

Programme de LOISIRS



PRINTEMPS-ÉTÉ 2025



EN LIGNE
SEULEMENT



PRINTEMPS-ÉTÉ 2025



Chères Bouchervilloises,
Chers Bouchervillois,

La sortie du *Programme de loisirs printemps-été* est annonciatrice de soleil, de nouveautés et de découvertes!

D'abord, dès le 10 mars, surveillez la sortie du *Répertoire des camps*, exclusivement en ligne, au boucherville.ca/campsdejour. Vous y découvrirez les différents camps offerts aux jeunes de 5 à 17 ans pour l'été. D'ailleurs, ne manquez pas le Salon des camps qui se tiendra le 12 mars prochain au Centre multifonctionnel Francine-Gadbois. Ce sera l'occasion de rencontrer les responsables des différents programmes et de poser toutes vos questions.

Le 5 avril, pour célébrer l'arrivée du printemps, vous êtes invités à vous sucrer le bec au Marché public Lionel-Daunais, lors de l'activité spéciale Cabane à sucre.

Le 24 mai, enfiler vos casques et participez à la Vélo-fête de la famille présentée par Desjardins, au parc de la Mairie. Au programme: parcours à vélo, pique-nique, animation, et plus encore.

Dès la fin du mois de mai, tous les Bouchervillois recevront par la poste le Carnet culturel estival. Des activités culturelles de toute sorte y seront dévoilées afin de colorer votre été!

Le 7 juin, venez encourager nos jeunes bouchervillois lors de la Grande journée des petits entrepreneurs. Cette initiative permet aux jeunes d'explorer leur fibre entrepreneuriale en créant une véritable petite entreprise d'un jour, à leur image, selon leurs passions et leur imagination. Toutes les idées sont les bienvenues: kiosques de limonade, de lave-vélos, de petites pousses, de biscuits, d'artisanat ou toute autre idée créative.

Le 14 juin, à l'occasion du Rendez-vous de la Mairie, vous aurez droit à un concert symphonique au parc de la Rivière-aux-Pins. Avec une interprétation purement classique de Starmania, cet opéra rock francophone au succès international vous transportera dans l'univers inoubliable de Michel Berger et du célèbre parolier Luc Plamondon.

Les inscriptions pour la 9^e édition du Triathlon-Duathlon ouvriront le 1^{er} avril, avec 14 catégories différentes. Une fois de plus, l'argent amassé dans le cadre de l'événement du 28 septembre sera remis à trois organismes de bienfaisance de Boucherville: le Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches, la Fondation Source Bleue et la Fondation Jeanne-Crevier.

Cet été encore, un mini-pôle culturel intitulé Culture en cavale, viendra à votre rencontre dans vos quartiers avec une programmation variée: animations, musique, contes, médiations culturelles et plus encore.

Découvrez aussi le BiblioCLUB, un programme québécois de lecture pour les 3-12 ans, alliant plaisir de lire et approche écoresponsable. Pour cette première édition, découvrez l'univers des forêts!

Au cours de la période estivale, des activités sportives spontanées verront le jour dans les parcs de la Ville. Surveillez le site Web au cours du printemps pour plus d'informations.

Les membres du conseil municipal et moi-même vous souhaitons un agréable printemps et beaucoup de plaisir.

Jean Martel
Maire

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

	PAGE		PAGE
Points de service, horaires et carte Accès-Boucherville	5	Triathlon-Duathlon	10
Procédures d'inscription et remboursement	6	Bain libre	15
Inscription en ligne - guide d'utilisation	7	Café centre d'art	42
Navette fluviale	8	Bibliothèque	43

CALENDRIERS DES CONFÉRENCES

	PAGE
Conférences	12

ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES PAR LA VILLE

	PAGE		PAGE
Autisme Montérégie	55	Club de tennis de table	97
Cadets de l'air, Escadron 711 Pierre-Boucher	57	Club des archers de Boucherville	78
CJE Marguerite d'Youville	58	Collectif 21 Agriculture urbaine	49
Centre de yoga Boucherville	71	Comité d'allaitement maternel - CALM	59
Club cycliste Boucherville	69	Comité d'entraide de Boucherville	60
Club d'aviron de Boucherville	69	Corps de cadets de l'armée 750 l'Escaut Boucherville	58
Club de BMX de Boucherville	78	École de voile de Boucherville	87
Club de conditionnement physique de Boucherville	80	Fondation Source Bleue	60
Club de football de Boucherville Inc.	87	Groupe Al-Anon	60
Club de gymnastique Les Réflexes	89	L'Escale familiale de Boucherville	61
Club de natation Mustang	37	Ligue de Touch football de Boucherville	98
Club de patinage artistique de Boucherville	92	Maison des jeunes La Piaule de Boucherville	65
Club de scrabble « A BOUCH-B »	45	Organisation du baseball mineur de Boucherville	99
Club de soccer Boucherville	93	Théâtre Jankijou	45
Club de taekwondo Boucherville	96		

