

LOISIRS

Programmation des activités de loisir

PRINTEMPS 2024

Inscriptions aux
camp de jour

LES **FRIPÔUILLES**

à l'intérieur en
page 34


Terrebonne

HORAIRE DES INSCRIPTIONS

Il est possible que la programmation soit modifiée après la publication de ce cahier. En cas de disparité entre le contenu du cahier et celui de la plateforme d'inscription en ligne, cette dernière a priorité.

Vérifiez votre reçu d'inscription et conservez-le; il contient des détails importants tels que le lieu, l'horaire, l'équipement requis et les cours annulés.

Les coûts affichés sont les coûts de base, pour plus de détails, consultez notre [politique administrative](#).

Pour les résidents seulement		Par Internet	En personne	Dans les bibliothèques
		loisirs.ville.terrebonne.qc.ca	940, montée Masson bureau 102, Terrebonne	
		 	  	 
p. 5	Aquatiques Pour les 0-15 ans	Une seule soirée d'inscription		
p. 18	Aquatiques Pour les 16 ans et plus et pour les cours de formation de la Société de sauvetage	Dès le lundi, 11 mars, 19 h 00	Dès le mardi 12 mars, 8 h 15	Non disponible
p. 24	Culturelles	La session Hiver se déroulant sur 14 semaines, couvrant donc le printemps, aucune nouvelle activité sportive et culturelle n'est offerte par la Ville dans ce cahier. Ne soyez pas en reste puisque plusieurs activités complémentaires proposées par les organismes admis s'ajoutent à la programmation!		
p. 27	Physiques et sportives	Les activités en bibliothèques sont en cours, consultez la programmation d'ateliers et de conférences pour un vaste choix à votre portée. Quelques places sont encore disponibles!		
p. 35	Bibliothèques	Plusieurs activités à travers la programmation sont proposées par des organismes. Pour connaître le détail de leurs activités et processus d'inscription, cliquez sur le lien de leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.		
p. 38	Organismes	Inscription dès le mercredi 13 mars, 9 h 00. 50% de plus que le prix indiqué pour les résidents, plus indexation selon la grille de tarification adoptée.		
Non-résidents				

FRIPOUILLES

Du 25 juin au 9 août, un été fantastique s'offre aux jeunes de 5 à 12 ans avec la programmation des [camps de jour](#) présentée par les camps AES, en collaboration avec la Ville de Terrebonne. Restez à l'affût: les inscriptions débuteront soit le 10 ou le 11 avril, selon le secteur (voir détails en page 34).

Stressé par les inscriptions ? Voici comment bien vous y préparer !

Les places s'envolent vite ! Assurez-vous de suivre les étapes suivantes pour mettre toutes les chances de votre côté.

À faire
une semaine
avant les
inscriptions

1. Assurez-vous d'avoir une Carte Accès Terrebonne valide

- Chaque adulte ou enfant à inscrire doit avoir sa propre carte de même que la personne qui effectuera le paiement.
- Toutes les cartes nécessaires à l'inscription doivent être valides au moment de l'inscription. Vous pouvez vérifier la validité des cartes dans votre profil sur la [PLATEFORME D'INSCRIPTION](#). Si un renouvellement est nécessaire, consultez la procédure [ICI](#).

2. Assurez-vous d'avoir un compte sur la plateforme d'inscription

- La personne qui procède à l'inscription doit posséder un compte; pour connaître la procédure de création cliquez [ICI](#).
- Si vous avez oublié votre mot de passe, réinitialisez-le en utilisant la fonction mot de passe oublié.
- Validez que tous les membres de votre famille se retrouvent dans votre profil.

3. Pratiquez-vous

- [PRATIQUEZ-VOUS ICI](#), c'est l'occasion de tester vos connaissances. Vous pouvez inscrire plusieurs participants à plusieurs cours dans une même transaction.
- Finaliser votre pratique avec l'achat à 0,01 \$ pour vous assurer que votre système informatique est compatible avec notre plateforme de paiement.
- Vous avez besoin d'aide? Consulter l'aide en ligne ici ou téléphonez au 450 961-2001, poste 4000.

4. Faites vos choix et soyez prêts pour les inscriptions

- Prenez en note le code (7 chiffres) de chaque activité et ayez-le en main le soir de l'inscription.
- Pour le programme [NAGER POUR LA VIE](#), il est important de choisir le bon niveau, car il ne sera peut-être pas possible de changer de cours une fois les inscriptions terminées. Une évaluation avant de s'inscrire pourrait être requise.
- Le nombre de places étant limité, prévoyez un plan B pour être prêt le jour des inscriptions advenant que votre premier choix soit complet.

➤➤ 5. Lors des soirées d'inscriptions !

- se connecter à la plateforme d'inscription à l'heure juste, soit à 19 h.
 - La plateforme est fermée de 18 h 45 à 19 h, cette procédure déconnecte automatiquement tous les utilisateurs en ligne. Il est donc inutile de se connecter à l'avance, puisque vous serez obligé de vous reconnecter.
 - La salle d'attente sera activée à 19 h, ceci permettant d'appliquer le principe du premier arrivé, premier servi.
 - Une fois dans la salle d'attente, une place vous sera attribuée. Soyez patient, votre place avancera dans la file dès que des places sur le site se libèreront. Faire F5 rafraîchit la page, mais ne vous permet pas d'avancer plus vite dans la file. Svp, évitez de le faire à répétition.

Vous désirez en connaître davantage



[Consultez l'aide en ligne !](#)

Vous y trouverez nos politiques administratives, les procédures de la Carte Accès Terrebonne, d'inscription et de réservation, les divers programmes d'accessibilité aux loisirs, ainsi qu'une FAQ (foire aux questions).

Besoin d'aide lors des soirées d'inscription ?



Composez le 450 961-8388

Centre d'aide téléphonique ouvert le 11 mars de 18 h 30 à 20 h 30.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

DÉBUT DES ACTIVITÉS PRINTEMPS 2024 > DÈS 13 AVRIL

INSCRIPTIONS

Une seule inscription par enfant est permise dans le programme Nager pour la vie.



Il convient de choisir le cours d'abord en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu. L'âge requis doit être atteint dès la première journée du cours, le système d'inscriptions en tient compte.

IMPORTANT

Avant l'inscription, si nécessaire, se présenter au complexe aquatique pour une évaluation dans l'eau lors des séances de bains libres le 28, 29 février et 1er mars entre 17 h 30 et 19 h 00.

Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau.

Pour plus d'informations, consultez la page [Nager pour la vie](#).



BAINS LIBRES BAIGNADE ET ENTRAÎNEMENT EN COULOIR (POUR TOUS)

Tarifs et horaires

Selon les périodes, les différents bassins sont accessibles pour la baignade ou l'entraînement en couloir.

Les horaires et les coûts détaillés ainsi que les règlements complets de la piscine sont disponibles sur notre site Web:

terrebonne.ca/piscine-bains-libres

Dès le printemps prochain, la carte Accès Terrebonne deviendra obligatoire pour accéder à la piscine.

Faites-en la demande dès maintenant !





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME PARENT-ENFANT

4 à 12 mois



PARENT-ENFANT 1

Cours d'initiation pour les bébés accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012001

08 h 30 - 09 h 10

4012002

09 h 15 - 09 h 55

4012003

09 h 15 - 09 h 55

4012004

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012005

15 h 45 - 16 h 25

4012006

15 h 45 - 16 h 25

4012007

1 an



PARENT-ENFANT 2

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012105

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012106

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012107

17 h 30 - 18 h 10

4012108

18 h 15 - 18 h 55

4012109

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012110

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012111

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012101

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012102

11 h 45 - 12 h 25

4012103

12 h 30 - 13 h 10

4012104

2 ans



PARENT-ENFANT 3

Cours d'initiation pour les enfants accompagnés d'un parent.

Note: un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012205

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012206

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 15 - 09 h 55

4012207

18 h 15 - 18 h 55

4012208

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012209

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 45 - 16 h 25

4012210

17 h 30 - 18 h 10

4012211

18 h 15 - 18 h 55

4012212

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012201

11 h 00 - 11 h 40

4012202

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012203

10 h 15 - 10 h 55

4012204





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

3 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 1



Prérequis: être capable de comprendre et de respecter les consignes, de se mettre la tête dans l'eau, de flotter et de glisser avec aide sur le ventre ainsi que sur le dos, de nager avec aide sur le ventre.

Cours de transition avec un parent dans l'eau. **Note:** un enfant par parent dans l'eau.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 30 - 18 h 10

4012320

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 45 - 18 h 25
18 h 30 - 19 h 10

4012321

4012322

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
09 h 15 - 09 h 55
17 h 30 - 18 h 10
17 h 30 - 18 h 10

4012323

4012324

4012325

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 45 - 18 h 25
17 h 45 - 18 h 25
18 h 30 - 19 h 10

4012326

4012327

4012328

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
15 h 00 - 15 h 40
17 h 30 - 18 h 10
18 h 15 - 18 h 55
18 h 15 - 18 h 55

4012329

4012330

4012331

4012332

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 25
08 h 45 - 09 h 25
09 h 30 - 10 h 10
10 h 15 - 10 h 55
10 h 15 - 10 h 55
11 h 00 - 11 h 40
11 h 45 - 12 h 25
12 h 30 - 13 h 10

4012301

4012302

4012303

4012304

4012305

4012306

4012307

4012308

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 25
08 h 45 - 09 h 25
09 h 30 - 10 h 10
09 h 30 - 10 h 10
10 h 15 - 10 h 55
10 h 15 - 10 h 55
11 h 00 - 11 h 40
11 h 00 - 11 h 40
11 h 00 - 11 h 40
11 h 45 - 12 h 25
12 h 30 - 13 h 10
12 h 30 - 13 h 10

4012309

4012310

4012311

4012312

4012313

4012314

4012315

4012316

4012317

4012318

4012319





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

3 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 2

4 à 5 ans
dès
l'automne
2024



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 1.

