informations : [leschanteursdelorraine.ca](http://leschanteursdelorraine.ca)

[info@leschanteursdelorraine.ca](mailto:info@leschanteursdelorraine.ca)





# BIBLIOTHÈQUE

## Ateliers jeunesse

### On cuisine!

Pour les 6 à 10 ans

Les enfants découvriront le plaisir de cuisiner grâce à une recette facile et rapide! Apportez un contenant alimentaire pour emporter les restes de la recette à la maison... Si vos p'tits chefs ne dévorent pas tout sur place!

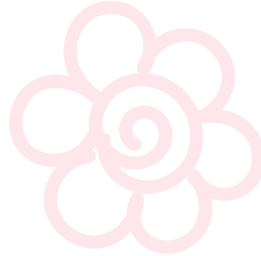
**Participation d'un adulte par enfant obligatoire.**

Inscrivez-vous vite, les places sont limitées.

**Horaire :** Samedi 4 mai à 10 h  
**Lieu :** Centre culturel Laurent G. Belley  
**Inscription :** En ligne jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h  
**Coût :** Enfant de Lorraine : Gratuit  
(Être membre de la bibliothèque)  
Enfant non résident : 10 \$ ou être abonné

**Personne**

**accompagnatrice :** Gratuit (les enfants doivent être accompagnés)



## 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.

## Les univers LEGO® Harry Potter, la mission secrète

Par Karim Awad, architecte designer de KOKOBRİK

Pour les 6 à 13 ans

Les enfants construiront des structures inspirées des scènes emblématiques de la saga d'Harry Potter. Une expérience magique, un plongeon dans un univers enchanteur, un voyage dans l'imaginaire.

**Participation d'un adulte par enfant obligatoire.**

Inscrivez-vous vite, les places sont limitées.

**Horaire :** Samedi 6 avril à 14 h  
**Lieu :** Centre culturel Laurent G. Belley  
**Inscription :** En ligne jusqu'au jeudi précédant l'activité, avant 17 h  
**Coût :** Enfant de Lorraine : Gratuit  
(Être membre de la bibliothèque)  
Enfant non résident : 10 \$ ou être abonné

**Personne**

**accompagnatrice :** Gratuit (les enfants doivent être accompagnés)





## Programme

# une naissance un LIVRE®



Abonnez votre bébé d'un an ou moins à la bibliothèque et obtenez un ensemble-cadeau gratuit comprenant, entre autres, un livre pour tout-petit et un magazine pour papa et maman. Offrez à votre enfant des moments de lecture réconfortants.

## Pour les adeptes de jeux de société

Saviez-vous que la bibliothèque offre une variété de jeux à découvrir en solo ou en famille? Il est possible d'emprunter des jeux éducatifs, de logique, d'ambiance (party) et d'évasion. Parmi les grands classiques : Loups-garous, Clue, Une patate à vélo, les peluches Manimo et des casse-têtes. Tant les petits que les ados et les adultes trouveront de quoi se divertir.

**NOUVEAU!**

## Échange de casse-têtes

**Dimanche 7 avril de 10 h 30 à 12 h  
à la bibliothèque**

Vous possédez de fabuleux casse-têtes en bon état et comprenant tous leurs morceaux, mais vous les avez complétés plus d'une fois et vous souhaitez de nouveaux défis pour faire travailler vos méninges? Passez à la bibliothèque le 7 avril de 10 h 30 à 12 h pour échanger vos casse-têtes avec d'autres personnes passionnées de cette activité. Notez que le personnel de la bibliothèque ne supervisera pas cet échange et que vous devrez rapporter votre jeu à la maison si votre casse-tête n'est pas choisi pour cette opération de troc.

Cette activité vise à offrir une seconde vie à des jeux, un des principes du développement durable. Il s'agit aussi d'une manière économique de profiter d'une belle activité qui fera le bonheur de plusieurs familles en même temps. Soyez-y!



## CONFÉRENCE Le potager urbain, le jardin comestible pour tous les espaces

Par Albert Mondor

L'agriculture urbaine est plus populaire que jamais! Vous rêvez de cultiver vos propres fruits, légumes et fines herbes? Vous ne savez pas trop par où commencer? Cette conférence vous fera découvrir des solutions simples et ingénieuses pour faire pousser une grande variété de plantes comestibles dans les endroits les plus inusités.

