

Programme de LOISIRS



AUTOMNE 2023



EN LIGNE
SEULEMENT



Boucherville



Chers Bouchervillois,
Chères Bouchervilloises,

La période estivale tirant à sa fin, le moment est déjà venu de planifier les activités pour la rentrée! Pendant tout l'automne, la Ville de Boucherville et ses organismes accrédités vous proposent une programmation d'activités variées. Que vous soyez à la recherche d'activités individuelles, à faire entre amis ou en famille, le *Programme de loisirs automne 2023* contient un vaste choix de cours, d'ateliers, de conférences ainsi que d'activités sportives et de loisirs.

Permettez-moi de vous présenter un aperçu de ce que la saison automnale offrira à Boucherville. Tout d'abord, je vous invite à visiter l'exposition de voitures anciennes qui aura lieu le 2 septembre prochain au parc Vincent-D'Indy. Animation familiale, prestation musicale, restauration locale et clin d'œil historique sur les véhicules d'autrefois seront au rendez-vous.

L'automne marque le retour de la programmation en salle. À cet effet, la Ville de Boucherville offre une programmation qui permettra à tous et à toutes d'explorer la culture à travers une foule d'activités: concerts, conférences, spectacles, expositions, théâtre, activités jeunesse et bien plus encore! Surveillez votre boîte aux lettres, le carnet culturel sera distribué dès le 28 août! Les traditionnelles Journées de la culture sont également de retour les 29, 30 septembre et 1^{er} octobre prochains. Des organismes culturels, des artistes et des artisans de Boucherville vous y proposent diverses activités sous le thème de la collectivité. Un rendez-vous à ne pas manquer!

Sur une note sportive, le Triathlon-Duathlon de Boucherville se tiendra le 1^{er} octobre prochain au parc Pierre-Laporte. À tous ceux et celles qui ont envie de se lancer un défi sportif, mais qui hésitent, sachez que cet événement caritatif s'adresse à tous et que les épreuves peuvent se faire seul ou en équipe. Que vous soyez débutant ou expert, vous trouverez parmi l'une des 17 catégories offertes, celle qui vous conviendra. Il est encore temps de vous inscrire, puisque les inscriptions sont en cours jusqu'au 25 septembre 2023 à midi.

La bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère foisonnera d'activités tout au long de la saison des couleurs. Ainsi, la Semaine des bibliothèques publiques, qui aura lieu du 14 au 21 octobre, vous propose une programmation sous le thème *Vous avez changé. Vos biblios aussi!* Au menu, brunch littéraire avec Geneviève Pettersen, conférence sur l'histoire des bibliothèques ainsi qu'une rencontre avec l'auteure bouchervilloise Josée Bournival. Vous aimez bouquiner? Du 17 au 19 novembre, la bibliothèque organise sa grande vente annuelle de livres. Profitez de l'occasion pour acheter des documents retirés de la collection à faible coût: bandes dessinées, DVD, romans, livres jeunesse, etc.

Qui dit automne, dit Halloween! À l'occasion de cette fête attendue avec impatience par les petits et les grands, la Ville de Boucherville offre deux journées d'activités. Parents et enfants pourront déambuler dans le *Sentier frisson-famille* le 27 octobre, de 18 h à 21 h au parc du Bois-de-Brouage. Le 28 octobre, les familles sont invitées à venir célébrer l'Halloween au Marché public Lionel-Daunais de 18 h à 21 h. Les activités familiales prévues sont gratuites. Pour les passionnés qui prévoient décorer leur demeure ou leur terrain pour l'occasion, je vous invite à inscrire votre domicile sur la carte interactive au boucherville.ca/halloween, dès le mois d'octobre, afin de permettre aux enfants et à leurs parents de visiter des lieux qui valent le détour!

En terminant, quoi de plus agréable que de contempler les arbres aux couleurs flamboyantes. Profitez entre autres d'une promenade dans le *Sentier haïkus*, situé dans le parc de Mortagne, pour y contempler la nature et découvrir une série de poèmes japonais composés par des auteurs et auteures québécois.

Le conseil municipal et moi-même vous souhaitons une saison haute en couleur et en activités!

Jean Martel
Maire

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	Page					ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	Page				
		Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte			Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Initiation à l'informatique et perfectionnement	42				●	Scrabble duplicate	32				●
Italien	40				●	Soirées observation d'astronomie	32		●	●	●
Judo compétition	68			●	●	Soccer	71	●	●	●	
Karaté débutant/intermédiaire/avancé/élite	69, 70			●	●	Souper communautaire	53			●	
La fibro et moi	46		●	●	●	Stretch-tonus	64				●
Le Garde-Manger	46	●	●	●	●	Taekwondo	72		●	●	●
Live intérieur Pendragon	53			●		Tennis de table	72		●	●	●
Maison hantée	53			●		Tennis	74		●	●	●
Massage pour bébé	49				●	Théâtre Jankijou	42				●
Pastel sec (nouveau)	37				●	Théâtre-impro	38		●	●	
Patinage plus	70	●	●	●	●	Tir à l'arc	73		●	●	●
Peinture à l'huile	37				●	Volleyball	73			●	●
Photographes amateurs	32				●	Yoga prénatal	59				●
Pilates	64			●	●	Zumba	65				●
Projections de vidéos	33			●	●						
Respiration-méditation et relaxation	58				●	ACTIVITÉS DU SECTEUR PRIVÉ					
Réunions Al-Anon	47				●	Agence ta musique		75			
Ringuette	74	●	●	●	●	École HELIOS		76			
Scouts	54	●	●	●	●	École Les Trois Saisons		77			

▪ Ce symbole est inséré dans les grilles d'activités lorsque celles-ci sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



▪ **Le programme de loisirs est conçu par la Ville de Boucherville.**

Conception et coordination : Direction des loisirs, des arts, de la culture et de la vie communautaire

Graphisme : Direction des communications et des relations publiques

▪ **Programme de loisirs hiver-printemps 2023** | La prochaine édition du programme de loisirs sera disponible en ligne en novembre.

▪ La Ville de Boucherville est fière d'adhérer au **Programme de Carte accompagnement loisir (CAL)**. L'accès à une activité est gratuit pour l'accompagnateur d'une personne ayant une déficience entraînant une incapacité significative et persistante et qui est sujette à rencontrer des obstacles dans l'accomplissement d'activités courantes. L'accompagnateur est une personne dont la présence à l'activité est essentielle à la participation de la personne handicapée. La personne handicapée, doit quant à elle, payer le prix de son entrée comme tout autre citoyen. Pour vous procurer la carte, visitez le site Web carteloisir.ca ou composez le 1 833 693-2253.



Des loisirs bien accompagnés pour les personnes handicapées

Direction des loisirs, des arts, de la culture et de la vie communautaire
Direction des saines habitudes de vie, du sport et des équipements sportifs

Info-loisirs : 450 449-8640 | infoleisirs@boucherville.ca

POINTS DE SERVICE ET HORAIRES

Les citoyens peuvent se présenter à la réception de ces trois points de service pour :

- Se procurer ou renouveler la carte Accès-Boucherville;
- S'inscrire et s'informer sur les activités de loisirs offertes à la Ville de Boucherville;
- Y déposer les inscriptions aux activités des organisations accréditées de la Ville de Boucherville.

Pour connaître les modalités d'inscriptions spécifiques pour chacune des activités, veuillez vous référer aux consignes apparaissant dans les tableaux d'activités présentés dans ce programme.

Pour les heures d'ouverture, consultez le boucherville.ca/nous-joindre



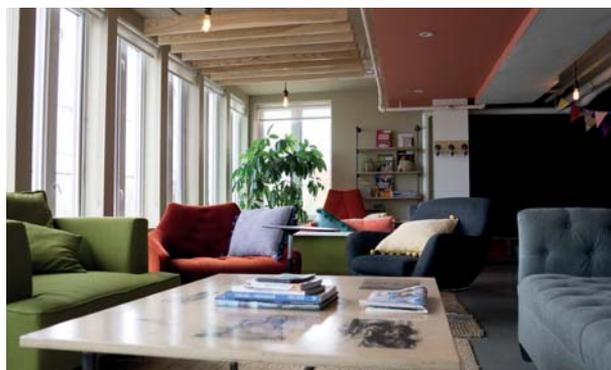
RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER

490, chemin du Lac



RÉCEPTION DU CENTRE MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS

1075, rue Lionel-Daunais



RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART

536, boulevard Marie-Victorin

En dehors des heures d'ouverture des points de service, vous pouvez déposer vos inscriptions dans la boîte prévue à cet effet.



CAFÉ CENTRE D'ART

Service des arts et de la culture
 Renseignements: 450 449-8651
culture-patrimoine@boucherville.ca
boucherville.ca/ccart

Pour plus d'information, consultez la page 30.

Billetterie en ligne
 Info-loisirs: 450 449-8640
boucherville.ca/billetterie



COMPLEXE AQUATIQUE LAURIE-EVE-CORMIER

Renseignements: 450 449-8640

Pour plus d'information, consultez la section aquatique à partir de la page 17.



BIBLIOTHÈQUE MONTARVILLE-BOUCHER-DE LA BRUÈRE

Renseignements: 450 449-8650
bibliothèque@boucherville.ca
bibliotheque.boucherville.ca

Pour plus d'information, consultez la section bibliothèque à partir de la page 31.

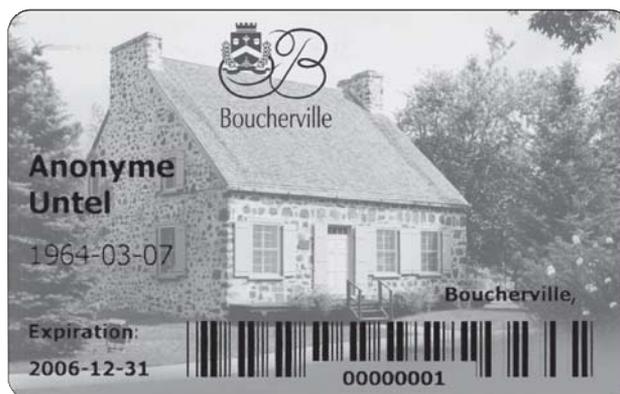
UNE CARTE OBLIGATOIRE!

La carte Accès-Boucherville est obligatoire pour s'inscrire et participer aux activités de la Ville de Boucherville et à celles de ses organisations accréditées.

La carte Accès-Boucherville :

- Est une preuve de résidence;
- Tient lieu de carte d'abonné à la bibliothèque;
- N'est plus valide, s'il y a déménagement à l'extérieur de Boucherville avant l'échéance de l'abonnement;
- La carte Accès-Boucherville doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.

Important: Lors d'un abonnement pour le bain libre ou la salle d'entraînement, les usagers doivent se présenter au Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois ou au Café centre d'art pour une prise de photo. Les photos ne peuvent être prises à la bibliothèque.



ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT POUR LA PÉRIODE 2023-2025

COMMENT PROCÉDER?

Se présenter, selon l'horaire d'ouverture, au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, au Café centre d'art, au Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier ou à la bibliothèque Montarville-Boucher-De-La Bruère.

Nouvelle adhésion

Fournir les preuves de résidence requises.

Renouvellement

Apporter les cartes à renouveler ainsi que les preuves de résidence requises.

Preuves de résidence acceptées:

- Carte d'identité avec photo et adresse (permis de conduire);
- Relevé de compte récent (comptes de taxes, d'électricité, de téléphone, de carte de crédit, etc.);
- Bulletin scolaire et carte étudiante (25 ans et moins);
- Certificat de naissance ou carte d'hôpital sur lesquels on retrouve le nom des parents (17 ans et moins).

COÛTS

Résidents

Abonnement exclusif à la bibliothèque	Gratuit
Carte individuelle (valide 2 ans)	10,50 \$
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	13,50 \$
Carte familiale* (valide 2 ans)	25 \$
Remplacement d'une carte perdue	5 \$

* La carte familiale peut inclure un maximum de 2 adultes ainsi que tous les enfant âgés de 17 ans et moins, ou encore, les étudiants à temps plein âgés de 18 à 25 ans, habitant avec leurs parents.

Non-résidents*

Carte individuelle	70\$/an ou 8,50\$/mois
Carte familiale	170\$/an

* La carte Accès-Boucherville pour les non-résidents donne également accès à la bibliothèque.

N. B.: Ces frais ne sont pas remboursables.

RENSEIGNEMENTS:

450 449-8640

info@boucherville.ca

NOUVELLE PLATEFORME D'inscription AUX ACTIVITÉS DE loisirs!

Créez-vous un compte dès maintenant!

La création d'un compte est nécessaire avant de pouvoir procéder à une inscription.

Rendez-vous au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

ACTIVITÉS DE LOISIRS DE LA VILLE

INSCRIPTION EN LIGNE



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Repérez la date inscrite dans l'encadré de chacune des activités admissibles pour connaître la date et l'heure du début de la période d'inscription.

- Consultez la rubrique « Guide d'utilisation » à la page 8 du programme ou le boucherville.ca/inscriptionloisirs, pour connaître les étapes d'inscription.
- Vous n'avez pas Internet à la maison ?
La bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère met gratuitement à votre disposition des postes informatiques vous permettant d'accéder à Internet. Consultez les heures d'ouverture de la bibliothèque à la page 31.
- **Reçu d'inscription: Imprimez votre reçu comme preuve d'inscription.** Vous serez avisé par courriel ou par téléphone en cas d'annulation ou de changement d'horaire.

INSCRIPTION EN PERSONNE

Repérez la date d'inscription dans le logo prévu à cet effet sur les différentes pages des activités. À compter de 19h le jour des inscriptions, présentez-vous au **Café centre d'art (536, boulevard Marie-Victorin)** pour faire votre choix d'activité.

- Ayez en main la carte Accès-Boucherville du participant à inscrire.
- Prévoyez un paiement en argent comptant, par chèque en date du jour, par carte de débit ou par carte de crédit Visa ou Mastercard.

Au lendemain de la date des inscriptions, il sera possible de vous inscrire dans l'un de nos trois points de service. Pour connaître les heures d'ouverture, consultez le boucherville.ca/nous-joindre.

INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS

L'inscription aux activités de loisirs pour les non-résidents de la Ville de Boucherville a lieu après celle des résidents, en ligne ou en personne.

ACTIVITÉS DES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES

Veillez suivre les consignes d'inscription spécifiées pour chacune des activités choisies.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LA VILLE

La Ville de Boucherville se réserve le droit d'annuler une activité dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant ou si un événement fortuit survient. Un remboursement intégral ou partiel pourra être obtenu si la Ville de Boucherville annule ou modifie les conditions de l'activité.

ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LE PARTICIPANT

Cinq jours et plus avant le début de l'activité:

La demande sera acceptée sans restriction, mais des frais de 15 % seront applicables pour **chaque** activité annulée.

Moins de cinq jours avant et après le début de l'activité:

Seule une demande de remboursement pour cause de **force majeure** sera considérée: décès, blessure, accident, incendie, etc. Elle devra être accompagnée d'une preuve appuyant cette demande. Si elle survient après le début de l'activité, le remboursement sera calculé au prorata des activités écoulées et aucun remboursement ne sera traité si plus de 50 % des cours sont écoulés. Des frais de 15 % seront aussi applicables pour **chaque** activité annulée.

PROCÉDURE DE REMBOURSEMENT

Compléter le formulaire en ligne disponible au : boucherville.ca/inscriptionloisirs.

La date de réception de ce courriel sera considérée comme la date officielle de la demande. Le calcul du prorata sera effectué à partir de cette date.

ASSURANCE

Lorsque vous participez à une activité, la Ville ne peut aucunement être tenue responsable des incidents ou accidents pouvant survenir, à moins qu'il y ait faute ou négligence de la part de la Ville ou de ses employés.

La politique de remboursement s'applique-t-elle aux activités des organisations accréditées?

Non. Les organisations sont soumises à la Loi sur la protection du consommateur. La loi prévoit que le participant peut mettre fin en tout temps au contrat de service à exécution successive (en l'occurrence une inscription à une activité qui s'échelonne sur plusieurs jours ou semaines moyennant rémunération) qui le lie à l'organisme qui dispense le service. Veuillez communiquer avec les responsables de l'organisation pour connaître leurs modalités de remboursement.

**NOUVELLE
PLATEFORME
D'inscription
AUX ACTIVITÉS
DE loisirs!**

**Créez-vous
un compte
dès maintenant!**

La création d'un compte est nécessaire avant de pouvoir procéder à une inscription.

Rendez-vous au boucherville.ca/inscriptionloisirs.



Une fois votre compte créé, l'inscription aux activités se fait également au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

Facilitez votre accès au site d'inscription en ligne: ajoutez cette page Web à vos favoris! Effectuez cette procédure dès maintenant pour gagner du temps le jour de l'inscription.

AVANT DE PROCÉDER À L'INSCRIPTION, il est important de prendre connaissance des renseignements suivants:

- 1 La carte Accès-Boucherville est obligatoire** seulement pour le participant, mais une carte Accès-Boucherville dont le détenteur est âgé de 18 ans et plus est requise pour la création d'un compte. Le parent payeur qui acquittera les frais peut obtenir un numéro de dossier en appelant au 450 449-8640 ou en se présentant dans l'un des points de service. Ce numéro de dossier lui permettra de se créer un compte sur la nouvelle plateforme d'inscription.
- 2 Le paiement peut s'effectuer par carte de crédit.**
- 3 Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription,** consultez les étapes ci-dessous ou téléphonez au 450 449-8640 pour obtenir l'aide d'un agent.

Note: Il est très important de vérifier la date d'expiration au bas de la carte du participant. **La carte Accès-Boucherville doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.** Une carte expirée empêchera l'inscription. Dans ce cas, vous devez procéder au renouvellement de la carte. Consultez la procédure à la page 6 du programme ou sur le site de la Ville au boucherville.ca/carteacces.

Étape 1 Choix de l'activité

Effectuez une recherche par mot-clé dans la barre de recherche prévue à cet effet ou encore sélectionnez l'icône qui représente l'activité souhaitée.

Étape 2 Ajout de l'activité

Sélectionnez l'activité de votre choix en cliquant sur le petit «+» située à droite de chaque activité pour l'ajouter à votre panier d'achat.

Étape 3 Identification des personnes à inscrire

Choisissez le participant à inscrire à l'activité. S'il s'agit de quelqu'un d'autre qu'un membre de votre famille, cliquez sur «Autre personne». Le numéro de carte Accès-Boucherville de cette autre personne, ainsi que sa date de naissance ou son numéro de téléphone vous seront demandés.

Étape 4 Gestion du panier

Cliquez sur «Continuer la recherche» pour ajouter d'autres activités à votre panier, ou encore cliquez sur «Confirmer le panier» pour procéder au paiement. Les items resteront dans votre panier pendant une certaine période de temps allouée, après quoi ils seront automatiquement retirés si vous ne poursuivez pas vos achats.

À tout moment vous pouvez consulter votre panier d'achat. Vous pouvez retirer une activité en cliquant sur le «x» situé en haut à droite de cette dernière.

Étape 5 Paiement

Pour procéder au paiement de la ou des activités, rendez-vous dans votre panier d'achat et validez les informations d'inscription pour être bien certain de votre choix. Cliquez ensuite sur «Confirmer la transaction».

Sélectionnez un mode de paiement et acceptez les conditions d'utilisation pour l'achat en ligne en cochant la case prévue à cet effet.

Entrez vos informations de paiement et cliquez sur «Payer».

Le sommaire de la transaction apparaîtra et vous recevrez par courriel un reçu de transaction ainsi qu'un reçu d'inscription.

NAVETTE FLUVIALE SAISON 2023

La navette fluviale BGR relie les berges de Boucherville au Parc national des Îles-de-Boucherville. L'embarquement se fait à partir du quai Yvon-Julien (boul. Marie-Victorin et boul. De Montarville) en direction de l'Île Grosbois.



HORAIRE

Départ aux heures depuis le quai Yvon-Julien à Boucherville.
Premier départ à compter de 9h.
Fréquence augmentée en période d'affluence.
Dernier départ du quai de l'Île Grosbois: 17 h 30

EN SERVICE

20 mai au 9 juin: samedi, dimanche et jours fériés
10 juin au 4 septembre: 7 jours sur 7
5 septembre au 9 octobre: vendredi, samedi, dimanche et jours fériés

COÛT

PREUVE DE RÉSIDENCE: Afin de profiter des tarifs résidents, les utilisateurs de Boucherville devront présenter une preuve de résidence chaque fois qu'ils utiliseront la navette. Sans cette preuve, ils devront déboursier le tarif des non-résidents. Il en va de même pour la carte annuelle Parc ou Réseau. Chaque utilisateur devra la présenter à l'embarquement, pour éviter de déboursier les frais d'accès quotidien au Parc national des Îles-de-Boucherville.

CROISIÈRES VINS ET FROMAGES BOUCHERVILLE ET LES ÎLES



Les belles soirées d'été sont idéales pour profiter des attraits offerts par le fleuve, ses rives et ses îles. Prenez part à notre croisière pour en savourer toute la quiétude.

Service offert les vendredis du 23 juin au 1^{er} septembre

Départ du quai Yvon-Julien à 19h, retour à 22h. D'une durée de 3h, la croisière vous offre vins, fromages, une bouchée sucrée et un café.

Trois trajets sont disponibles au cours de l'été.

Tour des îles de Varennes: le 23 juin et le 30 juin
Tour des îles de Boucherville: du 7 au 28 juillet
Aller-retour Vieux-Port de Montréal: du 4 août au 1^{er} septembre

COÛT: 32 \$ par personne.
10 \$ par enfant de 3 à 11 ans.
Gratuit pour les enfants de 2 ans et moins.
Taxes en sus. Bar à vos frais.
Réservation obligatoire.

RÉSERVATION ET RENSEIGNEMENTS:
514 871-8356, poste 3 ou navark.ca

L'HORAIRE DES CROISIÈRES POURRAIT ÊTRE MODIFIÉ.

RENSEIGNEMENTS:
514 871-8356, poste 1
navark.ca/ile-grosbois-boucherville

Pour connaître

les **événements municipaux**



et ceux des

**organismes
accrédités**

consultez le

boucherville.ca/calendrier

TRIATHLON

BOUCHERVILLE - 2023

DUATHLON



1er
OCT
2023

ON L'A
FAIT ET
VOUS?

[BOUCHERVILLE.CA/
TRIATHLON](http://BOUCHERVILLE.CA/TRIATHLON)

RENSEIGNEMENTS : TRIATHLON@BOUCHERVILLE.CA, 450 449-8100, POSTE 8019

ÉVÈNEMENT POUR TOUS!



Boucherville

SUIVEZ-NOUS!





GUI GNO LÉE

de Boucherville

*Aidez-nous à atteindre nos objectifs
et à soutenir nos concitoyens dans le besoin!*



514 236-5042 | ceboucherville@outlook.com

Pour tous les détails, visitez
guignoleeboucherville.com



Boucherville



**SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE
ET D'ÉCOLOGIE
DE BOUCHERVILLE
(SOCHEB)
PRÉSENTE**



20 septembre,
19h 15 à 21h 30

**Les raisins de table
du Québec**

*Par Caroline Fontaine, fondatrice
et productrice de Vignes chez soi*

Venez découvrir et déguster
les raisins de table du Québec.
Cultiver des vignes de raisins

de table sur la terrasse ou dans le jardin, c'est possible!
Caroline Fontaine vous transmettra son savoir à propos
des différentes variétés de vignes, de leur culture,
de leur entretien et de la récolte.

ENDROIT:

Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère

COÛT: Gratuit membres | 7\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Sur place avant le début de la conférence.

Liliane Dutil, 450 641-8362,
socheb_boucherville@yahoo.ca,
fsheq.com/societe-1538



18 octobre, 19h 15 à 21h 30

**Les fraises alpines
et légumes ancestraux**

*Par Jean-Philippe Alie, artisan sélectionneur
de fruits et légumes ancestraux*

Cette conférence vise à faire
connaître ces productions
écologiques méconnues.
Les plants de fraises alpines
et les légumes ancestraux sont
rustiques, productifs et résistants
aux maladies et à la sécheresse.
Une partie de la conférence sera
également consacrée à l'importance
des plantes compagnes.



ENDROIT:

Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

COÛT: Gratuit membres | 7\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Sur place avant le début de la conférence.

Liliane Dutil, présidente, 450 641-8362,
socheb_boucherville@yahoo.ca,
fsheq.com/societe-1538

15 novembre, 19h 15 à 21h 30

**Fertilité du sol
et fertilisation**

*Par Geneviève Bessette,
co-proprétaire de la Shop Agricole*

Cette conférence a pour objectif
de faire connaître les techniques
reliées à l'agriculture urbaine
pour permettre aux gens d'avoir
un maximum de plaisir
et de récolte au jardin.



ENDROIT:

Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle A

COÛT: Gratuit membres | 7\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Sur place avant le début de la conférence.

Liliane Dutil, présidente, 450 641-8362,
socheb_boucherville@yahoo.ca,
fsheq.com/societe-1538

**SOCIÉTÉ D'HISTOIRE
DES ÎLES-PERCÉES
(SHIP)**



PRÉSENTE

27 septembre, 19h30

**L'immigration canadienne-française
à Lowell**

Par Réal Houde

À partir de l'histoire de quelques personnages qui ont quitté le Québec pour Lowell, Massachusetts, États-Unis (ville industrielle mythique que l'écrivain Jack Kerouac a fait connaître au monde entier), nous découvrirons des parcelles de l'histoire de l'émigration canadienne-française aux États-Unis.