Flotte sur le ventre et sur le dos avec aide, effectue un glissement sur le dos et sur le ventre avec aide.

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012414

18 h 15 - 18 h 55

4012415

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012416

18 h 30 - 19 h 10

4012417

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4012418

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012419

18 h 30 - 19 h 10

4012420

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

15 h 00 - 15 h 40

4012421

15 h 45 - 16 h 25

4012422

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012401

09 h 30 - 10 h 10

4012402

10 h 15 - 10 h 55

4012403

10 h 15 - 10 h 55

4012404

11 h 00 - 11 h 40

4012405

11 h 45 - 12 h 25

4012406

11 h 45 - 12 h 25

4012407

12 h 30 - 13 h 10

4012408

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012409

10 h 15 - 10 h 55

4012410

11 h 00 - 11 h 40

4012411

11 h 45 - 12 h 25

4012412

12 h 30 - 13 h 10

4012413

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 3



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 2.

Effectue un glissement du ventre au dos et du dos au ventre (avec aide), nage sur le dos avec battements de jambes (5 m) (avec aide).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012506

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 30 - 19 h 10

4012507

19 h 15 - 19 h 55

4012508

19 h 15 - 19 h 55

4012509

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4012510

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25

4012511

18 h 30 - 19 h 10

4012512

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4012513

19 h 00 - 19 h 40

4012514

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 10

4012501

11 h 00 - 11 h 40

4012502

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25

4012503

11 h 00 - 11 h 40

4012504

11 h 45 - 12 h 25

4012505



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 4



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 3.

Sans aide, exécute des glissements avec retournements (ventre-dos) (3 m), nage sur le ventre et sur le dos (5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012602

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 19 h 55
19 h 15 - 19 h 55

4012603
4012604

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012605

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
19 h 15 - 19 h 55
19 h 15 - 19 h 55

4012606
4012607

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
17 h 30 - 18 h 10

4012608

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
10 h 15 - 10 h 55

4012601

4 à 5 ans

PRÉSCOLAIRE 5



Prérequis: avoir réussi Préscolaire 4.

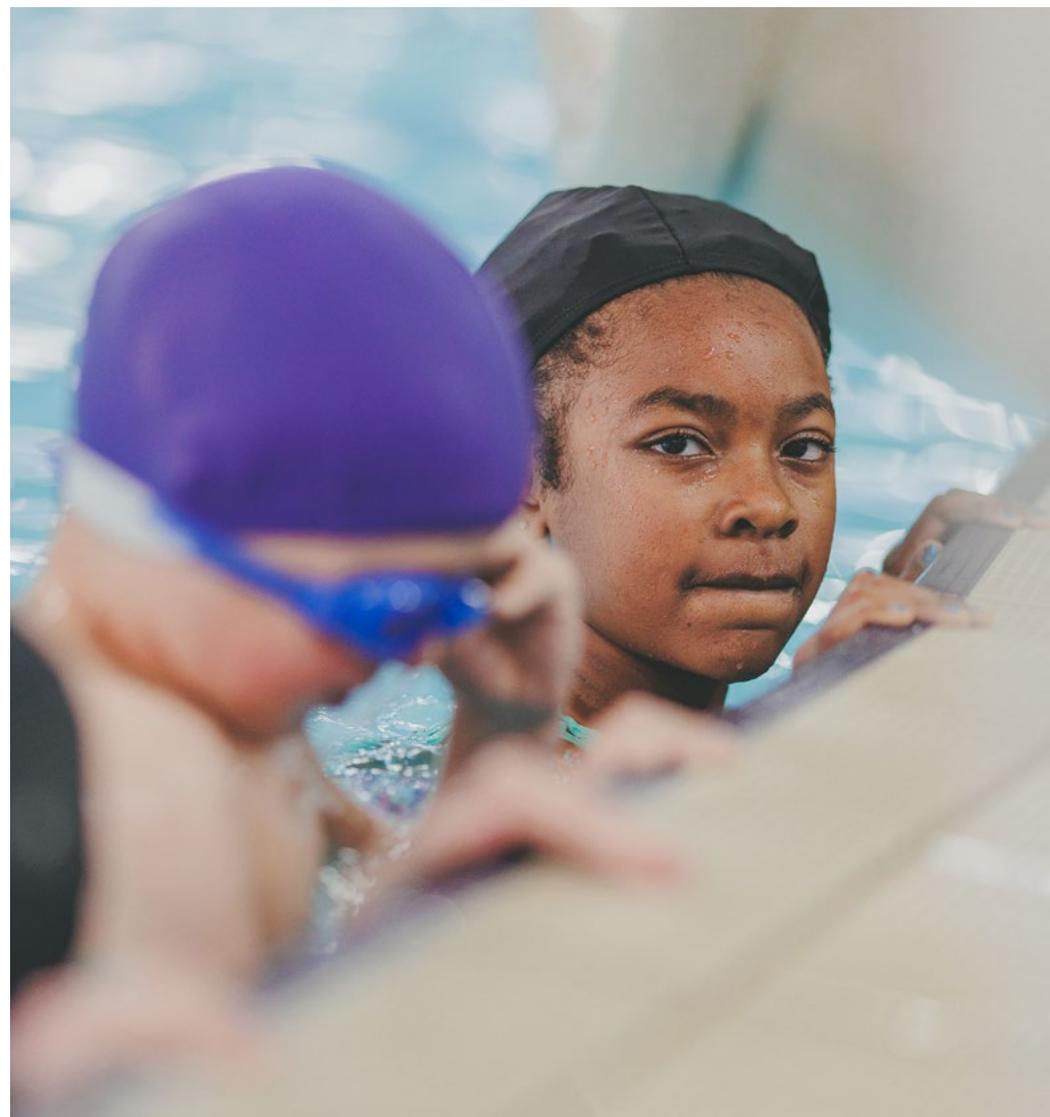
Sans aide, exécute des glissements sur le côté (3 m), battements de jambes (ventre-dos) (7 m) et sur le côté (5 m). Nage sur le ventre avec bras alternés (avec aide) (5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8
18 h 15 - 18 h 55

4012701





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME NAGEUR

6 à 9 ans

NAGEUR DÉBUTANT (PEUR DE L'EAU)

Prérequis: avoir une crainte de l'eau.

Apprends à vaincre sa peur de l'eau et à être à l'aise dans l'eau. Immerge le visage, fait des bulles et des flottaisons (ventre-dos).

Mardi

Coût: 44,88 \$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 10	4022004
18 h 15 - 18 h 40	4022005
18 h 45 - 19 h 10	4022006

Mercredi

Coût: 44,88 \$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 17 h 55	4022007
-------------------	---------

Vendredi

Coût: 44,88 \$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 17 h 55	4022008
-------------------	---------

Samedi

Coût: 44,88 \$

Nombre de séances: 8

11 h 45 - 12 h 10	4022001
12 h 15 - 12 h 40	4022002
12 h 45 - 13 h 10	4022003

6 à 9 ans

NAGEUR 1

Prérequis: être débutant en natation.

Être à l'aise en eau peu profonde (1,2 m), expire sous l'eau, apprends les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et sur le dos, les battements de jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté (5 m).

Lundi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022127
17 h 30 - 18 h 10	4022128
17 h 30 - 18 h 10	4022129
18 h 15 - 18 h 55	4022130
19 h 00 - 19 h 40	4022131

Mardi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25	4022132
17 h 45 - 18 h 25	4022133
18 h 30 - 19 h 10	4022134
19 h 15 - 19 h 55	4022135
19 h 15 - 19 h 55	4022136

Mercredi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022139
17 h 30 - 18 h 10	4022140
18 h 15 - 18 h 55	4022141

Jeudi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

17 h 45 - 18 h 25	4022142
18 h 30 - 19 h 10	4022143
18 h 30 - 19 h 10	4022144
19 h 15 - 19 h 55	4022145
19 h 15 - 19 h 55	4022146
19 h 15 - 19 h 55	4022147
19 h 15 - 19 h 55	4022148

Vendredi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10	4022150
18 h 15 - 18 h 55	4022151
18 h 15 - 18 h 55	4022152
19 h 00 - 19 h 40	4022153
19 h 00 - 19 h 40	4022154
19 h 00 - 19 h 40	4022155

Samedi

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25	4022101
08 h 45 - 09 h 25	4022102
09 h 30 - 10 h 10	4022103
09 h 30 - 10 h 10	4022104
10 h 15 - 10 h 55	4022105
10 h 15 - 10 h 55	4022106
11 h 00 - 11 h 40	4022107
11 h 00 - 11 h 40	4022108
11 h 45 - 12 h 25	4022109
11 h 45 - 12 h 25	4022110
12 h 30 - 13 h 10	4022112
12 h 30 - 13 h 10	4022113
12 h 30 - 13 h 10	4022114

Dimanche

Coût: 45,90 \$

Nombre de séances: 8

08 h 45 - 09 h 25	4022115
08 h 45 - 09 h 25	4022116
09 h 30 - 10 h 10	4022117
09 h 30 - 10 h 10	4022118
10 h 15 - 10 h 55	4022119
11 h 00 - 11 h 40	4022120
11 h 00 - 11 h 40	4022121
11 h 45 - 12 h 25	4022122
11 h 45 - 12 h 25	4022123
12 h 30 - 13 h 10	4022125
12 h 30 - 13 h 10	4022126





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME NAGEUR

6 à 9 ans

NAGEUR 2



Prérequis: avoir réussi Nageur 1.