**Horaire :** Mercredi 17 avril à 19 h

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

**Inscription :** Par Internet jusqu'au  
lundi précédant l'activité,  
avant 17 h  
Places limitées

**Coût :** Résident(e) :  
Gratuit (Être membre  
de la bibliothèque)  
Non-résident(e) :  
10 \$ ou être membre



# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Tout ce que vous devez savoir !

### POPULATION DE LORRAINE

**Du 2 avril, à compter de 9 h, jusqu'au 18 avril**

Avoir une Carte Citoyen valide

### TOUS ET TOUTES\*

**Du 15 avril, à compter de 9 h, jusqu'au 18 avril**

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

**Inscription possible jusqu'au 25 avril** pour tous les cours qui auront atteint leur minimum de participant(e)s au 18 avril.

### EN LIGNE

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

#### Mode de paiement :

- Carte de crédit

### AU COMPTOIR DU SERVICE DES LOISIRS ET DE LA CULTURE

#### Modes de paiement :

- Carte de débit
- Carte de crédit
- Argent comptant

### RABAIS-FAMILLE DE 15 % (activités municipales)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de deux enfants ou plus vivant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription à partir du 2<sup>e</sup> enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse.

**N. B. Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine et pour le camp de jour s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.**

- Les dates de relâche et le matériel requis seront indiqués sur votre reçu d'inscription.
- Des frais de 15 \$ s'appliquent sur les inscriptions des personnes non résidentes.
- Les inscriptions par téléphone et par courriel ne sont pas acceptées.
- Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification effectuée à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité.
- Aucun remboursement ne sera accordé à compter de 5 jours ouvrables avant le début de l'activité (sauf sur présentation d'un billet médical). Des frais de 10 \$ s'appliquent.
- Chaque personne inscrite sera avisée de l'annulation d'une activité au plus tard cinq jours ouvrables avant son début.
- Un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer certaines activités.
- Seules les inscriptions dont les frais sont acquittés entièrement seront acceptées.

### CARTE CITOYEN

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

### REMBOURSEMENT

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

# Inscription

**RÉSIDENT(E)S DE LORRAINE**  
À compter du 2 avril à 9 h

**NON-RÉSIDENT(E)S DE LORRAINE**  
À compter du 15 avril à 9 h

## ENFANTS ET ADOS

### Gardiens avertis

Ce cours abordera la sécurité, les premiers soins de base, les soins des bébés, la discipline auprès des enfants et le RCR. Chaque élève recevra le manuel Gardiens avertis et une carte de compétence de la Croix-Rouge.

**Clientèle :** 11 ans et plus  
**Horaire :** 19 mai de 9 h à 16 h  
**Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley  
**Coût :** 70 \$

### Prêts à rester seuls

Ce cours permet aux jeunes d'apprendre des techniques de base en secourisme et d'acquérir les compétences nécessaires pour assurer leur sécurité en l'absence d'un parent ou d'une personne tutrice.

**Clientèle :** De 9 à 12 ans  
**Horaire :** 26 mai de 9 h à 14 h 30  
**Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley  
**Coût :** 65 \$

### Golf

Lors des séances, les élèves se familiariseront avec les principes du golf, la technique de l'élan complet ainsi que le jeu court, à l'aide de vraies balles de golf. Lors de la dernière rencontre, l'enseignement se déroulera sur le parcours de golf.

**Clientèle :** De 8 à 15 ans  
**Horaire :** Du 4 mai au 15 juin  
(6 semaines de cours + une sortie sur le parcours)  
**Lieu :** Club de golf Lorraine  
**Coût :** 150 \$  
**Matériel :** Bâtons : Fournis pour les personnes qui n'en ont pas  
Balles : Disponibles à la boutique du Club de golf, aux frais de l'élève  
**Niveau :** Débutant : Samedi de 8 h 30 à 9 h 30 et une sortie de 90 minutes sur le parcours le 15 juin  
Intermédiaire : Samedi de 10 h à 11 h et une sortie de 90 minutes sur le parcours le 8 juin





## Aquarelle

Les artistes apprivoiseront l'aquarelle et apprendront à dessiner une variété de sujets : paysages, natures mortes, végétaux, architecture, animaux et portraits.

