

# LOISIRS

Programmation des activités de loisir



ÉTÉ 2024



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 loisirs.ville.terrebonne.qc.ca	En personne 940, montée Masson bureau 102, Terrebonne	Dans les bibliothèques
	 	    	    
<b>p. 4</b> <b>Aquatiques</b> Pour les 0-15 ans	<b>Une seule soirée d'inscription</b> Dès le lundi 3 juin, 19 h 00	Dès le mardi 4 juin, 8 h 15	Non disponible
<b>p. 20</b> <b>Physiques et sportives</b>	La programmation de l'été 2024 ne prévoit pas de période d'inscription pour les activités offertes par la Ville concernant la plupart des offres culturelles et sportives en dehors des activités aquatiques. Toutefois, plusieurs activités complémentaires sont proposées par les organismes admis présentés dans ce cahier.		
<b>p. 23</b> <b>Culturelles</b>			
<b>p. 30</b> <b>Bibliothèques</b>	Les <a href="#">activités en bibliothèques</a> du printemps sont en cours, consultez la programmation d'ateliers et de conférences pour vous inscrire, un vaste choix est à votre portée, quelques places sont encore disponibles. Inscriptions à la nouvelle programmation estivale : dès le mercredi 5 juin, 12 h 00		
<b>p. 34</b> <b>Organismes</b>	Aquatiques p. 18      Sportifs p. 21      Culturels p. 27 Communautaires, sociocommunautaires et mandataires p. 34		
<b>Non-résidents</b>	Inscription dès le jeudi 6 juin, 9 h 00. 50% de plus que le prix indiqué pour les résidents, plus indexation selon la grille de tarification adoptée.		

### Activités offertes par les organismes

Consultez, ici et en ligne, les activités offertes par nos organismes admis. Pour connaître les détails de leurs cours et leur processus d'inscriptions, cliquez sur le lien vers leur site Web. Sinon, contactez-les par téléphone ou par courriel.

**Besoin d'aide lors des soirées d'inscription ?**



**Composez le 450 961-8388**

Centre d'aide ouvert le 3 juin de 18 h 30 à 20 h 30

## 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 ouvert le 3 juin de 18 h 30 à 20 h 30



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## DÉBUT DES ACTIVITÉS ÉTÉ 2024 > DÈS LE 25 JUIN 2024

### 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 baignades libres des mercredis 22 et 29 mai entre 19 h à 20 h 25, des samedis 25 mai et 1<sup>er</sup> juin entre 14 h à 16 h et des dimanches 26 mai et 2 juin entre 14 h et 16 h.

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)