Sans aide, dans le bassin 50 m, glisse sur le ventre, sur le dos et sur le côté (3 m de chaque côté), battements de jambes et déplacements sur le ventre, sur le dos et sur le côté (10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nage le crawl et le dos crawlé (10 m chacun). Entraînement par intervalles (4 x 5 m).

Lundi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022214

18 h 15 - 18 h 55

4022215

18 h 15 - 18 h 55

4022216

Mardi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 17 h 55

4022217

17 h 15 - 17 h 55

4022218

17 h 15 - 17 h 55

4022219

Mercredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022220

18 h 15 - 18 h 55

4022221

Jeudi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

18 h 15 - 18 h 55

4022222

18 h 15 - 18 h 55

4022223

18 h 15 - 18 h 55

4022224

Vendredi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

17 h 30 - 18 h 10

4022225

17 h 30 - 18 h 10

4022226

18 h 15 - 18 h 55

4022227

18 h 15 - 18 h 55

4022228

19 h 45 - 20 h 25

4022229

19 h 45 - 20 h 25

4022230

19 h 45 - 20 h 25

4022231

Samedi

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 10

4022201

09 h 15 - 09 h 55

4022202

12 h 30 - 13 h 10

4022203

Dimanche

Coût: 45,90\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 40

4022204

09 h 45 - 10 h 25

4022205

10 h 15 - 10 h 55

4022206

11 h 00 - 11 h 40

4022207

11 h 45 - 12 h 25

4022208

11 h 45 - 12 h 25

4022209

12 h 30 - 13 h 10

4022210

12 h 30 - 13 h 10

4022211

12 h 30 - 13 h 10

4022212

12 h 30 - 13 h 10

4022213

7 à 10 ans

NAGEUR 3



Prérequis: avoir réussi Nageur 2.

Nage le crawl et le dos crawlé (15 m chacun), effectue un coup de pied rotatif simultané sur (10 m), nage sur place (30 s), suivi de nage (25 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (saute en eau profonde, nage sur place pendant 30 s puis nage sur 25 m). Entraînement par intervalles (4 x 15 m).

Lundi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4022308

Mardi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4022309

Jeudi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 18 h 10

4022310

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 25

4022301

09 h 30 - 10 h 25

4022302

10 h 30 - 11 h 25

4022303

12 h 00 - 12 h 55

4022304

DIMANCHE

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

10 h 30 - 11 h 25

4022305

11 h 30 - 12 h 25

4022306

12 h 30 - 13 h 25

4022307



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME NAGEUR

8 à 10 ans

NAGEUR 4



Prérequis: avoir réussi Nageur 3.

Nage le crawl et le dos crawlé (25 m chacun). Exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m). Nage sous l'eau (5 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (roule en eau profonde, nage sur place pendant 1 min puis nage sur 5 m). Plonge en eau profonde. Entraînement par intervalles (4 x 25 m). Sprint au crawl (25 m).

Lundi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4022403

Mardi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4022404

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
09 h 30 - 10 h 25

4022401

Dimanche

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
10 h 30 - 11 h 25

4022402

8 à 10 ans

NAGEUR 5



Prérequis: avoir réussi Nageur 4.

Nage le crawl, le dos crawlé (50 m chacun) et la brasse (25 m). Habiletés d'entrée en eau profonde, coup de pied rotatif alternatif (30 s). Nage le crawl d'approche (10 m). Nager pour survivre: exécute une séquence continue (entrée par roulade avant, nage sur place (90 s), puis nage (75 m). Entraînement par intervalles (4 x 50 m) et (4 x 15 m).

Mardi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4022502

Samedi

Coût: 47,84 \$

Nombre de séances: 8
10 h 30 - 11 h 25

4022501





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME ADOLESCENT

10 à 15 ans

ADOLESCENT 1

Prérequis: être débutant en natation.

Être à l'aise en eau peu profonde (1,2 m), apprend les bases de la natation, de la flottaison aux déplacements sur le ventre et le dos.

Lundi

Coût : 45,90\$

Nombre de séances : 8

17 h 30 - 18 h 10

4032007

18 h 15 - 18 h 55

4032008

Vendredi

Coût : 45,90\$

Nombre de séances : 8

19 h 45 - 20 h 25

4032010

Samedi

Coût : 45,90\$

Nombre de séances : 8

08 h 45 - 09 h 25

4032001

12 h 30 - 13 h 10

4032002

12 h 30 - 13 h 10

4032003

Dimanche

Coût : 45,90\$

Nombre de séances : 8

08 h 45 - 09 h 25

4032004

12 h 30 - 13 h 10

4032005

12 h 30 - 13 h 10

4032006



10 à 15 ans

ADOLESCENT 2

Prérequis: avoir réussi Adolescent 1.

(Nageur 2-3) Dans le bassin 50 m, se déplace sur le ventre, sur le dos et sur le côté en glissement et avec battements de jambes (3 à 10 m de chaque côté), mouvement de jambes à la brasse verticale, nage le crawl et le dos crawlé (10 à 15 m chacun). Débute l'entraînement par intervalles (4 x 5 m) jusqu'à 15 m.

Lundi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4032108

19 h 00 - 19 h 55

4032109

Mardi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032110

19 h 00 - 19 h 55

4032111

MERCREDI

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032112

JEUDI

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

17 h 15 - 18 h 10

4032113

17 h 15 - 18 h 10

4032114

19 h 00 - 19 h 55

4032115

Vendredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

18 h 00 - 18 h 55

4032116

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

08 h 30 - 09 h 25

4032101

10 h 00 - 10 h 55

4032102

10 h 30 - 11 h 25

4032103

11 h 30 - 12 h 25

4032104

11 h 30 - 12 h 25

4032105

Dimanche

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8

09 h 30 - 10 h 25

4032106

09 h 30 - 10 h 25

4032107



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME ADOLESCENT

10 à 15 ans

ADOLESCENT 3

Prérequis: avoir réussi Adolescent 2.

(Nageur 4-5) Nage le crawl et le dos crawlé (25 m à 50 m chacun). Exercices éducatifs avec les bras et les jambes à la brasse (15 m) et nage la brasse (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m à 50 m). Sprint au crawl (25 m) et nage le crawl d'approche (10 m).

Lundi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
17 h 15 - 18 h 10

4032206

Mardi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032207

Jeudi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032208

Vendredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4032209

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
11 h 00 - 11 h 55
11 h 30 - 12 h 25

4032201

4032202

Dimanche

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
08 h 30 - 09 h 25
10 h 30 - 11 h 25
11 h 30 - 12 h 25

4032203

4032204

4032205

10 à 15 ans

ADOLESCENT 4

Prérequis: avoir réussi Adolescent 3.

(Nageur 6) Nage le crawl et le dos crawlé (100 m chacun), nage la brasse (50 m), nage sur place sans main avec coup de pied rotatif (45 s). Nage le crawl d'approche (25 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m) et en continu (300 m).

Mercredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
18 h 00 - 18 h 55

4032303

Jeudi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032304

Samedi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
09 h 30 - 10 h 25

4032301

Dimanche

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
11 h 30 - 12 h 25

4032302

12 à 15 ans

FORME PHYSIQUE ADOS



Prérequis: avoir réussi Adolescent 4.

Idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Vendredi

Coût: 47,84\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

4032401





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME D'INITIATION AU SAUVETAGE ÉTÉ 2024 • Inscriptions dès le 11 mars.

Camp intensif - Devenir apprenti sauveteur



Cette formation intensive met l'accent sur le développement d'habiletés en sauvetage pour les jeunes de 10 à 12 ans. L'apprenti sauveteur peut s'inscrire, à son choix, à une ou plusieurs semaines, consécutives ou non.

La succession logique des modules mène naturellement les enfants à l'acquisition des compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze. Ce sera aussi l'occasion idéale de perfectionner leurs techniques de nage.



🕒 Camp intensif - Cours 1

10 à 12 ans

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ



Prérequis: avoir réussi Nageur 4 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, initiation aux habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 350 m (14 x 25 m).

Du mardi 25 juin au
vendredi 28 juin

Coût: 127,15\$

Nombre de séances: 4
09 h 30 - 15 h 30

4023101

🕒 Camp intensif - Cours 3

10 à 12 ans

JEUNE SAUVETEUR EXPERT



Prérequis: avoir réussi Nageur 4 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, apprentissage des techniques de base en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 600 m.