ENDROIT:

Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT: Gratuit membres | 10\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Françoise Rivest, 450 906-1462, rivest60@gmail.com, histoireboucherville.org

29 novembre, 19h30

**Remettre l'actualité
autochtone dans
son contexte**

Par Pierre Trudel

Les médias traitent de plus en plus des enjeux des peuples autochtones : traité avec les Innus, commissions d'enquête, sépultures anonymes, génocide colonial, la doctrine de Terra Nullius, droits ancestraux, Montréal territoire non cédé, etc. Pierre Trudel contribue à faire avancer la connaissance sur les peuples autochtones. Afin de mieux comprendre les enjeux auxquels ils sont confrontés, Pierre Trudel les replacera dans leur contexte juridique, historique et culturel.



ENDROIT:

Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT: Gratuit membres | 10\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Françoise Rivest, 450 906-1462, rivest60@gmail.com, histoireboucherville.org



25 octobre, 19h30

L'histoire des Femmes au Québec

Par Joëlle Therrien



En abordant des sujets tels que les femmes autochtones, les filles du Roy, les congrégations religieuses et les luttes féministes, la conférencière propose d'observer l'histoire

du Québec sous un angle différent. Découvrez les faits marquants et les grands bouleversements historiques à travers les vies des femmes du passé.

ENDROIT:

Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT: Gratuit membres | 10\$ visiteurs

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS:

Françoise Rivest, 450 906-1462, rivest60@gmail.com, histoireboucherville.org

**ENVIRONNEMENT
NATURE BOUCHERVILLE**

PRÉSENTE



21 novembre, de 19h à 21h15

**Vous et votre environnement:
que puis-je faire pour améliorer
la qualité de mon environnement?**

Après la conférence suivra l'assemblée générale annuelle d'Environnement nature Boucherville.

ENDROIT:

Centre Mgr-Poissant

COÛT: Gratuit

RENSEIGNEMENTS:

Gina Stooke, 450 655-4942, info@environnementnatureboucherville.ca, environnementnatureboucherville.ca

**NOUVEAU
AUTOMNE
2023**

BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

**DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS, LES CONFÉRENCES ET LES ÉVÉNEMENTS
OFFERTS PAR LA VILLE DE BOUCHERVILLE ET SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES
DESTINÉS À LA CLIENTÈLE AÎNÉE DANS LA BROCHURE
BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE DISTRIBUÉE À PARTIR DU 14 AOÛT.**



**ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE
CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE
CERCLE DE FERMÈRES BOUCHERVILLE • COUVIGE DES DENTELLIÈRES
ENTR'AÎNÉS ACTIFS • CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE
LUNCH CLUB • UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE**



CONNAISSEZ-VOUS

LE

PROGRAMME

ACCÈS-
LOISIRS



AIDE FINANCIÈRE
max. de 500\$/an



Offert aux familles en situation
de vulnérabilité financière

Cette initiative, mise sur pied en collaboration avec le Comité d'entraide de Boucherville, l'Escale familiale et le projet Ponts de l'entraide, permet aux familles et aux citoyens de Boucherville en situation de vulnérabilité financière de s'inscrire gratuitement à des activités récréatives offertes par la Ville ou par les organismes participant au programme.

Des partenariats ont été mis en place avec certains organismes sportifs, culturels et communautaires accrédités afin que le coût des services et des activités ne soit pas un frein à l'épanouissement de nos citoyens.

L'offre de services dépend toutefois de la capacité d'accueil de chacune des activités.

Chaque participant au programme peut bénéficier du service pour un maximum de 500 \$ par an.

Pour connaître les détails et les critères du programme communiquez avec nous à l'adresse suivante : communautaire@boucherville.ca

L'analyse des dossiers est effectuée en toute confidentialité par un partenaire externe; seul le document d'approbation sera transmis à la Ville.

Pour une demande d'adhésion, contactez Annie Lussier, coordonnatrice des Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à info@pontsdelentraide.org.



Boucherville

Les horaires et tarifs du bain libre sont maintenant accessibles au boucherville.ca/bains-libres.

Le Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier comprend 3 bassins: le **bassin Sandrine-Mainville**, qui comporte 10 couloirs, le **bassin Paul-Daemen**, qui compte 8 couloirs, ainsi qu'un **bassin récréatif**.

Types de bains offerts:

ENTRAÎNEMENT

Baignade pour toutes les clientèles pouvant nager sur une distance de 50 mètres sans arrêt.
Nage en couloirs seulement.

POUR TOUS

Baignade pour toutes les clientèles.
Aucun équipement récréatif.
Sans couloirs.

RÉCRÉATIF

Baignade pour toutes les clientèles. Sans couloirs.
Équipement mis à la disposition des baigneurs: chambres à air, ballons, serpents de mer, glissade ou tremplins dont un de 3 mètres, ouvert samedi et dimanche seulement.

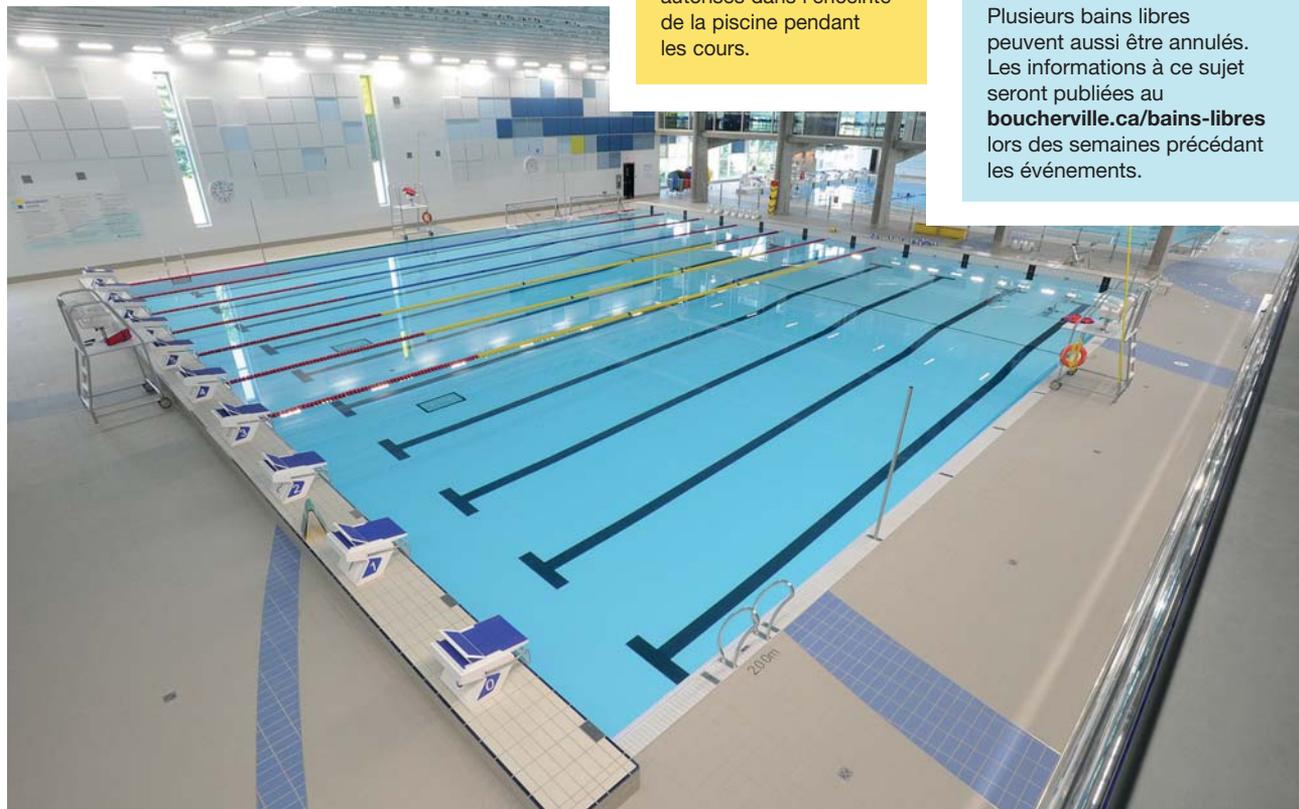


Les enfants de moins de 7 ans doivent être sous la supervision constante d'un adulte (16 ans et plus) présent dans l'eau. L'adulte-accompagnateur doit, en tout temps, se trouver à un bras de distance de l'enfant sous sa supervision.

Les parents ne sont pas autorisés dans l'enceinte de la piscine pendant les cours.

Veuillez noter que le nombre de couloirs peut varier s'il y a ajout ou retrait de certaines activités. Un minimum de 3 couloirs est offert pendant le bain entraînement.

Plusieurs bains libres peuvent aussi être annulés. Les informations à ce sujet seront publiées au boucherville.ca/bains-libres lors des semaines précédant les événements.



COURS NIVEAUX PRÉSCOLAIRES

Veillez lire attentivement les descriptions des différents niveaux avant de procéder à l'inscription. N'hésitez pas à nous contacter au besoin!

Cours AVEC parents dans l'eau**PARENT ET ENFANT 1**

Âge : 4 à 12 mois

Préalable : Votre bébé doit être capable de tenir sa tête sans aide.

Votre bébé apprivoisera l'eau avec vous : il apprendra à flotter, à se déplacer sur le ventre, sur le dos et en position verticale et à effectuer les entrées et sorties en eau peu profonde.

PARENT ET ENFANT 2

Âge : minimum 12 mois jusqu'à 24 mois

Votre bébé apprendra la respiration rythmée, les déplacements vers l'avant et vers l'arrière avec aide. Il apprendra aussi la flottaison sur le ventre, sur le dos et les retournements.

PARENT ET ENFANT 3

Âge : 2 à 3 ans

Votre enfant apprendra l'immersion complète, la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos. Il apprendra à sauter avec aide, à effectuer un battement de jambes et à nager sur le ventre.

Cours de transition

Dès les premiers cours, le parent commencera à ne plus accompagner son enfant dans l'eau pour quelques minutes du cours. Le parent n'accompagnera plus son enfant dans l'eau vers la mi-session pour que son enfant termine la session sans son parent dans l'eau pour toute la durée du cours.

PRÉSCOLAIRE 1

Âge : 3 à 5 ans • Aide flottante fournie

Préalable : Parent et enfant 3 ou enfant n'ayant jamais suivi de cours de natation.

L'enfant commence à ne pas être accompagné d'un parent. Il apprendra à nager à l'horizontale sans objet flottant dans les mains.

Cours SANS parents dans l'eau**PRÉSCOLAIRE 2**

Âge : 3 à 5 ans • Aide flottante fournie

Préalable : Préscolaire 1

L'enfant doit être capable de nager à l'horizontale sans objet flottant. Il peut entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à hauteur de poitrine, avec de l'aide, et flotter sur le ventre et sur le dos.

PRÉSCOLAIRE 3

Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante

Préalable : Préscolaire 2

L'enfant est capable de nager à l'horizontale, il peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine, s'immerger et expirer sous l'eau.

PRÉSCOLAIRE 4

Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante

Préalable : Préscolaire 3

L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage et retenir son souffle sous l'eau.

PRÉSCOLAIRE 5

Âge : 3 à 5 ans • sans aide flottante

Préalable : Préscolaire 4

L'enfant est capable de nager sur le ventre et sur le dos, il peut sauter seul en eau profonde, nager au crawl sur 5 m, en portant un gilet de sauvetage, effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.

COURS NIVEAUX NAGEUR/JEUNE SAUVETEUR/ÉTOILE DE BRONZE**Cours SANS parents dans l'eau****NAGEUR 1**

Âge : 5 à 12 ans • Aide flottante fournie

L'enfant a de 5 à 12 ans et n'a jamais suivi de cours de natation, ou a suivi un cours de natation dans un niveau préscolaire.

NAGEUR 2

Âge : 5 à 12 ans • Sans aide flottante

Préalable : Nageur 1 ou Préscolaire 4

L'enfant est capable de sauter seul dans l'eau à hauteur de la poitrine, et en eau profonde, en portant un gilet de sauvetage. Il peut ouvrir les yeux, retenir son souffle et expirer dans l'eau. Il peut flotter et battre des jambes dans l'eau.

NAGEUR 3

Âge : 5 à 12 ans

Préalable : Nageur 2 ou Préscolaire 5

L'enfant peut sauter en eau profonde, effectuer une roulade latérale, en portant un gilet de sauvetage et se maintenir à la surface pendant 15 s. Il peut nager 10 m sur le ventre et sur le dos.

NAGEUR 4

Préalable : Nageur 3

L'enfant peut nager sur place pendant 30 s, effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant, nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos et nager 15 m au crawl et au dos crawlé.

NAGEUR 5

Préalable : Nageur 4

L'enfant peut réussir la norme canadienne Nager pour survivre, rouler en eau profonde, nager sur place, nager 50 m, nager 15 m, avec coup de pied fouetté sur le ventre, effectuer les bras de la brasse avec respiration. Il doit être capable de nager sur le crawl et le dos crawlé sur 25 m.

NAGEUR 6

Préalable : Nageur 5

L'enfant doit effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon, effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux. Nager le crawl, le dos crawlé sur 50 m, nager la brasse et sprinter sur 25 m et effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ

Préalable : Nageur 6

L'enfant doit effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts. Il doit maintenir ses jambes à la surface pendant 45 s, sprinter sur 25 m à la brasse, nager le crawl et le dos crawlé sur 100 m, puis effectuer un entraînement par intervalles de 300 m.

JEUNE SAUVETEUR AVERTI

Préalable : Jeune sauveteur initié

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié.

JEUNE SAUVETEUR EXPERT

Préalable : Jeune sauveteur averti

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti.

ÉTOILE DE BRONZE

Préalable : Jeune sauveteur expert

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert.

SESSION AUTOMNE 2023

Lundi au jeudi : 18 sept. au 24 nov.

*Congé : 31 oct. (groupes du soir seulement, cours remis le 28 nov.)

Samedi et dimanche : 16 sept. au 3 déc.

Congés : 30 sept., 1^{er}, 7 et 8 oct.



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 24 août, 19 h, pour les résidents
Samedi 26 août, 12 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	
Cours AVEC parents dans l'eau				Cours SANS parents dans l'eau				
Parent Enfant 1 (4 à 12 mois)	PE-01-11	Lundi	10 h à 10 h 35	Nageur 1 (5 à 12 ans)	NA-01-11	Lundi	18 h à 18 h 35	
	PE-01-12	Lundi	10 h 45 à 11 h 20		NA-01-12	Mercredi	18 h à 18 h 35	
	PE-01-13	Mardi	10 h à 10 h 35		NA-01-13	Jeudi	18 h à 18 h 35	
	PE-01-14	Mercredi	10 h à 10 h 35		NA-01-14	Samedi	13 h 30 à 14 h 05	
	PE-01-15	Samedi	10 h 45 à 11 h 20		NA-01-15	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50	
	PE-01-16	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA-01-16	Dimanche	10 h à 10 h 35	
Parent Enfant 2 (12 à 24 mois)	PE-02-11	Mardi	10 h 45 à 11 h 20		NA-01-17	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05	76 \$
	PE-02-12	Jeudi	10 h à 10 h 35	NA-02-11	Lundi	18 h 45 à 19 h 20		
	PE-02-13	Samedi	8 h 30 à 9 h 05	NA-02-12	Mercredi	18 h à 18 h 35		
	PE-02-14	Samedi	11 h 30 à 12 h 05	NA-02-13	Jeudi	18 h 45 à 19 h 20		
	PE-02-15	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05	NA-02-14	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		
Parent Enfant 3 (2 à 3 ans)	PE-03-11	Lundi	18 h à 18 h 35	NA-02-15	Samedi	12 h 45 à 13 h 20		
	PE-03-12	Jeudi	10 h 45 à 11 h 20	NA-02-16	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05		
	PE-03-13	Jeudi	18 h à 18 h 35	NA-02-17	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20		
	PE-03-14	Samedi	10 h à 10 h 35	Nageur 3 (5 à 12 ans)	NA-03-11	Jeudi	18 h à 18 h 50	
	PE-03-15	Samedi	13 h à 13 h 35		NA-03-12	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	PE-03-16	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA-03-13	Samedi	13 h 30 à 14 h 20	
	PE-03-17	Dimanche	10 h à 10 h 35		NA-03-14	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	
Cours de transition				Nageur 4 (5 à 12 ans)	NA-04-11	Mercredi	18 h 15 à 19 h 05	
Préscolaire 1 (3 à 5 ans)	PS-01-11	Lundi	18 h 45 à 19 h 20		NA-04-12	Samedi	11 h 45 à 12 h 35	
	PS-01-12	Samedi	9 h 15 à 9 h 50		NA-04-13	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	
	PS-01-13	Samedi	12 h 15 à 12 h 50	Nageur 5 (5 à 12 ans)	NA-05-11	Lundi	18 h 15 à 19 h 05	
	PS-01-14	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20		NA-05-12	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	PS-01-15	Dimanche	12 h 15 à 12 h 50		NA-05-13	Samedi	12 h 45 à 13 h 35	
Cours SANS parents dans l'eau					NA-05-14	Dimanche	9 h à 9 h 50	
Préscolaire 2 (3 à 5 ans)	PS-02-11*	Mardi	18 h à 18 h 35	Nageur 6 (5 à 12 ans)	NA-06-11*	Mardi	18 h 15 à 19 h 05	
	PS-02-12	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA-06-12	Samedi	9 h 15 à 10 h 05	
	PS-02-13	Samedi	11 h à 11 h 35		NA-06-13	Samedi	12 h 45 à 13 h 35	
	PS-02-14	Samedi	12 h 45 à 13 h 20		NA-06-14	Dimanche	10 h à 10 h 50	
	PS-02-15	Dimanche	11 h 30 à 12 h 05		ÉVALUATION EN VUE DE L'INSCRIPTION : Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant? Faites-le évaluer par un moniteur. Quand : 19 et 20 août entre 15 h et 16 h Coût : 5 \$ (Aucune réservation n'est nécessaire) Vous pouvez aussi obtenir un rendez-vous à votre convenance au coût de 10 \$ par évaluation, en composant le 450 449-8100, poste 8121.			
	PS-02-16	Dimanche	13 h à 13 h 35					
Préscolaire 3 (3 à 5 ans)	PS-03-11*	Mardi	18 h 45 à 19 h 20		LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS Informations importantes aux parents : Il est impossible de reprendre un cours manqué.			
	PS-03-12	Samedi	10 h 15 à 10 h 50					
	PS-03-13	Samedi	10 h 45 à 11 h 20					
	PS-03-14	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50					
	PS-03-15	Dimanche	10 h à 10 h 35					
Préscolaire 4 (3 à 5 ans)	PS-04-11	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20					
	PS-04-12	Samedi	10 h 15 à 10 h 50					
	PS-04-13	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20					
Préscolaire 5 (3 à 5 ans)	PS-05-11	Mercredi	18 h à 18 h 35					
	PS-05-12	Samedi	11 h à 11 h 35					

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR ET ÉTOILE DE BRONZE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 24 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage.

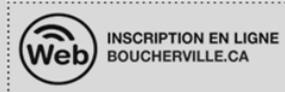
Le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 12 ans qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage, leur endurance et leur vitesse, et s'amuser à développer des habiletés de sauvetage et un comportement sécuritaire près des plans d'eau. La progression utilisée dans les trois niveaux Jeune sauveteur permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze. Aucun examen, évaluation progressive.

L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif. Un brevet de la Société de sauvetage est accordé pour le niveau Étoile de bronze.

Le module Forme physique s'adresse aux nageurs de tous les âges qui veulent améliorer leur forme physique dans l'eau et rester actifs pour la vie.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | **Renseignements** : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



Jeune sauveteur initié

Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
8 à 12 ans et Nageur 6 réussi.	Mar	18 h à 19 h 05	19 sept. au 28 nov.	JSI-11*	98 \$
	Sam	10 h 15 à 11 h 20	16 sept. au 2 déc.	JSI-12*	
	Dim	11 h à 12 h 05	17 sept. au 3 déc.	JSI-13*	
*Congés : 30 sept., 1 ^{er} , 7, 8 et 31 oct.					

Jeune sauveteur averti

Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
8 à 12 ans et Jeune sauveteur initié réussi.	Jeu	18 h à 19 h 05	21 sept. au 23 nov.	JSA-11	98 \$
	Sam	10 h 15 à 11 h 20	16 sept. au 2 déc.	JSA-12*	
	Dim	12 h 15 à 13 h 20	17 sept. au 3 déc.	JSA-13*	
*Congés : 30 sept., 1 ^{er} , 7 et 8 oct.					

Jeune sauveteur expert

Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
8 à 12 ans et Jeune sauveteur averti réussi.	Jeu	18 h à 19 h 05	21 sept. au 23 nov.	JSE-11	98 \$
	Sam	11 h 30 à 12 h 35	16 sept. au 2 déc.	JSE-12*	
	Dim	12 h 15 à 13 h 20	17 sept. au 3 déc.	JSE-13*	
*Congés : 30 sept., 1 ^{er} , 7 et 8 oct.					

Étoile de bronze

Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
11 ans et + recommandé, être capable de nager 100 m, ou Jeune sauveteur expert réussi.	Sam	11 h 30 à 12 h 35	16 sept. au 2 déc.	EB-11*	133 \$
	Dim	11 h à 12 h 05	17 sept. au 3 déc.	EB-12*	
*Congés : 30 sept., 1 ^{er} , 7, et 8 oct. Coût : Frais de brevet inclus.					

FORMATION NAGER POUR LA VIE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 24 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Forme physique

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.	10 ans et +	Mer	18 h à 19 h 05	20 sept. au 22 nov.	FP-10-11	98 \$
		Sam	13 h 45 à 14 h 50	16 sept. au 2 déc.	FP-10-12*	
		Dim	13 h 30 à 14 h 35	17 sept. au 3 déc.	FP-10-13*	
	15 ans et +	Jeu	19 h 05 à 20 h 10	21 sept. au 23 nov.	FP-15-11	
		Sam	13 h 45 à 14 h 50	16 sept. au 2 déc.	FP-15-12*	
		Dim	13 h 30 à 14 h 35	17 sept. au 3 déc.	FP-15-13*	

Note : Inscription en ligne dès le 23 août, 19h, pour les groupes FP-15-11, FP-15-12 et FP-15-13.
Particularités du cours : Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs, afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce cours peut aussi vous permettre de maintenir la forme physique et de vous préparer aux cours de sauvetage.
***Congés** : 30 sept., 1^{er}, 7 et 8 oct.

FORMATION SPÉCIALISÉE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 22 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage.

Coûts : Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère. Le masque de poche et le coût de la carte Accès-Boucherville ne sont pas inclus dans la subvention.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants. Places limitées, donc si vous ne pouvez plus participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Médaille de bronze

Description	Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
13 ans et plus à l'examen ou détenir le brevet Étoile de bronze.	Sam	8 h 15 à 12 h 15 (16 h en piscine)	16, 17, 23 et 24 sept.	Sam 30 sept. 8 h 15 à 10 h 15	AQ-MB-11	Gratuit*
	Dim					
Le candidat doit être un bon nageur capable de nager 400 m en continu et démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Étoile de bronze.	Dim	9 h à 10 h 45	17 sept. au 26 nov.	Dim 3 déc. 8 h 45 à 10 h 45	AQ-MB-12**	

Préalable : Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5\$, du 19 et 20 août, ou appeler au 450 449-8100, p. 8121, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours.
Coût : Cours, brevet et manuel gratuits. | ***Matériel en sus** : Le masque de poche (28 \$), peut être acheté à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | ****Congé** : 1^{er} et 8 octobre.
 Si vous détenez le brevet Étoile de bronze et que vous avez moins de 13 ans à l'examen final, communiquez au 450 449-8100, p. 8121 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josee.audy@boucherville.ca.

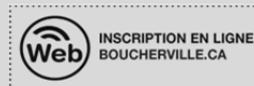
FORMATION SPÉCIALISÉE

Ville de Boucherville

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 22 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Important : Présence obligatoire à tous les cours. Les horaires sont sujets à changement. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants. Places limitées, donc si vous ne pouvez plus participer à la formation, il est important d'annuler votre inscription pour libérer la place.



Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | **Renseignements :** 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

Croix de bronze

Description	Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Aucun âge minimum. Détenir le brevet Médaille de bronze.	Sam	8 h 15 à 12 h 15 (20 h en piscine)	14, 15, 21, 22 et 28 oct.	Dimanche 29 oct. 8 h 15 à 10 h 15	AQ-CB-11	Gratuit
	Dim					
<p>Préalable : Médaille de bronze réussi. Coût : Cours, brevet et manuel gratuits. Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours AQ-MB-11 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.</p>						

Moniteur conjoint (moniteur de natation et moniteur de sauvetage)

Description	Horaire		Dates	Partie pratique durant le cours	Code	Coût
Cette formation leadership de niveau 1 peut se terminer après la date du dernier cours pour certains candidats qui n'auraient pas terminé de développer les 13 compétences de leadership dans l'horaire établi.	Ven	18 h à 20 h 30 (en classe)	22 sept.	Samedis 14, 21 et 28 oct. 9 h à 12 h 30	AQ-MC-11	Gratuit
		20 h 45 à 21 h 45 (en piscine)				
		18 h à 19 h 30 (en classe)	29 sept. au 24 nov.			
		19 h 45 à 21 h 15 (en piscine)				
<p>Préalable : Avoir 15 ans avant la dernière journée du cours et détenir le brevet Croix de bronze. Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Note : Formation à confirmer. Si cette formation ne peut être tenue, elle sera remplacée par le cours Moniteur de natation. Les préalables demeurent les mêmes et l'horaire sera le même sauf que le cours terminera le 10 novembre au lieu du 25 novembre. Tous les candidats doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.</p>						

Premiers soins - Général

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Cours de premiers soins pour les 14 ans et +	Sam	8 h 30 à 16 h 30 (16 h en classe)	4 et 5 nov.	AQ-SU-11	Gratuit*
	Dim				
<p>Préalable : Croix de bronze réussi ou en cours. Coût : Cours, brevet et manuel gratuits. *Matériel en sus : Le masque de poche (28 \$), peut être acheté à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.</p>					

Sauveteur national

Description	Horaire		Dates	Examen en piscine	Code	Coût
Avoir 15 ans et plus à l'examen.	Sam /Dim	8 h 15 à 12 h 15 (en piscine)	11, 12, 18, 19, 25 et 26 nov.	Samedi 2 déc. 8 h 15 à 11 h 45	AQ-SN-11	Gratuit*
		12 h 45 à 15 h 30 (cours 1 à 5 en classe)				
		12 h 45 à 15 h (cours 6 en classe)				
<p>Préalable : Croix de bronze et Premiers soins – Général réussi. *Coût : Cours, brevet et manuel gratuits. Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours AQ-CB-11 et AQ-SU-11 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josee.audy@boucherville.ca avant le premier cours.</p>						

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville

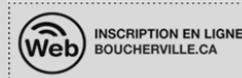


INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 23 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique décrits ci-dessous exigent certains efforts physiques. Vous devrez confirmer que votre médecin n'a émis aucun avis contraire à la pratique de cette activité physique lors de l'inscription. Tous les cours peuvent être annulés lorsqu'il n'y a pas suffisamment de participants.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu. | **Clientèle** : 16 ans et +

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | **Renseignements** : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

**Aquadanse**

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Vous désirez apprendre des chorégraphies tout en vous entraînant? Ce cours est pour vous! Aquaforme tonique et stimulant sur musique variée.	Lun	10 h 45 à 11 h 40	11 sept. au 4 déc.	DA-11	94 \$
	Mer		13 sept. au 6 déc.	DA-12	
Préalable : Être à l'aise dans l'eau.					

Aquadouceur

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Exercices en douceur visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires pour les personnes ayant certaines limitations.	Mar	9 h 45 à 10 h 40	12 sept. au 5 déc.	DO-11	94 \$
	Ven		15 sept. au 8 déc.	DO-12	
Préalable : Être à l'aise dans l'eau.					

Aquaforme

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Exercices exécutés sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.	Lun	8 h 45 à 9 h 40	11 sept. au 4 déc.	F-11	94 \$
		19 h 30 à 20 h 25		F-12	
	Mar	8 h 45 à 9 h 40	12 sept. au 5 déc.	F-13	
		14 h 15 à 15 h 10		F-14	
		19 h 15 à 20 h 10		F-15	
	Mer	8 h 45 à 9 h 40	13 sept. au 6 déc.	F-16	
		19 h 30 à 20 h 25		F-17	
	Jeu	8 h 45 à 9 h 40	14 sept. au 7 déc.	F-18	
		19 h 15 à 20 h 10		F-19	
	Ven	8 h 45 à 9 h 40	15 sept. au 8 déc.	F-20	
		10 h 45 à 11 h 40		F-21	
Préalable : Être à l'aise dans l'eau.					

Aquajogging en eau profonde

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol. Pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire et votre endurance musculaire.	Lun	10 h 45 à 11 h 40	11 sept. au 4 déc.	J-11	98 \$
		19 h 30 à 20 h 25		J-12	
	Mar	19 h 15 à 20 h 10	12 sept. au 5 déc.	J-13	
	Mer	10 h 45 à 11 h 40	13 sept. au 6 déc.	J-14	
Préalable : Être à l'aise dans l'eau profonde.					

MISE EN FORME AQUATIQUE

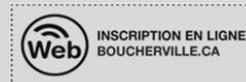
Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 23 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu. | **Clientèle** : 16 ans et +

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | **Renseignements** : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca

**Aquamidi-Express**

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Entraînement varié sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.	Mar	12 h à 12 h 55	12 sept. au 5 déc.	ME-11	94 \$
	Préalable : Être à l'aise dans l'eau.				

Aquapoussette

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Exercices aérobiques et de musculation s'adressant aux femmes ayant accouché et désirant se remettre en forme. Bébé vous accompagnera durant toute la séance, bien calé dans un siège flottant (fourni).	Jeu	8 h 45 à 9 h 40	14 sept. au 7 déc.	AP-11	94 \$
	Préalable : Votre enfant doit tenir sa tête seul.				

AquaSup

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.	Mar	20 h 30 à 21 h 15	12 sept. au 5 déc.	SUP-11	100 \$
	Préalable : Être à l'aise dans l'eau et savoir nager.				

ComboSup

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Combinaison du cours AquaSup suivi d'un entraînement en longueurs.	Jeu	20 h 30 à 21 h 35	14 sept. au 7 déc.	COSUP-11	115 \$
	Préalable : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager en continu sur une distance de 100 m.				

Aquavélo

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance). Souliers d'eau acceptés.	Lun	19 h 30 à 20 h 25	11 sept. au 4 déc.	AV-11	98 \$
	Mar	10 h à 10 h 55	12 sept. au 5 déc.	AV-12	
	Mer	19 h 30 à 20 h 25	13 sept. au 6 déc.	AV-13	
	Jeu	10 h à 10 h 55	14 sept. au 7 déc.	AV-14	
Note : Les 15 premières minutes sont destinées à la mise à l'eau et à l'ajustement des vélos.					

Aquavélo-longueurs

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance) suivi d'un entraînement en longueurs.	Lun	20 h 30 à 21 h 45	11 sept. au 4 déc.	AVL-11	123 \$
	Mer		13 sept. au 6 déc.	AVL-12	
	Préalable : Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde. Note : Les 5 premières minutes sont destinées à l'ajustement des vélos.				

Conditionnement physique aquatique

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Exercices aérobiques et entraînement en longueurs permettant de développer et maintenir une excellente condition physique générale.	Lun	14 h 15 à 15 h 10	11 sept. au 4 déc.	CP-11	94 \$
	Mar	20 h 15 à 21 h 30	12 sept. au 5 déc.	CP-12	123 \$
	Mer	14 h 15 à 15 h 10	13 sept. au 6 déc.	CP-13	94 \$
	Préalable : Savoir nager sur une distance de 100 m.				

MISE EN FORME AQUATIQUE

Ville de Boucherville

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 23 août, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 août, 12 h, pour les non-résidents.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu. | **Clientèle** : 16 ans et +

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier | **Renseignements** : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Conditionnement physique en circuit

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Circuit offrant des stations variées d'environ 20 min. Permet de développer et maintenir une excellente condition physique générale. Des stations d'aquajogging, d'aérobic, de musculation et d'entraînement en longueurs seront données en alternance tout au long de la session.	Lun	20 h 30 à 21 h 50	11 sept. au 4 déc.	CPC-11	125 \$
	Préalable : Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde.				

Cours prénatal

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Ce cours s'adresse aux futures mamans qui ont complété 14 semaines de grossesse ou plus, et pour qui ce genre d'activité ne représente aucun risque. Le prix sera revu en conséquence si votre date d'accouchement est prévue avant la fin de la session. Informez-vous en personne.	Lun	19 h 30 à 20 h 25	11 sept. au 4 déc.	PN-11	94 \$
	Mar	14 h 15 à 15 h 10	12 sept. au 5 déc.	PN-12	
	Mer	18 h 45 à 19 h 40	13 sept. au 6 déc.	PN-13	
	Jeu	14 h à 14 h 55	14 sept. au 7 déc.	PN-14	
Inscription : En personne seulement. Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.					

Nageur Adulte – Programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage

Le module Adulte s'adresse tant aux adultes qui commencent à nager qu'à ceux qui savent nager et qui veulent améliorer leurs styles de nage.

Description	Horaire		Dates	Code	Coût
Adulte 1 : Nagez de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Faites des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et récupérez des objets au fond de l'eau à la hauteur de la poitrine. Amélioration de votre condition physique et battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.	Lun	20 h 30 à 21 h 20	11 sept. au 4 déc.	AD-01-11	92 \$
	Mer	19 h 45 à 20 h 35	13 sept. au 6 déc.	AD-01-12	
	Jeu	13 h à 13 h 50	14 sept. au 7 déc.	AD-01-13	
Adulte 2 : Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m, en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Exécutez des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Nagez sur place de 1 à 2 minutes et faites des appuis renversés en eau peu profonde.	Mer	20 h 30 à 21 h 20	13 sept. au 6 déc.	AD-02-11	92 \$
	Jeu	15 h à 15 h 50	14 sept. au 7 déc.	AD-02-12	
Adulte 3 : Apprenez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Faites des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Maîtrisez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.	Mar	12 h à 12 h 50	12 sept. au 5 déc.	AD-03-11	96 \$
	Jeu	20 h 15 à 21 h 05	14 sept. au 7 déc.	AD-03-12	
Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module <i>Forme physique</i> utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances. Ce cours permet de maintenir la forme physique et prépare aux cours de sauvetage.	Jeu	19 h 05 à 20 h 10	21 sept. au 23 nov.	FP-15-11	96 \$
	Sam	13 h 45 à 14 h 50	16 sept. au 2 déc.	FP-15-12*	
	Dim	13 h 30 à 14 h 35	17 sept. au 3 déc.	FP-15-13*	
*Congés : 30 sept., 1 ^{er} , 7 et 8 oct.					

Club de natation Mustang Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 24 juillet. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres nageurs, plongeon, natation artistique, triathlon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Michèle Rathé, 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com, cnmustang.com

ACCÈS-
LOISIRS



Académie Mustang

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût	
<p>Ce programme vise à initier les jeunes du primaire à la natation de compétition et à préparer les jeunes pour le programme sport-études.</p> <p>Les enfants vont apprendre à bien nager avec aisance tout en développant différentes habiletés dans l'eau dans une ambiance de plaisir. Les nageurs sont invités à participer à des compétitions internes et régionales.</p> <p>En fin de session, les enfants sont évalués selon les critères du programme de la Société de sauvetage.</p> <p>Congés lors des congés scolaires.</p>	Niveau Bronze 1	Lun	16 h 15 à 17 h 15	18 sept. au 13 déc.	À venir	
		Mer				
	Niveau Bronze 2	Mar		17 h à 18 h		19 sept. au 14 déc.
		Jeu				
	Niveau Bronze 3	Lun	16 h 15 à 17 h 45	18 sept. au 13 déc.		
		Mer				
	Niveau Argent	Mar	18 h à 19 h 30	19 sept. au 14 déc.		
		Jeu				
	Niveau Or	Lun	18 h à 19 h 30	12 sept. au 14 juin		
		Mer				
Jeu						
Pré sport-études	Mar	16 h 15 à 17 h 15	11 au 12 sept.			
	Jeu					
	Ven					
Période d'évaluation	Lun					
	Mar					

Préalable : Bronze niveau 4 de la Croix-rouge.

Groupe d'âge

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
<p>Le programme Groupe d'âge s'adresse aux jeunes de la fin du primaire et du secondaire qui ont une bonne maîtrise de la natation. L'accent est mis sur l'amélioration des techniques et le développement de l'endurance. Ce groupe sera invité à participer à des compétitions avec le groupe sport-études au Québec. Un de nos objectifs est de préparer les nageurs qui veulent intégrer le sport-études.</p>	Groupe d'âge	Lun au Ven	18 h à 19 h 25	11 sept. au 21 juin	À venir
		Sam	7 h à 9 h	16 sept. au 22 juin	
	Préalable : Aucun.				

Excellence

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
<p>C'est un programme qui vise l'excellence à tous les niveaux. Le but est de performer en compétition et atteindre les plus hauts standards. Ce groupe permet à d'anciens nageurs compétitifs, qui désirent continuer de s'entraîner un peu, de nager avec les meilleurs.</p>	Excellence	Lun au Sam	7 h à 9 h	11 sept. au 10 août	À venir
	Musculation (Inclus dans Excellence)	Mar/ Jeu/ Sam	6 h à 7 h 15	12 sept. au 10 août	
Préalable : Évaluation par l'entraîneur-chef.					
Note : Les congés seront annoncés par l'entraîneur.					

Club de natation Mustang Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 24 juillet. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres nageurs, plongeon, natation artistique, triathlon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Michèle Rathé, 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com, cnmustang.com

ACCÈS-
LOISIRS



Maîtres-nageur

Description	Horaire		Dates	Coût
Entraînements de natation supervisés conçus pour les adultes qui pratiquent la natation (ou le triathlon) qui veulent améliorer leur forme physique, leurs techniques, leur vitesse et leur endurance. Si elles le désirent, ces personnes peuvent participer à des compétitions en eau libre, en triathlon ou dans le circuit des maîtres-nageurs.	Lun/ Mer/ Ven	5 h 45 à 7 h	11 sept. au 14 juin (annuel 2023-2024) 11 sept. au 13 déc. (automne 2023)	À venir
		12 h à 13 h		
	Mar/ Jeu	19 h 30 à 20 h 45	12 sept. au 13 juin (annuel 2023-2024) 12 sept. au 14 déc. (automne 2023)	
Préalable : 18 ans et +.				

Natation artistique

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
La natation artistique allie la souplesse d'un gymnaste, la force et l'endurance d'un nageur ainsi que la créativité d'un artiste.	Récréatif 1	Lun/ Mer	17 h 30 à 18 h 25	11 sept. au 13 déc.	À venir
	Récréatif 2		18 h 30 à 19 h 25		
Préalable : Aucun.					

Olympiques spéciaux

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Programme d'initiation à la natation et aux différents styles de nage s'adressant aux personnes présentant une déficience intellectuelle qui désirent faire de l'activité physique et de la compétition avec l'aide d'entraîneurs qualifiés.	OSQ	Dim	18 h 30 à 20 h	17 sept. au 10 déc.	À venir
Préalable : Savoir nager une longueur au crawl et sur le dos.					

Plongeon - Groupe de compétition

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Le programme Compétition 1 s'adresse à tout enfant âgé de 6 à 17 ans qui désire s'initier à la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions régionales et sont en voie d'être sur le circuit Espoir provincial. L'athlète sera invité à des séances d'entraînement au Stade olympique.	Compétitif	Lun/ Mer/ Ven	17 h 30 à 19 h 25	4 sept. au 22 déc.	À venir
Préalable : Évaluation par l'entraîneur-chef.					

Club de natation Mustang Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 24 juillet. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nous avons développé des nageurs pour toutes les grandes compétitions internationales. Nous offrons des programmes de sport-études natation, excellence, olympiques spéciaux, maîtres nageurs, plongeon, natation artistique, triathlon et l'académie Mustang qui regroupe le programme parascolaire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : Michèle Rathé, 450 274-1134, gestion@cnmustang.com, entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com, cnmustang.com

ACCÈS-
LOISIRS



MUSTANG
CLUB NATATION BOUCHERVILLE

Plongeon - Groupe Intro 1 et 2

Description	Horaire		Dates	Coût
<p>Introduction 1 : Initiation au plongeon. Il s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.</p> <p>L'accent est surtout mis sur les habiletés au sol, du bord de la piscine et du tremplin de 1 mètre. Les plongeurs s'initieront aux sauts et aux plongeurs avant et arrière. Les cours sont d'une durée de 45 ou 60 min, à raison d'une fois par semaine.</p> <p>Introduction 2 : Cours qui s'adresse aux plongeurs de 7 à 15 ans qui ont réussi le cours Introduction 1, mais qui ne veulent pas nécessairement faire de la compétition.</p> <p>Ce programme peut également servir de préparation au cours Compétition 1. Les plongeurs seront initiés aux périlleux avant, aux plongeurs retournés et aux plongeurs renversés.</p> <p>L'accent est mis sur les tremplins de 1 et de 3 mètres. Les cours sont d'une durée de 1 heure, à raison d'une fois par semaine.</p>	Mar	18 h à 18 h 45	12 sept. au 19 déc.	À venir
	Ven	17 h 30 à 18 h 30	15 sept. au 22 déc.	
	Sam	7 h à 7 h 45	16 sept. au 23 déc.	
	Dim	14 h à 14 h 45	10 sept. au 10 déc.	
Préalable : Évaluation par l'entraîneur-chef.				

Plongeon - Groupe Relève

Description	Horaire		Dates	Coût
<p>Ce programme de précompétition s'adresse à des athlètes de 6 ans et plus qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant.</p> <p>Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur le trampolnette. À ce niveau, les plongeurs peuvent participer à des compétitions régionales. Les cours sont d'une durée de 1 h 45 minutes, à raison de deux fois par semaine.</p>	Lun	17 h 30 à 19 h 25	4 sept. au 20 déc.	À venir
	Mer			
Préalable : Évaluation par l'entraîneur-chef.				

Plongeon - Groupe Splash

Description	Horaire		Dates	Coût
<p>Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans qui veulent s'initier au plongeon. Pour s'inscrire, ils doivent être capables de nager 5 mètres seuls en eau profonde. Les cours sont d'une durée de 30 minutes, à raison d'une fois par semaine.</p>	Mer	17 h 15 à 17 h 45	13 sept. au 20 déc.	À venir
	Dim	13 h 15 à 13 h 45	10 sept. au 10 déc.	
Préalable : Aucun.				

Plongeon - Groupe Maîtres

Description	Horaire		Dates	Coût
<p>Le cours adulte est une initiation au plongeon. Il s'adresse à toutes les personnes de 15 ans et plus qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire. L'entraînement personnalisé permet aux athlètes de se développer à leur rythme selon leurs objectifs personnels.</p>	Mer	18 h à 19 h 25	13 sept. au 20 déc.	À venir
	Préalable : Aucun.			

DÉCOUVRIR LE PATRIMOINE DE BOUCHERVILLE

De concert avec la Société d'histoire des Îles-Percées et la Société du patrimoine de Boucherville, la Ville de Boucherville vous invite à la découverte des attraits patrimoniaux, témoins de plus de 350 ans d'histoire.

DES RESSOURCES POUR GUIDER VOTRE VISITE...

• VISITES GUIDÉES

De l'église Sainte-Famille et du Vieux-Boucherville par la Société d'histoire des Îles-Percées.

Renseignements :

Louise Jodoin, 514 653-1228
louise.jodoin@histoireboucherville.org
histoireboucherville.org



• LES CHRONIQUES DE BOUCHERVILLE

Série balado sur l'histoire de la ville: boucherville.ca/leschroniquesdeboucherville



• CIRCUIT PATRIMONIAL

Le circuit propose un parcours sillonnant les rues du Vieux-Boucherville.

Disponible dans les différents édifices municipaux ainsi qu'à partir de l'application mobile « Boucherville-Sorties et circuits ».

Il vous permettra de découvrir la richesse du patrimoine bâti ainsi que les différents attraits qui ont façonné l'histoire locale.

Renseignements : 450 449-8651, boucherville.ca

DES ORGANISMES AU CŒUR DE L'HISTOIRE...



Société d'histoire des Îles-Percées
BOUCHERVILLE

Pour rendre hommage et célébrer plus de 350 ans d'histoire à Boucherville, deux organismes participent activement à promouvoir et à mettre en valeur l'histoire et le patrimoine de la ville.

LA MÉMOIRE D'UNE COLLECTIVITÉ!

Passionnée de l'histoire locale, de l'histoire des familles et de la connaissance du patrimoine de Boucherville, la Société d'histoire des Îles-Percées regroupe les amateurs d'histoire et de généalogie afin de perpétuer la mémoire collective et favoriser la recherche et la publication d'ouvrages. Les dons de toutes sortes sont acceptés. Dans le but de stimuler l'intérêt de la population pour l'histoire de Boucherville, la Société d'histoire des Îles-Percées propose une série d'activités et de ressources documentaires:

- Visites guidées (architecture, histoire et patrimoine)
- Cours et ateliers de généalogie
- Conférences mensuelles (voir page 15)
- Publications et documents d'archives
- Présentations historiques dans les écoles
- Source d'informations historiques

Renseignements: histoireboucherville.org

L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE VOUS INTÉRESSENT ?

Bienvenue aux nouveaux membres

COTISATION ANNUELLE:

Société d'histoire des Îles-Percées: individuelle: 25 \$

Société du patrimoine de Boucherville:

individuelle: 10 \$ • corporative: 25 \$

POUR PRÉSERVER L'HÉRITAGE...



Engagée dans la communauté à protéger un héritage qui prend place depuis plus de 350 ans, la Société du patrimoine de Boucherville contribue activement à la préservation et à la mise en valeur du patrimoine architectural, religieux, culturel et naturel de Boucherville. Quelques-unes des réalisations et activités qui témoignent de cet engagement:

- Restauration du vitrail de la famille Boucher
- Concerts-bénéfice, conférences et expositions
- Protection des biens mobiliers et immobiliers dont les vestiges de la villa De La Broquerie
- Érection de monuments et plaques commémoratives
- Remise du prix du Mérite patrimonial
- Publications et documents d'archives

Renseignements:

Caroline Guindon
secretaire@patrimoineboucherville.com
patrimoineboucherville.com

CARNET CULTUREL

AUTOMNE 2023

Consultez le *Carnet culturel automne 2023* distribué dans toutes les résidences de Boucherville à la fin du mois d'août et en ligne au boucherville.ca, pour connaître la programmation culturelle.

- Programme d'animation de la bibliothèque
- Programmation du Café centre d'art
- Diffusion des organismes
- Expositions
- Événements culturels

UN MILIEU DE VIE AU CŒUR DU VIEUX-BOUCHERVILLE

VITRINE SUR LES ARTS • ESPACE DE CRÉATION • PROGRAMMATION CULTURELLE
LIEU DE RENCONTRES • MÉDIATION CULTURELLE • EXPOSITIONS



Billetterie en ligne

Consultez le boucherville.ca/billetterie pour tous les détails.
Info-billetterie: 450 449-8640

HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi:

9h à 21h

Samedi: 9h à 16h

Dimanche: 10h à 16h

Jours fériés: FERMÉ

FERMÉ

Fête du travail:

4 septembre

Action de grâce:

9 octobre

Visitez le
boucherville.ca/ccart.



ENEZ PROFITER
DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
AU CAFÉ CENTRE D'ART



boucherville.ca/ccart



AUTOMNE

EXPOSITIONS ANIMATIONS PRESTATIONS

Consultez
**le Carnet culturel
automne 2023**
distribué à la fin du mois
d'août pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.

RENSEIGNEMENTS

Réception du Café centre d'art: 450 449-8300, poste 8340
Service des arts et de la culture: 450 449-8651

536, boul. Marie-Victorin
culture-patrimoine@boucherville.ca



Une collection riche et diversifiée

La bibliothèque offre une vaste collection de plus de 150 000 documents en français, en anglais et en espagnol :

- Livres papier et numériques
- Revues et journaux
- Bandes dessinées
- CD, DVD et jeux vidéo
- Bases de données et ressources numériques
- Collections patrimoniales et généalogiques
- Jeux de société, télescopes, partitions musicales... et plus encore !

Retrouvez l'ensemble de nos collections et de nos ressources numériques dans notre catalogue.



RENSEIGNEMENTS

450 449-8650, bibliotheque@boucherville.ca
bibliotheque.boucherville.ca

BIBLIOTHÈQUE
MONTARVILLE-BOUCHER-
DE LA BRUÈRE

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi :
10h à 21h

Jeudi et vendredi :
12h à 21h

Samedi et dimanche :
10h à 17h

FERMÉ

Fête du travail
2 au 4 septembre

OUVERT

Action de grâce
9 octobre: 13h à 17h

CARNET
CULTUREL
2023

Consultez le
Carnet culturel
automne 2023
distribué à la fin du mois
d'août pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.

**Service
d'aide aux
devoirs pour
adolescents**

**Mardi,
15h à 17h**

**Vente
de livres usagés**

Découvrez notre sélection
de livres en vente
tout au long de l'année!

Club d'écoute de musique Boucherville

INSCRIPTION : Louis Letellier 450 641-1256, louis.letellier@videotron.ca

Renseignements : Louis Letellier, 450 641-1256, louis.letellier@videotron.ca

**Club d'écoute de musique**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Rencontres de groupe pour écouter de la musique classique et en discuter. Jeunes et moins jeunes sont les bienvenus, apportant aux discussions la plus grande gamme d'émotions et d'intuitions dont regorge la musique.	Ado, adulte et aîné	Lun	19 h à 21 h	18 sept. au 25 mars	45 \$
Lieu : Café centre d'art, local 305					

**Club des Astronomes Amateurs de Boucherville - Montérégie**

INSCRIPTION : En ligne au caabm.org. Carte Accès-Boucherville obligatoire. Clientèle : 18 ans et +.

Notre vision consiste à promouvoir et à rendre l'astronomie accessible à tous. Le Club deviendra votre catalyseur entre astronomes amateurs et expérimentés. | **Renseignements :** cadm-caabm@caabm.org, caabm.org

**Rencontres bimensuelles**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Conférences et partage de connaissances sur l'astronomie. Étude du ciel, des techniques d'observation, des logiciels d'astronomie et des télescopes. Prêt d'équipement.	Adulte et jeune accompagné	Mer	19 h 30 à 22 h	6 et 20 sept.; 4 et 18 oct.; 1 ^{er} et 15 nov.; 6 déc.	Coût annuel
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation					

Soirées d'observation

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Le vendredi près de la nouvelle lune, des observations sont organisées au Bassin Pierre-Mercure.	Tous	À la tombée de la nuit		À confirmer sur caabm.org	65 \$ annuel
Lieu : Bassin Pierre-Mercure					

**Club de scrabble « A Bouch-B »**

INSCRIPTION : Sur place, avant chaque séance. Veuillez arriver au moins 20 minutes à l'avance.