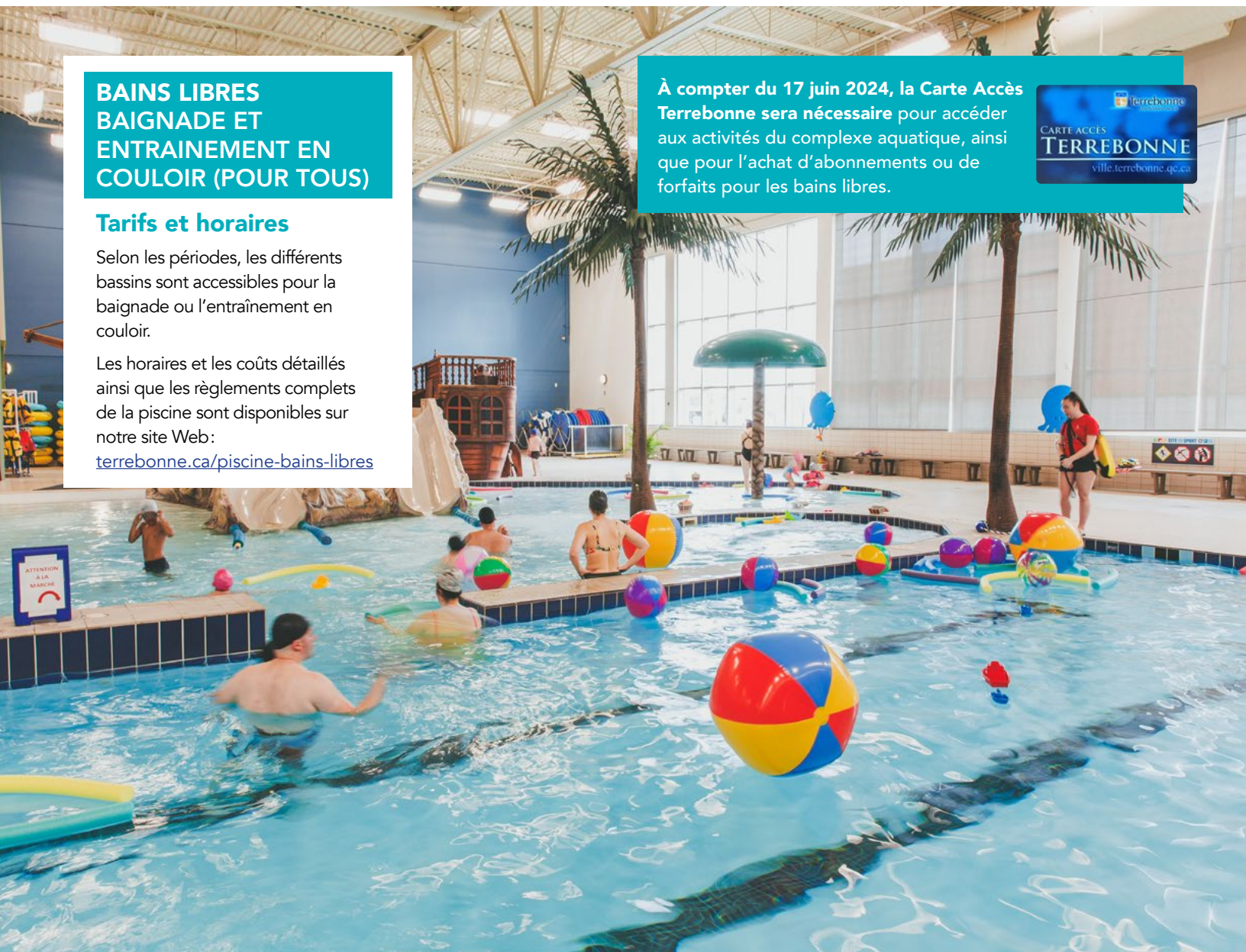
#### Tarifs et horaires

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](http://terrebonne.ca/piscine-bains-libres)

À compter du 17 juin 2024, la Carte Accès Terrebonne sera nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique, ainsi que pour l'achat d'abonnements ou de forfaits pour les baignades libres.





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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.

**Mardi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012001

**Jeudi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012002

11 h 30 - 12 h 10

4012003

**Vendredi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012004

1 an



### PARENT-ENFANT 2

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

**Note:** un enfant par parent dans l'eau.

**Mardi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012101

18 h 15 - 18 h 55

4012102

**Vendredi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 45 - 11 h 25

4012103

2 ans



### PARENT-ENFANT 3

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

**Note:** un enfant par parent dans l'eau.

**Mardi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

11 h 30 - 12 h 10

4012201

**Mercredi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 30 - 18 h 10

4012202

**Vendredi**

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

11 h 30 - 12 h 10

4012203





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6

17 h 45 - 18 h 25

4012301

18 h 30 - 19 h 10

4012302

#### Mardi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 45 - 11 h 25

4012303

10 h 45 - 11 h 25

4012304

17 h 30 - 18 h 10

4012305

18 h 15 - 18 h 55

4012306

#### Mercredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 30 - 18 h 10

4012307

17 h 30 - 18 h 10

4012308

18 h 15 - 18 h 55

4012309

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012310

10 h 45 - 11 h 25

4012311

17 h 30 - 18 h 10

4012312

18 h 15 - 18 h 55

4012313

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 40

4012314

10 h 45 - 11 h 25

4012315

11 h 30 - 12 h 10

4012316

11 h 30 - 12 h 10

4012317



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus. Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## PROGRAMME PRÉSCOLAIRE

3 à 5 ans

### PRÉSCOLAIRE 2

4 à 5 ans  
dès  
l'automne  
2024



**Prérequis:** avoir réussi Préscolaire 1.

Être autonome sans parent. Flotte sur le ventre et sur le dos avec aide, effectue un glissement sur le dos et sur le ventre avec aide.

#### Lundi

**Coût : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 45 - 18 h 25

4012401

#### Mardi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 30 - 18 h 10  
18 h 15 - 18 h 55

4012402

4012403

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
11 h 30 - 12 h 10  
17 h 30 - 18 h 10  
18 h 15 - 18 h 55

4012404

4012405

4012406

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 40  
11 h 30 - 12 h 10

4012407

4012408

4 à 5 ans

### PRÉSCOLAIRE 3



**Prérequis:** avoir réussi Préscolaire 2.

Être autonome sans parent. 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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 00 - 17 h 40  
18 h 30 - 19 h 10

4012501

4012502

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
18 h 15 - 18 h 55

4012503

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 40  
10 h 45 - 11 h 25

4012504

4012505

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).

#### Mercredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
18 h 15 - 18 h 55

4012601

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 30 - 18 h 10

4012602

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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 00 - 17 h 40

4012701





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## PROGRAMME PRÉSCOLAIRE



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).

#### Lundi

**Coût : 33,66 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 15 - 17 h 40

4022001

#### Mardi

**Coût : 39,27 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 25  
10 h 30 - 10 h 55  
11 h 00 - 11 h 25  
11 h 30 - 11 h 55  
19 h 00 - 19 h 25

4022002  
4022003  
4022004  
4022005  
4022006

#### Jeudi

**Coût : 39,27 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 25  
10 h 30 - 10 h 55  
11 h 00 - 11 h 25  
11 h 30 - 11 h 55

4022007  
4022008  
4022009  
4022010

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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 00 - 17 h 40  
17 h 45 - 18 h 25  
17 h 45 - 18 h 25  
18 h 30 - 19 h 10  
18 h 30 - 19 h 10

4022101  
4022102  
4022103  
4022104  
4022105

#### Mardi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
11 h 30 - 12 h 10  
17 h 30 - 18 h 10  
17 h 30 - 18 h 10  
18 h 15 - 18 h 55