Du lundi 8 juillet au
vendredi 12 juillet

Coût: 157,05\$

Nombre de séances: 5
09 h 30 - 15 h 30

4023301

🕒 Camp intensif - Cours 5

10 à 12 ans

ÉTOILE DE BRONZE



(étape préparatoire)

Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Adolescent 3 ou Jeune sauveteur expert.

Premier brevet de niveau bronze recommandé. Il permet d'initier le candidat au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe.

Matériel requis: masque de poche vendu au complexe aquatique le jour du premier cours.

Du lundi 5 août au
vendredi 9 août

Coût: 169,00\$

Nombre de séances: 5 (dont 10,5 h conduisant à l'obtention du premier brevet de niveau bronze recommandé).
09 h 30 - 15 h 30

4060801

🕒 Camp intensif - Cours 2

10 à 12 ans

JEUNE SAUVETEUR AVERTI



Prérequis: avoir réussi Nageur 4 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, développement des habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 400 m (16 x 25 m).

Du mardi 2 juillet au
vendredi 5 juillet

Coût: 127,15\$

Nombre de séances: 4
09 h 30 - 15 h 30

4023201

🕒 Camp intensif - Cours 4

10 à 12 ans

FORME PHYSIQUE ADOS



Prérequis: avoir réussi Nageur 4 ou Adolescent 2.

Idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Du lundi 15 juillet au
vendredi 19 juillet

Coût: 157,05\$

Nombre de séances: 5
09 h 30 - 15 h 30

4032401

Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME D'INITIATION AU SAUVETAGE

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, initiation aux habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 350 m (14 x 25 m).

Dimanche

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 55

4023101

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR AVERTI



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, développement des habiletés en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage continue sur 400 m (16 x 25 m).

Dimanche

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
10 h 00 - 11 h 10

4023201

10 à 13 ans

JEUNE SAUVETEUR EXPERT



Prérequis: avoir réussi Nageur 5 ou Adolescent 2.

Dans le bassin 50 m, apprentissage des techniques de base en sauvetage et premiers soins, maîtriser le crawl, le dos crawlé et la brasse. Nage en continue (600 m).

Samedi

Coût: 67,35\$

Nombre de séances: 8
08 h 45 - 09 h 55

4023301

Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.

MONITEURS-SAUVETEURS RECHERCHÉS



Joins-toi à notre équipe dynamique !

Soumettez votre candidature pour être moniteurs-sauveteurs !

Vous détenez les qualifications de Sauveteur national et de Moniteur Nager pour la vie de la Société de sauvetage ?

- Temps partiel
- Horaire variable de jour, de soir et de fin de semaine
- Taux horaire entre 21,09\$ et 27,67\$

terrebonne.ca/carrieres



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

FORMATION SAUVETAGE

10 à 13 ans



ÉTOILE DE BRONZE

Prérequis: avoir réussi nageur 5 ou détenir Jeune sauveteur expert.

Il permet d'initier le candidat au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe.

Note: en plus du matériel de base, un masque de poche obligatoire vendu au complexe aquatique et un dîner sont requis.

Dimanche

Coût: 79,30\$

Nombre de séances: 8

11 h 15 - 12 h 25

4060801

13 ans et plus



MÉDAILLE DE BRONZE

ÉTAPE 1

Prérequis: avoir réussi Nageur 6 ou Étoile de bronze. Pour les jeunes n'ayant pas complété le cours Étoile de bronze, avoir 13 ans à la date de l'examen soit le 8 juin 2024.

Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense, de dégagement et développement des techniques de nage et d'endurance.

Note: en plus du matériel de base, masque de poche vendu au complexe aquatique. Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage pour poursuivre la formation.

Samedi

Coût: Gratuit

Nombre de séances: 8

10 h 00 - 12 h 55

4060201

13 ans et plus



CROIX DE BRONZE

ÉTAPE 2

Prérequis: avoir réussi Médaille de bronze. Avoir 14 ans ou plus.

Compréhension des notions théoriques en lien avec les circonstances, les lieux, les activités et les comportements qui augmentent les risques d'accident en piscine ainsi que des principes de base concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.

Note: en plus du matériel de base, masque de poche et sifflet vendus au complexe aquatique.

Samedi

Coût: Gratuit

Nombre de séances: 8

13 h 30 - 16 h 25

4060301

14 ans et plus

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

ÉTAPE 3

Cours théorique préparant le candidat à assumer un rôle d'intervenant médical à l'occasion de situations d'urgence nécessitant des notions de premiers soins et un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement les signes et les symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires.

La priorité sera donnée aux candidats inscrits au cours de Sauveteur national.

Samedi 6 avril et dimanche 7 avril

Coût: Gratuit

Durée: 16 heures

Nombre de séances: 2

8 h 00 à 12 h 00 et de 13 h 00 à 16 h 55

4060401

Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.

La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

FORMATION SAUVETAGE

15 ans et plus

SAUVETEUR NATIONAL



ÉTAPE 4

Prérequis: avoir réussi Croix de bronze et Premiers soins général. Avoir 15 ans et plus à la date de l'examen, soit le 16 juin 2024.

Programme de certification du surveillant sauveteur.

Note: en plus du matériel de base, masque de poche et sifflet vendus au complexe aquatique.

Dimanche

Début: 14 avril

Coût: Gratuit

Nombre de séances : 10

12 h 00 à 16 h 25

4060501

*Cours annulé le 19 mai, reprise samedi le 8 juin de 12 h 30 à 16 h 25.

15 ANS ET PLUS

MONITEUR CONJOINT

ÉTAPE 5

Prérequis: avoir réussi Nageur 6 et Croix de bronze. Avoir 15 ans et plus.

Le moniteur conjoint peut enseigner le programme Nager pour la vie, Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage et Distinction.

Note: masque de poche vendu au complexe aquatique.

Dimanche 14, 21, 28 avril, 5 mai 8 h 30 à 12 h 25

Dimanche 12 et 26 mai, 2 et 9 juin 9 h 00 à 11 h 55

Samedi et dimanche 15 et 16 juin 8 h 30 à 12 h 00, 13 h 00 – 16 h 25

Coût: Gratuit

Nombre de séance: 10

4061101



Inscription des non-résidents

Exceptionnellement, les non-résidents peuvent s'inscrire aux cours du Programme d'initiation au sauvetage et du Programme de formation sauvetage selon le même horaire d'inscription que les résidents.

La gratuité des formations de sauveteurs et de moniteurs aquatiques est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME ADULTE

16 ans et plus

ADULTE DÉBUTANT (PEUR DE L'EAU)

Prérequis: avoir une crainte de l'eau.

En eau peu profonde (1,2 m), apprend à vaincre sa peur de l'eau et est à l'aise dans l'eau. Immersion du visage, fait des bulles et des flottaisons (ventre-dos).

Lundi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 40

4042001

19 h 45 - 20 h 25

4042002

Mardi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 40

4042003

20 h 00 - 20 h 40

4042004

16 ans et plus

ADULTE 1

Prérequis: débutant en natation.

Bassin 50 m, apprends les bases de la natation: flottaisons, glissements, battements de jambes incluant les techniques de nage crawl, dos crawlé et jambes à la brasse (10 à 15 m). Initiation à l'eau profonde.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4042101

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042102

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 30 - 21 h 25

4042103

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042104

16 ans et plus

ADULTE 2

Prérequis: avoir réussi Adulte 1.

Nage le crawl et le dos crawlé (50 m chacun), éducatifs à la brasse (15 m), sprint (25 m). Plonge en eau profonde, nage sous l'eau (10 m), exécute la séquence (roule, nage sur place 1 min et nage 50 m). Entraînement par intervalles (4 x 25 m).

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

19 h 00 - 19 h 55

4042201

19 h 00 - 19 h 55

4042202

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042203

20 h 00 - 20 h 55

4042204

16 ans et plus

ADULTE 3

Prérequis: avoir réussi Adulte 2.

Nage le crawl, le dos crawlé et la brasse (100 m chacun). Habiletés en eau profonde, nage sous l'eau (10 m). Entraînement par intervalles (4 x 50 m). Nage d'endurance (300 m).

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042301

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 00 - 20 h 55

4042302





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME ADULTE

16 ans et plus

ADUCRAWL

Prérequis: nager le crawl sur une distance de 25 m et être à l'aise en partie profonde.

Perfectionne la nage crawl et accent sur la technique d'exécution et la respiration sur le côté lors de la nage.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
20 h 00 - 20 h 55

4042401

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
20 h 00 - 20 h 55

4042402

16 ans et plus

FORME PHYSIQUE ADULTES



Prérequis: nager 1 000 m/heure.