À partir d'un jeu de scrabble standard, la formule duplicate permet à tout le monde de jouer, à chaque coup, en même temps et avec les mêmes lettres. Vous apprendrez de nouveaux mots et améliorerez vos performances tout en jouant.

Renseignements : Alain Beauregard, 579 723-1820, a.beauregard@videotron.ca

Scrabble duplicate

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Venez jouer au scrabble en formule duplicate!	Tous	Mer	19 h 30 à 22 h	6 sept. au 20 déc.	4 \$/séance
Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille					

**Club photo de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au clubphotoboucherville.org/contact, du 15 août au 4 septembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire. | Clientèle : 18 ans et +

Le Club photo de Boucherville est une association de photographes amateurs et professionnels qui se réunissent hebdomadairement afin de partager leurs connaissances à travers des projets, des ateliers et des conférences sur les techniques et les pratiques de la photographie.

Renseignements : cphotob@hotmail.com

Photographes amateurs

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Organiser des activités permettant de tisser des liens entre adeptes de la photographie.	Adulte	Lun	19 h 30 à 22 h	2 oct. au 11 déc.	90 \$
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Création Ciné-Vidéo de Boucherville (CCVB)

INSCRIPTION : Par téléphone, dès maintenant, au 450 449-2366, ou par courriel, au ediprosimplicite@sympatico.ca
Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Création Ciné-Vidéo

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Coût
Vous avez une passion pour le cinéma, vous aimeriez vivre une expérience de scénariste, de scripteur, de réalisateur, de caméraman, d'acteur/actrice? Joignez-vous à CCVB qui pourra vous aider dans vos projets de réalisation de courts ou longs métrages. Des rencontres seront planifiées selon vos demandes.	Ado, adulte et aîné	À l'année	Selon les besoins	15 \$
	Lieu : Café centre d'art Renseignements : Roger Renaud, 450 449-2366, ediprosimplicite@sympatico.ca			

École de Danse de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne, à compter du 18 août, 12 h, au ecolededansedeboucherville.ca.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Nous permettons aux danseurs de vivre leurs rêves et leur passion dans un milieu sain, non axé sur la performance. L'École offre des cours pour les enfants, les ados et les adultes dans les styles de ballet, jazz, contemporain et de hip-hop. Des spectacles sont présentés en mai.

Renseignements : info@dansdeboucherville.ca, ecolededansedeboucherville.ca

**Cours de danse**

Description	Clientèle	Horaire et coût	Dates
La description ainsi que l'horaire des cours sont disponibles sur le site Web de l'École.	3 ans à adulte Tous les niveaux	Disponibles sur le site de l'École, au : ecolededansedeboucherville.ca	Session automne : 25 sept. au 19 déc.
	*Session annuelle : 25 sept. au 20 mai Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studios de danse		

Ensemble vocal Les Tournesols

INSCRIPTION : En personne, 5 septembre, à 18 h, à l'Église Saint-Sébastien.

Possibilité de remplir le formulaire d'inscription disponible en ligne : choeurlestournesols.ca.

Chant choral

Description	Niveau	Horaire	Dates	Coût	Professeur
L'organisme est composé de 40 choristes regroupés en quatre pupitres : soprano, alto, ténor et basse. Le répertoire est varié : populaire, religieux, folklorique, gospel et classique. La chorale interprète des chants en français, anglais, et plusieurs autres langues. Il fait partie du paysage culturel musical de Boucherville depuis plus de 30 ans.	Adulte	Mar 19 h 15 à 21 h 45	5 sept. au 28 nov.	140 \$	James Copland
	Audition : 5, 12 et 19 septembre. Concert : 3 déc., paroisse Sainte-Famille. Note : Des membres de moins de 18 ans peuvent être acceptés sous certaines conditions. Lieu : Église Saint-Sébastien Renseignements : Maude Lemieux, 514 814-2679, ensemblelestournesols@gmail.com , choeurlestournesols.ca				

Kino Rive-Sud

INSCRIPTION : Aucune inscription obligatoire.

Renseignements : Bernard Hallé, 514 778-4830, bernardhalle@yahoo.ca

Projections de vidéos

Description	Niveau	Horaire	Dates	Coût
Kino Rive-Sud projette des courts-métrages amateurs et semi-professionnels. Ces soirées sont l'occasion de rencontrer des réalisateurs et d'échanger cordialement entre artisans du cinéma.	Débutant à avancé	Ven 19 h à 22 h	25 août, 27 oct. et 24 nov.	7 \$
	Lieu : Café centre d'art, atelier 114			

**L'Atelier des Arts visuels de Boucherville**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION : En personne, 1^{er} septembre, de 9 h à 18 h, au Café centre d'art.**À partir du 1^{er} septembre, veuillez déposer votre inscription (fiche + chèque fait à l'ordre de : *Atelier des Arts visuels de Boucherville*) dans la boîte installée à la réception du Café centre d'art. Date limite pour les inscriptions : 16 sept. | Début des cours : 18 sept.

Les ateliers libres monotype, peinture huile et acrylique, aquarelle et sculpture sur bois, sont offerts à la carte : 10 \$ la journée.

Les ateliers libres peinture et pastel, modelage, aquarelle (vendredi) sont offerts à la carte : 5 \$ la journée.

Note : Taxes incluses dans le coût des cours pour adultes (TPS : 13901 1324 RT001, TVQ : 1014485518 TQ002);

Les cours pour enfants et adolescents sont non taxables.

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com

**ENFANTS****Arts créatifs 1**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Ce cours est centré sur la créativité et l'estime de soi et permet à l'enfant d'explorer différentes techniques (pastel, gouache, aquarelle et acrylique) sculpture et gravure, par le biais d'activités artistiques, enrichissantes et amusantes.	6 à 8 ans	Sam	9 h 30 à 12 h	23 sept. au 25 nov.	101A	130 \$	Huguette Berthelot
Lieu : Café centre d'art, atelier 205 Renseignements : Huguette Berthelot, huguetteberthelot@gmail.com							

Arts créatifs 2

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Cet atelier est centré sur le perfectionnement des techniques et médiums (pastel, gouache, aquarelle et acrylique), des techniques d'impression (gravure ou monotype), de même que les techniques en 3D (assemblage et sculpture). Ces techniques sont associées à la stimulation de la créativité par l'exploration, la pratique et la création d'œuvres artistiques.	9 à 12 ans	Sam	13 h à 15 h 30	23 sept. au 25 nov.	102B	130 \$	Huguette Berthelot
Lieu : Café centre d'art, atelier 205 Renseignements : Huguette Berthelot, huguetteberthelot@gmail.com							

**ADULTES****Acrylique et peinture à l'huile pour débutant**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeur
Exploration de mélange et d'harmonie des couleurs. Application des formes à travers une gestuelle intuitive.	Débutant	Jeu	9 h à 12 h	21 sept. au 23 nov.	119C	225 \$	Léonel Jules
Lieu : Café centre d'art, atelier 305 Renseignements : Léonel Jules, 438 497-6344, leoneljules64@gmail.com							

Aquarelle

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Débutant : Nous verrons les différentes techniques d'aquarelle (sec, mouillé), les bons matériaux, les couleurs et les papiers. Il y aura démonstration et nous peindrons des éléments : ciels, arbres, petits paysages. Avancé : En travaillant d'après un thème, l'étudiant développera sa propre personnalité. Différentes techniques seront proposées selon les sujets. Garder la fraîcheur et la transparence de la couleur dans la réalisation d'une aquarelle.	Débutant	Mar	9 h à 12 h	19 sept. au 21 nov.	105A	225 \$	Diane Forest
		Mer	18 h 30 à 21 h 30	20 sept. au 22 nov.	201A		À venir
	Avancé	Mar	13 h à 16 h	19 sept. au 21 nov.	114A		Diane Forest
Lieu : Café centre d'art : Mar : atelier 303 Mer : atelier 205 Renseignements : Mar : Diane Forest, 514 770-3673 Mer : À venir							



**L'Atelier des Arts visuels de Boucherville**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En personne, 1^{er} septembre, de 9 h à 18 h, au Café centre d'art.

Les ateliers libres monotype, peinture huile et acrylique, aquarelle et sculpture sur bois, sont offerts à la carte : 10 \$ la journée.

Les ateliers libres peinture et pastel, modelage, aquarelle (vendredi) sont offerts à la carte : 5 \$ la journée.

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com

**Atelier de modelage**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeur
Les résultats que vous obtiendrez grâce à ma méthode vous aideront à explorer les possibilités du médium et à développer votre propre style, et ce, dans une ambiance chaleureuse et stimulante. Enseignement du maniement des outils et des différentes étapes de la sculpture : modelage par addition, soustraction, construction et évidage. Vous développerez votre sens de l'observation et apprendrez à exprimer votre vision de la 3 ^e dimension.	Tous les niveaux	Mar	9 h à 12 h	3 oct. au 5 déc.	122A	315 \$	Alain Daignault
		Mer		4 oct. au 6 déc.	122B		
		Jeu		5 oct. au 7 déc.	122C		
Note : Un montant supplémentaire devra être déboursé pour l'achat d'argile et pour ceux qui n'ont pas d'outils. Lieu : Café centre d'art, atelier 316 Renseignements : Alain Daignault, 514 916-3257, daigno54@gmail.com							

Atelier de modèle vivant

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeur
Venez dessiner dans une ambiance conviviale tous les lundis soirs. Atelier libre ou dirigé, modèles différents, masculins ou féminins, chaque semaine. Poses courtes et longues. Vous pouvez apporter le médium de votre choix (crayons, craies, encre, aquarelle, etc.).	Débutant à avancé	Lun	19 h à 22 h	16 oct. au 18 déc.	107B	225 \$	Réal Campeau
Lieu : Café centre d'art, atelier 205 Renseignements : Réal Campeau, 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca							

Ateliers libres

Description	Médium	Horaire		Dates (durée)	Atelier	Code	Coût	
Ces espaces vous sont offerts à coût minime, afin de donner libre cours à votre imagination et ainsi créer des œuvres plus personnelles et donc uniques! Peu importe votre médium, venez partager ces moments privilégiés avec d'autres membres de votre communauté artistique.	Monotype	Mer	9 h à 16 h	7 sept.	40 sem.	215	118A	160 \$
	Peinture	Mer	9 h à 16 h	7 sept.		203	110A	160 \$
	Aquarelle	Mer	9 h à 16 h	7 sept.		305	109A	160 \$
	Sculpture sur bois	Jeu	9 h à 16 h	8 sept.	50 sem.	211	111B	175 \$
	Peinture et pastel	Jeu	19 h à 22 h	8 sept.	40 sem.	203	112B	75 \$
	Modelage	Ven	9 h à 16 h	9 sept.		316	122	160 \$
	Aquarelle	Ven	13 h à 16 h	9 sept.		203	109B	75 \$
Lieu : Café centre d'art Renseignements : Francine Giroux, 450 641-9483								

**Créativité et coaching en peinture**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Cet atelier se veut une motivation à une démarche personnelle favorisant l'expression de soi. En réalisant ses compositions avec le médium de son choix, et du support technique, le participant sera accompagné dans la découverte de sa propre gestuelle, l'exploration de son potentiel artistique et son élan créatif.	Tous les niveaux	Lun	13 h à 16 h	18 sept. au 27 nov.	106A	225 \$	Carole Dufresne
		Mer		20 sept. au 22 nov.	115C		
Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 303 Renseignements : Carole Dufresne, 450 929-1296, caroledufresne@gmail.com							

**L'Atelier des Arts visuels de Boucherville**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En personne, 1^{er} septembre, de 9 h à 18 h, au Café centre d'art.

Les ateliers libres monotype, peinture huile et acrylique, aquarelle et sculpture sur bois, sont offerts à la carte : 10 \$ la journée.

Les ateliers libres peinture et pastel, modelage, aquarelle (vendredi) sont offerts à la carte : 5 \$ la journée.

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com

**Dessin classique académique**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeur
Reprise du cours de dessin académique créé par Charles Bargue et Jean-Léon Gérôme, à la fin du XIXe siècle. Une approche qui s'adresse aux artistes débutants ou chevronnés.	Débutant à avancé	Mer	9 h à 12 h	11 oct. au 13 déc.	210A	225 \$	Réal Campeau
Lors de la première étape, les étudiants s'inspireront des planches dessinées d'après des moulages en plâtre, provenant de la statuaire antique. Ces cours de dessins académiques seront appréciés par ceux et celles qui aiment les portraits des grands maîtres du XIXe siècle.	Lieu : Café centre d'art, atelier 303 Renseignements : Réal Campeau, 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca						

**Dessin - Débutant**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Ce cours apporte une base essentielle et pratique de notions en dessin, afin de faciliter l'exécution de vos futures œuvres. Exploration de sujets tels que la perspective, la nature morte, le corps humain, le visage, etc.	Débutant	Mar	13 h à 16 h	20 sept. au 22 nov.	113A	225 \$	Monique Trempe
	Lieu : Café centre d'art, atelier 203 Renseignements : Monique Trempe, 438 407-5493, mtrempeletarte@hotmail.com						

Dessin digital (Procreate)

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeur
Vous apprendrez à maîtriser les bases du dessin digital avec l'une des meilleures applications du dessin numérique sur votre iPad. Procreate est accessible à tous. Ce cours a pour but de vous présenter les différentes fonctionnalités proposées par l'application Procreate ainsi que les bases du dessin d'observation.	Débutant	Jeu	13 h à 16 h	12 oct. au 14 déc.	310B	225 \$	Réal Campeau
Vous serez à l'aise avec les différents outils et méthodes de dessin afin de réaliser vos projets artistiques et développer de nouvelles compétences en art numérique.	Préalable : Avoir le matériel requis : iPad, crayon et application Procreate. Lieu : Café centre d'art, atelier 303 Renseignements : Réal Campeau, 438 828-1397, realcampeau@videotron.ca						

Estampe/Collagraphie

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Initiation à cette technique de gravure sur carton qui comprend la préparation du support, l'encre et l'impression de la matrice.	Débutant	Jeu	13 h à 16 h	21 sept. au 23 nov.	118C	225 \$	Danielle Cadieux
	Lieu : Café centre d'art, atelier 215 Renseignements : Danielle Cadieux, 450 906-4556, dcadieux@globetrotter.net						

**L'Atelier des Arts visuels de Boucherville**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : En personne, 1^{er} septembre, de 9 h à 18 h, au Café centre d'art.

Les ateliers libres monotype, peinture huile et acrylique, aquarelle et sculpture sur bois, sont offerts à la carte : 10 \$ la journée.

Les ateliers libres peinture et pastel, modelage, aquarelle (vendredi) sont offerts à la carte : 5 \$ la journée.

Renseignements : atelierdesartsvisuels@gmail.com

**Estampe/Monotype**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeures
Atelier d'initiation à la technique du monotype ou d'impression sans gravure, qui produit un tirage unique. L'art de l'estampe est un procédé d'impression par lequel l'artiste travaille sur le support (plexiglas, verre et autres), directement avec de l'encre d'imprimerie et des rouleaux, spatules, pinceaux, etc. La planche est ensuite imprimée sur papier.	Débutant	Lun	13 h à 16 h	18 sept. au 27 nov.	118C	225 \$	Huguette Berthelot et Danièle Cadieux
		Mar		19 sept. au 21 nov.	301A		
		Ven		22 sept. au 24 nov.	301B		
		Sam		23 sept. au 25 nov.	301C		
Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 215 Renseignements : Lun : Huguette Berthelot, 514 943-4806 Mar, Ven et Sam : Danièle Cadieux, 450 906-4556							

NOUVEAU—Pastel sec

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Ce cours explore la technique du pastel sec sur des supports adéquats pour ce médium. Veuillez noter que cette technique s'applique plus précisément aux paysages.	Débutant	Lun	13 h à 16 h	18 sept. au 27 nov.	311A	225 \$	Jo-Anne Pion
		Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 203 Renseignements : Jo-Anne Pion, jo.annepastelartist@gmail.com					

Peinture à l'huile

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Vous avez le goût d'apprendre le mélange des couleurs, la composition et la structure de la peinture à l'huile? Environ 30 minutes de théorie à chaque cours alliées à la pratique permettront de développer davantage votre créativité.	Tous les niveaux	Lun	9 h à 12 h	18 sept. au 27 nov.	117A	225 \$	Ginette Vallée
			13 h à 16 h		117B		
Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 305 Renseignements : Ginette Vallée, 438 497-2015, valleeGINETTE78@gmail.com							

Portrait

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Si redécouvrir un visage familier avec des yeux neufs vous semble un projet irréalisable, l'heure est venue de vous mouiller... à l'huile, au fusain ou au pastel. De la rigolade aux sueurs froides, vous en verrez de toutes les couleurs.	Débutant à avancé	Lun	9 h à 22 h	18 sept. au 27 nov.	120A	225 \$	Monique Trempe
		Mar	9 h à 12 h	19 sept. au 21 nov.	120B		
Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 203 Renseignements : Monique Trempe, 438 407-5493, mtrempeletarte@hotmail.com							

Sculpture sur bois

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Que vous soyez débutant ou intermédiaire, venez découvrir ce que cache une pièce de bois. Vous apprendrez à faire la différence entre ronde-bosse ou bas-relief tout en sculptant une pièce de votre choix (masque, numéro d'adresse, assiette décorative, etc.).	Débutant et intermédiaire	Lun	13 h à 16 h	18 sept. au 27 nov.	121B	225 \$	Hélène Boisvert
			19 h à 22 h		124C		
Relâche : 9 oct., Action de grâce. Lieu : Café centre d'art, atelier 211 Renseignements : Hélène Boisvert, 514 512-3673, helene.boisvert2@gmail.com							

**Le Chœur Amabilis****INSCRIPTION** : En tout temps, en personne, du 28 août au 12 septembre, à 19 h 15, au CH Mgr-Coderre.

Lieu : CH Mgr-Coderre, 2761, rue Beauvais, Longueuil

Renseignements : Ariane Duclos, info.choeuramabilis@gmail.com, choeuramabilis.com**Chant choral**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Chanter au sein du Chœur Amabilis.	Adulte	Mar	19 h 15	12 sept. au 12 déc.	150 \$/session
		Préalable : Passer une audition.			

**Les Ateliers Nez Rond****INSCRIPTION** : En ligne, dès le 15 août, au nezrond.com.

Professeur : Philippe Néron

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Philippe Néron, 514 891-8948, ateliersnezrond@gmail.com, nezrond.com**Théâtre-impro-vidéo**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Tu veux jouer sur scène, faire de l'improvisation, créer des histoires, interpréter des personnages, tourner des vidéos et tout simplement t'exprimer : les Ateliers Nez Rond sont là pour toi! Classe ouverte au public en fin de session.	6 à 8 ans (Animation par thématique)	Ven	17 h 30 à 18 h 30	15 sept. au 15 déc.	175 \$
		Jeu	18 h à 19 h	14 sept. au 14 déc.	
			Ven	18 h 30 à 19 h 30	
Pour invitation : 514 891-8948.					

Troupe Ados-Expresso

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Cette troupe te permettra de t'exprimer, t'amuser et créer! Au programme cette session : tournage d'un court film; ateliers d'improvisation; ateliers de jeu; création d'une production pour Noël.	Secondaire 1 à 5 (Débutant/intermédiaire)	Jeu	19 h à 20 h 30	14 sept. au 14 déc.	200 \$
		Préalable : Pas d'audition requise pour faire partie de cette troupe. Pour invitation : 514 891-8948.			

Troupe Gougounes Masquées

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	
Cette troupe d'un niveau avancé a un objectif : créer une production théâtrale de grande qualité dans le plaisir. Une tournée de spectacles suivra durant les mois d'avril, mai et juin.	Secondaire 1 à 5 (Niveau avancé, avec auditions)	Lun	19 h à 21 h 30	1 ^{er} sept. au 25 mai	250 \$/saison	
		Préalable : Une audition est exigée pour faire partie de cette troupe.				
		Inscription aux auditions : 514 891-8948. Audition : 4 septembre.				

**Passeport Loisirs**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : Par courriel au info135.loisirs@gmail.com ou par téléphone au 438 969-3750.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Vous pouvez vous inscrire en payant par virement *Interac*.*Passeport
Loisirs*À partir du site Web de votre institution bancaire, effectuer un virement *Interac* à l'adresse courriel : info135.loisirs@gmail.com.Envoyer la réponse à votre question par courriel à l'adresse info135.loisirs@gmail.com, en incluant : votre adresse civique, numéro de téléphone, ainsi que le numéro et la date d'expiration de votre carte Accès-Boucherville.**Renseignements** : 438 969-3750, info135.loisirs@gmail.com, passeportloisirs.org**Anglais - Grammaire conversation intermédiaire**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Le cours <i>Grammaire conversation intermédiaire</i> de langue anglaise vise à améliorer votre niveau d'expression orale et de compréhension, avec d'une part, des discussions alimentées de lectures et des présentations et, d'autre part, l'introduction de nouveau vocabulaire et des notions de grammaire viendront compléter le contenu du cours.	Adultes	Mar	19 h à 21 h	26 sept. au 5 déc.	ANG-GI	245 \$
	<p>Préalable : Évaluation des connaissances par téléphone.</p> <p>Note : 11 rencontres de 2 h.</p> <p>Date limite d'inscription : 22 sept.</p> <p>Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p>					

Anglais - Grammaire conversation avancée

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Le cours <i>Grammaire conversation avancée</i> permettra une meilleure maîtrise de la langue parlée par la pratique de l'anglais sous plusieurs thématiques. Cette stratégie amènera les participants à se familiariser avec le vocabulaire lié aux sujets discutés ainsi qu'avec certaines notions de grammaire de niveau avancé.	Adultes	Mer	19 h à 21 h	27 sept. au 6 déc.	ANG-GV	245 \$
	<p>Préalable : Évaluation des connaissances par téléphone.</p> <p>Note : 11 rencontres de 2 h.</p> <p>Date limite d'inscription : 22 sept.</p> <p>Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p>					

Espagnol de jour - Voyageur 1

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût
Venez faire un voyage imaginaire et apprenez les expressions de base pour voyager.	Voyageur 1 et 2	Jeu	13 h à 15 h	28 sept. au 7 déc.	ESP-V1	245 \$
	<p>Note : 11 rencontres de 2 h. Minimum de 8 et maximum de 12 participants.</p> <p>Lieu : Cours donné à distance.</p> <p>Renseignements : Corin, corinneao@me.com</p>					



INSCRIPTION : Par courriel au info135.loisirs@gmail.com ou par téléphone au 438 969-3750.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Vous pouvez vous inscrire en payant par virement *Interac*.

*Passeport
Loisirs*

À partir du site Web de votre institution bancaire, effectuer un virement *Interac* à l'adresse courriel : info135.loisirs@gmail.com.

Envoyer la réponse à votre question par courriel à l'adresse info135.loisirs@gmail.com, en incluant : votre adresse civique, numéro de téléphone, ainsi que le numéro et la date d'expiration de votre carte Accès-Boucherville.

Renseignements : 438 969-3750, info135.loisirs@gmail.com, passeportloisirs.org

Espagnol de soir

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût
Le cours s'adresse aux adultes qui veulent acquérir des connaissances en espagnol pour communiquer avec des mots et des phrases simples. La communication orale, la grammaire et le vocabulaire font partie de la méthodologie développée dans ce cours.	Débutant 1 et 2	Mar	18 h 30 à 20 h 30	26 sept. au 5 déc.	ESPD	245 \$
<p>Note : 11 rencontres de 2 h. Minimum de 8 et maximum de 12 participants.</p> <p>Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p> <p>Renseignements : Micheline Savaria, info135.loisirs@gmail.com</p>						

Italien - Débutant

Description	Niveau	Horaire		Dates	Code	Coût
Apprendre les bases de la langue : conjugaison, grammaire, vocabulaire, prépositions, à l'aide de différentes mises en situation comme au restaurant, les voyages, écrire, téléphoner, etc.	Débutant	Mer	19 h à 21 h	27 sept. au 29 nov. 24 janv. au 3 avril*	ITD	290 \$
	Conversation	Lun		25 sept. au 4 déc. 22 janv. au 8 avril*	ITC	
<p>*Pour la session Italien hiver 2024, veuillez prendre note qu'il y a relâche des cours, la semaine du 3 au 9 mars et lundi 1^{er} avril (Pâque).</p> <p>Préalable : Le niveau conversation demande un minimum de vocabulaire. À évaluer par le professeur.</p> <p>Note : 20 rencontres de 2 h. Minimum de 8 et maximum de 12 participants.</p> <p>Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p> <p>Renseignements : Micheline Savaria, info135.loisirs@gmail.com</p>						



**Passeport Loisirs**ACCÈS-
LOISIRS**INSCRIPTION** : Par courriel au info135.loisirs@gmail.com ou par téléphone au 438 969-3750.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Vous pouvez vous inscrire en payant par virement *Interac*.*Passeport
Loisirs*À partir du site Web de votre institution bancaire, effectuer un virement *Interac* à l'adresse courriel : info135.loisirs@gmail.com.Envoyer la réponse à votre question par courriel à l'adresse info135.loisirs@gmail.com, en incluant : votre adresse civique, numéro de téléphone, ainsi que le numéro et la date d'expiration de votre carte Accès-Boucherville.**Renseignements** : 438 969-3750, info135.loisirs@gmail.com, passeportloisirs.org**Danse en ligne - Souliers Magiques**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût*	Professeure
La danse est un remède contre l'ennui, l'isolement et enseigne la vie. C'est une activité complète qui fait bouger et qui stimule la mémoire.	Débutant 1	Mar	18 h 30 à 19 h 30	26 sept. au 12 déc.	8 \$/cours	Lyne Camerlain
	Intermédiaire/Avancé		19 h 45 à 21 h 15		10 \$/cours	
	Débutant 2	Mer	13 h à 14 h	27 sept. au 13 déc.	8 \$/cours	
	Intermédiaire/Avancé		14 h 15 à 15 h 45		10 \$/cours	
 <p>Préalable : Débutant 1 : Aucun; Débutant 2 : Expérience antérieure; Intermédiaire/Avancé : Expérience antérieure.</p> <p>*Coût : Paiement comptant à chaque cours.</p> <p>Bal d'halloween : Mardi, 31 oct. Bal de Noël : Mardi, 12 déc.</p> <p>Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente</p> <p>Renseignements : Guy A. Lalonde, 450 655-3099, guyalalonde@gmail.com</p>						

Vitrail

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Technique de base et réalisation d'un vitrail plat et d'une lampe simple. Tout est fourni. Aucun préalable requis.	Débutant 1 et Projet personnel	Lun	19 h à 22 h	25 sept. au 27 nov.	VITL	230 \$
		Mar		26 sept. au 28 nov.	VITM	
<p>Note : 9 rencontres de 3 h. Nombre de 7 participants obligatoires.</p> <p>Lieu : Café centre d'art, atelier 215</p> <p>Renseignements : Micheline Savaria, info135.loisirs@gmail.com</p>						

**Société d'histoire des Îles-Percées****INSCRIPTION** : Michelle Roy, 450 655-4719, ship.boucherville@outlook.com, avant le 25 août.**Préalable** : Être membre de la Société d'histoire, cotisation annuelle de 25 \$ + les frais de cours.**Renseignements** : Michelle Roy, 450 655-4719, myor2@yahoo.ca**Cours d'initiation à la généalogie**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	Animatrice
Cours initiation à la généalogie pour débutant.	Adultes	Jeu	9 h 15 à 11 h 30	14 sept. au 16 nov.	40 \$/ 6 cours	Michelle Roy
 <p>Lieu : Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère, 3^e étage.</p>						

**Société Micro-informatique de Boucherville Inc.**

INSCRIPTION : Sur place, en tout temps lors des réunions.