4022106  
4022107  
4022108  
4022109

#### Mercredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 30 - 18 h 10  
18 h 15 - 18 h 55  
18 h 15 - 18 h 55

4022110  
4022111  
4022112

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 45 - 11 h 25  
17 h 30 - 18 h 10  
18 h 15 - 18 h 55

4022113  
4022114  
4022115

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 40  
10 h 00 - 10 h 40  
10 h 45 - 11 h 25  
10 h 45 - 11 h 25  
10 h 45 - 11 h 25  
11 h 30 - 12 h 10  
11 h 30 - 12 h 10

4022116  
4022117  
4022118  
4022119  
4022120  
4022121  
4022122







# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6  
17 h 15 - 17 h 55

4022201

#### Mardi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
18 h 15 - 18 h 55

4022202

#### Mercredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 15 - 17 h 55  
17 h 15 - 17 h 55

4022203

4022204

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 15 - 17 h 55  
17 h 15 - 17 h 55

4022205

4022206

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7  
09 h 15 - 09 h 55  
11 h 00 - 11 h 40  
11 h 45 - 12 h 25

4022207

4022208

4022209

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 (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 (30 s) puis nage (25 m)). Entraînement par intervalles (4 x 15 m).

#### Lundi

**Coût : 38,87 \$**

Nombre de séances : 6  
18 h 00 - 19 h 00

4022301

#### Mardi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7  
17 h 15 - 18 h 10

4022302

#### Mercredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7  
11 h 00 - 11 h 55

4022303

#### Jeudi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7  
18 h 00 - 18 h 55

4022304

#### Vendredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7  
10 h 00 - 10 h 55

4022305



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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).

**Mercredi**

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 55

4022401

18 h 00 - 18 h 55

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).

**Vendredi**

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

11 h 00 - 11 h 55

4022501





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus. **!** Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 : 34,43 \$**

Nombre de séances : 6

17 h 15 - 17 h 55

4032001

17 h 15 - 17 h 55

4032002

#### Mardi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

18 h 15 - 18 h 55

4032003

18 h 15 - 18 h 55

4032004

#### Mercredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 15 - 17 h 55

4032005

#### Jeudi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 15 - 17 h 55

4032006

#### Vendredi

**Coût : 40,16 \$**

Nombre de séances : 7

09 h 15 - 09 h 55

4032007

09 h 15 - 09 h 55

4032008

11 h 00 - 11 h 40

4032009

11 h 45 - 12 h 25

4032010

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 : 38,87 \$**

Nombre de séances : 6

10 h 00 - 11 h 00

4032101

11 h 05 - 12 h 05

4032102

18 h 00 - 19 h 00

4032103

#### Mardi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 15 - 18 h 10

4032104

#### Mercredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

11 h 00 - 11 h 55

4032105

#### Jeudi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

18 h 00 - 18 h 55

4032106

#### Vendredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 55

4032107





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 : 38,87 \$**

Nombre de séances : 6

10 h 00 - 11 h 00

4032201

18 h 00 - 19 h 00

4032202

#### Mercredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 55

4032203

18 h 00 - 18 h 55

4032204

#### Jeudi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

18 h 00 - 18 h 55

4032205

#### Vendredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

10 h 00 - 10 h 55

4032206

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).

#### Lundi

**Coût : 38,87 \$**

Nombre de séances : 6

11 h 05 - 12 h 05

4032301

#### Mardi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

17 h 15 - 18 h 10

4032302

#### Mercredi

**Coût : 41,86 \$**

Nombre de séances : 7

18 h 00 - 18 h 55

4032303





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## PROGRAMME D'INITIATION AU SAUVETAGE **ÉTÉ 2024** Quelques places sont encore disponibles !

### 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 13 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.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## FORMATION SAUVETAGE

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 qui aura lieu au dernier cours de la session.

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.

**Coût: Gratuit**

Durée: 24 heures

Session 1 : 25 au 28 juin

9 h à 12 h et 13 h à 16 h

4060201

Session 2 : 8 au 11 juillet

9 h à 12 h et 13 h à 16 h

4060202

13 ans et plus

CROIX DE BRONZE



### ÉTAPE 2

**Prérequis:** avoir réussi Médaille de bronze. Avoir 14 ans et plus recommandé.

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.

**Coût: Gratuit**

Durée: 24 heures

Session 1: 2 au 5 juillet

9 h à 12 h et 13 h à 16 h

4060301

Session 2: 15 au 18 juillet

9 h à 12 h et 13 h à 16 h

4060302

14 ans et plus

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

### ÉTAPE 3

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

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.

**Mardi 23 juillet et  
jeudi 25 juillet**

**Coût: Gratuit**

Durée: 16 heures

Nombre de séances: 2

8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 55 **4060401**



 SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

 Terrebonne

Québec 

\*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.

### 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.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 9 août 2024.

Programme de certification du surveillant sauveteur.