Idéal pour maintenir les techniques de nage à jour. Cours sous forme d'entraînement. Relève des défis d'endurance au chronomètre et maîtrise parfaitement les 3 styles de nage (crawl, dos crawlé et brasse). Nage plus de 400 m en continu.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4042501

4042502

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

16 ans et plus

AQUAJOGGING

Rythme moyen

Routine d'exercices exécutés en eau profonde avec ceinture d'aquajogging. Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55

4040401

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040402

4040403

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55

4040404

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55
20 h 00 - 20 h 55

4040405

4040406

16 ans et plus

AQUAPOUSSETTE

Rythme moyen à rapide

S'adresse aux mères accompagnées de leur bébé âgé de 4 à 12 mois. Routine d'exercices aérobiques et musculaires exécutés en partie peu profonde (1,2 m) alors que le bébé est installé près d'elle dans un siège flottant.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 13 h 55

4040501





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE



16 ans et plus

AQUASPINNING - CARDIO-VÉLO

Rythme moyen à rapide

Prérequis: être capable de lever le vélo (45 lbs/20 kg) pour le descendre et le sortir de l'eau.

Routine d'exercices utilisant la résistance de l'eau, tout en profitant d'un massage hydrostatique.

Note: en plus du matériel de base, les chaussures d'eau sont obligatoires et le port d'un short en lycra (style cuissard) est fortement recommandé.

Lundi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8 (40 min)
20 h 15 - 20 h 55

4040603

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8 (55 min)
09 h 00 - 09 h 55
13 h 00 - 13 h 55

4040601

4040602

Mardi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8 (40 min)
12 h 15 - 12 h 55
20 h 15 - 20 h 55

4040604

4040605

Mercredi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8 (40 min)
09 h 00 - 09 h 40
20 h 15 - 20 h 55

4040606

4040608

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8 (55 min)
19 h 15 - 20 h 10

4040607

Jeudi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8 (40 min)
12 h 15 - 12 h 55
20 h 15 - 20 h 55

4040609

4040610

Vendredi

Coût: 45,32\$

Nombre de séances: 8 (40 min)
12 h 15 - 12 h 55

4040611

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8 (55 min)
19 h 15 - 20 h 10

4040613

16 ans et plus

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Rythme moyen

Routine d'exercices en partie peu profonde (1,2 m). Travail spécifique pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la flexibilité et la souplesse.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

09 h 00 - 09 h 55

4040901

20 h 00 - 20 h 55

4040902

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

12 h 00 - 12 h 55

4040903

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

20 h 30 - 21 h 55

4040904

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8

11 h 00 - 11 h 55

4040905

20 h 00 - 20 h 55

4040906



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.
Si besoin, les manuels sont inclus.

PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

16 ans et plus

AQUAFORME PRÉNATAL

Prérequis: être enceinte d'au moins 12 semaines.

Routine d'exercices adaptés à la condition de la femme enceinte.

Inscription possible en tout temps en remplissant le formulaire en ligne.

[INSCRIPTION ICI](#)

Remarque: un préposé communiquera avec vous afin de compléter votre inscription et confirmer la date de début de votre cours.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
19 h 00 - 19 h 55

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
13 h 00 - 13 h 55

60 ans et plus

AQUAFORME POUR AÎNÉS

Rythme lent à moyen

Routine d'exercices exécutés avec déplacements dans la piscine en partie peu profonde (1,2 m). Améliore la flexibilité ainsi que l'endurance cardiovasculaire et musculaire.

Lundi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
14 h 00 - 14 h 55
15 h 00 - 15 h 55
16 h 00 - 16 h 55

4050101

4050102

4050103

Mardi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55
13 h 00 - 13 h 55
14 h 00 - 14 h 55

4050104

4050105

4050106

Mercredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
14 h 00 - 14 h 55
15 h 00 - 15 h 55
16 h 00 - 16 h 55

4050107

4050108

4050109

Jeudi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
09 h 00 - 09 h 55
10 h 00 - 10 h 55
13 h 00 - 13 h 55
14 h 00 - 14 h 55

4050110

4050111

4050112

4050113

Vendredi

Coût: 60,43\$

Nombre de séances: 8
11 h 00 - 11 h 55

4050114





ACTIVITÉS AQUATIQUES

Pour ces activités, nous vous invitons à communiquer directement avec les organismes concernés.

ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE

CLUB DE NATATION NEPTUNE

450 431-6616

www.neptunenatation.com

info@neptunenatation.com

Jeunes

6 à 12 ans

Programme de natation favorisant l'apprentissage des fondements de la natation sportive et compétitive. Jour et coût variables selon le groupe. Évaluation des nouveaux nageurs.

Compétition

13 ans et plus

Camp de jour de natation

6 à 12 ans

Camp de jour spécialisé en natation pour les enfants de tous niveaux en offrant chaque jour de la semaine une leçon de natation de 50 minutes combiné à des activités d'animation variés. Le camp se déroule au complexe aquatique de la Cité du sport de Terrebonne. Pour tous détails visitez le www.campneptune.com.

CLUB DE TRIATHLON TRIATHLON RIVE-NORD

www.triathlonrivenord.com

info@triathlonrivenord.com

Volet familial

7 à 77 ans

Séances de NATATION / VÉLO et de COURSE À PIED supervisées tous les jours par des entraîneurs qualifiés. Permet aux parents de s'entraîner aux mêmes heures que leurs enfants.

Volet récréatif

7 à 11 ans

4-6 heures/sem.

Développement des habiletés pour les 3 sports.

11 à 17 ans

6-8 heures/sem.

Développement et enchaînement zones de transition.

Adulte débutant / intermédiaire

6-8 heures/sem.

Entraînement.

Volet compétitif

Ados U13 / U15 / Junior

8-12 heures/sem.

Perfectionner les habiletés pour les 3 sports. Développer les capacités physiques, physiologiques et psychologiques pour se surpasser lors des compétitions de la Série Coupe Québec

Adulte intermédiaire / avancé

8-12 heures/sem.

Pour participer à la Série Coupe Québec ou défier le Ironman.

Camp de jour de triathlon

6 à 15 ans

Camp de jour combinant la natation, le vélo, la course et des activités ludiques pour les petits sportifs.

CLUB DE PLONGEON CAMO

514 872-1838

www.camoplongeon.ca

info@camoplongeon.com

Bambins

4 à 5 ans

Introduction au plongeon. Dans un univers imaginaire et ludique, ils apprendront l'agilité, la coordination et l'équilibre. Au besoin, l'enfant peut porter un objet flottant.

Plouf!

6 à 12 ans

Initiation pour enfants désirant découvrir le plongeon dans un milieu sécuritaire. À la fin de la session, un carnet indiquant la progression des habiletés acquises est remis aux plongeurs.

Novices et Relèves

Novices / 7 à 11 ans

Relèves / 8 ans et moins

Audition requise.

Entraînement de 2 à 3 fois/semaine.

Permet aux athlètes engagés de s'entraîner plusieurs fois par semaine et de s'initier aux compétitions en plongeon.

Programme Ado

12 à 17 ans

Programme récréatif s'adressant aux plongeurs adolescents de tous les niveaux. Cours adaptés pour que chaque athlète puisse évoluer à son propre rythme.

Maîtres

18 ans et plus

Entraînement personnalisé pour nageurs débutants ou avancés.

Camp de jour de plongeon

6 à 13 ans

Camp de jour de plongeon invitant les enfants à pratiquer ce sport amusant durant l'été. Ils apprennent à plonger dans un environnement ludique, multisport et sécuritaire.



ACTIVITÉS AQUATIQUES

Pour ces activités, nous vous invitons à communiquer directement avec les organismes concernés.

ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE



CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE

www.coralline.club
info@coralline.club

Sport combinant gymnastique, danse et natation. Longuement comparé au ballet aquatique, son évolution en fait maintenant un sport beaucoup plus comparable au cheerleading, pour garçons et filles.

Récréatif

Dès 5 ans

Initiation à la natation artistique.
Cours une à deux fois par semaine selon le niveau. Prérequis : être à l'aise en eau profonde.

Compétitif

Dès 8 ans

Programme favorisant le développement de l'athlète incluant la participation à des compétitions du réseau régional et provincial.

Maître

Adultes

Pour les adultes désirant continuer à pratiquer leur sport ou ceux désirant le découvrir.

Camp de jour de natation artistique

6 à 12 ans

Camp de jour ouvert aux nageurs avec ou sans expérience en synchro.

CLUB DE WATER-POLO DE TERREBONNE

514 953-2677

Water-poloterrebbonne@hotmail.com

Initiation au Water-Polo

Jeunes 8 à 14 ans

Jouer au ballon et te baigner te semble faire un match parfait? Viens t'amuser tout en gardant la forme! Aucun prérequis.

Pratiques et compétitions

Adultes





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

ARTS TEXTILES

ARTS TEXTILES

Cercle de Fermières La Plaine
514 712-1781

www.cfq.qc.ca
pres.fed13.laplaine@cfq.qc.ca

Tricot, broderie, crochet, tissage, couture et plus.

ATELIER DE TECHNIQUES ARTISANALES

Cercle de fermières de Lachenaie
514 249-9849

martinec46@hotmail.com

Techniques artisanales et de tissage sur métier.

TISSAGE SUR MÉTIERS TRADITIONNELS

Cercle de Fermières La Plaine
514 712-1781

www.cfq.qc.ca
pres.fed13.laplaine@cfq.qc.ca

Tissage pour débutants.

ARTS VISUELS

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Association des artistes en arts visuels de Terrebonne
514 891-1572

www.aaavt.org
info@aaavt.org

Création et diffusion d'arts visuels.
Café-rencontre.

CHANT ET MUSIQUE

CHORALE

Éclipse - Le groupe vocal
514 802-4846

www.eclipselegroupevocal.com
contact@eclipselegroupevocal.com

Répétitions et concert.