Initiation à l'informatique et perfectionnement

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Regroupement d'usagers partageant leurs connaissances, lors des présentations avec périodes de questions. Les rencontres ont pour sujet l'utilisation des ordinateurs portables ou non, des tablettes, des téléphones intelligents et toutes les composantes qui s'y rattachent.	Adulte	Lun	9 h à 12 h	2 oct. au 6 mai	60 \$
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation					
Renseignements : Michel Rioux, 450 449-7042, michel.rioux.smib@sympatico.ca					

**Théâtre Jankijou**INSCRIPTION : En ligne au jankijou.com | Gratuit pour les résidents de 18-25 ans.

Le paiement se fait POUR TOUS lors des deux premières semaines de l'activité.

Le Théâtre Jankijou existe depuis 1990. Il permet à ses membres de vivre une expérience théâtrale complète en touchant à plusieurs aspects d'une production théâtrale, selon les talents et les intérêts des participants. Venez vivre la passion du théâtre!

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Mario Gladu, 514 605-2599, info@jankijou.com

Le grand René au nez rouge de Luc Boulanger

Description	Clientèle	Description	Horaire		Dates	Coût	Professeur
Production de l'automne. Un conte de Noël présenté aux écoles et à toute la famille. Représentation d'une durée de 50 min.	Adulte	Répétitions	Jeu	19 h à 22 h	7 sept. au 23 nov.	200 \$	Metteur en scène d'expérience
		Répétitions intensives	Dim	10 h à 16 h	À déterminer		
		Représentations	Horaire varié		26 nov. au 3 déc.		
Préalable : Une grande disponibilité est nécessaire du 26 nov. au 3 déc., pour les participants.							

Meurtre à l'auberge de Roland-F. Aebi dit François Valon

Description	Clientèle	Description	Horaire		Dates	Coût	Professeur
Production de l'hiver. Venez participer à la production d'une œuvre théâtrale qui sera présentée à l'hiver 2024.	Adulte	Répétitions	Mer	19 h à 22 h	6 sept. au 6 mars	250 \$	Metteur en scène d'expérience
		Répétitions intensives	Dim	10 h à 16 h	À déterminer		
		Représentations	Horaire varié		3 au 9 mars		
Préalable : Une grande disponibilité est nécessaire du 3 au 9 mars, pour les participants.							

RÉPERTOIRE
DES ORGANISMES

D'EN TRA IDE

DE BOUCHERVILLE

Découvrez, grâce à ce guide détaillé,
les organismes d'entraide et les groupes
de soutien présents sur le territoire.

Consultez le répertoire au
boucherville.ca/repertoire-organismes



VOUS VIVEZ DES DIFFICULTÉS ? PROFITEZ DE CES **OUTILS POUR VOUS AIDER** DANS VOS RECHERCHES.
Consultez le **Répertoire des organismes d'entraide** ou utilisez le **service 211** pour trouver l'aide qu'il vous faut.



211®

Besoin d'accompagnement ?
Faites appel au service 211
pour trouver **la bonne ressource.**

 **2-1-1**

 **211qc.ca**

- 7 jours sur 7
- 8 h à 18 h

- Site multiplateforme
- Ressources géolocalisées

Consultez le boucherville.ca/211
pour plus de détails



LE CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE AU SERVICE DE LA COMMUNAUTÉ BOUCHERVILLOISE!

Par l'entremise de bénévoles, le Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB) offre des services aux bouchervillois de tous âges vivant des difficultés temporaires ou permanentes.

QUELQUES-UNS DE NOS SERVICES

- Accompagnement-transport pour petites courses ou rendez-vous médicaux*
 - Recrutement de bénévoles
 - Activités et soutien aux personnes âgées
 - Popote roulante et mets congelés*
 - Réparations mineures et travaux légers non répétitifs
 - Aide à l'impôt et à la rédaction de formulaires*
 - Groupes de cuisine collective
 - Services de soutien aux personnes proches aidantes
- Et plus encore!

*Une contribution financière minimale est demandée.

450-655-9081 • info@cabboucherville.ca • cabboucherville.ca

Centre
d'action
bénévole
Boucherville



Maison du bénévolat



450 650-1286

Située au cœur du Vieux-Boucherville au
11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord

Beaucoup plus que la simple
relocalisation des organismes,
**La Maison du bénévolat de
Boucherville se veut un projet
rassembleur et mobilisateur.**

Vous y trouverez quatre organismes communautaires de Boucherville:

Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)

- Bénévolat, soutien aux aînés et aux proches aidants, popote roulante, et plus encore.

Comité d'entraide de Boucherville (CEB)

- Comptoir alimentaire

Les Chevaliers de Colomb de Boucherville

- Activités sociales et de financement

Les Filles d'Isabelle de Boucherville

- Friperie familiale

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

INSCRIPTION : En ligne au fibromyalgiemonteregie.ca.

L'AFRM a pour mission d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'autoprise en charge de la personne touchée par cette maladie chronique. Pour accomplir sa mission elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes de soutien et des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées.

Renseignements : Diane ou Micheline, 450 982-1261, p. 1, info@fibromyalgiemonteregie.ca, fibromyalgiemonteregie.ca

Aquaforme adaptée

Description	Horaire		Dates	Coût
L'aquaforme est une activité tout indiquée pour les personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques. Sans résistance pour le corps, les muscles travaillent sans se blesser, permettant ainsi une réadaptation et une rééducation physiques. La majeure partie du cours se donne dans la piscine chauffée à environ 24 degrés pour se terminer dans le bassin plus chaud pour les étirements.	Jeu	11 h 45 à 12 h 40	14 sept. au 7 déc.	Résidents Membres : 87 \$ Non-membres : 142 \$ Non-Résidents Membres : 112 \$ (87 \$+25 \$ carte de membre) Non-membres : 167 \$ (142 \$+25 \$ carte de membre)
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier				

Ateliers créatifs

Description	Horaire		Dates	Coût
Exprimez votre créativité par les différents thèmes proposés par vos animatrices Johanne Fortin et Louise Cloutier. Elles seront ravies de partager leurs savoirs avec vous. Cet atelier créatif permet aux participant(e)s de démontrer leur créativité en concevant des objets qui pourront par la suite être vendus au profit de l'Association.	Mar	13 h 30 à 15 h 30	19 sept. au 5 déc.	Membres : 15 \$ Non-membres : 25 \$
Lieu : Locaux de l'organisme au 570, Roland-Therrien, local 220, Longueuil.				

Chorale « Chante la vie »

Description	Horaire		Dates	Coût
La chorale Chante la vie de l'AFRM se veut être un chœur populaire, ouvert à tous nos membres. Que votre voix soit juste ou pas, chanter vous fera toujours du bien tant physiquement que moralement. Chanter présente plusieurs bienfaits : briser l'isolement, éliminer le stress, chasser les idées noires, renforcer le système immunitaire, augmenter la confiance en soi, etc.	Mar	11 h à 12 h 30	19 sept. au 5 déc.	Membres : 85 \$ Non-membres : 105 \$
Lieu : Locaux de l'organisme au 570, Roland-Therrien, local 220, Longueuil.				

Groupe de soutien (Virtuel*)

Description	Horaire		Dates	Coût
Notre intervenante sociale anime les rencontres qui se tiennent de façon virtuelle. Un sujet différent est proposé à chaque rencontre. Cet automne les sujets seront : 1- On respire par le nez; 2- Le Lâcher-prise!; 3- Élargir ma zone de confort, c'est possible!; 4- Ma vie m'a donné...; 5- Les étapes du deuil; 6- Établir nos limites... pas facile!!!; 7- Des Fêtes sans casse-tête!	Mer	13 h 30 à 15 h	6 et 27 sept., 11 et 25 oct., 8 et 22 nov., 6 déc.	Gratuit pour les membres
*Virtuel : Le lien Zoom vous sera envoyé.				

Association de la fibromyalgie – Région Montérégie

INSCRIPTION : En ligne au fibromyalgiemonteregie.ca.

L'AFRM a pour mission d'aider et de soutenir les personnes atteintes de fibromyalgie. Par le soutien, l'information, l'encouragement même, l'Association fait la promotion de l'autoprise en charge de la personne touchée par cette maladie chronique. Pour accomplir sa mission elle offre de l'information, de l'écoute, des activités et du support à ses membres, elle contribue à sensibiliser l'entourage et le grand public à la fibromyalgie et elle forme des groupes de soutien et des groupes d'entraide afin de répondre aux besoins des personnes atteintes et isolées.

Renseignements : Diane ou Micheline, 450 982-1261, p. 1, info@fibromyalgiemonteregie.ca, fibromyalgiemonteregie.ca

La fibro et moi (Virtuel*)

Description	Horaire		Dates	Coût
Programme visant à faire connaître la fibromyalgie et aider les personnes atteintes, inspiré du programme « Agir sur moi ». Plusieurs thèmes seront abordés, soient : 1. Qu'est-ce que la douleur chronique? (28 sept.); 2. On discute de cannabis avec un témoignage d'une membre. (19 oct.); 3. Pratiquer des activités de mieux-être. (9 nov.); 4. Pratiquer le Pacing. (30 nov.).	Jeu	13 h 30 à 15 h	28 sept.	Gratuit pour les membres
			19 oct.	
			9 nov.	
			30 nov.	
*Virtuel : Le lien Zoom vous sera envoyé.				

Les midis Grignote/Placote

Description	Horaire		Dates	Coût
« Les midis Grignote/Placote » vous propose un lieu de rencontre pour manger et échanger avec d'autres membres. Par le biais de cette activité, nous souhaitons vous permettre de tisser des liens avec de nouvelles personnes, favoriser le plaisir et briser l'isolement.	Mer*	12 h 15 à 15 h	Consulter le site Web	Gratuit pour les membres
*Généralement toutes les deux semaines. Lieu : Locaux de l'organisme au 570, Roland-Therrien, local 220, Longueuil.				

Programme de mise en forme adaptée – Pédagogie Feldenkrais

Description	Horaire		Dates	Coût
Séances de mise en forme douces, basées sur la pédagogie Feldenkrais visant à améliorer votre aisance à bouger. Des exercices doux et en lenteur vous seront proposés, afin de développer vos capacités physiques par l'élargissement de votre zone de confort. Toujours dans le respect des limites de chacun, avec des variations adaptées, nous optimiserons l'organisation du mouvement.	Mer	10 h 30 à 11 h 30	Session 1 20 sept. au 25 oct. Session 2 1 ^{er} nov. au 6 déc.	Membres : 75 \$ Non-membres : 95 \$
Lieu : Locaux de l'organisme au 570, Roland-Therrien, local 220, Longueuil.				

Comité d'entraide de Boucherville (CEB)

INSCRIPTION : Par téléphone, en tout temps, 514 236-5042. Uniquement sur rendez-vous.

Un service de transport peut être offert pour les personnes n'ayant pas de véhicule.

Soutenir les citoyens de Boucherville en situation financière précaire avec de l'aide alimentaire, vestimentaire ou tout autre besoin jugé nécessaire et prioritaire pour personne seule, en couple ou pour les familles.

Renseignements : 514 236-5042, ceboucherville@outlook.com. Suivez-nous sur notre page Facebook.



Le Garde-Manger

Description	Horaire		Dates	Coût
Le Garde-Manger est un service en sécurité alimentaire offert aux citoyens vulnérables, de 0 à 99 ans, de Boucherville, à faible revenu ou en situation de précarité financière. Cette petite épicerie permet aux usagers de choisir eux-mêmes leurs denrées alimentaires, articles d'hygiène et produits ménagers.	Mar	13 h à 15 h	À l'année	Gratuit
	Mer	9 h à 11 h		
Lieu : Garde-Manger du CEB, Maison du bénévolat.				

Corps de cadets de l'Armée 750 l'Escaut de Boucherville



INSCRIPTION : Du 8 septembre au 7 juin, de 6 h 30 à 21 h, à la paroisse Saint-Sébastien.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le Corps de cadets de l'Armée 750 Boucherville a comme mission de développer des jeunes de 12 à 18 ans, afin d'en faire des citoyens exemplaires, des jeunes comprenant les bonnes habitudes de vie et sportives tout en les familiarisant avec l'élément armée, des forces armées canadiennes.

Lieu : Sous-sol de la paroisse Saint-Sébastien

Renseignements : Capitaine Pierre Bergeron, 514 942-2174, pierre.bergeron@cadets.gc.ca, cc750armee.business.site



Cadets de l'armée

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Soirée d'instruction.	12 à 18 ans	Ven	6 h 30 à 21 h	8 sept. au 7 juin	Gratuit
Préalable : Avoir 12 ans au moment de l'inscription.					



Groupe Al-Anon

Aucune inscription requise. Présentez-vous les lundi dès 19 h, au centre communautaire St-Louis.

Renseignements : Suzanne Tremblay Chayer, 450 929-1845, suzannetc@hotmail.ca | 514 866-4803, al-anon.org



Réunions Al-Anon

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Aider, soutenir et donner des outils aux conjoint(e)s, parents, ami(e)s, enfants qui côtoient des alcooliques.	Adulte	Lun	19 h à 22 h	À l'année	Gratuit
Lieu : Centre communautaire St-Louis					



L'Arc-en-Ciel des Seigneuries, groupe d'entraide en santé mentale

INSCRIPTION : Par téléphone, à partir du 1^{er} août, 450 985-0522.

Le déroulement des rencontres et les modalités de paiement seront détaillés au moment de l'appel.

La mission de l'Arc-en-ciel des Seigneuries (AECS) est de créer un réseau d'entraide afin de favoriser l'intégration sociale et de briser l'isolement des personnes vivant ou ayant vécu une problématique de santé mentale.

Préalable : Les activités s'adressent aux personnes de 18 ans et +.

Lieu : Maison du bénévolat, au 11, rue Louis-H.-Lafontaine

Renseignements : Anick Gaucher, 450 985-0522, info@arcencieldesseigneuries.org, arcencieldesseigneuries.org



L'Arc-en-Ciel des Seigneuries
groupe d'entraide en santé mentale

Autogestion de l'anxiété

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ce programme de 10 semaines, amène les participants à mieux connaître les manifestations de l'anxiété, s'observer et choisir des stratégies pour améliorer sa qualité de vie malgré la présence de l'anxiété.	Adulte	Jeu	13 h 30 à 16 h	28 sept. au 30 nov.	40 \$
Préalable aux activités : Un abonnement annuel de 5 \$ est obligatoire.					



INSCRIPTION : Par courriel au info@escalefamiliale.com, dès le 25 septembre.

Veillez attendre le courriel de confirmation d'inscription à l'activité demandée pour effectuer le virement *Interac* au courriel suivant : direction@escalefamiliale.com / Question : logo de l'organisme / Réponse : coeur / Précisions : nom de l'activité retenue.

L'Escale familiale est un organisme famille qui vise à offrir un milieu de vie aux familles bouchervilloises qui ont des enfants de la naissance à 12 ans, afin de contribuer au mieux-être et à l'épanouissement de celles-ci.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$ et avoir un numéro de carte Accès-Boucherville valide.

Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalegamilialeboucherville



Aide aux devoirs

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers d'aide aux devoirs offerts en petits groupes par des tutrices d'expérience.	Enfants de niveau scolaire primaire	Mar	17 h à 18 h 15	Consulter le site Web ou la page Facebook	50 \$/10 séances
		Sam	13 h à 14 h 15		
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Ça commence avec des mots

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers de stimulation du langage par le biais du jeu, destinée aux enfants de 3 à 5 ans accompagnés d'un parent.	Parents et enfants de 3 à 5 ans	Jeu	10 h 30 à 11 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	30 \$/session
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Éveil artistique

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers d'éveil artistique pour les enfants de 2 à 5 ans accompagnés d'un parent.	Parents et enfants de 2 à 5 ans	Mar	9 h 30 à 10 h 15	Consulter le site Web ou la page Facebook	20 \$/session
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Éveil des tout-petits

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers pour favoriser le développement de la relation parent/enfant et répondre aux questions sur le développement des tout-petits. En collaboration avec Bulles et Pirouettes.	Parents et enfants de 0 à 12 mois	Jeu	9 h 15 à 10 h	Consulter le site Web ou la page Facebook	30 \$/session
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Halte-garderie communautaire

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Répit occasionnel pour les parents et milieu de garde chaleureux, sécuritaire et amusant pour les enfants.	Enfants de 6 mois à 5 ans	Lun	9 h à 15 h 30	Sept. à juill. (Inscription mensuelle/ places limitées)	10 \$/demi-journée 18 \$/journée
		Jeu			
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

La p'tite école

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers d'éveil, de bricolage, de jeux et de stimulation pour les enfants âgés de 3 à 5 ans, afin de leur permettre de vivre une expérience en collectivité avant l'entrée à la maternelle.	Enfants de 3 à 5 ans	Mar	9 h à 12 h	Consulter le site Web ou la page Facebook	100 \$/session*
*10 ateliers. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					



L'Escale familiale

**INSCRIPTION** : Par courriel au info@escalefamiliale.com, dès le 25 septembre.**Préalable** : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$ et avoir un numéro de carte Accès-Boucherville valide.**Renseignements** : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville**Les P'tits moteurs**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers de stimulation motrice pour enfants âgés de 1 à 2 ans accompagnés d'un parent.	Parents et enfants 3 ans et -	Mar	9 h 30 à 10 h 15	Consulter le site Web ou la page Facebook	20 \$/session
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Massage pour bébé

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers pour s'initier au massage pour bébé. Moment unique de complicité parent-enfant et de détente garanti pour bébé.	Parents et enfants 12 mois et -	Mer	13 h à 14 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	35 \$/session
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Matinées rencontres en famille

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Rencontres informelles entre parents accompagnés de leurs enfants autour d'un café, de jeux, dans un climat convivial.	Parents et enfants de 0 à 5 ans	Mar Ven	9 h 30 à 11 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	30 \$/session ou 10 \$/mois
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Mercredi à la carte - 1

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Variété d'activités mensuelles : Activité d'éveil à la lecture spécialement conçue pour les petits en collaboration avec la bibliothèque de Boucherville.	Parents et enfants de 0 à 5 ans	Mer*	10 h à 11 h	Consulter le site Web ou la page Facebook	Gratuit
*1 ^{er} mercredi de chaque mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Mercredi à la carte - 2

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Variété d'activités mensuelles : Pause café entre parents. *Notre halte-garderie sera offerte.	Parents	Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	5 \$/mer
*2 ^e mercredi de chaque mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Mercredi à la carte - 3

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Variété d'activités mensuelles : Conférences et discussions thématiques sur la parentalité/collaboration externe variée. *Notre halte-garderie sera offerte.	Parents	Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	5 \$/mer
*3 ^e mercredi de chaque mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Mercredi à la carte - 4

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Variété d'activités mensuelles : Ateliers créatifs pour parents/collaboration externe variée. *Notre halte-garderie sera offerte.	Parents	Mer*	9 h 30 à 11 h 30	Consulter le site Web ou la page Facebook	5 \$/mer
*4 ^e mercredi de chaque mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					



INSCRIPTION : Par courriel au info@escalefamiliale.com, dès le 25 septembre.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com, payer son adhésion annuelle de 10 \$ et avoir un numéro de carte Accès-Boucherville valide.

Renseignements : 450 641-2366, info@escalefamiliale.com, escalefamiliale.com, facebook.com/Escalefamilialeboucherville



Monsieur Lunettes

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Monsieur Lunettes est une lunetterie communautaire qui offre un service d'opticien professionnel et une gamme de lunettes à des prix plus qu'abordables.	Tous les âges	Mar	13 h 30 à 15 h 30	Sur rendez-vous, selon le calendrier.	Variable
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Seul à la maison

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers pour avoir des trucs, conseils et mises en situation pour préparer les jeunes à rester seuls à la maison ou ailleurs pendant de courtes périodes.	Enfants de 9 ans et + ou 3 ^e année terminée	Jeu	8 h à 14 h 30	23 nov.	30 \$
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Rendez-vous papas-enfants

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Rendez-vous informels réservés uniquement aux papas accompagnés de leurs enfants pour développer des liens d'amitié et favoriser la socialisation des plus petits.	Papas et enfants	Sam*	9 h 30 à 12 h	Consulter le site Web ou la page Facebook	Gratuit
*2 fois par mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Souper entre mères

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Souper convivial entre mères pour se donner l'occasion d'échanger et parler librement des enjeux vécus en tant que parents.	Mères d'enfants âgés de 0 à 9 ans	18 h 30 à 21 h*		Consulter le site Web ou la page Facebook	10 \$
*1 soir par mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Souper entre pères

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Souper convivial entre pères pour se donner l'occasion d'échanger et parler librement des enjeux vécus en tant que parents.	Pères d'enfants âgés de 0 à 9 ans	18 h 30 à 20 h 30*		Consulter le site Web ou la page Facebook	10 \$
*1 soir par mois Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Vendredi pédago

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Activité pour les parents et les enfants de 6 à 12 ans (fratrie bienvenue) durant les journées pédagogiques du vendredi du Centre de services scolaires des Patriotes.	Parents et enfants de 6 à 12 ans	9 h 30 à 11 h 30*		Consulter le site Web ou la page Facebook	Gratuit/jeux de société 5 \$/danse ta pédago
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Yoga postnatal

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ateliers de yoga postnatal pour soulager les tensions et fortifier le plancher pelvien et les abdominaux.	Parents et bébés de 0 à 6 mois	Mar	15 h à 16 h	Consulter le site Web ou la page Facebook	60 \$/6 cours
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					



Loisirs et répit Sans Limites



INSCRIPTION : En ligne, par courriel ou par téléphone, du 28 août au 8 septembre.

Loisirs et Répit Sans Limites a pour mission de faire découvrir la beauté du monde aux enfants, adolescents et adultes qui présentent un trouble du spectre de l'autisme et/ou une déficience intellectuelle, avec ou sans handicap, tout en donnant du répit à leurs proches. Elle vise le développement et l'intégration des jeunes dans la communauté tout en offrant un milieu de vie où le respect des différences permet l'épanouissement et l'évolution de tous.

Préalable : Remplir les critères d'admissibilité de l'organisme. Être membre et remplir la fiche santé, à partir de 3 ans (nouveau dès l'automne).

Renseignements : 514 771-8347, direction@loisrssanslimites.org, loisrssanslimites.org

ADOS en action

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Sorties et activités sportives, culturelles et éducatives visant à développer l'autonomie, les habiletés sociales et l'estime de soi des adolescents.	12 à 17 ans	Ven*	16 h 30 à 21 h 30	8 sept. au 15 déc.	240 \$
*Un vendredi sur deux. Lieu : À confirmer					

Bout'choux & Passerelle

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Activités, jeux et sorties favorisant le développement et l'épanouissement des jeunes dans un cadre ludique et stimulant.	3 à 5 ans	Sam	9 h 30 à 16 h 30	9 sept. au 16 déc.	720 \$
	6 à 11 ans				
Préalable : Groupe de 3 à 11 ans, avec ou en attente de diagnostic. Lieu : À confirmer.					