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

**Coût: Gratuit**

Durée: 44 heures

Horaire:

Lundi 29 juillet, mercredi 31 juillet, vendredi 2 août, lundi 5 août et mercredi le 7 août de 8 h à 12 h et 13 h à 17 h **4060501**

\*Examen vendredi 9 août 8 h à 12 h.



\*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.

#### 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](https://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.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## 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 : 34,00 \$**

Nombre de séances : 6  
11 h 00 - 11 h 40

4042001

**Mardi**

**Coût : 39,65 \$**

Nombre de séances : 7  
16 h 00 - 16 h 40

4042002

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.

**Mercredi**

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
16 h 00 - 16 h 55

4042103

**Jeudi**

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
19 h 00 - 19 h 55

4042101

19 h 00 - 19 h 55

4042102

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 : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
19 h 00 - 19 h 55

4042201

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 : 45,32 \$**

Nombre de séances : 6  
12 h 00 - 12 h 55  
19 h 15 - 20 h 10

4040401

4040402

**Mercredi**

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
12 h 00 - 12 h 55  
19 h 00 - 19 h 55

4040403

4040404

16 ans et plus

### AQUAPOUSSETTE

**Rythme lent à moyen**

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.

**Vendredi**

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
09 h 00 - 09 h 55

4040501

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 : 6 (55 min)

09 h 00 - 09 h 55

4040601

19 h 15 - 20 h 10

4040602

**Mardi**

**Coût : 39,65 \$**

Nombre de séances : 7 (40 min)

12 h 15 - 12 h 55

4040603

19 h 15 - 19 h 55

4040604

**Jeudi**

**Coût : 39,65 \$**

Nombre de séances : 7 (40 min)

12 h 15 - 12 h 55

4040605





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

Le matériel de base requis pour les cours aquatiques: casque de bain, cadenas et serviette.  
Si besoin, les manuels sont inclus.  Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

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 : 45,32 \$**

Nombre de séances : 6  
09 h 00 - 09 h 55

4040901

#### Mercredi

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
09 h 00 - 09 h 55

4040902

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.

Nombre de séances: 6

**Coût : 45,32 \$**

#### Lundi

11h00 - 11h55

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 : 45,32 \$**

Nombre de séances : 6  
10 h 00 - 10 h 55

4050101

#### Mardi

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
09 h 00 - 09 h 55

4050102

16 h 00 - 16 h 55

4050103

#### Mercredi

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
16 h 00 - 16 h 55

4050104

#### Jeudi

**Coût : 52,88 \$**

Nombre de séances : 7  
09 h 00 - 09 h 55

4050105

16 h 00 - 16 h 55

4050106





# ACTIVITÉS AQUATIQUES

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

! Carte Accès Terrebonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE

### CLUB DE NATATION NEPTUNE

450 431-6616

[www.neptunenatation.com](http://www.neptunenatation.com)

[info@neptunenatation.com](mailto: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](http://www.campneptune.com).

#### Maîtres

##### 18 ans et plus

Entraînement personnalisé pour nageurs débutants ou avancés.

### CLUB DE TRIATHLON TRIATHLON RIVE-NORD

[www.triathlonrivenord.com](http://www.triathlonrivenord.com)

[info@triathlonrivenord.com](mailto: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](http://www.camoplongeon.ca)

[info@camoplongeon.com](mailto: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.

#### 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.

! Carte Accès Terrebbonne nécessaire pour accéder aux activités du complexe aquatique.

## ORGANISMES | SECTEUR AQUATIQUE



### CLUB DE NATATION ARTISTIQUE CORALLINE

[www.coralline.club](http://www.coralline.club)  
[info@coralline.club](mailto: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](mailto: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



# 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 COMTOIS**

3087, de Lodève

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 Pommériaie

2 terrains

**PARC SAINT-SACREMENT**

1126, Gédéon-M-Prévost

2 terrains

**PARC DES VIGNOBLES**

Avenue du Terroir

1 terrain

### PICKLEBALL LIBRE

#### Parc éclairé

**PARC DES VIGNOBLES**

Avenue du Terroir

4 terrains

#### 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





# 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](http://www.clubdeboxeimperium.com)  
[info@clubdeboxeimperium.com](mailto: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](http://www.clubdeboxeimperium.com)  
[info@clubdeboxeimperium.com](mailto: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](http://www.clubjudolachenaie.com)  
[info@clubjudolachenaie.com](mailto: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](https://www.facebook.com/clubjudoterrebonne)  
[judo.terrebonne@gmail.com](mailto: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](http://www.dojo-k.org)  
[info@dojo-k.org](mailto: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](http://www.dojo-k.org)  
[info@dojo-k.org](mailto: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](http://www.taekwondovilleneuve.com)  
[tkd\\_jean@hotmail.com](mailto: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](mailto:yvanlarose@me.com)

Badminton pour adultes en gymnase.

**Ligue de badminton Lachenaie**  
514 718-3225

[christye16@hotmail.com](mailto: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](mailto: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](http://www.baseball-blrt.com)

[president@baseball-blrt.com](mailto: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](http://www.lesdragonslaplaine.com)

[presidencelaplainebaseball@hotmail.com](mailto: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](http://www.baseballterrebonne.ca)

[president@baseballterrebonne.ca](mailto: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](mailto:nomadesterrebonne@gmail.com)

Camps d'entraînement et saison régulière.