Voix des Moulins

514 941-2792

www.voixdesmoulins.qc.ca
voixdesmoulins@yahoo.ca

7 à 17 ans

Chorale pour les enfants de 7 à 17 ans.
Une audition permettra de classer la voix de l'enfant.

18 ans et plus

Les Voix des Moulins est un chœur d'adultes chantant à plusieurs voix.
Contactez-nous pour une audition de classement de voix.

COMÉDIE MUSICALE

Ensemble vocal Music-O-Choeur
450 492-0350

www.musicochoeur.ca
dchatel@videotron.ca

18 ans et plus

Création d'une comédie originale incluant chant, théâtre et danse.

Les Créations Bliz-Arts

514 947-0890

www.spectacleavalanche.com
bliz-arts@hotmail.com

18 ans et plus

Comédiens, chanteurs, danseurs et choristes se joignent pour la préparation d'un spectacle du temps des fêtes « Chœur avalanche ».





ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.



ÉVEIL MUSICAL

Carrefour familial des Moulins

(450) 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

2 à 5 ans

Un atelier amusant dans lequel l'enfant (2 à 5 ans) sera le personnage principal d'une histoire où se mélange l'éveil musical, l'expression théâtrale, la danse, le yoga, la gymnastique et beaucoup de plaisir!

PRATIQUES MUSICALES

Orchestre à Vents de Terrebonne

450 492-7473

www.ovterrebonne.com

ovt@videotron.ca

Des musiciens d'instruments à vent et à percussion se réunissent une fois par semaine pour pratiquer un répertoire d'orchestre d'harmonie en vue de concerts.

CUISINE

CUISINE

Zone Ados

450 964-5598 poste 101

www.zoneados.ca

admin@zoneados.ca

12 à 17 ans

Viens apprendre à cuisiner les jeudis à 17 h.

CULTUREL DANSE

BALADI

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie

Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

DANSE TRAD

Association québécoise de loisirs

folkloriques - Région Rive Nord

450 961-1158

rayprou@videotron.ca

Danses traditionnelles québécoises avec musique et « calleur ».

DANSE TRADITIONNELLE ET MUSIQUE

Troupe Création Danse

www.troupecreationdanse.com

troupecreationdanse@hotmail.com

SOIRÉE DANSANTE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Soirées pour pratiquer la danse en ligne apprise lors des cours. S'adressent à toute personne ayant le goût de faire des rencontres amicales.



ACTIVITÉS CULTURELLES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

DIVERS

WHIST MILITAIRE - FADOQ LACHENAIE

**Club Fadoq de l'Âge d'or de
Lachenaie Terrebonne Inc.**

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Jeux de cartes.

LANGUES

CONVERSATION ANGLAISE

**Club Fadoq de l'Âge d'or de
Lachenaie Terrebonne Inc.**

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue anglaise afin de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

COURS D'ESPAGNOL

**Club Fadoq de l'Âge d'or de
Lachenaie Terrebonne Inc.**

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue espagnole dans le but de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

THÉÂTRE

THÉÂTRE

Théâtre Côte à Côte

450 966-0528

www.theatrecoteacote.com

info@theatrecoteacote.com

Interprétation théâtrale, improvisation, humour stand-up comique, création collective, scénarisation cinématographique, expression corporelle, exercices d'articulation et de voix, jeux créatifs, travail individuel et de groupe, démonstrations et spectacles.





RÉSERVATION DE TERRAINS

RÉSERVATION DE TERRAINS :

12 ans et plus

La réservation de terrains de tennis extérieurs est disponible dès la fin du mois d'avril jusqu'à la mi-octobre, selon les conditions climatiques saisonnières. Pour tous les détails et règlements cliquez [ICI](#)

Du dimanche au samedi de 8 h à 23 h

Coût: Gratuit

TENNIS LIBRE

Parcs éclairés

PARC ANDRÉ-GUÉRARD

3425, Camus

2 terrains

PARC ANGORA

4125, d'Argenson

8 terrains

PARC CHARLES-BRUNEAU

1731, Rochon

2 terrains

PARC CHARLES-ÉDOUARD-RENAUD

10 541, des Pélicans

1 terrain

PARC DAUNAIS

170, Germain-Raby (Île St-Jean)

2 terrains

PARC DE L'ENGOULEVENT

150, de l'Érable-Noir

1 terrain

PARC DU GOUFFRE

829 de L'Escuminac

2 terrains

PARC DES GRANDS-PRÉS

Avenue des Grands-Prés

2 terrains

PARC DE L'HORTENSIA

1680, de l'Hortensia

1 terrain

PARC JOSEPH-BOURGOIN

1135, de l'Harricana

2 terrains

PARC LAURIER

2850, Sébastien

2 terrains

PARC MARCEL-DE LA SABLONNIÈRE

1070, Marcel-De La Sablonnière

2 terrains

PARC PIERRE-LE GARDEUR

4523, Pierre-Le Gardeur

2 terrains

PARC DE LA POMMERAIE

Avenue de la Pommaraie

2 terrains

PARC SAINT-SACREMENT

1126, Gédéon-M-Prévost

2 terrains

PARC DES VIGNOBLES

Avenue du Terroir

1 terrain

Parcs non-éclairés

Ouvert selon la luminosité

PARC DE LA PINIÈRE

3235, de la Passerelle

2 terrains

PARC DE POITIERS

Rue de Poitiers

2 terrains

PICKLEBALL LIBRE

Parc éclairé

PARC DES VIGNOBLES

Avenue du Terroir

4 terrains





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

ARTS MARTIAUX

BOXE

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295 poste 438

www.clubdeboxeimperium.com
info@clubdeboxeimperium.com

6 ans et plus

Cours sur les différentes techniques de la boxe récréative (débutants, moins débutants, petits et grands).

BOXE HIIT

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295 poste 438

www.clubdeboxeimperium.com
info@clubdeboxeimperium.com

6 ans et plus

Entraînement moins axé sur l'aspect technique de la boxe, mais plutôt sur la remise en forme.

JUDO

Club de judo de Lachenaie
514 802-3541

www.clubjudolachenaie.com
info@clubjudolachenaie.com

5 ans et plus

Cours et ateliers de judo récréatifs et compétitifs.

Club de Judo de Terrebonne
438 498-5675

www.facebook.com/clubjudoterrebonne
judo.terrebonne@gmail.com

5 à 77 ans

Cours de judo avec technique de combat et d'immobilisation au sol et technique debout.

KARATÉ GOJU RYU

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne
450 417-1940

www.dojo-k.org
info@dojo-k.org

6 ans et plus

Divers cours de karaté traditionnel Goju Ryu, selon des catégories d'âge. Programme sport- études disponible. Niveau initiation à élite, ceinture blanche à ceinture noire. Compétition.

KARATÉ KOBUDO

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne
450 417-1940

www.dojo-k.org
info@dojo-k.org

6 ans et plus

Cours de maniement d'armes.

TAEKWONDO

Taekwondo di jo kwan Terrebonne
514 243-5847

www.taekwondovilleneuve.com
tkd_jean@hotmail.com

5 ans et plus

Différents cours pour petits et grands : réguliers, parent-enfant, poomsae, haute performance, club élite, sport-études, cours privés, cours bout de chou.

BADMINTON

BADMINTON

Badminton Terrebonne La Plaine
450 657-8158

yvanlarose@me.com

Badminton pour adultes en gymnase.

Ligue de badminton Lachenaie
514 718-3225

christye16@hotmail.com

Badminton pour adultes en gymnase.





ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.



BALLE

BALLE MOLLE

Les Tigres de Terrebonne-Mascouche
450 961-2472

nadjcls@videotron.ca

Balle molle pour personnes handicapées intellectuelles.

BASEBALL

Ass. du baseball mineur Bois-des-Filion, Lorraine, Rosemère et Terre
514 707-6204

www.baseball-blrt.com

president@baseball-blrt.com

5 ans et plus

Camps d'entraînement et saison régulière.

Association du baseball mineur de La Plaine
514 562-6787

www.lesdragonslaplaine.com

presidencelaplainebaseball@hotmail.com

4 à 18 ans

Camps d'entraînement et saison régulière.

Association du baseball mineur de Terrebonne Inc.

450 729-0646

www.baseballterrebonne.ca

president@baseballterrebonne.ca

Camps d'entraînement et saison régulière.

SOFTBALL

Association de softball mineur féminin Lachenaie-La Plaine-Terrebonne

450 477-9072

nomadesterrebonne@gmail.com

Camps d'entraînement et saison régulière.

BASKETBALL

BASKETBALL

Association de basketball Némésis
1 888 569-2268

www.nemesisbasketball.com

info@nemesisbasketball.com

4 à 17 ans

Basketball pour les jeunes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MULTISPORTS

ABDO FESSIER

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207

nadivisasante@gmail.com

Combinaison variée d'exercices touchant la ceinture abdominale et le bas du corps. Programme intensif.

BEDAINES ACTIVES

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Des étirements et des exercices en douceur et adaptés pour les femmes enceintes.

*Doit être à un minimum de 12 semaines de grossesse afin de pouvoir participer.