**Clientèle :** De 7 à 12 ans

**Matériel**

**requis :** Une boîte d'aquarelle et un bloc de papier pour aquarelle

**Horaire :** À compter du 4 mai (6 semaines)  
Samedi de 10 h 45 à 12 h 15

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

**Coût :** 75 \$



## Dessin

Les enfants pourront acquérir des connaissances de base en dessin grâce à plusieurs médiums (graphite, pastel, fusain et encre de Chine). Les cours se concentreront sur trois volets : dessin d'observation, dessin technique et dessin d'interprétation.

**Clientèle :** De 7 à 12 ans

**Horaire :** À compter du 4 mai (6 semaines)  
Samedi de 9 h à 10 h 30

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

**Coût :** 75 \$



# CAMP DE JOUR EDPHY INTERNATIONAL

Offert en collaboration avec



Edphy International  
à l'Académie Ste-Thérèse  
Camp de jour

**Du 24 juin au 16 août 2024**  
de 7 h à 18 h (activités de 9 h à 16 h)

**Académie Ste-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 :**  
[secure.edphy.com](https://secure.edphy.com)  
450 435-6668

## Programme multisports

pour les 4 à 15 ans

Possibilité de vivre l'expérience en français ou en anglais

Activités offertes : athlétisme, badminton, baignade/jeux d'eau, cirque, sports d'équipe, tir à l'arc, jeux coopératifs... et plus encore!

- Coût :**
- Jusqu'au 5 avril : 209 \$/semaine
  - À compter du 6 avril : 229 \$/semaine
  - Rabais de 15 % applicable sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> enfant, appliqué directement lors de l'inscription au camp Multisports
  - Service de garde inclus

## Options spécialisées

Deux périodes par jour sont consacrées à une spécialité : combos artistique et scientifique offerts (arts, LEGOLAND, cirque et sciences).

**Coût :** Supplément de 75 \$/semaine pour l'inscription à un combo

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

- Coût :**
- Jusqu'au 5 avril : 179 \$
  - À compter du 6 avril : 189 \$/semaine

**Informations et inscription :**

Pour plus d'information sur les programmes et pour télécharger le formulaire d'inscription en ligne, visitez le [lorraine.ca](https://lorraine.ca).



## Edphy se démarque par :

- Son expérience et son expertise auprès des jeunes depuis 1965;
- Son équipe certifiée DAFA et en premiers soins;
- Ses installations intérieures modernes et partiellement climatisées ainsi que ses grands terrains extérieurs;
- Son expérience client personnalisée, de la prise d'informations à la fin du séjour;
- Sa programmation diversifiée et adaptée aux différents groupes de même que son univers thématique faisant appel à l'imaginaire.



# CAMP DE JOUR LES FOUINEUX

les  
**fouineux**  
SPORTMAX

## Camp de jour pour petits curieux

Un camp de jour de choix  
à deux pas de chez vous offert  
en collaboration avec

 **SPORTMAX**

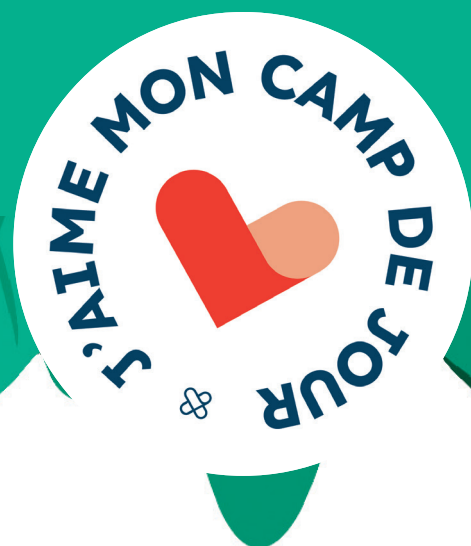
Pour les 4 à 12 ans  
**Du 24 juin au 16 août 2024**  
**École du Ruisselet**  
(65, boulevard de Chambord)

N.B. : En raison de travaux  
majeurs aux écoles Le Tournesol  
et Le Carrefour cet été, le camp  
de jour est déplacé.

Places limitées  
**Inscription du 18 mars au 12 avril**  
Après cette date, l'inscription sera  
possible selon les places restantes.

Informations et inscription en ligne :  
[jaime monocampdejour.ca](http://jaime monocampdejour.ca)

NOUVEAU



## Pourquoi choisir Les Fouineux?

- Inscription à la semaine;
- Service de garde animé inclus, matin et soir;
- Environnement agréable et adapté aux enfants;
- Matériel de qualité et disponible en grande quantité.