## BASKETBALL

### BASKETBALL

**Association de basketball Némésis**  
**1 888 569-2268**

[www.nemesisbasketball.com](http://www.nemesisbasketball.com)

[info@nemesisbasketball.com](mailto:info@nemesisbasketball.com)

**4 à 17 ans**

Basketball pour les jeunes.

**Association de basketball Némésis**  
**1 888 569-2268**

[www.nemesisbasketball.com](http://www.nemesisbasketball.com)

[info@nemesisbasketball.com](mailto:info@nemesisbasketball.com)

**4 à 17 ans**

Basketball pour les jeunes.

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MULTISPORTS

### ABDO FESSIER

**Visa Santé Terrebonne**  
**514 585-4207**

[nadiavisasante@gmail.com](mailto:nadiavisasante@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](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)

[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto: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**

[nadiavisasante@gmail.com](mailto:nadiavisasante@gmail.com)

Exercices de musculation très intensifs.

### CARDIO CIRCUIT

**Visa Santé Terrebonne**  
**514 585-4207**

[nadiavisasante@gmail.com](mailto:nadiavisasante@gmail.com)

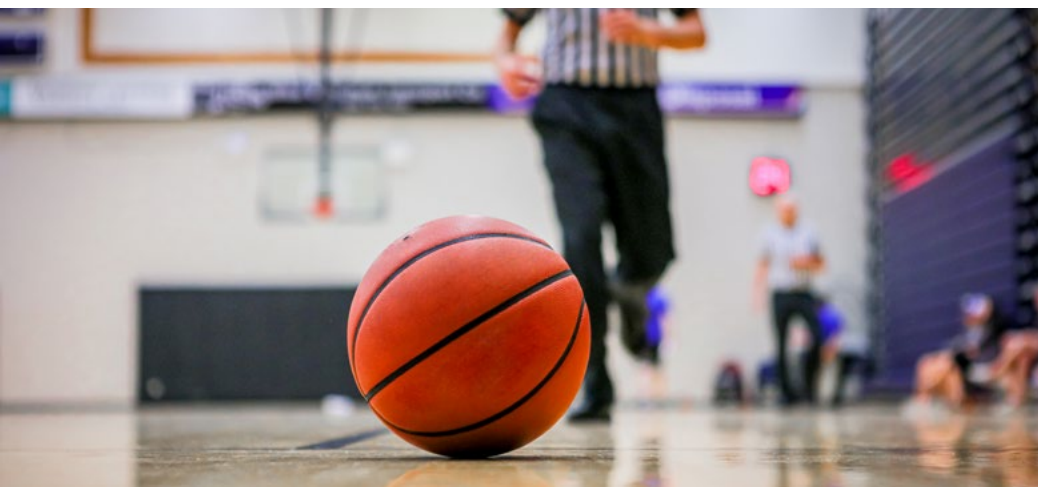
Exercices cardio suivis de travail musculaire intense.

### CARDIO CIRCUIT PLUS

**Visa Santé Terrebonne**  
**514 585-4207**

[nadiavisasante@gmail.com](mailto:nadiavisasante@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](mailto:nadiavisasante@gmail.com)

Équilibre, force musculaire, endurance cardiovasculaire, étirements.

## ENTRAÎNEMENT DE TRIATHLON

**Triathlon Rive-Nord**

**514 709-2307**

[www.triathlonrivenord.com](http://www.triathlonrivenord.com)

[info@triathlonrivenord.com](mailto: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](mailto: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](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)

[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)

[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto: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](mailto: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](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.arfl.com)

[president@arfl.com](mailto: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](http://www.viagym.org)

[info@viagym.org](mailto: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](http://www.ahmlaplaine.qc.ca)

[info@ahmlaplaine.qc.ca](mailto: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](http://www.hockeylachenaie.com)

[secretariat@hockeylachenaie.com](mailto: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](http://www.phenixaaa.ca)

[janoue@collegeblondin.qc.ca](mailto:janoue@collegeblondin.qc.ca)

Club de la ligue de développement Midget AAA du Québec.

#### Association du hockey mineur de Terrebonne inc.

450 961-9295 poste 429

[www.ahmt.ca](http://www.ahmt.ca)

[secretariat@ahmt.ca](mailto: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](http://www.cobrastrerbonne.com)

[robert\\_dubuc@videotron.ca](mailto: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](http://www.organisationhmfl.com)

[president@organisationhmfl.com](mailto: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](http://www.cpalaplaine.com)

[cpalaplaine@gmail.com](mailto: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](mailto: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](http://www.cpvrl.org)

[cpvrl.questions@hotmail.com](mailto: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](mailto:leblancmichel798@gmail.com)

Activité extérieure de pétanque.

#### Les Magiciens de la pétanque des Moulins

450 474-7460

[vaillancourt.muriel@videotron.ca](mailto: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](http://www.pickleballterrebonne.com)

[info@pickleballterrebonne.com](mailto: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](http://www.avironterrebonne.ca)

[info@avironterrebonne.ca](mailto: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](mailto: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](http://www.amtrt.com)

[president@amtrt.com](mailto: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](http://www.ringuettedesmoulins.com)

[president@ringuettedesmoulins.com](mailto: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](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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](mailto:landryj55@hotmail.com)

Jeux de sacs de sable.