CARDIO BOOT CAMP

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207

nadivisasante@gmail.com

Exercices de musculation très intensifs.

CARDIO CIRCUIT

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207

nadivisasante@gmail.com

Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

CARDIO CIRCUIT PLUS

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207

nadivisasante@gmail.com

Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

COEUR EN SANTÉ

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Équilibre, force musculaire, endurance cardiovasculaire, étirements.

ENTRAÎNEMENT DE TRIATHLON

Triathlon Rive-Nord

514 709-2307

www.triathlonrivenord.com

info@triathlonrivenord.com

Entraînement de course à pied, de natation et de vélo supervisés par des entraîneurs certifiés (différents niveaux).

EXERCICES ADAPTÉS (ARTHRITE, FIBROMYALGIE, ETC.)

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices accessibles et adaptés pour améliorer la flexibilité et la circulation.

LE PARCOURS DU CARREFOUR

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Un parcours moteur mis à votre disposition afin que vous ayez un endroit adapté et sécurisé pour faire bouger vos cocos. Pour les enfants de 0 à 5 ans.

PILATES ÉNERGIE

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Respiration accompagnée d'exercices de musculation du dos et de la ceinture abdominale.

PILATES MAMAN-BÉBÉ

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Exercices de respiration qui accompagnent les exercices renforçant la ceinture abdominale.

POUSSETTE CIRCUIT VITALITÉ - MAMAN-BÉBÉ

Carrefour familial des Moulins

450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com

info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Marche dynamique et adaptée pour les mamans avec arrêts à des stations d'exercices qui sollicitent tous les muscles.

STRETCHING

Visa Santé Terrebonne

514 585-4207

nadiavisasante@gmail.com

Respiration et étirements pour travailler l'équilibre musculaire.

VIACTIVE

Club Fadoq de l'Âge d'or de

Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Conditionnement physique.

VIACTIVE AU SOL

Club Fadoq de l'Âge d'or de

Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Exercices sur tapis au sol.

CROSSE

CROSSE

Association de crosse des Moulins

514 234-9385

<https://mustangs-lacrosse.ca>

info@mustangs-lacrosse.ca

Camps d'entraînement et saison régulière.

ESCRIME

ESCRIME

Club d'escrime Les Seigneurs

de la Rive Nord

450 437-0515

<https://seigneursrivenord.com>

info@seigneursrivenord.com

4 ans et plus

Cours d'escrime et tournois, de l'initiation à la compétition.

FOOTBALL

FOOTBALL

Association régionale de football

Laurentides/Lanaudière

514 779-1290

www.arfl.com

president@arfl.com

6 ans et plus

Entraînements, parties et tournois. Différents niveaux offerts (atome à bantam AAA, en plus des équipes de compétition AAA).



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE

Club de gymnastique Viagym

450 492-7219

www.viagym.org

info@viagym.org

1 à 17 ans

Divers cours de gymnastique et de trampoline selon des catégories d'âge, activité Vendredi Viagym (vendredi soir congé pour les parents), fêtes d'enfants, gymnastique rythmique, cours de yoga et gymnastique adaptée.

HOCKEY

HOCKEY SUR GLACE

Association du hockey mineur de La Plaine

450 961-9295 poste 305

www.ahmlaplaine.qc.ca

info@ahmlaplaine.qc.ca

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Association du hockey mineur de Lachenaie

450 961-9295 poste 205

www.hockeylachenaie.com

secretariat@hockeylachenaie.com

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Club de hockey midget AAA Laurentides-Lanaudière

450 839-3672

www.phenixaaa.ca

janoue@collegeblondin.qc.ca

Club de la ligue de développement Midget AAA du Québec.

Association du hockey mineur de Terrebonne

450 961-9295 poste 429

www.ahmt.ca

secretariat@ahmt.ca

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Les Cobras de Terrebonne

450 961-9295 poste 428

www.cobrastrerbonne.com

robert_dubuc@videotron.ca

Club de la Ligue de hockey junior du Québec (Junior AAA). Billetterie disponible pour assister aux parties.

Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière

514 712-8025

www.organisationhmfl.com

president@organisationhmfl.com

4 à 21 ans

Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

PATINAGE

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique Odysée La Plaine

450 961-9295 poste 308

www.cpalaplaine.com

cpalaplaine@gmail.com

3 à 20 ans

Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif). École de printemps disponible.

Club de patinage artistique de Terrebonne inc.

450 961-9295 poste 430

<https://cpaterrebonne.ca>

infocpaterrebonne@gmail.com

Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse - Région Lanaudière

450 470-3001 poste 3477

www.cpvrl.org

cpvrl.questions@hotmail.com

4 ans et plus

Apprendre à patiner ou à perfectionner le patinage de vitesse. Cours de patinage de vitesse de l'initiation à la compétition.

PÉTANQUE

PÉTANQUE

Les Amis de la pétanque de Terrebonne

514 264-0961

leblancmichel798@gmail.com

Activité extérieure de pétanque.

Les Magiciens de la pétanque des Moulins

450 474-7460

vaillancourt.muriel@videotron.ca

Activité extérieure de pétanque, tournois ponctuels.

PICKLEBALL

PICKLEBALL - CLUB DE PICKLEBALL DE TERREBONNE

Club de pickleball de Terrebonne

514 219-7706

www.pickleballterrebonne.com

info@pickleballterrebonne.com

Activité de pickleball en gymnase et à l'extérieur.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

PLEIN AIR

AVIRON

Club d'aviron Terrebonne

www.avironterrebonne.ca

info@avironterrebonne.ca

D'avril à octobre, programmes variés d'aviron sur l'eau au parc de la Rivière (compétitif, récréatif, familial, enfants 10 ans et plus). De novembre à mars, entraînement intérieur au Centre de soccer.

CHASSE ET PÊCHE

Association de chasse et pêche des Moulins

514 912-1215

legerj1@hotmail.com

Activités de toutes sortes telles que cours de chasse et pêche, tir à l'arc, tir d'arme à feu et tournois de pêche et chasse.

RANDONNÉES EN MOTO

Association Moto Tourisme - Région de Terrebonne

438 520-1776

www.amtrt.com

president@amtrt.com

Randonnées de groupe en motocyclettes un peu partout au Québec et aux États-Unis.

RINGUETTE

RINGUETTE

Association de ringuette des Moulins

514 668-1450

www.ringuettedesmoulins.com

president@ringuettedesmoulins.com

Pratiques, parties et tournois de ringuette.

SACS DE SABLE

BASEBALL POCHE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.

450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca

fadoqlachenaie@gmail.com

50 ans et plus

Jeux de poche avec règlement de baseball poche.

SACS DE SABLE

Ligue de sacs de sable de Terrebonne

450 964-5961

landryj55@hotmail.com

Jeux de sacs de sable.

SOCCER

SOCCER

Association de soccer de Bois-des-Filion

www.cstitans.com

registrariat.soccer.bdf@gmail.com

Soccer récréatif et de compétition.

Club de soccer l'Union Lanaudière Sud

450 581-3604

www.socceruls.com

info@socceruls.com

4 ans et plus

Programmes de soccer récréatif, compétitif, haute performance et camps sur les terrains de soccer à Terrebonne et au Centre de soccer multifonctionnel de Terrebonne.



TENNIS

TENNIS - CLUB

Club de tennis de Terrebonne

514 717-4125

www.tennisterrebonne.net

club@tennisterrebonne.net

16 ans et plus

Tennis animé, rencontres d'équipes, ligues de simple et de double, tournois et ateliers spécialisés avec instructeurs. Différents niveaux disponibles.

TENNIS - COURS

Académie Tennis Momentum

450 657-5121

tennismomentum.com

info@tennismomentum.com

3 à 17 ans

Activités de tennis pour les 17 ans et moins.



ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Pour les activités qui ne sont pas offertes par la Ville, nous vous invitons à communiquer directement avec l'organisme concerné.

VOLLEYBALL

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE

Comité de loisirs Georges VI
450 471-8265 poste 7781

www.loisirsgeorgesvi.com
loisirsgeorgesvi@hotmail.com

16 ans et plus

Adulte mixte (16 ans et plus). Le joueur doit maîtriser les techniques de base, jeu modéré.

VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE/AVANCÉ

Comité de loisirs Georges VI
450 471-8265 poste 7781

www.loisirsgeorgesvi.com
loisirsgeorgesvi@hotmail.com

16 ans et plus

Adulte mixte (16 ans et plus). Le joueur doit maîtriser ses techniques de base parfaitement, jeux intense.

VOLLEYBALL

Club amical de ballon-volant de La Plaine

514 668-0789

stefano_delavoie@hotmail.com

18 ans et plus

Volleyball récréatif pour adulte.

Comité des loisirs du Sommet
450 492-2961

jplaurin1@gmail.com
Volleyball récréatif.

Club de volleyball Terrebonne
514 349-9691

www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne
cvtterrebonne@hotmail.com

9 à 17 ans

Volleyball compétitif pour les 9 à 17 ans.

Ligue de volleyball féminine de Terrebonne
514 945-5399

l.poliseno@videotron.ca

YOGA

YOGA

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne Inc.
450 471-1696

www.fadoqlanaudiere.ca
fadoqlachenaie@gmail.com

55 ans et plus

YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257

www.carrefourfamilialdesmoulins.com
info@carrefourfamilialdesmoulins.com

Yoga prénatal: pour que maman puisse bien se préparer à accueillir bébé incluant des postures adaptées à la grossesse, avec visualisation, préparation psychologique et émotionnelle.