Samedi de m'amuser (Tandem et Colimaçon)

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Activités de groupes (baignade, arts) et sorties, pour les personnes ayant besoin d'accompagnement en tout temps, favorisant le développement des jeunes, dans un cadre ludique et stimulant. Les jeunes seront répartis en deux groupes, selon leur besoin d'encadrement.	8 ans et +	Sam	9 h 30 à 16 h 30	9 sept. au 16 déc.	720 \$
Lieu : École Louis-H.-Lafontaine					

Soirées entr'amis (groupe des adultes)

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Rencontres sociales lors d'activités ou sorties hebdomadaires avec accompagnement par nos moniteurs.	18 ans et +	Sam	16 h 30 à 21 h 30	9 sept. au 16 déc.	450 \$
Lieu : Cercle social Pierre-Boucher					

Les dimanches Gyms

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Entraînement spécialisé, avec accompagnement par nos moniteurs, pour les adolescents et adultes afin d'encourager les saines habitudes de vie.	18 ans et +	Sam	15 h à 17 h	10 sept. au 10 déc.	225 \$
Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier					

Maison des Jeunes La Piaule (MDJ)



INSCRIPTION : Sur place, en tout temps, à la Maison des Jeunes, sauf si mention autre dans l'activité.

Païement par chèque ou carte de crédit (premier arrivé, premier servi), à la Maison des Jeunes, ou amilia.com.

Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.

La Piaule organise des ateliers culinaires gratuits pour les jeunes. En plus de réaliser une activité qu'ils aiment, les participants ont la chance d'apprendre des recettes santé.

Horaire : lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 16 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca, mdjboucherville.ca

Ateliers culinaires

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
La Piaule organise des ateliers culinaires gratuits pour les jeunes. En plus de réaliser une activité qu'ils aiment, les participants ont la chance d'apprendre des recettes santé.	12 à 17 ans	Mer	15 h à 17 h	6 sept. au 20 déc.	Gratuit
Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville					

Camp d'automne

Description	Clientèle	Horaire		Date	Coût
Trois jours inoubliables au camp Mariste. Au programme : hébertisme, canot, randonnée pédestre, olympiade, etc.	12 à 17 ans	Ven au Dim	17 h 30 à 16 h	13 au 15 oct.	60 \$
Lieu : Camp Mariste					

Club d'art

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Tu aimes l'art, mais tu ne veux pas t'arrêter qu'à la peinture, le dessin et la sculpture. Le club d'art de la Maison des jeunes est pour toi! Amène tes idées, on s'occupe du reste!	12 à 17 ans	Jeu*	18 h 30 à 20 h	1 ^{er} sept. au 15 déc.	Gratuit
*1 jeudi sur 2 Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346					

Cours de gardiens avertis

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Offert en collaboration avec Atout plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne, ce cours d'une fin de semaine permet aux participants d'acquérir de nouvelles connaissances et de rafraîchir les règles de sécurité.	11 à 14 ans	Dim	8 h 30 à 16 h 30	23 sept., 7 et 14 oct.	60 \$
Inscription : amilia.com (premier arrivé, premier servi). Frais d'annulation de 10 % Préalable : Avoir 11 ans ou être en première année du secondaire. Lieu : À déterminer					

Donjon et dragons sur table

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Oyé, oyé, à tous les braves aventuriers du royaume qui désirent apprendre et jouer à donjon et dragons sur table. Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité, sous la supervision d'un animateur chevronné, de vivre des expériences inoubliables. Préalable : avoir entre 10 et 17 ans.	12 à 17 ans 10 à 12 ans	Sam	12 h à 15 h	23 sept. au 9 déc.	65 \$
	12 à 17 ans 10 à 12 ans	Dim		24 sept. au 10 déc.	
Lieu : Maison des jeunes de Boucherville Renseignements : Kevin Latour Lachapelle , 450 449-8346					

Maison des Jeunes La Piaule (MDJ)

ACCÈS-
LOISIRS

INSCRIPTION : Sur place, en tout temps, à la Maison des Jeunes, sauf si mention autre dans l'activité.

Horaire : lundi, mardi et jeudi de 17 h à 21 h, mercredi de 15 h à 21 h, vendredi de 15 h à 22 h, samedi de 15 h à 22 h et dimanche de 15 h à 21 h.

Préalable : Avoir 12 ans ou être en première année du secondaire à 17 ans.

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, la.piaule@videotron.ca, mdjboucherville.ca

Grandeur nature Pendragon

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
L'activité Pendragon a pour but de recréer une atmosphère médiévale fantastique dans laquelle chaque joueur s'intègre sous les traits d'un personnage qu'il a préalablement créé.	12 à 17 ans	Sam/ Dim	7 h 30 à 16 h 30	16 sept. au 18 sept.	65 \$
Inscription : amilia.com (premier arrivé, premier servi). Frais d'annulation de 10 % Lieu : Terre de Bélénos Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346					

Infirmière Soins Caméléon

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Viens rencontrer Ariane, une infirmière de chez Soins Caméléon, qui est prête à répondre à toutes tes questions, selon tes besoins et à ton rythme!	12 à 17 ans	Ven	16 h à 20 h	1 ^{er} sept., 6 oct., 3 nov. et 1 ^{er} déc.	Gratuit
Lieu : Maison des jeunes de Boucherville					

Journal l'Exclamation

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Tu as le goût de te faire entendre, de t'exprimer? Alors profite de la chance d'écrire des articles pour un vrai journal. Tes textes peuvent même être écrits sous le couvert de l'anonymat.	12 à 17 ans	À déterminer		1 ^{er} sept. au 31 déc.	Gratuit
Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346					

Littéralement!

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Le club de lecture de la Maison des jeunes. Un livre à lire par mois, des rencontres mensuelles, des ateliers et des sorties gratuites et une page Instagram coopérative pour notre club secret!	12 à 17 ans	Dim	13 h à 15 h	1 ^{er} sept. au 31 déc.	Gratuit
*1x/mois Lieu : Maison des jeunes de Boucherville Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346					



Live intérieur Pendragon - Nuit Blanche

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
La MDJ recrée une atmosphère médiévale fantastique dans laquelle chaque joueur s'intègre sous les traits d'un personnage qu'il a préalablement créé.	12 à 17 ans	Ven/ Sam	19 h à 7 h	11 au 12 nov.	25 \$
Inscription : amilia.com (premier arrivé, premier servi). Frais d'annulation de 10 % Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346					

Maison hantée

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Le soir de l'Halloween, la MDJ se transforme en un lieu d'épouvante, lugubre et mystérieux, afin de vous donner des sensations fortes! Joignez-vous à notre comité organisateur ou venez simplement visiter notre maison hantée.	12 à 17 ans	Ven au Lun	17 h à 21 h	27 au 30 oct. (décoration)	Gratuit
	5 à 99 ans	Mar	18 h 30 à 21 h	31 oct.	
Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville					

Souper communautaire

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Tous les mercredis, La Piaule organise un souper gratuit pour les jeunes.	12 à 17 ans	Mer	17 h à 19 h	6 sept. au 20 déc.	Gratuit
Note : Vous devez réserver vos places en nous appelant au 450 449-8346.					

**Groupes scouts Boucherville**INSCRIPTION SCOUTS STE-FAMILLE : 514 497-0910, inscription@scouts32.ca, Scouts32.ca.**SCOUTS**
du CanadaINSCRIPTION SCOUTS ST-LOUIS : info@43-scout.ca, 43-scout.ca.

L'essence du mouvement scout est de créer un monde meilleur. Nous soutenons le développement intégral du jeune scout, afin qu'il atteigne son plein potentiel comme individu, comme membre de sa communauté et comme citoyen qui joue un rôle actif dans la société. Par l'éducation, par l'action, il est amené à s'engager dans des activités variées et à développer des aptitudes à l'autonomie et au leadership.

Castors (7-8 ans/Mixte)

Description	Unités	Horaire		Dates	Coût
Chez les Castors, on apprend à jouer avec et comme les autres. En unités d'une vingtaine de jeunes répartis en huttes, les jeunes participent à une foule d'activités où les valeurs du partage et la socialisation sont mises de l'avant.	De la Rivière-aux-Pins*	Ven	19 h à 21 h	8 sept. au 7 juin	Variable selon l'âge et le nombre d'inscriptions.
	Les Rongeurs Fidèles**	Ven	19 h à 20 h 30	8 sept. au 14 juin	
Camps : Hiver et été (fin de semaine)					
Lieux : *Ste-Famille : École Paul-VI **St-Louis : École Pierre-Boucher					

Louvetaux (9-11 ans)

Description	Unités	Horaire		Dates	Coût
Chez les louveteaux, sous la thématique du « Livre de la jungle », les jeunes sont amenés à développer différents aspects de leur caractère. Ils sont divisés en tanières où de nombreuses activités les attendent.	Les Lynx* (Mixte)	Ven	19 h à 21 h	8 sept. au 7 juin	Variable selon l'âge et le nombre d'inscriptions.
	Les Étincelles** (Filles)	Ven	19 h à 21 h	8 sept. au 14 juin	
	Les Explorateurs** (Garçons)				
Camps : Automne, hiver (fin de semaine) et été (une semaine).					
Lieux : *Ste-Famille : École Père-Marquette **St-Louis : Centre communautaire St-Louis					

Éclaireurs (12-14 ans/Mixte) et Pionniers (15-17 ans/Mixte)

Description	Unité	Horaire		Dates	Coût
À la troupe, ce sont les jeunes qui choisissent leurs activités par le biais de « grands projets », sous la supervision d'une équipe d'animation. Les jeunes sont amenés à s'affirmer et à prendre une part active dans le groupe.	Aventuriers* (Éclaireurs et Pionniers)	Ven	19 h à 21 h	8 sept. au 7 juin	Variable selon l'âge et le nombre d'inscriptions.
	Les Tigres Royaux** (Éclaireurs)	Mer	19 h à 21 h	6 sept. au 12 juin	
	Poste Cassiopée** (Pionniers)	À déterminer			
Camps : Automne, hiver (fin de semaine) et été (une semaine).					
Lieux : *Ste-Famille : École Louis-H.-Lafontaine **St-Louis : Paul-VI (Éclaireurs), Maison Christian-Duchesne (Pionniers)					

Routiers (18-25 ans/Mixte)

Description	Unité	Horaire		Dates	Coût
Chez les Routiers, « servir » est la valeur qui guide les jeunes adultes qui s'y retrouvent. Le programme vise l'engagement des jeunes par différents projets ayant un impact dans notre communauté.	Carrefour Piétonnier	Ven	19 h à 21 h	8 sept. au 7 juin	Variable selon l'âge et le nombre d'inscriptions.
Lieu : À déterminer					



Participez

aux activités sportives **LIBRES**

Découvrez de nouvelles passions !

1 piste de BMX

3 parcours de marche et course

10 terrains de tennis à surface dure

4 terrains de tennis en terre battue

19 terrains de pickleball

2 parcours de disque-golf

2 tables de tennis de table extérieur

4 accès pour la mise à l'eau
d'embarcations non-motorisées

1 parcours d'exercices

8 terrains de volleyball de plage

15 terrains de basketball

1 patinoire de hockey-balle

Consultez le catalogue des activités
libres en ligne pour connaître les détails
ou pour réserver un terrain.

boucherville.ca/activiteslibres



Boucherville



**PATINDOIRE
SPONTANÉE**

**Vous souhaiteriez
une patinoire
dans votre
quartier cet hiver?
La Ville vous offre
son soutien!**



Gratuites et accessibles, les patinoires deviennent des points de rassemblement et des espaces sociaux animés dans les quartiers.

Les personnes intéressées bénéficieront gratuitement :

- de l'installation de bandes de patinoires;
- d'un accès à l'entrée d'eau située dans le parc;
- d'accessoires d'entretien, tels que des pelles, des grattoirs et un boyau d'arrosage.

**PLACES LIMITÉES
INSCRIPTION AVANT LE 1^{er} OCTOBRE**

Pour plus de détails ou pour vous inscrire, écrivez à sport@boucherville.ca.




**BOITE
ACTIVE**

Disponibles jusqu'à la fin septembre.

**ACCÈS LIBRE-SERVICE
À DU MATÉRIEL SPORTIF ET RÉCRÉATIF
POUR ENCOURAGER LES JEUNES
ET LES FAMILLES À BOUGER DAVANTAGE.**

PARCS

**JOSEPH-HUET • BOIS-DE-BROUAGE
ANTOINE-GIROUARD • JEAN-DE NOYON**

Elles permettent aux passants d'emprunter de l'équipement, tel que des raquettes de badminton et de tennis, des disques volants, des ballons de soccer ou de basketball, des jeux de sable, etc., afin de jouer et de s'amuser sur place. Bien sûr, la Ville compte sur la collaboration de tous les utilisateurs pour remettre à leur place les équipements empruntés et même bonifier le contenu des boîtes.

La Ville remercie chaleureusement les organismes Les Filles d'Isabelle et le Centre des générations de Boucherville pour le don de matériel.

Ce projet, à la fois communautaire et sportif, a pour objectif de favoriser les saines habitudes de vie en facilitant l'accès au jeu libre extérieur.

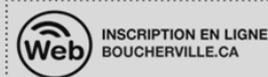


**CENTRE des
GÉNÉRATIONS
DE BOUCHERVILLE**

Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, dès le 16 août, 19 h, pour les résidents et dès le 21 août, minuit, pour les non-résidents.

Renseignements : 450 449-8640, info Loisirs@boucherville.ca, sport@boucherville.ca, boucherville.ca



Ligue de badminton

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Ce nouveau club est une initiative afin de permettre aux joueurs de badminton de pratiquer leur sport de façon régulière, dans une ambiance de compétition amicale, le tout encadré par un responsable et joueur de badminton. De nouvelles équipes sont formées sur place chaque semaine, à l'intérieur d'un groupe de joueurs de niveau similaire, pour assurer le plaisir de tous. Tous les groupes sont mixtes et réservés aux 16 ans et plus. Parties en double seulement.	Intermédiaire ou avancé	Lun	20 h à 22 h	11 sept. au 18 déc.	35 \$
		Préalable : Volant de plastique inclus, les joueurs doivent fournir leur raquette. Note : Un soir de badminton, ce n'est pas assez? Des terrains sont disponibles pour du badminton libre les lundis, mercredis et vendredis soir, ainsi que les dimanches après-midi. Pour plus d'informations, consultez le boucherville.ca . Lieu : École secondaire De Mortagne			

Multisport

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Activités sportives variées toutes les semaines (ex. : volleyball, hockey cosom, basketball).	Femme	Lun	18 h 45 à 20 h 15	11 sept. au 15 avril	215 \$
	Homme		20 h 15 à 21 h 45		
Note : Les participants doivent être âgés de 25 et + Relâche : 25 déc., 1 ^{er} janv. et 4 mars. Lieu : École les Jeunes Découvreurs					

Basketball Boucherville

INSCRIPTION : En ligne, au basketballboucherville.ca, du 1^{er} au 31 août. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Clientèle de 6 à 12 ans.

Programme visant à développer des habiletés de base en basketball et l'esprit sportif. Pour les filles et les garçons de 6 à 12 ans. Au récréatif la durée de l'activité est de 1 h pour les 1^{res} et 2^{es} années et de 1 h 30 pour les plus vieux. Horaire sujet à changement. Nous tenterons de faire un groupe 100% féminin si nous avons suffisamment d'inscriptions. Les équipes compétitives peuvent être mixtes ou non, dépendamment du nombre de joueurs/joueuses.

Préalable : Pour les équipes compétitives (filles et garçons), les sélections se feront à compter du 9 septembre.

Un courriel sera envoyé à tous les joueurs au début septembre.

Renseignements : Jonathan Murray, info@basketballboucherville.ca, basketballboucherville.ca



Basketball

Description	Niveau	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	Entraîneurs
Programme visant à développer des habiletés de base en basketball et l'esprit sportif. Pour les filles et les garçons de 6 à 12 ans.	Masculin	1 ^{re} et 2 ^e année	Sam	8 h 45 à 9 h 45	23 sept. au 16 déc.	130 \$	Athlètes de niveau collégial
		5 ^e et 6 ^e année		11 h 45 à 13 h 15			
		1 ^{re} et 2 ^e année	Dim	8 h 45 à 9 h 45	24 sept. au 17 déc.		
		3 ^e et 4 ^e année		10 h à 11 h 30			
	Féminin	4 ^e , 5 ^e et 6 ^e année	Sam	10 h à 11 h 30	23 sept. au 16 déc.		
		1 ^{re} , 2 ^e et 3 ^e année	Dim	11 h 45 à 13 h	23 sept. au 16 déc.		
Équipe compétitive	3 ^e et 4 ^e année	À déterminer		9 sept. au 24 mars	450 \$	Entraîneurs/ Parents bénévoles	
	5 ^e et 6 ^e année						
Lieux : Récréatif : École Les Jeunes Découvreurs Compétitive : École Les Jeunes Découvreurs ou École Orientante L'Impact							

Boxe Boucherville**INSCRIPTION : Sur place, à tout moment durant la session. Fiche d'inscription disponible sur place.**

Boxe Boucherville s'engage à promouvoir l'activité physique et les bonnes habitudes de vie, favoriser l'accessibilité à la pratique de la boxe olympique, contribuer à l'amélioration du bien-être des adeptes de ce sport et également développer l'excellence dans la pratique de la boxe olympique, entre autres par l'accompagnement de l'individu dans l'atteinte de ses objectifs généraux et sportifs.

Renseignements : Patrick Denis, 438 884-4111, boxeboucherville@gmail.com, boxeboucherville.com

ACCÈS-LOISIRS

**Boxe Fit**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	Professeur
Enseignement de techniques et tactiques en situation de combat simulé. Pour tous les niveaux, aucun échange de coups entre les participants. Idéal pour mise en forme de façon ludique.	10 ans et +	Lun	18 h 30 à 19 h 25	11 sept. au 11 déc.	140 \$	Patrick Denis
			19 h 30 à 20 h 25			
Lieu : École Orientante L'Impact						

Centre de yoga Boucherville**INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.**

Le centre vous offre des cours de Hatha yoga classique de différents niveaux et divers ateliers vous permettant de progresser dans votre pratique de yoga. S'adressant aux adultes, aux étudiants (18-25 ans), aux femmes enceintes (prénatal) et aux mamans avec bébés (postnatal). Des cours de respiration-relaxation et de méditation sont aussi à l'horaire.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours, pour une même personne, excluant les ateliers.

Tarif spécial étudiant (18 à 25 ans) : 160 \$. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

***Virtuel :** Le lien Zoom vous sera envoyé. | **Renseignements :** 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

ACCÈS-LOISIRS

**Respiration - Relaxation « Bien respirer c'est vivre! »**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût	Professeure
Ce cours est bénéfique pour les personnes souffrant d'anxiété, d'anxiété, de stress ou de problèmes respiratoires légers. Vous ferez l'apprentissage, la pratique et la maîtrise de différentes techniques de respiration du yoga. Les séances comprennent l'exécution de mouvements qui dénouent les articulations pour faire circuler l'énergie dans tout le corps ainsi qu'un travail en douceur de coordination et d'équilibre. Au fil des semaines s'installera un état de calme et de détente, afin de vivre des relaxations finales de plus en plus profondes et récupératrices.	Niveau 1*	Jeu	9 h à 10 h 15	28 sept. au 14 déc.	210 \$	Lucie
		Ven	18 h 30 à 19 h 45	29 sept. au 15 déc.		
	Niveau 2**	Jeu	10 h 30 à 11 h 45	28 sept. au 14 déc.		
*Débutant **Intermédiaire Préalable : Yoga doux est un atout.						

Respiration - Méditation « Découvrir son espace intérieur... » (Virtuel*)

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeure
La méditation est un outil incomparable de transformation intérieure puisqu'elle permet de se connecter à sa vraie nature profonde. Ce cours vise à débiter une pratique régulière chez soi et être de plus en plus autonome. Selon le modèle du yoga, vous pratiquerez la méditation en explorant différentes techniques.	Mar	19 h à 20 h 30	3 oct. au 21 nov.	145 \$	Lucie
	Préalable : 18 ans et +				

Pratique méditative guidée - Prendre une pause pour se déposer (Virtuel*)

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeure
Joignez-vous à nous en toute simplicité pour faire une pause bienfaitrice afin de vous déposer! Une pratique guidée de groupe qui génère un mouvement énergétique universel dont la force vient des participants et dont l'effet est puissant. Des études scientifiques le démontrent, 15 à 30 minutes de méditation par jour suffisent pour voir l'impact positif sur son état d'être mental et son état de santé physique. Méditer en groupe supporte votre pratique personnelle.	Jeu	18 h 30 à 19 h	28 sept. au 14 déc.	110 \$	Mirabai
	Préalable : 18 ans et +. Cours de Respiration - Méditation est un atout. Note : Gratuit pour ceux inscrits au cours Respiration-Méditation.				

Centre de yoga Boucherville



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours, pour une même personne, excluant les ateliers. Tarif spécial étudiant (18 à 25 ans) : 160 \$.

Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

***Virtuel :** Le lien Zoom vous sera envoyé.

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org

Yoga doux

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût	Professeures
Ce cours d'initiation est conseillé aux personnes n'ayant jamais fait de yoga ou avec des limitations physiques et/ou des pathologies importantes (ex. : Fibromyalgie). Il comprend des étirements et des postures simples augmentant l'équilibre, la force, la souplesse, la concentration ainsi qu'un travail en douceur sur les articulations. L'apprentissage d'une respiration efficace et profonde diminuera l'angoisse, le stress. Elle vous permettra d'atteindre une plus grande détente et intériorisation.	Débutant	Ven	9 h à 10 h 15	29 sept. au 15 déc.	210 \$	Mirabai
	Débutant avec chaise et au sol	Mer	13 h 15 à 14 h 30	27 sept. au 13 déc.		Lucie
	Débutant avec nidra*		17 h à 18 h 15			Catherine
* Virtuel : Nidra, détente profonde guidée. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois						

Yoga maman/bébé

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	Professeure
Dans une atmosphère décontractée, offrez-vous un moment de qualité et de complicité avec votre bébé. Spécifiquement pour la nouvelle maman, ce cours porte une attention spéciale aux soulèvements des tensions causées par l'allaitement, le port et le soulèvement de son bébé en plus de fortifier le plancher pelvien et les abdominaux.	Maman	Mar	15 h à 16 h	26 sept. au 31 oct.	105 \$	Nathalie
	Préalable : Bébé âgé de 6 semaines à 5 mois. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Yoga prénatal

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût	Professeure
Ce cours comprend des postures adaptées au corps et aux besoins des femmes enceintes constamment en changement. Les exercices visent l'assouplissement et une mise en forme pour la préparation à l'accouchement. Des techniques de respiration simples et de visualisation sont enseignées pour augmenter la détente et la confiance.	Femme enceinte	Mar	19 h à 20 h 15	26 sept. au 12 déc.	210 \$	Nathalie
	Préalable : Enceinte de 12 semaines. Note : Le conjoint est invité à participer à la dernière séance de la session. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Hatha Yoga 1

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût	Professeurs
Les bases de la pratique du yoga y sont enseignées. Apprentissage de la respiration yogique efficace, des postures de base et de la salutation au soleil. Des méthodes de relaxation vous seront aussi enseignées afin de vous aider à réduire votre stress et vos tensions musculaires afin de retrouver un état de bien-être du corps et de l'esprit.	Débutant	Lun	18 h à 19 h 15	25 sept. au 18 déc.	210 \$	Alex
		Mar	9 h à 10 h 15	26 sept. au 12 déc.		Mirabai
		Mer	20 h à 21 h 15	27 sept. au 13 déc.		Lucie
		Ven	10 h 30 à 11 h 45	29 sept. au 15 déc.		À déterminer
Préalable : Débutant Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois						

Hatha Yoga 2

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeures
Les postures de base y sont travaillées. Elles sont maintenues plus longtemps pour un meilleur alignement et pour acquérir de la flexibilité. Vous apprendrez différentes techniques respiratoires du yoga pour une meilleure maîtrise du souffle et serez initiés aux postures inversées. Le cours se termine avec une relaxation guidée.	Mar	17 h 30 à 18 h 45	26 sept. au 12 déc.	210 \$	Nathalie
	Jeu	20 h à 21 h 15	28 sept. au 14 déc.		Lucie
Préalable : Yoga 1 ou équivalent Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Centre de yoga Boucherville



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours, pour une même personne, excluant les ateliers. Tarif spécial étudiant (18 à 25 ans) : 160 \$.

Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

***Virtuel :** Le lien Zoom vous sera envoyé.

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org



Hatha Yoga 3

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeures
Des variations dans la salutation au soleil s'installent ainsi que l'apprentissage de différentes séquences de mouvements fluides liés au souffle. Les postures de base sont maintenues plus longtemps pour développer une plus grande conscience de la maîtrise du corps par le souffle et accéder à certaines variations des postures. Il y aura alternance entre la pratique de techniques respiratoires (Pranayama) et de relaxation guidée.	Mer	10 h 30 à 11 h 45	27 sept. au 13 déc.	210 \$	Lucie
	Jeu	18 h 30 à 19 h 45	28 sept. au 14 déc.		
<p>Préalable : Yoga 2 ou équivalent Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p> 					

Hatha Yoga 3 + 4

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeure
L'utilisation de la respiration Ujjayi avec laquelle se dépose doucement une grande intériorisation est priorisée. Les postures de base accompagnées de variations plus avancées sont maintenues plus longtemps. Vous apprendrez des postures avancées de yoga et des inversions. Pour terminer la séance, il y aura une alternance entre la pratique de techniques respiratoires et de relaxation guidée. Une pratique régulière personnelle est recommandée.	Mer	18 h 30 à 19 h 45	27 sept. au 13 déc.	210 \$	Lucie
	<p>Préalable : Yoga 3 ou équivalent Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p>				

Yoga libérateur « Un outil merveilleux »

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeure
Découvrez comment le yoga agit en douceur et peut vous aider à observer et à libérer vos émotions pour votre bien-être et votre santé globale. Dans ce cours, les postures de yoga sont alliées au mouvement, à la respiration et à des techniques de visualisation et de relaxation, pour dénouer et libérer les tensions musculaires, le stress, la douleur et les émotions pour reconquérir un espace intérieur de paix.	Mar	10 h 30 à 11 h 45	26 sept. au 12 déc.	210 \$	Mirabai
	<p>Préalable : Avoir complété Yoga 1 ou équivalent. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p> 				

Yoga intermédiaire « Série Classique Sivananda » Un joyau du yoga!