## SOCCER

### SOCCER

#### Association de soccer de Bois-des-Filion

[www.cstitans.com](http://www.cstitans.com)

[registrariat.soccer.bdf@gmail.com](mailto:registrariat.soccer.bdf@gmail.com)

Soccer récréatif et de compétition.

#### Club de soccer l'Union Lanaudière Sud

450 581-3604

[www.socceruls.com](http://www.socceruls.com)

[info@socceruls.com](mailto: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](http://www.tennisterrebonne.net)

[club@tennisterrebonne.net](mailto: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](http://tennismomentum.com)

[info@tennismomentum.com](mailto: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 - DÉBUTANT - PARENT-ADO

**Comité de loisirs Georges VI**

**(450) 471-8265 poste 7781**

[www.loisirsgeorgesvi.com](http://www.loisirsgeorgesvi.com)

[loisirsgeorgesvi@hotmail.com](mailto:loisirsgeorgesvi@hotmail.com)

**12 ans et plus**

Mixte, pour les ados avec leur parent. Inscription en duo seulement, apprentissage des techniques de base, service, manchette, touche, attaque, etc.

### VOLLEYBALL - INTERMÉDIAIRE

**Comité de loisirs Georges VI**

**450 471-8265 poste 7781**

[www.loisirsgeorgesvi.com](http://www.loisirsgeorgesvi.com)

[loisirsgeorgesvi@hotmail.com](mailto: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](http://www.loisirsgeorgesvi.com)

[loisirsgeorgesvi@hotmail.com](mailto:loisirsgeorgesvi@hotmail.com)

**16 ans et plus**

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

## VOLLEYBALL

**Club amical de ballon-volant de La Plaine**

**514 668-0789**

[stefano\\_delavoie@hotmail.com](mailto:stefano_delavoie@hotmail.com)

**18 ans et plus**

Volleyball récréatif pour adulte.

**Comité des loisirs du Sommet**

**514 606-4306**

[jeanfrancoislacroix04@gmail.com](mailto:jeanfrancoislacroix04@gmail.com)

Volleyball récréatif.

**Club de volleyball Terrebonne**

**514 349-9691**

[www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne](http://www.facebook.com/club.de.volleyball.de.terrebonne)

[cvterrebonne@hotmail.com](mailto:cvterrebonne@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](mailto:l.poliseno@videotron.ca)

## YOGA

### YOGA

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

**450 471-1696**

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

**55 ans et plus**

### YOGA PRÉNATAL ET POSTNATAL

**Carrefour familial des Moulins**

**450 492-1257**

[www.carrefourfamilialdesmoulins.com](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)

[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto: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.





# 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**  
450 941-1669

[facebook](#)  
[cercledefermiereslaplaine@gmail.com](mailto:cercledefermiereslaplaine@gmail.com)

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

### ATELIER DE TECHNIQUES ARTISANALES

**Cercle de fermières de Lachenaie**  
514 249-9849

[martinec46@hotmail.com](mailto:martinec46@hotmail.com)

Techniques artisanales et de tissage sur métier.

### TISSAGE SUR MÉTIERS TRADITIONNELS

**Cercle de Fermières La Plaine**  
450 941-1669

[facebook](#)  
[cercledefermiereslaplaine@gmail.com](mailto:cercledefermiereslaplaine@gmail.com)

Tissage pour débutants.

## ARTS VISUELS

### ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

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

[www.aaavt.org](http://www.aaavt.org)  
[info@aaavt.org](mailto:info@aaavt.org)

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

**Cercle de Fermières La Plaine**  
450 941-1669

[facebook](#)  
[cercledefermiereslaplaine@gmail.com](mailto:cercledefermiereslaplaine@gmail.com)

### ATELIER PHOTO (iPHONE)

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

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

### PEINTURE

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

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

## CHANT ET MUSIQUE

### CHORALE

**Éclipse - Le groupe vocal**  
514 802-4846

[www.eclipselegroupevocal.com](http://www.eclipselegroupevocal.com)  
[contact@eclipselegroupevocal.com](mailto:contact@eclipselegroupevocal.com)

Répétitions et concert.

**Voix des Moulins**  
514 941-2792

[www.voixdesmoulins.qc.ca](http://www.voixdesmoulins.qc.ca)  
[voixdesmoulins@yahoo.ca](mailto: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](http://www.musicochoeur.ca)  
[dchatel@videotron.ca](mailto: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](http://www.spectacleavalanche.com)  
[bliz-arts@hotmail.com](mailto: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](http://www.carrefourfamilialdesmoulins.com)

[info@carrefourfamilialdesmoulins.com](mailto: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](http://www.ovterrebonne.com)

[ovt@videotron.ca](mailto: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](http://www.zoneados.ca)

[admin@zoneados.ca](mailto:admin@zoneados.ca)

**12 à 17 ans**

Viens apprendre à cuisiner les jeudis à 17 h.