Yoga postnatal: en plus de vivre un sentiment de bien-être avec votre poupon, vous développerez votre force physique, votre souplesse et votre capacité de concentration.





LES FRIPÔUILLES

5 À 12 ANS



VOYAGE AU CŒUR DU PASSÉ



Camp de jour
du 25 juin au 9 août
Inscriptions à partir du 10 ou 11 avril selon votre secteur



Saviez-vous qu'une subvention existe pour soutenir les familles dont l'enfant a des besoins spécifiques nécessitant un niveau de soutien élevé? Cliquez ici pour plus d'information!

Le camp de jour est offert exclusivement aux résidents de la Ville de Terrebonne
Pour tous les détails et les modalités d'inscription, consultez le dépliant disponible sur le site Internet de la Ville de Terrebonne au terrebonne.ca/fripouilles

Carte Accès Terrebonne

Profitez des prochaines semaines pour mettre à jour votre carte ainsi que votre dossier client chez notre fournisseur de service de camps de jour Les camps AES via le lien suivant: <https://gvl-inc.com>

Offre d'emplois

Tu aimes les enfants, le plein air, les activités qui bougent et le travail d'équipe? Joins-toi à la dynamique équipe d'animation du camp de jour Les Fripouilles!
[Infos et formulaire ici](#)

Autres camps de jour offerts sur le territoire

En complément à l'offre des Fripouilles, il y a aussi plusieurs organismes ou partenaires privés qui offrent des camps de jour pouvant répondre à tous les goûts. Découvrez-les en ligne ici : <https://terrebonne.ca/camps-offerts-par-les-organismes-partenaires>



ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

HEURES D'OUVERTURE DES BIBLIOTHÈQUES

BIBLIOTHÈQUE DE L'ÎLE-DES-MOULINS

855, place de l'Île-des-Moulins
Terrebonne, Québec, J7W 4N7

450 961 2001

Poste 1117 | Section jeunes

Poste 1116 | Section adultes

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi et vendredi

12 h 00 - 20 h 00

Samedi et dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE DE LACHENAIE

3060, chemin Saint-Charles
Terrebonne, Québec, J6V 1A1

450 961 2001

Poste 1378

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi au dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE ANDRÉ-GUÉRARD

3425, place Camus
Terrebonne, Québec, J6Y 0C8

450 961 2001

Poste 1349

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi et vendredi

12 h 00 - 20 h 00

Samedi et dimanche

10 h 00 - 17 h 00

BIBLIOTHÈQUE DE LA PLAINE

6900, rue Guérin
Terrebonne, Québec, J7M 1L9

450 961 2001

Poste 1133

Lundi au mercredi

12 h 00 - 21 h 00

Jeudi au Dimanche

10 h 00 - 17 h 00

Retrouvez tous les services des quatre bibliothèques de la Ville de Terrebonne ainsi que le catalogue en ligne sur le [portail des bibliothèques](#)





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | CLUB LITTÉRAIRE

16 ans et plus

ATELIERS D'ÉCRITURE - CATHERINE ÉTHIER

par **Nicholas Ouellet**

Participez à un atelier créatif en groupe où l'autrice et humoriste Catherine Éthier, en direct du Bas-Saint-Laurent par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer un billet d'humeur.

Après une rencontre sympathique avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'autrice animera l'atelier d'écriture qui vous amènera à produire un texte de votre cru, tout en explorant un aspect de son œuvre. Elle vous donnera de bonnes pistes pour le terminer. S'il vous vient des questions, elles seront relayées à l'artiste durant l'atelier.

Par la suite, vous pourrez soumettre votre texte au concours Lettres attachées afin de courir la chance de remporter le prix de la meilleure œuvre. Pour connaître les détails, consultez le site Web de Lettres attachées. Genre littéraire : Humour.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Samedi

27 avril
13 h 45 - 15 h 45

7040403

16 ans et plus

ATELIERS D'ÉCRITURE - STANLEY PÉAN

par **Nicholas Ouellet**

Participez à un atelier créatif en groupe où le nouvelliste et animateur Stanley Péan, en direct de la Mauricie par visioconférence, vous proposera des exercices d'écriture pour créer une courte nouvelle littéraire. Il vous donnera aussi des conseils pour y arriver.

Après une rencontre inspirante avec l'animateur Nicolas Ouellet, l'artiste vous amènera à réaliser quelques exercices d'écriture pour rédiger votre nouvelle, revisitant du même coup l'esprit de son œuvre. S'il vous vient des questions, elles seront relayées à l'auteur durant l'atelier. Par la suite, vous pourrez soumettre votre texte au concours Lettres attachées afin de courir la chance de remporter le prix de la meilleure œuvre. Pour connaître les détails, consultez le site Web de Lettres attachées. - Genre littéraire : Nouvelle.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi

25 mai
13 h 45 - 15 h 45

7040404

16 ans et plus

QUOI FAIRE AVEC VOS SERPUARIENS ?

par **Grégory Pratte**

C'est le grand ménage du printemps! Que fait-on avec tous les objets désuets et dont on ne sert plus? Cette conférence vous aidera à savoir où on peut se débarrasser de façon simple et écologique de tous les serpuariens: batteries, peinture, ordinateurs, etc. Cette activité est offerte dans le cadre du Jour de la terre.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Lundi

22 avril
19 h 00 - 20 h 30

7040118





ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

L'inscription aux bibliothèques et à leurs activités est gratuite pour les résidents.

BIBLIOTHÈQUE | HEURE DU CONTE

3 à 6 ans

HEURE DU CONTE EN PYJAMA

par Pina Ricciardi

Histoires, chansons, bricolage et musique. La magie des mots pour enchanter les tout-petits et éveiller l'amour de la lecture. Les enfants de 3 à 5 ans apportent toutou et doudou préférés pour écouter de belles histoires pour s'endormir.

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi

17 avril

18 h 30 - 19 h 25

7010306

15 mai

18 h 30 - 19 h 25

7010308

Bibliothèque de L'île-des-Moulins

Mardi

16 avril

18 h 00 - 18 h 55

7010305

14 mai

18 h 00 - 18 h 55

7010307



Club de lecture du rat Biboché

Enfants de 3 à 6 ans

Adhésion libre, sans inscription

Rejoins-nous au

CLUB DU RAT BIBOCHE

Du 1^{er} mars au 30 avril 2024 inclusivement.

Les parents peuvent inscrire leurs enfants en bibliothèque et reçoivent une trousse de lecture gratuitement.



CONCOURS, ANIMATION ET SUGGESTIONS DE LECTURE !



CONSULTEZ LE BOTTIN DES ORGANISMES COMMUNAUTAIRES ADMIS [ICI](#)

Pour connaître les détails de leurs services et de leurs activités, cliquez sur le lien vers leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.



ORGANISMES

ORGANISMES MANDATAIRES

AINÉS CITÉ GÉNÉRACTION 55+

450 824-9111
www.cite55.org
info@cite55.org

Centre communautaire pour les aînés

Activités récréatives et services 55 ans et plus.

Cité GénérAction 55+ est un centre communautaire, récréatif et de services, dédié à la socialisation, à la valorisation et au développement des personnes âgées de 55 ans et plus.

CULTUREL SODECT SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE TERREBONNE

450 492-5514
www.sodect.com
info@sodect.com

Arts de la scène, muséologie et événements

La SODECT

Services culturels, artistiques et patrimoniaux de proximité.

L'Île-des-Moulins et la Maison Bélisle

Programme d'interprétation historique riche et diversifiée facilitant la compréhension et l'appréciation des origines de l'identité collective pour le bénéfice de la population de Terrebonne et de ses visiteurs par la mise en valeur de la collection d'objets et d'immeubles liée au bourg de Terrebonne et de sa bourgeoisie industrielle locale qui lui sont confiés.

PLEIN-AIR GROUPE PLEIN AIR TERREBONNE

450 471-1933
1150, de la côte Boisée
www.gpat.ca
reception@gpat.ca

Activités de plein-air, cours et location d'équipement selon les saisons

Côte Boisée

- Ski alpin
- Ski de fond
- Raquettes
- Planche à neige
- Vélo de montagne
- Fat bike
- Camps de jour plein-air
- Camp spécialisé en vélo de montage

Parc de la rivière

- Canot
- Kayak
- Surf à pagaie
- Tir à l'arc
- Disc golf
- Spikeball
- Rallye GPS

ACTIVITÉS SPORTIVES LES COMPLEXES SPORTIFS TERREBONNE

450 961-9295
www.complexessportifsterrebonne.com
accueil@csterrebonne.com

Infrastructures et activités sportives

- La Cité du sport
- Centre de soccer multifonctionnel
- Multiglance
- Le Forum
- Le Centre de hockey balle
- Le Centre Expo Terrebonne

Les Complexes Sportifs Terrebonne

Infrastructures sportives permettant l'activité physique : hockey, patinage artistique, ringuette, soccer, football, baseball, gymnastique, boxe, natation, course, karaté, course et plus encore.

LOISIRS

PRINTEMPS 2024



Terrebonne