## Au menu, chaque semaine

- Ateliers « découverte » : cuisine, science et arts plastiques;
- Activités récréatives et coopératives ainsi que jeux sportifs;
- Un nouvel univers thématique : histoire intrigante, personnages étonnants et activités spéciales;
- Jeux d'eau et baignade à la piscine municipale.

## Tarification et inscription

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

## 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 12 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 [lorraine.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse](http://lorraine.ca/loisirs-et-culture/activites-jeunesse).

# ADULTES

## Espagnol

- Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 semaines)
- Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley
- Matériel :** Prévoir de 25 \$ à 50 \$  
en sus pour l'achat  
d'un livre et d'un cahier  
d'exercices.
- Niveau :** **Débutant**
- Horaire :** Lundi de 19 h à 21 h
- Coût :** 90 \$
- Niveau :** **Intermédiaire**
- Prérequis :** Avoir déjà suivi un cours  
d'espagnol.
- Horaire :** Mercredi de 10 h à 12 h
- Coût :** 110 \$

## Zumba Or® 50 ans et mieux

Cours à faible impact, facile à suivre,  
inspiré de danses latines : salsa, tango,  
etc. Vêtements confortables requis.

- Clientèle :** 50 ans et plus
- Horaire :** À compter du 30 avril  
(6 semaines)  
Mardi de 11 h à 12 h  
Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30
- Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley
- Coût :** 50 \$/1 fois par semaine  
90 \$/2 fois par semaine

## Inscription

RÉSIDENT(E)S DE LORRAINE  
À compter du 2 avril à 9 h

NON-RÉSIDENT(E)S DE LORRAINE  
À compter du 15 avril à 9 h



## Zumba fitness

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

- Horaire :** À compter du 2 mai  
(6 semaines)  
Jeudi de 19 h à 20 h
- Lieu :** École Le Tournesol
- Coût :** 55 \$

## Fusion Essentrics

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

- Matériel  
requis :** Apportez votre tapis et  
une bande élastique.
- Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 semaines)  
Lundi de 9 h 30 à 10 h 30  
Mardi de 9 h 30 à 10 h 30
- Lieu :** Centre culturel  
Laurent G. Belley
- Coût :** 60 \$/1 fois par semaine  
110 \$/2 fois par semaine





## Cours de yoga

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

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

**Matériel requis :** Apportez votre tapis.

**Horaire :** À compter du 30 avril (6 semaines)

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

**Coût :** 60 \$

**Yoga hatha :** Mardi de 18 h 15 à 19 h 15

**Yoga étirements :** Mardi de 19 h 30 à 20 h 30

**Yoga tous niveaux :** Jeudi de 11 h à 12 h



## Pickleball

**Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 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 :** 30 \$

### PICKLEBALL LOCATION DE TERRAIN

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de six semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double (maximum de quatre participants). Surveillant sur place.

**Coût :** 35 \$

**Horaire**

**Lundi :** De 20 h à 21 h  
De 21 h à 22 h

**Mardi :** De 19 h à 20 h  
De 20 h à 21 h  
De 21 h à 22 h

**Jeudi :** De 20 h 15 à 21 h 15  
De 21 h 15 à 22 h 15

## Barre

Entraînement à faible impact composé de mouvements inspirés de la danse et du pilates, ce cours permet d'assouplir, de tonifier et de renforcer les muscles. Cet entraînement se fait avec une chaise ou au sol.

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

**Matériel**

**requis :** Apportez votre tapis, une bande élastique et des poids légers.

**Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 semaines)

Lundi de 18 h 45 à 19 h 45

**Lieu :** École Le Carrefour

**Coût :** 60 \$

## Golf

Lors des séances, vous pourrez vous familiariser avec les principes du golf, la technique de l'élan complet ainsi que le jeu court, à l'aide de vraies balles de golf. L'enseignement se déroulera sur le parcours de golf lors de la dernière rencontre.

**Clientèle :** 18 ans et plus

**Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 semaines de cours et une sortie sur le parcours)

**Lieu :** Club de golf Lorraine

**Coût :** 155 \$

### NOVICE

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont peu de connaissances du golf.

**Horaire :** Lundi de 17 h 30 à 18 h 30  
Une sortie sur le parcours de 90 minutes le 10 juin

Mercredi de 13 h à 14 h  
Une sortie sur le parcours de 90 minutes le 12 juin

### INTERMÉDIAIRE

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont une certaine expérience du golf.