### CUISINONS ENSEMBLE

**La Maison des Familles Plainoises**

[maisondesfamillesplainoises@gmail.com](mailto:maisondesfamillesplainoises@gmail.com)

**3 à 7 ans**

Activité cuisine parent-enfant.

### JEUNE CUISTOT

**La Maison des Familles Plainoises**

[maisondesfamillesplainoises@gmail.com](mailto:maisondesfamillesplainoises@gmail.com)

**8 à 12 ans**

Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les préadolescents.

## DANSE

### BALADI

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

**450 471-1696**

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

**50 ans et plus**

### COURS DE DANSE

**Troupe Création Danse**

[www.troupecreationdanse.com](http://www.troupecreationdanse.com)

[troupecreationdanse@hotmail.com](mailto:troupecreationdanse@hotmail.com)

**3 ans et plus**

Initiation, préjazz, jazz funky, hip-hop, ballet classique, moderne contemporain, perfectionnement jazz et hip-hop.

### DANSE EN LIGNE

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

**(450) 471-1696**

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

**55 ans et plus**

## DANSE TRAD

**Association québécoise de loisirs folkloriques - Région Rive Nord**

**450 961-1158**

[rayprou@videotron.ca](mailto:rayprou@videotron.ca)

Danses traditionnelles québécoises avec musique et « calleur ».

## DANSE TRADITIONNELLE ET MUSIQUE

**Troupe Création Danse**

[www.troupecreationdanse.com](http://www.troupecreationdanse.com)

[troupecreationdanse@hotmail.com](mailto:troupecreationdanse@hotmail.com)

## SOIRÉE DANSANTE

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

**450 471-1696**

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)

[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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.



## THÉÂTRE

### THÉÂTRE

**Théâtre Côte à Côte**  
**450 966-0528**

[www.theatrecoteacote.com](http://www.theatrecoteacote.com)  
[info@theatrecoteacote.com](mailto: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.



## Quoi faire à Terrebonne cet été ?



De nombreuses activités libres et gratuites se dérouleront aux quatre coins de notre belle ville.  
**La programmation complète sera annoncée en juin.**

Restez connectés sur nos réseaux sociaux et consultez notre site web pour les détails complets de la programmation estivale.



## DIVERS

### INFORMATIQUE

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

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

**50 ans et plus**

### JOURNAL CRÉATIF

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

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto:fadoqlachenaie@gmail.com)

**50 ans et plus**

### WHIST MILITAIRE - FADOQ LACHENAIE

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

[www.fadoqlanaudiere.ca](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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](http://www.fadoqlanaudiere.ca)  
[fadoqlachenaie@gmail.com](mailto: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.



# 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 | HEURE DU CONTE

6 à 12 ans

### HEURE DU CONTE AVEC UN ANIMAL

par La magie des mels

Une intervenante, en collaboration avec des animaux formés, offre une approche unique pour stimuler l'épanouissement émotionnel et social de votre enfant et vise à favoriser les habiletés langagières des enfants en âge de lire.

**Bibliothèque de La Plaine**

**Mardi**

2 juillet

18 h 30 - 19 h 30

7011402

**Bibliothèque de L'Île-des-Moulins**

**Mardi**

20 août

18 h 30 - 19 h 30

7011404

**Bibliothèque de Lachenaie**

**Mardi**

11 juin

18 h 30 - 19 h 30

7011401

**Pavillon André-Guérard**

**Mardi**

9 juillet

18 h 30 - 19 h 30

7011403

27 août

18 h 30 - 19 h 30

7011405



**Les inscriptions pour les membres du club débutent le 21 juin et le club prend fin le 25 août.**

Les inscriptions pour devenir membre du Club des aventuriers du livre se font en bibliothèque.

Les membres recevront une trousse de lecture avec un cahier de jeu, un cadeau, des suggestions de lecture, des coupons pour gagner des prix!



# ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

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

## BIBLIOTHÈQUE | ANIMATIONS JEUNES ET FAMILLES

6 à 12 ans

### ATELIER INTERACTIF DE GUMBEAT

par Animations Clin d'œil

Sarah Laflamme nous transporte dans cet univers de pulsations, de sons et de rythmes où les baguettes de bois, les chaudières (buckets) et les bottes de pluie sont au cœur de la musique ! Laissez-vous entraîner et participez à créer des rythmes énergisants ! Cette activité est offerte dans le cadre du Club des aventuriers du livre.

Bibliothèque de La Plaine

Mercredi

7 août  
18 h 30 - 19 h 30

7020203

6 à 12 ans

### DESSINER AVEC LES MOTS

par Maude Alain-Gendreau

Cet atelier créatif stimule l'imagination en ralliant l'utilisation des mots et du dessin sous la forme d'un calligramme. Les participants s'amuse à écrire un court texte ou poème et le disposent sur une page de façon à former un dessin en rapport avec le sujet. Cette activité est offerte dans le cadre du Club des aventuriers du livre.