Description	Horaire		Dates	Coût	Professeur
Considéré comme un collier de perles dans le yoga. Série universelle très ancienne de postures classiques de Hatha Yoga travaillant l'ensemble des centres énergétiques (chakras). Séance basée sur les enseignements du Maître Swami Sivananda et transmise par son élève Swami Vishnu Devananda. Les classes incluent des exercices respiratoires (Pranayama), la salutation au Soleil, une séquence de douze postures de base (Asana), exécutées dans un ordre logique et progressif avec variations et une relaxation finale.	Lun	19 h 30 à 21 h	25 sept. au 18 déc.	215 \$	Alex
	<p>Préalable : Yoga 2 ou équivalent (intermédiaire). Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois</p> 				

Centre de yoga Boucherville



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours, pour une même personne, excluant les ateliers. Tarif spécial étudiant (18 à 25 ans) : 160 \$.

Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

***Virtuel :** Le lien Zoom vous sera envoyé.

Renseignements : 450 449-5421, centreyogaboucherville@gmail.com, yogaboucherville.org



ATELIERS SPÉCIAUX

Atelier - Introduction à l'univers des chakras

Description	Niveau	Horaire		Date	Coût	Professeure
Les centres énergétiques vitaux peuvent vous sembler mystérieux. Pourtant, il est facile d'en prendre conscience et de s'ouvrir à cette connaissance millénaire. Cet atelier vous permettra d'en savoir plus sur les différents chakras, d'entrer en contact avec vous-même et de comprendre comment ils peuvent transformer votre pratique et votre vie.	Tous les niveaux	Dim	10 h à 12 h	22 oct.	35 \$	Catherine Desjarlais
Note : Tarif de 40 \$, pour les inscriptions après le 13 octobre 2023.						
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois						

Atelier - L'univers des chakras # 1

Description	Niveau	Horaire		Date	Coût	Professeure
Premier d'une série sur les chakras (centres énergétiques vitaux). Une séance de yoga à travers laquelle les enchaînements de postures, les techniques de respiration (pranayama) et certaines mudras viendront mettre en mouvement l'énergie reliée à deux chakras qui travaillent en duo, soit muladhara chakra (l'enracinement) et ajna chakra (l'intuition). La séance se termine par une détente profonde guidée.	Tous les niveaux	Dim	10 h à 12 h	5 nov.	35 \$	Catherine Desjarlais
Note : Tarif de 40 \$, pour les inscriptions après le 27 octobre 2023.						
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois						

Atelier - Cuisine végétarienne

Description	Horaire		Date	Coût
Venez préparer avec nous un repas végétarien élaboré selon les principes ayurvédiques pour faciliter la digestion et l'absorption des nutriments. La préparation sera suivie d'une dégustation. Complicité et bonne humeur sont au menu!	Dim	10 h 30 à 13 h 30	12 nov.	45 \$
Note : Tarif de 50 \$, pour les inscriptions après le 3 novembre 2023.				
Lieu : Centre Mgr-Poissant				

Atelier 4 - Yoga massage thaï

Description	Horaire		Date	Coût	Professeure
Dans cette introduction au massage thaï, vous apprendrez comment pratiquer un massage de 30 minutes, guider le bénéficiaire dans des étirements assistés, appliquer des pressions de façon appropriée, intégrer de la compassion à votre travail et obtenir un bon alignement dans la posture du praticien et du bénéficiaire pour arriver à des mouvements sécuritaires dans la mécanique du corps.	Dim	9 h 30 à 11 h 30	26 nov.	35 \$	Mirabai
Préalable : Yoga 1 ou équivalent					
Note : Tarif de 40 \$, pour les inscriptions après le 17 novembre 2023.					
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Club de curling de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne, au curlingboucherville.com, dès maintenant.

Les participants doivent être âgés de 18 ans et plus. Un minimum de 8 participants est requis (maximum de 24 participants) pour l'activité.

Renseignements : 450-641-3694, curlingboucherville@curlingboucherville.com, curlingboucherville.com

Curling 101

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Le club de curling de Boucherville offre cet automne le programme "Curling 101". Il s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes souhaitant s'initier à ce sport, dans une ambiance cordiale et décontractée.	Débutant	Sam	10 h à 12 h	16 sept. au 25 nov.	172 \$
Lieu : Centre des glaces Gilles Chabot					

Club de conditionnement physique de Boucherville inc. (CCPB)



INSCRIPTION : En ligne au clubactivitephysique.ca puis cliquez sur *Inscriptions*. dès le 1^{er} août, 9 h.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5752

Aéro-boxe

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Code	Coût*	Professeur	
Un mariage de boxe et d'aérobic sur musique envoi-rante. Cours mixte s'adressant à tous les niveaux.	Tous	Lun	19 h 35 à 20 h 35	11 sept. au 6 déc.	A10	220 \$	Alexandre Brunelle
		Mer					
*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : École De La Broquerie							



Cardio-intervalle

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Code	Coût*	Professeur	
C'est un cours qui vise à améliorer votre capacité à utiliser au maximum votre corps, afin de satisfaire les demandes fonctionnelles de la vie et des sports que vous pratiquez. C'est un entraînement de groupe par intervalles non chorégraphié qui travaille à la fois la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire ainsi que cardiovasculaire.	Tous	Lun	18 h 30 à 19 h 30	11 sept. au 6 déc.	A09	220 \$	Alexandre Brunelle
		Mer					
*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : École De La Broquerie							



Cardio-tonus

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Code	Coût*	Professeure	
Cours d'aérobic suivi d'une session de raffermissement musculaire de tout votre corps, suivi d'étirements. Augmente la capacité cardiovasculaire, la force, l'endurance et la flexibilité.	Tous	Mar	9 h à 10 h	19 sept. au 12 déc.	A01	220 \$	Cristina Viveros
			19 h 35 à 20 h 35	12 sept. au 5 déc.	A07		
		Jeu	9 h à 10 h	19 sept. au 12 déc.	A01		
			19 h 35 à 20 h 35	12 sept. au 5 déc.	A07		
		Dim	10 h 30 à 11 h 30	10 sept. au 3 déc.	A25	110 \$	
*1 cours/semaine : A01 et A07 : 110 \$ Lieux : A01 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente A07 et A25 : École De La Broquerie							

Circuit Fitness

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Code	Coût	Professeur	
Ce cours met l'accent sur le raffermissement des jambes, du fessier et des abdominaux. Cet entraînement utilise une grande variété d'exercices pour stimuler le métabolisme, faire fondre le gras, développer la masse musculaire maigre et améliorer le cardiovasculaire.	Tous	Lun	13 h à 14 h	18 sept. au 14 déc.	A29-1	220 \$	Pierre-Olivier Champagne
*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois : A29-1 : studio 3 A29-2 : studio 4							

Circuit Cardio-tonus

Description	Clientèle	Horaire	Dates	Code	Coût*	Professeure	
Séance d'entraînement fonctionnelle par intervalles d'exercices spécifiques musculaires et cardiovasculaires qui vous permettront d'améliorer votre endurance, force, tonus, stabilité et agilité.	Tous	Lun	9 h à 10 h	18 sept. au 15 déc.	A20-1	330 \$	Christine Mignacca
		Mer			A20-2		
		Ven			A20-3		
*1 cours/semaine : 110 \$ *2 cours/semaine : 220 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente							

Club de conditionnement physique de Boucherville inc. (CCPB)



INSCRIPTION : En ligne au clubactivitephysique.ca puis cliquez sur *Inscriptions*. dès le 1^{er} août, 9 h.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5752

Essentrics

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Essentrics est une technique d'entraînement travaillant les muscles en les allongeant. Les mouvements sont fluides et chorégraphiés, les étirements sont actifs et dynamiques. Cette technique est influencée du tai-chi et du ballet, nous travaillons l'ensemble du corps afin de libérer les articulations et rééquilibrer la musculature. Les différents exercices sont faits sur une musique adaptée suivant le rythme de chaque exercice.	Tous	Mar	19 h 35 à 20 h 35	12 sept. au 5 déc.	A13	130 \$	Cynthia St-Amand
		Jeu	20 h 40 à 21 h 40	14 sept. au 7 déc.	A16		
	Lieu : École Pierre-Boucher						

Essentrics doux

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Une technique d'entraînement travaillant les muscles en les allongeant. Les mouvements sont fluides et sans impact, les étirements sont doux et lents. Cette technique est influencée du tai-chi et de la danse, nous travaillons l'ensemble du corps afin de libérer les articulations, délier les tensions et rééquilibrer la musculature. Les différents exercices sont faits sur une musique adaptée suivant le rythme de chaque exercice. Les étirements sont toujours en mouvement.	Tous	Mar	15 h 30 à 16 h 30	19 sept. au 12 déc.	A26	130 \$	Cynthia St-Amand
		Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente					

Fitness BOOT-CAMP

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeure
Un cours à intensité élevée d'intervalles et/ou de circuits qui allie travail musculaire, explosivité, endurance et renforcement et qui s'adresse à tous ceux qui veulent relever de nouveaux défis dans une ambiance motivante!	Tous	Lun	19 h 25 à 20 h 25	18 sept. au 13 déc.	A33-1	220 \$	Valérie Cyr
		Mer			A33-2		
	*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente et terrasse						

Fitness CIRCUIT-TRAINING

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeure
Ce cours stimulant sous forme de circuits entraînants et dynamiques procure un entraînement complet à la portée de tous, peu importe le niveau de forme physique. Venez tonifier votre corps et brûler un maximum de calories!	Tous	Lun	18 h 15 à 19 h 15	18 sept. au 13 déc.	A32-1	220 \$	Valérie Cyr
		Mer			A32-2		
	*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente et terrasse						

Golf

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeur
Golf débutant, intermédiaire et avancé. Éléments abordés : prise de posture, position de la balle et alignement, coup roulé, approche roulée, approche élan complet, routine, usage des différents bâtons, étiquette et règlement.	Tous	Lun	18 h 30 à 20 h	8 janv. au 11 mars	G1	400 \$	Sébastien Roy
			20 h à 21 h 30		G2		
		Mer	18 h 30 à 20 h	10 janv. au 13 mars	G3		
			20 h à 21 h 30		G4		
Lieu : École Pierre-Boucher							

Club de conditionnement physique de Boucherville inc. (CCPB)



INSCRIPTION : En ligne au clubactivitephysique.ca puis cliquez sur *Inscriptions*. dès le 1^{er} août, 9 h.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5752

Pilates

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeure
La pratique de la méthode PILATES convient à tous. Cette méthode permet le relâchement des tensions corporelles, améliore la respiration, la posture, augmente la souplesse, la coordination et aide à réduire le stress tout en renforçant la ceinture abdominale et les muscles dorsaux.	Tous	Mar	18 h 30 à 19 h 30	12 sept. au 5 déc.	A06	130 \$	Cynthia St-Amand
			20 h 40 à 21 h 40		A14		
		Jeu	18 h 30 à 19 h 30	14 sept. au 7 déc.	A08		
			19 h 35 à 20 h 35		A15		
Lieu : École Pierre-Boucher							

Pilates méthode STOTT

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Un entraînement du corps et de l'esprit. Les exercices permettent d'apprendre à développer sa respiration, à réorganiser ses habitudes de mouvement, à renforcer et rééquilibrer les muscles profonds (abdominaux et dorsaux). Votre corps ressent et apprend.	Niveau 3	Mar	14 h 15 à 15 h 15	19 sept. au 12 déc.	A18	130 \$	Sylvie Godin

Stretch-relaxation

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Séance de relaxation par le biais d'exercices de stretching, de relâchement myofascial, de respiration et méditation active, ainsi que de visualisation procurant un bienfait antistress corporel et mental.	Tous	Jeu	14 h 10 à 15 h 10	21 sept. au 14 déc.	A23	110 \$	Christine Mignacca

Stretching postural (antistress)

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Activité douce et lente, dans le respect de vos limites. Avec conscience et respiration, on déloge les tensions et le stress. D'abord par un enchaînement d'étirement renforcement debout, suivi d'exercices d'étirements statiques au sol. Les objectifs principaux : prévenir les blessures d'augmenter l'amplitude aux articulations, améliorer la souplesse musculaire et l'équilibre postural.	Tous	Mar	15 h 25 à 16 h 25	19 sept. au 12 déc.	A31	130 \$	Sylvie Godin



Stretch-tonus

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût	Professeure
Séance d'exercices de stretching et musculation douce qui vise à améliorer la flexibilité, la force et l'endurance des muscles ainsi que la stabilité et l'équilibre. Ce cours s'adresse aux participants qui désirent s'entraîner dans un cadre plus détendu.	Tous	Lun	10 h 10 à 11 h 10	18 sept. au 15 déc.	A21-1*	330 \$	Christine Mignacca
		Mer			A21-2*		
		Ven			A21-3*		
		Mar	14 h 10 à 15 h 10	19 sept. au 12 déc.	A24	110 \$	
A21 : *1 cours / semaine : 110 \$ *2 cours / semaine : 220 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente							

Club de conditionnement physique de Boucherville inc. (CCPB)

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au clubactivitephysique.ca puis cliquez sur *Inscriptions*. dès le 1^{er} août, 9 h.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription.

Les participants doivent être âgés de 14 ans et + et avoir une carte Accès-Boucherville valide pour s'inscrire.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5752

Synergik

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeur
Un cours qui mélange souplesse, raffermissement et revitalisation du corps. Ce cours accessible à tous s'inspire des disciplines telles que le Yoga, le Pilates, Essentrics, les arts martiaux doux et le mouvement naturel. Apprenez des exercices simples et efficaces pour une santé durable. Une vraie cure de jeunesse grâce à Synergik!	Tous	Lun	14 h 10 à 15 h 10	18 sept. au 14 déc.	A30-1	220 \$	Pierre-Olivier Champagne
	<p>*1 cours / semaine : 110 \$ Lieu : A30-1 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 3 A30-2 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 4</p> 						

Zumba

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeure
Séance de danse; exercices au rythme chaud tropical et tribal permettant d'améliorer votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire, libérant votre énergie dans le plaisir des différents mouvements de danse, à découvrir.	Tous	Mar	10 h 10 à 11 h 10	12 sept. au 7 déc.	A02	220 \$	Cristina Viveros
			18 h 30 à 19 h 30	19 sept. au 14 déc.	A05		
		Jeu	10 h 10 à 11 h 10	12 sept. au 7 déc.	A02		
			18 h 30 à 19 h 30	19 sept. au 14 déc.	A05		
		Dim	9 h 20 à 10 h 20	10 sept. au 3 déc.	A11	110 \$	
<p>A02 et A05 : *1 cours / semaine : 110 \$ Lieux : A05 et A11 : École De La Broquerie A02 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente</p>							

Zumba gold

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût*	Professeure
Séance de danse; exercices au rythme chaud tropical et tribal permettant d'améliorer votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire, libérant votre énergie dans le plaisir des différents mouvements de danse, à découvrir.	Tous	Mar	13 h à 14 h	19 sept. au 14 déc.	A22	220 \$	Christine Mignacca
		Jeu					
<p>*1 cours/semaine : 110 \$ Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente</p>							

Club de gymnastique Les Réflexes

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, du 14 août au 2 septembre, au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Le numéro de la carte Accès-Boucherville et la date d'expiration sont essentiels lors de l'inscription.

Note : Les coûts indiqués ci-dessous ne comprennent pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec :

30 \$ (4 ans et +) ou 12 \$ (3 ans et -), payables annuellement lors de l'inscription (valide de 1^{er} sept. 2022 au 31 août 2023).

Le club Les Réflexes se réserve le droit de modifier les jours et les heures, si nécessaire. Veuillez vous référer à notre site Web pour plus d'informations.

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com



Ouistitis - 18 à 36 mois

Description	Horaire		Dates	Coût
Cours parents-enfants. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte. Circuits initiation à la gymnastique avec le parent qui participe au parcours. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.	Ven	17 h à 17 h 45	8 sept. au 15 déc.	220 \$
		18 h à 18 h 45		
	Sam	8 h 45 à 9 h 30	9 sept. 16 déc.	
<p>Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestra</p>				

Club de gymnastique Les Réflexes

INSCRIPTION : En ligne, du 14 août au 2 septembre, au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Le numéro de la carte Accès-Boucherville et la date d'expiration sont essentiels lors de l'inscription.

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com

LES RÉFLEXES
CLUB DE GYMNASTIQUE

ACCÈS-
LOISIRS

Kangourou - 3 à 4 ans

Description	Horaire		Dates	Coût	
<p>Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge.</p> <p>Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.</p> <p>Les parents sont présents pendant le cours et peuvent observer ou aider leur enfant dans les parcours.</p> <p>Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.</p>	Mer	17 h 30 à 18 h 25	6 sept. au 20 déc.	245 \$	
	Ven	17 h à 17 h 55 18 h à 18 h 55	8 sept. au 15 déc.		
	Sam	8 h 45 à 9 h 40	9 sept. au 16 déc.	230 \$	
		9 h 50 à 10 h 45 10 h 55 à 11 h 50			
	Dim	9 h à 9 h 55	10 sept. au 17 déc.		
		10 h 05 à 11 h			
	Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre				

Capucins 5-6 ans

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
<p>Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge.</p> <p>Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.</p> <p>Les cours de 5 et 6 ans se déroulent sans le parent.</p> <p>Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.</p>	5-6 ans	Lun	17 h 30 à 18 h 25	11 sept. au 18 déc.	220 \$
		Jeu		7 sept. au 21 déc.	250 \$
		Ven		8 sept. au 22 déc.	
		Sam	9 h 50 à 10 h 45 10 h 55 à 11 h 50	9 sept. au 16 déc.	235 \$
			Dim	10 h 05 à 11 h 11 h 05 à 12 h	
	Capucins 2 h	Sam	10 h à 12 h	9 sept. au 16 déc.	350 \$
	Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre				

Gymnastique 7 ans et +

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
<p>Niveau 1 : Filles et garçons n'ayant jamais fait de gymnastique ou ayant suivi un an de cours.</p> <p>Niveau 2 : S'adresse aux enfants qui ont complété le test niveau I ou qui ont acquis des habiletés gymniques aux différents appareils.</p> <p>Niveau 3 et précompétition : S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 2.</p> <p>Habillement : Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.</p>	Niveau 1	Lun	18 h 30 à 20 h	11 sept. au 18 déc.	255 \$
		Mer		6 sept. au 20 déc.	290 \$
		Ven		8 sept. au 22 déc.	
		Sam	12 h à 13 h 30	9 sept. au 16 déc.	271 \$
		Dim	12 h à 14 h	10 sept. au 17 déc.	
	Niveau 2	Mar	18 h 30 à 20 h	5 sept. au 19 déc.	290 \$
		Jeu		7 sept. au 21 déc.	
		Sam	13 h 40 à 15 h 10	9 sept. au 16 déc.	271 \$
		Dim	12 h 30 à 14 h	10 sept. au 17 déc.	
	Niveau 3	Lun	18 h à 20 h	16 sept. au 18 déc.	580 \$
Sam	15 h 15 à 17 h 15				
	Précompétition	Lun	18 h à 20 h	6 sept. au 20 déc.	635 \$
		Sam	14 h à 17 h		
Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre					



Club de Gymnastique Les Réflexes

INSCRIPTION : En ligne, du 14 août au 2 septembre, au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Récréatif*.

Le numéro de la carte Accès-Boucherville et la date d'expiration sont essentiels lors de l'inscription.

Renseignements : 450 655-7311, p. 5551, administration@lesreflexes.com, lesreflexes.com

LES RÉFLEXES
CLUB DE GYMNASTIQUE

ACCÈS-
LOISIRS

Tumbling - Trampoline - 7 à 9 ans

Description	Horaire		Dates	Coût
Cours de tumbling, grand trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des éléments de base.	Mar	17 h à 18 h 30	5 sept. au 19 déc.	285 \$
Préalable : Aucun préalable nécessaire.				
Lieu : École secondaire De Mortagne, palestra				

Club de Judo Boucherville

INSCRIPTION : 21 et 22 août, de 18 h à 21 h, à l'entrée du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Vous pouvez également imprimer et poster votre inscription avant le 23 août, pour bénéficier d'un tarif préférentiel.

Fondé le 1^{er} mars 1970, par Marcel Bourelly. Ensemble de structures mises en place permettant un développement constant du club qui atteindra bientôt 55 ans de fonctionnement sans interruption, dans une discipline sportive à caractère éducatif. Axé principalement autour d'une activité de masse, de divertissement et d'outil de développement social, le Club de Judo Boucherville voit également le judo comme un sport de compétition permettant aux athlètes de haut niveau de s'exprimer pleinement. Alors « si la saine activité vous intéresse », venez découvrir le judo avec nous.

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription. *****TOUS LES GROUPES SONT MIXTES*****

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

Judo parascolaire

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Le projet Judo parascolaire permet d'intéresser l'enfant directement en relation avec son milieu, à l'école. Ce projet s'établit, dans le cadre de la valorisation du jeune, dans son milieu de vie, et avec ses pairs, pour lui donner la possibilité de développer un sentiment d'appartenance à son école, lui apprendre le respect des autres et des choses ainsi que l'acceptation des règles d'éthique et du code sportif.	2 ^e à 5 ^e année	Lun au Jeu	16 h à 17 h 30	2 oct. au 16 déc.	PS	150 \$
Professeur : Jérémie Blain, ceinture noire 1 ^{re} dan						

Aiki Ju-Jitsu

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Pour acquérir une excellente forme physique tout en apprenant à se défendre contre toutes formes d'agression. Le cours vous permettra par la même occasion de vous intégrer à un groupe social et dynamique. Pour le plaisir, la confiance en soi, la santé, l'Aiki Ju-Jitsu est un art de défense complet et efficace une école de vie.	Nés en 2007 ou avant	Mar/ Jeu	20 h à 21 h 30	5 sept. au 21 déc. 5 sept. au 4 avril 5 sept. au 13 juin	AJJ	325 \$ 540 \$ 630 \$
Professeur : Patric Charade, ceinture noire 3 ^e dan de Aiki Ju-Jitsu						

Jeux d'opposition parents-enfants

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Une activité unique qui donne aux parents et aux enfants la chance de vivre, de communiquer et de partager avec son enfant une expérience extraordinaire dans l'apprentissage des jeux d'opposition, grâce à une activité sécuritaire, étudiée et adaptée au développement psychomoteur de l'enfant. Le judo parents/enfants est une activité qui amène à un contact particulier et unique entre le parent et son enfant.	Nés en 2016-2019	Sam	9 h à 10 h	9 sept. au 16 déc. 9 sept. au 9 mars 9 sept. au 25 mai	PES	245 \$ 345 \$ 435 \$
Professeur : Jérémie Blain, ceinture noire 1 ^{re} dan						

Club de Judo Boucherville

INSCRIPTION : 21 et 22 août, de 18 h à 21 h, à l'entrée du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Vous pouvez également imprimer et poster votre inscription avant le 23 août, pour bénéficier d'un tarif préférentiel.

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription. *****TOUS LES GROUPE SONT MIXTES*****

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



ACCÈS-LOISIRS

Jiu-Jitsu Brésilien - Combatives

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Le jiu-jitsu brésilien est un art martial adapté de la tradition japonaise dont l'école principale est le Gracie jiu-jitsu. Deux programmes offerts : Combatives et Master Cycle. Pour plus de détails sur ces programmes, veuillez consulter le site Web : judoboucherville.com .	Nés en 2007 ou avant	Mar	19 h 45 à 21 h 30	5 sept. au 29 août	BJJ	120 \$/mois 20 \$/cours
		Jeu				
Instructeurs - Niveau 1 : Benoit Gagnon, et Alexandre L. Stellato.						
Renseignements : Alexandre Stellato, 514 418-2690, gjjboucherville@gmail.com						

Judo Adultes

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Un sport complet pour tous! Que ce soit pour acquérir des techniques efficaces, pour devenir un compétiteur de haut niveau ou simplement être au meilleur de votre forme, il s'agit du bon choix! Un code moral clairement défini permet au judoka d'évoluer dans le respect. Pour fortifier votre corps et votre esprit, améliorer votre santé, développer au maximum vos aptitudes physiques et votre confiance, venez vous entraîner au Club de Judo Boucherville dans une atmosphère conviviale! Salle d'entraînement (avec appareils de musculation, vélo stationnaire et spinning) disponible le mardi-jeudi-samedi-dimanche pour les membres du club.	Nés en 2007-2008	Lun	19 h à 20 h 30	4 sept. au 20 déc.	U18	285 \$
		Mer	19 h 30 à 21 h			
		Lun	19 h à 20 h 30	4 sept. au 19 juin		490 \$
		Mer	19 h 30 à 21 h			
	Nés en 2006 ou avant	Lun	19 h à 20 h 30	4 sept. au 20 déc.	U21/SR	335 \$
		Mer	19 h 30 à 21 h			
		Lun	19 h à 20 h 30	4 sept. au 19 juin		510 \$
		Mer	19 h 30 à 21 h			
Professeur : Fayçal Bousbiat, ceinture noire 6 ^e dan de PNCE III						

Judo Compétition

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Pour les femmes et les hommes qui veulent un sport de compétition et aux athlètes qui visent l'excellence de niveau provincial, national et international, venez vous entraîner au centre régional de développement.	Nés en 2010 ou avant	Lun	19 h à 20 h 30	2 août au 28 juin	EC	495 \$
		Mer	18 h à 19 h 30			
		Ven	19 h à 20 h 30			
Professeur : Fayçal Bousbiat, ceinture noire 6 ^e dan de PNCE III						

Judo Enfants avancés

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Cours adapté aux capacités de chacun, étude et acquisition des principes du judo. Préparation au passage de grade. A = Avancé : minimum une saison de pratique.	Nés en 2015-2016	Lun	18 h à 19 h	4 sept. au 25 mai	U10A	430 \$
	Nés en 2013-2014				U12A	
	Nés en 2011-2012				U14A	
Professeur : Vincent Roberge-Poitras, ceinture marron						

Club de Judo Boucherville

INSCRIPTION : 21 et 22 août, de 18 h à 21 h, à l'entrée du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier.