**Horaire :** Lundi de 18 h 45 à 19 h 45  
Une sortie sur le parcours de 90 minutes le 3 juin

Mercredi de 14 h 30 à 15 h 30  
Une sortie sur le parcours de 90 minutes le 5 juin



## Badminton

**Horaire :** À compter du 29 avril  
(6 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 :** 30 \$

### BADMINTON LOCATION DE TERRAIN

Location d'une heure hebdomadaire pour une session de six semaines. Possibilité de jeux en simple ou en double. Surveillant sur place.

**Coût :** 40 \$

**Horaire**

**Mardi :** De 19 h à 20 h  
De 20 h à 21 h  
De 21 h à 22 h

**Mercredi :** De 19 h à 20 h  
De 20 h à 21 h  
De 21 h à 22 h

**Jeudi :** De 20 h 15 à 21 h 15  
De 21 h 15 à 22 h 15





# TENNIS



## Inscription

### Pour les cours ayant lieu à Lorraine

**Personnes résidentes de Lorraine et de Bois-des-Filion :**

Du 2 avril, dès 9 h, au 18 avril

**Pour tous et toutes :**

Du 15 avril, dès 9 h, au 18 avril

**Inscription tardive jusqu'au 3 mai** pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 18 avril

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

### Pour les cours ayant lieu à Bois-des-Filion

**Personnes résidentes de Lorraine et de Bois-des-Filion :**

Du 3 avril, dès 9 h, au 1<sup>er</sup> mai

**Pour tous et toutes :**

Du 9 avril, dès 9 h, au 1<sup>er</sup> mai

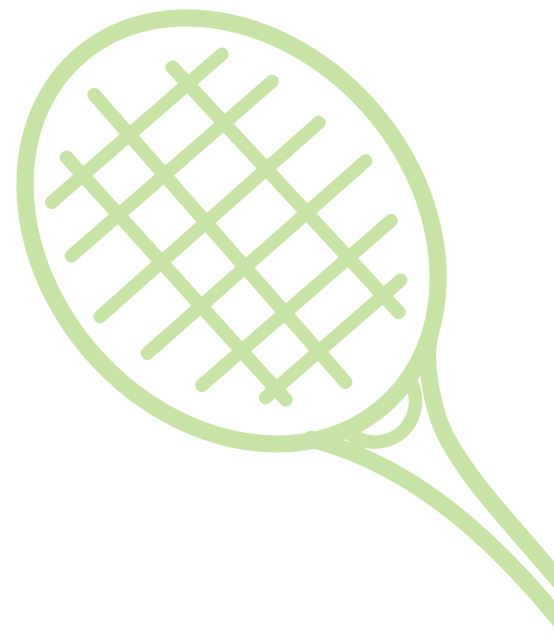
**Inscription tardive jusqu'au 9 mai** pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 1<sup>er</sup> mai.

COMMENT S'INSCRIRE?	MODE DE PAIEMENT
<b>En ligne</b> <a href="http://villebdf.ca/cours-activites">villebdf.ca/cours-activites</a>	<b>Carte de crédit</b>

## Information générale

Les villes de Lorraine et de Bois-des-Filion, en collaboration avec l'école de tennis Marcotte Sports, vous ont préparé une programmation diversifiée pour le printemps 2024.

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



## 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 raquette et les balles spécialisées. Tout comme pour plusieurs autres sports, adapter la grandeur du terrain et du matériel augmente la vitesse d'apprentissage et rend le processus plus amusant.

**Prenez note que les élèves doivent apporter leur propre raquette.**

La description des cours est à la fin du document.

NIVEAU	TARIF	DATE	JOUR/HEURE	PARC
<b>3-4 ANS</b> PARENTS/ENFANTS	48 \$	11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Samedi de 9 h à 10 h	Albert-Clément (Lorraine)
<b>5-7 ANS</b>	48 \$	14 mai au 4 juin	Mardi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Samedi de 10 h à 11 h	Albert-Clément (Lorraine)
<b>8-10 ANS</b>	48 \$	15 mai au 5 juin	Mercredi de 18 h à 19 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Samedi de 11 h à 12 h	Albert-Clément (Lorraine)
<b>11-13 ANS</b>	48 \$	14 mai au 4 juin	Mardi de 19 h à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Samedi de 12 h à 13 h	Albert-Clément (Lorraine)
<b>14-17 ANS</b>	65 \$	15 mai au 5 juin	Mercredi de 19 h à 20 h 30	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		11 mai au 1 <sup>er</sup> juin	Samedi de 13 h à 14 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
<b>ADULTES</b> (18 ANS ET +)	70 \$	13 mai au 3 juin	Lundi de 18 h 30 à 20 h	Des Artilleurs (Bois-des-Filion)
		16 mai au 6 juin	Jeudi de 18 h à 19 h 30	Albert-Clément (Lorraine)
		16 mai au 6 juin	Jeudi de 19 h 30 à 21 h	Albert-Clément (Lorraine)