Bibliothèque de L'Île-des-Moulins

Jeudi

25 juillet  
10 h 00 - 11 h 30

7020202

6 à 12 ans

### SPECTACLE DE MAGIE CLOWNESQUE

par Confée-Ti

Dans ce spectacle interactif, les enfants recevront des pouvoirs afin de réussir plusieurs tours de magie avec Confée-Ti. De plus, des sculptures de ballons sont créées sur place au grand bonheur de tous. Cette activité est offerte dans le cadre du Club des aventuriers du livre.

Bibliothèque de Lachenaie

Samedi

20 juillet  
10 h 30 - 11 h 30

7020201

6 à 12 ans

### ATELIER JOLIPOPCAKE

par Animations Clin d'œil

Les ateliers Jolipopcakes sont ludiques et gourmands. Petits et grands s'amuse tout en créant des gâteries faites d'ingrédients de qualités et naturels. Cette activité est offerte dans le cadre du Club des aventuriers du livre.

**Note :** les ingrédients pourraient contenir des traces de noix et arachides.

Pavillon André-Guérard

Samedi

10 août  
6 à 9 ans  
10 h 00 - 11 h 15

7020204

10 à 12 ans  
11 h 30 - 12 h 45

7020205



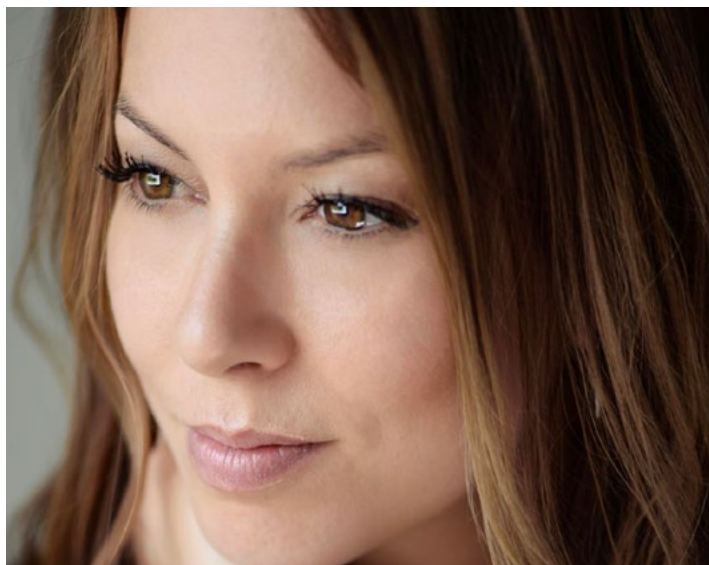




# ACTIVITÉS EN BIBLIOTHÈQUES

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

## BIBLIOTHÈQUE | CONFÉRENCES ADULTES



16 ans et plus

### AMÉLIE DUBOIS : RENCONTRE LITTÉRAIRE EN PLEIN AIR

par Amélie Boivin-Handfield  
Parc Saint-Sacrement

Mercredi

14 août  
19 h 00 - 20 h 30

7040102

16 ans et plus

### HUGO MEUNIER : RENCONTRE LITTÉRAIRE EN PLEIN AIR

par Amélie Boivin-Handfield  
Parc Philippe-Villeneuve

Mercredi

17 juillet  
19 h 00 - 20 h 30

7040101

## BIBLIOTHÈQUE | ENTRÉE LIBRE

16 ans et plus

### CLUB DE COURTEPOINTE

Venez travailler sur vos projets de courtepointe en compagnie d'autres artisans dans un lieu propice au partage de trucs et de connaissances en la matière.

Bibliothèque de Lachenaie

Mercredi

13 h 00 - 16 h 00

16 ans et plus

### CLUB DE SCRABBLE

Cultivez vos méninges en jouant avec d'autres adeptes du scrabble.  
NOTE : plateaux, pièces et dictionnaires fournis, mais il est possible d'apporter son matériel.

Bibliothèque de Lachenaie

Lundi

13 h 00 - 16 h 00

16 ans et plus

### CLUB TRICOT-THÉ

Venez travailler sur vos projets de tricot en compagnie d'autres artisans dans un lieu propice au partage de trucs et de connaissances en la matière.

Bibliothèque de Lachenaie

Mardi

13 h 00 - 16 h 00

Bibliothèque de l'Île-des-Moulins

Mercredi

12 h 30 - 15 h 30



## ORGANISMES MANDATAIRES

### AINÉS CITÉ GÉNÉRACTION 55+

450 824-9111  
[www.cite55.org](http://www.cite55.org)  
[info@cite55.org](mailto: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](http://www.sodect.com)  
[info@sodect.com](mailto: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](http://www.gpat.ca)  
[reception@gpat.ca](mailto: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](http://www.complexessportifsterrebonne.com)  
[accueil@csterrebonne.com](mailto:accueil@csterrebonne.com)

#### Infrastructures et activités sportives

- La Cité du sport
- Centre de soccer multifonctionnel
- Multiglacé
- 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.



## TROUVEZ DU SOUTIEN PRÈS DE CHEZ VOUS

**Besoin d'aide ?** De nombreux organismes communautaires sont là pour vous soutenir. Découvrez leur offre de services en visitant le répertoire des organismes en [cliquant ici](#).

# LOISIRS

ÉTÉ 2024



Terrebonne