Vous pouvez également imprimer et poster votre inscription avant le 23 août, pour bénéficier d'un tarif préférentiel.

Préalable : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription. *****TOUS LES GROUPES SONT MIXTES*****

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier, Dojo Marcel-Bourelly

Renseignements : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, info@judoboucherville.com, judoboucherville.com



Judo Enfants compétition

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Cours spécial pour ceux qui veulent pratiquer le judo comme sport de compétition et participer à des compétitions régionales et provinciales, pour participer à ce cours il faut participer aux compétitions.	Nés en 2015-2016	Mar/ Jeu	18 h à 19 h 30	5 sept. au 25 mai	U10C	485 \$
	Nés en 2013-2014				U12C	
	Nés en 2011-2012				U14C	
C = Compétition : minimum de deux saisons de pratique.		Professeur : Philip Dion, ceinture noire 2 ^e dan de PNCE I				

Judo Enfants débutants U08DS/U10DS/U12DS/U14DS

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Code	Coût
Cours d'initiation aux principes de base du judo, acquisition et développement des gestes moteurs, socialisation, apprentissage par les jeux d'opposition. Programme technique adapté au comportement et aux exigences de cette catégorie d'âge. Préparation à la ceinture blanche/jaune. DS = Débutant samedi.	U08DS/U10DS Nés en 2016-2017	Sam	10 h 15 à 11 h 15	9 sept. au 16 déc.	U08DS	240 \$
				9 sept. au 9 mars		350 \$
				9 sept. au 25 mai		420 \$
	U08DS/U10DS Nés en 2014-2015			9 sept. au 16 déc.	U10DS	240 \$
				9 sept. au 9 mars		350 \$
				9 sept. au 25 mai		420 \$
U12DS/U14DS Nés en 2013-2014	Sam	11 h 30 à 12 h 30	9 sept. au 16 déc.	U12DS	240 \$	
			9 sept. au 9 mars		350 \$	
			9 sept. au 25 mai		420 \$	
U12DS/U14DS Nés en 2011-2012			9 sept. au 16 déc.	U14DS	240 \$	
			9 sept. au 9 mars		350 \$	
			9 sept. au 25 mai		420 \$	
Professeur : Jérémie Blain, ceinture noire 1 ^{re} dan						



Club Karaté Boucherville

INSCRIPTION : Par courriel au jfrenette@mac.com, dès le 23 septembre. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le club Karaté Boucherville établi à Boucherville depuis 40 ans, offre des cours de karaté traditionnel Go-ju-Ryu d'Okinawa sous la direction technique de Sensei Jean Frenette, 9^e Dan, 5 fois champion mondial; les cours sont adaptés pour tous les niveaux de débutant au plus avancé.

Professeurs : Jean Frenette et Francine Meunier | **Renseignements :** Jean Frenette, 514 513-2330, jfrenette@mac.com, karateboucherville.com



Karaté Débutant/Intermédiaire

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Dans une ambiance chaleureuse et amicale, ce cours de karaté adapter pour les débutants et intermédiaire; le pratiquant fera l'apprentissage des techniques de base, ainsi que les exercices de conditionnement et les katas.	12 ans et +	Mar	19 h à 21 h	26 sept. au 14 déc.	195 \$
		Jeu			
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

**Club Karaté Boucherville**

INSCRIPTION : Par courriel au jfrenette@mac.com, dès le 23 septembre. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Le club Karaté Boucherville établi à Boucherville depuis 40 ans, offre des cours de karaté traditionnel Go-ju-Ryu d'Okinawa sous la direction technique de Sensei Jean Frenette, 9^e Dan, 5 fois champion mondial; les cours sont adaptés pour tous les niveaux de débutant au plus avancé.



Professeurs : Jean Frenette et Francine Meunier | **Renseignements :** Jean Frenette, 514 513-2330, jfrenette@mac.com, karateboucherville.com

Karaté avancé

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ces cours de karaté s'adressent aux ceintures brunes et noires; Le contenu technique est spécifique au grade supérieur.	12 ans et +	Mar	19 h à 21 h 30	26 sept. au 14 déc.	195 \$
		Jeu			
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Karaté élite

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Ce cours de karaté intensif s'adresse aux ceintures avancées; les entraînements sont basés sur les détails techniques et performances de compétition.	12 ans et +	Lun	19 h à 21 h 30	25 sept. au 11 déc.	195 \$
Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Karaté libre

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Karaté libre, les dimanches matin, pour les membres seulement.	12 ans et +	Dim	10 h à 12 h	1 ^{er} oct. au 10 déc.	Gratuit*
*Coût : Pour les membres seulement. Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois					

Club de patinage artistique de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, pour les cours groupe, le 16 août, 19 h et pour les parcelles privées, le 27 août, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré.

Les paiements se font en ligne par carte de crédit ou chèque électronique uniquement.

Entraîneurs : Entraîneurs professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.

Préalable : Tout patineur doit être affilié à Patinage Canada pour 2023-2024.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot | **Renseignements :** info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca

**Patinage plus (PP)**

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Une série d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignée en six étapes qui portent sur le hockey, la ringuette, le patinage de vitesse, le patinage artistique ainsi que le patinage récréatif. Patinage Plus fait appel à un curriculum et des méthodes de prestation mises à l'essai et approuvées à l'échelle nationale qui garantissent que les patineurs pourraient acquérir des habiletés de base plus fortes et les perfectionner plus rapidement.	3 à 16 ans (PP)	Mar	18 h 05 à 18 h 55	12 sept. au 27 fév.	220 \$ (23 cours)
			19 h 05 à 19 h 55		
	PP Avancé*	Sam	9 h 25 à 10 h 15	16 sept. au 2 mars	200 \$ (21 cours)
			10 h 20 à 11 h 10		
	PP Avancé*	Sam	11 h 20 à 12 h 40		355 \$ (21 cours)
	STROKING** (Étape 2 à 5)	Mar	17 h à 17 h 55		150 \$ (23 cours)
Adulte - PP***	Ven	18 h 05 à 19 h		220 \$ (23 cours)	
Préalable : *PP Avancé : écusson 2 réussi (comprend une mini-intro à la compétition) **STROKING : écusson 1 réussi ***Adulte - PP : 15 ans et +.					

Club de patinage artistique de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, pour les cours groupe, le 16 août, 19 h et pour les parcelles privées, le 27 août, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré.

Les paiements se font en ligne par carte de crédit ou chèque électronique uniquement.

Entraîneurs : Entraîneurs professionnels formés du PNCE, assistés par des assistants de programme formés.

Préalable : Tout patineur doit être affilié à Patinage Canada pour 2023-2024.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot | **Renseignements :** info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca



Patinage STAR

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Un programme d'initiation aux habiletés en patinage artistique et en patinage synchronisé en groupe. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse (ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR (Junior et Inter) et en cours individuels.	INDIVIDUEL* (Avoir 3 ans et + au 1 ^{er} juillet 2023)	Tous les jours de la semaine selon le niveau du patineur et le choix des parcelles disponibles.		4 sept. au 3 mars	Selon la parcelle choisie
	STROKING (Étape 6 et plus) (Avoir réussi l'étape 5 en PP)	Dim	11 h 55 à 12 h 55 (Hors glace 10 h 45 à 11 h 45)	17 sept. au 3 mars	300 \$
	STAR JUNIOR (Étape 6 à Star 2) (Avoir réussi l'étape 5 en PP)	Ven	16 h 35 à 18 h 25	15 sept. au 1 ^{er} mars	400 \$
	SYNCHRO (Récréatif)** (Star 3 à Star 5) (Avoir réussi Star 2)	Dim	8 h 05 à 9 h (Hors glace 9 h 10 à 9 h 40)	17 sept. au 3 mars	285 \$
	STAR INTER (Récréatif) (Star 3 à Star 5) (Avoir réussi Star 2)		10 h 05 à 11 h 45 (Hors glace 11 h 55 à 12 h 30)		450 \$
	Groupe - Adulte (Star)*** (Star) (Avoir réussi l'étape 6 en PP)	Ven	19 h à 19 h 55	15 sept. au 1 ^{er} mars	220 \$
Préalable pour patiner sans entraîneur : *Avoir réussi l'étape 6 en <i>Patinage Plus</i> . **SYNCHRO : audition (date à venir), car c'est un groupe fixe de 8, 12 ou 16 patineurs pour la session. ***Adulte (Star) : 18 ans et +.					

Club de soccer Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Ce club de soccer établi en juin 1975 regroupe 2 500 membres, répartis dans différentes catégories. L'organisme est administré par une équipe de bénévoles sous la présidence de François Rayes. Il est accompagné dans sa mission de 11 autres membres au conseil d'administration pour ce mandat.

Renseignements : Vincent Labonté, 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca



Entraînements CDC + Secteur juvénile

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Centre de développement de club + secteur juvénile en action. Rassemblement U9-U12 (2 parties) : 1 fin de semaine sur 4. Juvénile : 8 parties de Ligue interrégionale (date et calendrier à venir).	CDC 4-6 ans (2018 à 2020)	Dim	9 h à 10 h	16 oct. au 7 avril	À venir
	CDC 7-8 ans (2016 à 2017)		10 h à 11 h		
	CDC 9-12 ans (2012 à 2015)	Mar/ Mer	18 h à 19 h 15		
	Juvénile (2011 et avant)	Mar/ Ven	18 h à 19 h 15 ou 19 h 15 à 20 h 30		
Lieux : CDC 4-8 : CMR Varennes CDC 9-12 + Juvénile : CMS Longueuil/CMR Varennes					

Futsal

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Le futsal consiste en la pratique du soccer en gymnase. Le futsal permet aux joueurs de développer leur maîtrise du ballon, notamment avec l'utilisation de la semelle du soulier. Nos programmes de futsal sont dirigés par des éducateurs certifiés du CS Boucherville.	7-8 ans (2016 à 2017)	Lun/ Jeu	18 h à 20 h 30	16 oct. au 7 avril	À venir
	9-12 ans (2012 à 2015)				
Lieu : À venir (Gymnases des écoles de la ville de Boucherville).					

Club de soccer Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la ville de Boucherville. Ce club de soccer établi en juin 1975 regroupe 2 500 membres, répartis dans différentes catégories. L'organisme est administré par une équipe de bénévoles sous la présidence de François Rayes. Il est accompagné dans sa mission de 11 autres membres au conseil d'administration pour ce mandat.

Renseignements : Vincent Labonté, 450 655-5531, info@soccerboucherville.com, soccerboucherville.ca

ACCÈS-LOISIRS



Ligues adultes

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
La ligue masculine et la ligue mixte sont des ligues de soccer 7c7. Les matchs sont arbitrés, et il y a des matchs de séries en fin de saison. La ligue amicale masculine est également une ligue de soccer 7c7, mais beaucoup plus amicale, les matchs ne sont pas arbitrés, il n'y a pas de séries en fin de saison.	Ligue masculine	Mar	20 h 45 à 23 h	16 oct. au 7 avril	À venir
	Ligue mixte				
	Ligue amicale	Mer	20 h à 21 h 30		
	Lieu : CMS Longueuil				

Club Taekwondo Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au clubtaekwondoboucherville.com.

Carte Accès-Boucherville obligatoire. | Rabais de 50% pour le 3^e membre d'une famille.

Préalable : 6 ans et + | Dobuk (uniforme de taekwondo) non obligatoire pour la première session. | Sur une base volontaire, cours complémentaires (combat, poomsae, etc.) les vendredis, de 20 h à 21 h. Groupe de compétition pour les intéressés.

Lieu : École Antoine-Girouard | **Renseignements :** Karl Dery, 514 949-2193, taekwondoboucherville@gmail.com, clubtaekwondoboucherville.com



ACCÈS-LOISIRS

Taekwondo

Description	Clientèle	Horaire		Dates	Coût
Art martial coréen reposant sur le respect, la discipline, le courage et la persévérance. Sport axé sur un conditionnement physique complet. Belle occasion pour les familles de s'entraîner avec plaisir dans un lieu commun et au même moment.	Adulte, enfant et famille	Lun	18 h 40 à 20 h	6 sept. au 13 déc.	140 \$ (1 cours/sem.)
		Mer			
	Débutant, intermédiaire et avancé	Ven	18 h 40 à 21 h 15		180 \$ (Jusqu'à 3 cours/sem.)
		Sam	9 h à 11 h		
Congé : 9 oct., Action de grâce					

Club de tennis de table de Boucherville

INSCRIPTION : Sur place ou par courriel en tout temps, dès le 1^{er} septembre. Réduction pour les familles.

Préalable : Tenus de sport et espadrilles requis. Raquettes et balles fournies pour l'essai.

Note : *Horaire : Il peut y avoir des modifications à l'horaire en raison des compétitions sportives.

Lieu : École secondaire De Mortagne, porte 4 | **Renseignements :** Miguel Ruz, 438 878-5401, tennisdetableboucherville@gmail.com



Tennis de table

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
On s'amuse en développant la concentration, la coordination motrice, les réflexes, la précision et la vitesse. Venez essayer un cours gratuitement.	6 à 10 ans	Lun/Jeu	18 h à 18 h 50	11 sept. au 2 déc.	230 \$ (1 fois/semaine)
			8 h à 8 h 50		
		Sam	9 h à 9 h 50		330 \$ (2 fois/semaine)
			10 h à 10 h 50		
	11 à 16 ans	Lun/Jeu	19 h à 19 h 50		430 \$ (3 fois/semaine)
			11 h à 11 h 50		
		Sam	12 h à 12 h 50 13 h à 13 h 50		
	Adulte (jeu libre)	Jeu	20 h à 22 h		125 \$ (1 fois/semaine)
	Libre	Lun/Jeu	18 h à 19 h 50		15 \$ (par personne/séance)
		Sam	8 h à 13 h 50		
*Libre : Venez avec un partenaire, réservez votre place.					

Club de volleyball Digital

INSCRIPTION : Du 5 septembre au 28 mai, de 18 h à 22 h, au gymnase de l'école De Mortagne, porte 4, et via la page Facebook Club de volleyball Digital de Boucherville. | Carte Accès-Boucherville obligatoire pour tous les joueurs.

Préalable : Âge minimum 16 ans. Niveau intermédiaire et avancé technique intermédiaire ou avancée.

Le club se réserve le droit de refuser un joueur ou une équipe à la suite d'une évaluation faite en début de saison.

Lieu : École secondaire De Mortagne, porte 4 | **Renseignements :** Philippe Néron, digitalboucherville@gmail.com

**Volleyball**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Volleyball récréatif mixte.	16 ans et + Intermédiaire et avancé (Volleyball libre, équipes formées sur place.)	Mar	18 h à 19 h 55	5 sept. au 21 mai*	95 \$ (Saison complète) 55 \$ (Demi-saison)
			20 h à 22 h		
*Demi-saison : 5 sept. au 19 déc.					

Club des Archers de Boucherville

INSCRIPTION : Lundi, mercredi et vendredi, jusqu'au 1^{er} septembre, de 19 h à 20 h 30, auprès de Jean Savignac, au terrain extérieur (entrée face au 1225, rue Volta).

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Renseignements : Luc La Madeleine, 514 473-2478, 1970cabi@gmail.com, clubdesarchersdeboucherville.net

**Tir à l'arc**

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Pratique du tir à l'arc de façon sécuritaire pour toute la famille, de débutant à avancé. Programme d'encadrement pour archers débutants et intermédiaires. Venez pratiquer un sport de plus en plus populaire. Note : Le tir à l'arbalète est interdit sur le site. Tous les instructeurs sont formés et certifiés PNCE.	Cours d'initiation 10 ans et + (Équipement fourni)	Lun	19 h à 21 h	Sept. à oct.	Junior 130 \$ / Sénior 145 \$ Famille (2 pers.) 245 \$ Personne add. 105 \$
		Ven			
	Pratique de tir libre	Lun		8 sept. à 15 déc.	Junior 90 \$ / Sénior 105 \$ Famille (2 pers.) 165 \$ Personne add. 65 \$
		Ven			
Préalable : 10 ans minimum pour le cours d'initiation. Avoir une technique sécuritaire et son propre équipement pour la pratique libre. Lieu : École secondaire De Mortagne, gymnase 3.					

Hockey Boucherville

INSCRIPTION : En ligne, formulaire disponible au hockeyboucherville.ca.

Pour un participant déjà inscrit, vous devez compléter l'inscription en ligne. Pour un nouveau participant ou un nouvel arrivant à Boucherville, veuillez contacter par courriel le registraire Virginie Sauvé, registraire.boucherville@gmail.com.

Préalable : Le casque avec grille, le protège-cou et une bonne paire de mitaines sont obligatoires.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot

Renseignements : Virginie Sauvé, registraire.boucherville@gmail.com

**Hockey**

Description	Niveau	Date de naissance	Horaire	Coût
Tous les garçons et filles nés entre le 1 ^{er} janvier 2006 et le 31 décembre 2019.	M7 Prénovice	1 ^{er} janv. 2017 au 31 déc. 2019	Sam/Dim (AM)	250 \$
	M9 Novice	1 ^{er} janv. 2015 au 31 déc. 2016	Sam/Dim (AM)	270 \$
	M11 Atome	1 ^{er} janv. 2013 au 31 déc. 2014	Sam/Dim (AM)	290 \$
	M13 Pee-wee	1 ^{er} janv. 2011 au 31 déc. 2012	Sam/Dim (AM/PM)	
	M15 Bantam	1 ^{er} janv. 2009 au 31 déc. 2010	Sam/Dim (PM)	325 \$
	M18 Midget	1 ^{er} janv. 2006 au 31 déc. 2008	Sam/Dim (PM)	
Date limite d'inscription : 31 août.				



Hockey Boucherville

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne, formulaire disponible au hockeyboucherville.ca.

Pour un participant déjà inscrit, vous devez compléter l'inscription en ligne. Pour un nouveau participant ou un nouvel arrivant à Boucherville, veuillez contacter par courriel le registraire Virginie Sauvé, registraire.boucherville@gmail.com.

Préalable : Le casque avec grille, le protège-cou et une bonne paire de mitaines sont obligatoires.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot

Renseignements : Virginie Sauvé, registraire.boucherville@gmail.com



Hockey - Patin plus

Description	Niveau	Horaire		Dates	Coût
Pour tout jeune désirant s'initier au patinage. Casque avec grille, protège-cou et bonne paire de mitaines sont obligatoires. 	Mixte 4 à 8 ans	Sam	8 h à 9 h	16 sept. au 23 mars	220 \$
Date limite d'inscription : 14 septembre. Note : Patin plus s'adresse uniquement aux jeunes non-inscrits à la saison régulière de hockey.					

Organisation Ringuette Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au ringuetteboucherville.com dès maintenant.

L'Organisation Ringuette Boucherville promeut la pratique de la ringuette, un sport féminin encore bien méconnu qui met l'accent sur la stratégie de jeu et les aptitudes à patiner.

Lieu : Aréna Gilles-Chabot

Renseignements : Sophie Lambert, registraireorb@gmail.com, ringuetteboucherville.com



Ringuette

Description	Niveau	Horaire		Coût
Tu recherches un sport de glace où rapidité et jeu d'équipe font la paire? Viens essayer la ringuette!	Moustique/Prémoustique (3-7 ans)	Sam/Dim	Sept. à fin mars	Gratuit
Un sport d'équipe féminin qui présente plusieurs similitudes avec le hockey sur glace.	Novice (8-9 ans)		Fin août à fin mars	210 \$
Nouvelles inscriptions gratuites pour les filles de 4 à 7 ans. Prêt d'équipement fourni pour les deux premières années.	Atome (10-11 ans)			
Sourires, plaisirs et amitiés garantis!	Benjamine (12-13 ans)			
	Junior (14-15 ans)			
	Cadette (16-17-18 ans)			
	Intermédiaire (19 ans et +)	Sem/Fds*		300 \$
*Semaine et fin de semaine				

Tennis

La Ville de Boucherville et le Sani Sport de Boucherville ont conclu une entente permettant aux jeunes bouchervillois de bénéficier à moindre coût, d'une inscription à un cours de tennis junior, catégorie Évolatif Plaisir, durant la saison intérieure.

Cette entente prendra la forme d'une réduction des coûts pouvant aller jusqu'à 25 % de rabais (20 % Ville et 5 % Sani Sport), selon la catégorie d'âge, sur présentation d'une preuve de résidence.

Pour tous les détails de la programmation, consultez le sani.ca.



Votre publication rejoindra autant
les citoyens que les gens d'affaires
de Boucherville !

Annoncez
dans
**Le Programme de loisirs
de Boucherville**

ACCESSIBLE EN LIGNE!
3 parutions consultées
régulièrement

**RÉSERVEZ
DÈS MAINTENANT**
loisir@boucherville.ca

agence la musique

ÉCOLE

Piano • Chant • Guitare

www.ecoleagencetamusique.com

Professeurs expérimentés et qualifiés

Formation spécialisée adaptée aux besoins de chacun

514.806.7932

ÉCOLE HELIOS

SPORTS ACROBATIQUES

Bébé Actif

6 à 12 mois - 30 minutes
12 à 24 mois - 30 minutes
24 à 36 mois - 45 minutes

**Début de la session
le 9 septembre 2023**

Gymnastique et développement moteur

3 à 5 ans - 55 minutes

Gymnastique récréatif

6 à 8 ans - 90 minutes
9 à 12 ans - 90 minutes
13 ans et plus - 90 minutes
Avancés 6 ans et plus - 2x 90 minutes

Trampoline récréatif

6 à 8 ans - 60 minutes
9 à 12 ans - 60 minutes
Avancés 8 ans et plus

Parkour

8 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes

Académie Sabre Laser

8 ans et plus - 60 minutes
Formule parent / enfant



Aerosport

6 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes

Horaires, tarifs et inscription dès le 8 août 2023
inscriptions.ecolehelios.com

Programme compétitif

Gymnastique artistique
Trampoline
Tumbling
Gymnastique acrobatique
Parkour

NIVEAUX
Développement
Excellence
Élite

HORAIRES
de 3h à 15h par sem
selon l'âge et le niveau

Auditions en cours
contactez nous pour information





SECONDAIRE PRIVÉ
À DEUX PAS
DE CHEZ VOUS

Informations
450 641-2000

Changer le monde un enfant à la fois !

À LA MATERNELLE 4 ANS ET 5 ANS

**Enseignement personnalisé
convivial et dévoué**

Anglais, musique et art dramatique.

AU PRIMAIRE

**Enseignement différencié,
interactif et bienveillant**

Anglais tous les jours

Un iPad par élève à partir
de la 4^e année.

AU SECONDAIRE

**Concept unique, enrichissant
et passionnant**

Études-sport ou 4 après-midis
par semaine consacrés aux
activités suivantes :

- Sciences
- Sports
- Art dramatique
- Stunt Stage
- Journalisme
- Ultimate Frisbee
- Études
- Récupération
- Retour à la maison

UN MILIEU DE VIE
DYNAMIQUE AU SERVICE DE L'ÊTRE,

OÙ L'ON VIT, AIME, TRANSMET ET APPREND...

POUR FAIRE ÉCLORE LE TALENT DE CHAQUE ENFANT...

EN L'ACCOMPAGNANT SUR SA PROPRE VOIE...

EN SEMANT LE GOÛT D'APPRENDRE...

EN CULTIVANT LA DIFFÉRENCE...

EN RÉCOLTANT
L'ÉPANOUISSEMENT !

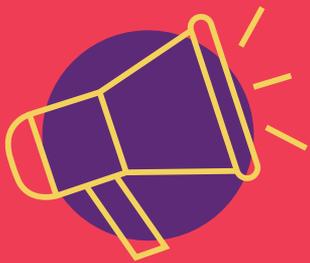


570, boulevard de Mortagne, Boucherville (Québec) J4B 5E4 | Téléphone : 450 641-2000 | www.ecoletroissaisons.com

L'établissement offre un enseignement en formation générale conduisant à l'obtention d'un diplôme d'études secondaires. Cours dispensés en français.



Les journées de la culture



**UNE MULTITUDE
D'ACTIVITÉS GRATUITES!**

27^e ÉDITION

**29, 30 SEPTEMBRE
ET 1^{er} OCTOBRE**

**DÉMONSTRATIONS ARTISTIQUES
CONFÉRENCES | EXPOSITIONS
HISTOIRE ET PATRIMOINE | LITTÉRATURE**

BOUCHERVILLE.CA/JDC

 Boucherville