## DESCRIPTION DES COURS

### 3-4 ans

#### Parents/Enfants

Psychomotricité travaillée à travers différents jeux et exercices plaisants avec l'aide de son parent.

### 5-7 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.

### 8-10 ans

Les joueurs apprennent à servir, à échanger, à marquer des points et à jouer au filet en simple et en double sur des terrains de 18 mètres et de tennis régulier, avec des balles de transition dépressurisées.

### 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 normal. 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.

# PARTENAIRES DU MILIEU

Activités offertes par les associations et les organismes reconnus



## Soccer

### Inscription - Saison estivale

Quelques places sont encore disponibles, faites vite. Le Club est à la recherche de commanditaires et de bénévoles.

**Clientèle :** Filles et garçons nés en 2019 ou avant

**Inscription en ligne :** [fcloro.com](http://fcloro.com)



## Baseball mineur BLRT

### Inscription - Saison estivale

**Clientèle :** Passionné(e)s de baseball

**Date :** En cours (date limite d'inscription pour le Rallye cap : 1<sup>er</sup> juillet)

**Inscription :** [baseball-blrt.com/inscriptions.html](http://baseball-blrt.com/inscriptions.html)

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

L'organisme recherche des bénévoles pour la saison.



## Pré-maternelle Le jardin de Lorraine

### Places disponibles

Lieu d'apprentissage axé sur le développement des compétences, la prématernelle propose un programme préscolaire bilingue et stimulant favorisant le langage, l'autonomie, la motricité et les habiletés cognitives. *L'organisme recherche des bénévoles pour son conseil d'administration et pour assurer la poursuite de ses activités.*

**Clientèle :** Enfants de 3 à 5 ans

**Horaire :** Du lundi au jeudi 8 h 15 à 11 h 15 et de 12 h 25 à 15 h 25, vendredi de 8 h 30 à 11 h

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

**Coût :** 30 \$/demi-journée, frais supplémentaires pour l'inscription et le matériel scolaire

### Inscription en cours:

[prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/inscription](http://prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/inscription) 

Possibilité de visiter l'établissement.



## Club jeunesse Les Alérions

### Souper théâtre

Assistez à la comédie *Pour le meilleur et pour le pire*, qui traite d'un double mariage dans les années 80. L'œuvre est écrite par Jimmy Doucet et présentée par les jeunes Alérions. Tous les profits de la soirée financeront les prochaines activités du club.

**Horaire :** 3 mai à 18 h 30

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

### Coût des billets :

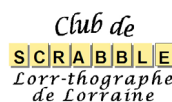
- Moins de 12 ans : 10 \$
- 12 à 18 ans : 15 \$
- Adulte : 20 \$

(repas de spaghetti végétarien inclus)

Informations et réservation :

[corinne.prince@outlook.com](mailto:corinne.prince@outlook.com)

514 625-0544



## Club de Scrabble Lorr-thographe

### Scrabble Duplicate

**Clientèle :** 18 ans et plus

**Horaire :** Jusqu'en juin

Tous les jeudis de 19 h 15 à 21 h 15 et les 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> jeudis du mois de 13 h 30 à 15 h 30

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

**Coût :** 4 \$/soirée, plus inscription à la Fédération – 15 \$/an pour un nouveau membre

**Inscription :** Aucune inscription requise. Présentez-vous 15 minutes avant le début.

### Informations :

[monique.benoit1@gmail.com](mailto:monique.benoit1@gmail.com)

450 621-8236





## Le Club Lorrain « Aînés »

Le Club Lorrain « Aînés », affilié au réseau FADDO, vise à briser l'isolement chez les « 50 ans ou mieux »

### Événements spéciaux

- Les lundis, mercredis et jeudis :  
Conditionnement physique et étirements au Centre culturel Laurent G. Belley
- Du lundi au jeudi : Activités de loisir au Centre culturel Laurent G. Belley
- Le 3<sup>e</sup> mardi du mois à 13 h 30 :  
Rencontre du club de lecture à la bibliothèque
- Le mardi 9 avril : Conférence musicale  
Musique et cinéma, un mariage de 125 ans, par Maurice Rhéaume au Centre culturel Laurent G. Belley
- À compter du 5 juin :  
Pétanque au parc Lorraine
- Escapades à venir :
  - Chicago, la magnifique (du 26 au 31 mai)
  - Charlevoix et le Vol de l'Oiseau mécanique (du 7 au 9 juillet)
  - Découverte de Lanaudière (8 octobre)

### Informations et adhésion :

Clarisse Baillargeon au 450 621-3839



## Un chat dans ma cour

### Bénévole pour le bien-être animal

Un chat dans ma cour a pour mission le contrôle des chats errants sur notre territoire. Si vous souhaitez faire partie d'une équipe de bénévoles passionnés, devenir famille d'accueil, ou en savoir davantage sur l'organisme, communiquez avec nous : [info@unchatdansmacour.org](mailto:info@unchatdansmacour.org)  
450 508-2882.



## Les Matins Mères et Monde

Cet organisme à but non lucratif 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.

**Horaire :** 1<sup>er</sup> vendredi de chaque mois, de 9 h à 12 h

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

**Informations :** [mmm.lorraine@gmail.com](mailto:mmm.lorraine@gmail.com)

### Conférence le 5 avril

« Comment stimuler le langage de nos enfants dans le quotidien », animée par Marilyn Auger et Janie Roy, techniciennes en éducation spécialisée. Grignotines, café et service de gardiennage sur place.

**Coût :** 5 \$/parent



Girl Guides  
of Canada  
Guides  
du Canada

## Guides du Canada

L'organisme offre aux jeunes filles un programme varié d'activités qui leur permet de relever des défis, de s'exprimer, de créer des liens d'amitié, de s'amuser et de faire une différence dans le monde. Possibilité d'assister à une soirée avant de s'inscrire. *L'association recherche des bénévoles pour l'aider dans sa tâche et assurer la poursuite de ses activités.*

**Clientèle :** Filles de 5 à 17 ans

**Horaire :** Les mercredis de 18 h 30 à 20 h

**Lieu :** Centre communautaire de Rosemère

**Inscription :** [girlguides.ca](http://girlguides.ca)

**Informations :** [info@girlguides.ca](mailto:info@girlguides.ca)



# BÉNÉVOLER, C'EST BRILLANT !

SEMAINE DE L'ACTION BÉNÉVOLE  
14-20 avril 2024

Bénévoler, c'est faire rayonner ses valeurs et ses talents. En s'impliquant auprès des causes qui nous animent, on contribue à une société en mouvance. Donner de son temps, c'est aussi une façon de développer nos habiletés, de confirmer nos forces et d'aller à la rencontre d'une pluralité de personnalités qui enrichiront notre vie.

Merci à toutes les généreuses personnes bénévoles qui participent au mieux-être de la population lorraine!

Pour donner du temps lors d'événements municipaux, remplissez le formulaire à cet effet au [lorraine.ca/loisirs-et-culture/organismes-et-reconnaissance](http://lorraine.ca/loisirs-et-culture/organismes-et-reconnaissance) et faites-le-nous parvenir à [loisirs@lorraine.ca](mailto:loisirs@lorraine.ca).

Vous pouvez également consulter le répertoire des organismes reconnus par la Ville, en page 21, et signaler votre intérêt à l'organisme concerné.

# RÉPERTOIRE DES ORGANISMES

**49<sup>E</sup> GROUPE SCOUT  
LORRAINE-ROSEMÈRE**  
@ 49lorrainerosemere@gmail.com  
[facebook.com/scout.lorrainerosemere](https://facebook.com/scout.lorrainerosemere)

**ASSOCIATION DE BASEBALL  
MINEUR BLRT**  
@ president@baseball-blrt.com  
<https://baseball-blrt.com>

**ASSOCIATION DE  
HOCKEY FÉMININ  
DES LAURENTIDES**  
@ president@ahflaurentides.com  
[www.ahflaurentides.com](http://www.ahflaurentides.com)

**ASSOCIATION DE HOCKEY  
MINEUR LORRAINE-ROSEMÈRE**  
@ president@ahmlr.com  
[www.ahmlr.com](http://www.ahmlr.com)

**ASSOCIATION DE RINGUETTE  
SAINT-EUSTACHE - BOISBRIAND**  
@ president@ringuette-arseb.org  
[www.ringuette-arseb.org](http://www.ringuette-arseb.org)

**ASSOCIATION DE JUDO  
DE BLAINVILLE**  
@ kearneypatrick@hotmail.com

**ASSOCIATION  
RÉGIONALE DE FOOTBALL  
LAURENTIDES-LANAUDIÈRE**  
@ info@arfl.com  
[www.arfl.com](http://www.arfl.com)

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

**CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
SOLANGE-BEAUCHAMP**  
@ info@cabsb.org  
[www.cab-solange-beauchamp.com](http://www.cab-solange-beauchamp.com)

**CHEVALIERS DE COLOMB**  
@ donald.clouthier@gmail.com

**CLUB D'ATHLÉTISME  
CORSAIRE-CHAPARRAL**  
@ info@corsaire-chaparral.org  
[www.corsaire-chaparral.org](http://www.corsaire-chaparral.org)

**CLUB DE PATINAGE  
DEVITESSE ROSEMÈRE  
RIVE-NORD**  
@ ca@cpvrrn.org  
[www.cpvrrn.org](http://www.cpvrrn.org)

**CLUB DE PLONGEON L'ENVOL**  
@ info@plongeonlenvol.ca  
[www.plongeonlenvol.ca](http://www.plongeonlenvol.ca)

**CLUB DE SCRABBLE  
LORR-THOGRAPHE**  
@ monique.benoit1@gmail.com

**CLUB FC LORO**  
@ annick@fcloro.com  
[www.fcloro.com](http://www.fcloro.com)

**CLUB LORR« AÎNÉS »**  
@ claryves@videotron.ca  
[www.clublorraines.com](http://www.clublorraines.com)

**CLUB JEUNESSE LES ALÉRIONS  
(PRÉSIDENT JEUNESSE)**  
@ decariesi@icloud.com  
[facebook.com/lesalerions](https://facebook.com/lesalerions)

**CLUB JEUNESSE  
LES ALÉRIONS  
(PRÉSIDENTE ADULTE)**  
@ corinne.prince@outlook.com

**GUIDES DU CANADA**  
@ info@girlguides.ca  
[www.girlguides.ca](http://www.girlguides.ca)

**GROUPE AQUATIQUE  
MILLE-ÎLES NORD (GAMIN)**  
@ infos@gamin.org  
[www.gamin.org](http://www.gamin.org)

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

**KARATÉ SHOTOKAN  
LORRAINE-ROSEMÈRE**  
@ karaterosemere@gmail.com  
[www.karaterosemere.com](http://www.karaterosemere.com)

**LES CHANTEURS  
DE LORRAINE**  
@ info@leschanteursdelorraine.ca  
[www.leschanteursdelorraine.ca](http://www.leschanteursdelorraine.ca)

**LES MATINS MÈRES  
ET MONDE**  
@ mmm.lorraine@gmail.com  
[facebook.com/matinsmeres](https://facebook.com/matinsmeres)

**PATINAGE DES MILLE-ÎLES**  
@ info@patinagedesmilleiles.com  
[www.patinagedesmilleiles.com](http://www.patinagedesmilleiles.com)

**PRÉ-MATERNELLE  
LE JARDIN DE LORRAINE**  
@ prematernellelejardin@gmail.com  
[prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/](http://prematernellelejardindelorraine.wordpress.com/)

**RED SOX DES  
LAURENTIDES**  
@ stephanciarlo@hotmail.com  
[www.redsoxlaurentides.ca](http://www.redsoxlaurentides.ca)

**SERVICE D'AIDE SAINT-MAURICE**  
[www.paroisse-st-luc.org/inscription-aide-alimentaire](http://www.paroisse-st-luc.org/inscription-aide-alimentaire)

**TOUT EN SPORT  
BASKET LAURENTIDES**  
@ pascalfleury@basketlaurentides.com  
[www.toutensport.com](http://www.toutensport.com)

**UN CHAT DANS MA COUR**  
@ info@unchatdansmacour.org  
[unchatdansmacour.org](http://unchatdansmacour.org)