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Pré-scolaire	Enfant	Adolescent	Adulte	ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Pré-scolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Académie Mustang	37		✖	✖	✖	Cardio-tonus	81			✖	✖
Activités du comité d'allaitement CALM	59		✖	✖	✖	Cheerleading	88		✖	✖	
Activités Autisme Montérégie	55			✖	✖	Circuit cardio-tonus	82			✖	✖
Activzumba	80			✖	✖	Circuit musculation (ballon suisse)	82			✖	✖
Aéro-boxe	81		✖	✖	✖	Club d'art	65			✖	
Aide aux devoirs	61		✖			Club d'été novice/avancé (Mustang)	38			✖	✖
Ateliers culinaires	65		✖	✖	✖	Club d'été des maîtres (Mustang)	38				✖
Ateliers de théâtre	45				✖	Corps de cadets de l'armée	58		✖	✖	
Aviron (initiation)	69			✖	✖	Cours de gardiens avertis	66		✖	✖	
Aviron libre	69			✖	✖	Cyclisme sur route	69		✖	✖	
BMX compétitif	80		✖	✖	✖	Essentrics	82			✖	✖
BMX loisir	79		✖	✖	✖	Éveil des tout-petits	61	✖			
Cadets de l'air	57		✖	✖		Fitness boot-camp	83		✖	✖	✖
Cardio-intervalle	81			✖	✖	Fitness circuit-training	83		✖	✖	✖

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte	ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire	Enfant	Adolescent	Adulte
Football	87		✗	✗		Pratiques libres de Touch/Flag football	98		✗	✗	✗
Friperie	66			✗		Respiration-relaxation	73			✗	✗
Golf	84			✗	✗	Scrabble duplicate	45			✗	✗
Groupe Al-Anon (réunions)	60				✗	Soccer	93	✗	✗	✗	✗
Groupe de plongeon (Mustang)	39		✗	✗	✗	Soutien pour personnes endeuillées	60				✗
Gymnastique enfants	90		✗	✗		Souper entre pères/Souper entre mères	64				✗
Halte-activité (mercredi à la carte)	63				✗	Stage de voile	87			✗	✗
Halte-allaitement	59				✗	Stretch mobilité, restaurateur et postural	85			✗	✗
Hatha yoga	71			✗	✗	Stretch-tonus	86			✗	✗
Jardinage et glanage	49					Taekwondo	96	✗	✗	✗	✗
La couleur des émotions	61		✗		✗	Tir à l'arc	78		✗	✗	✗
L'espace M.Y.	58			✗	✗	Vélotrotteurs (Draisiennes)	78	✗			
Le garde-manger	60				✗	Yin Yan yoga tonique	74			✗	✗
Les petits bavards	62	✗	✗		✗	Yoga doux	75			✗	✗
Ligue de tennis	102			✗	✗	Yoga prénatal	77				✗
Littéralement	67			✗		Zumba Zumba gold	86			✗	✗
Live intérieur Pendragon	67			✗		ACTIVITÉS DU SECTEUR PRIVÉ					
Massage pour bébé	62	✗			✗		PAGE				
Matinée dans les parcs	62	✗	✗	✗	✗	École de golf L'oiselet	103				
Moments CALM	59				✗	Ogive art et création	103				
Parcours bleu	59				✗	École Hélios	104				
Patinage plus (PP)	92				✗	Cardio plein air	105				
Patinage STAR	92	✗	✗	✗		École Les Trois Saisons	106				



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 Printemps-Été 2025 | La prochaine édition du programme de loisirs sera disponible en ligne en août.

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 de certaines 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.

**RÉCEPTION DU COMPLEXE AQUATIQUE
LAURIE-EVE-CORMIER**

490, chemin du Lac

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 6 h 15 à 21 h 15

Samedi et dimanche : 8 h à 20 h

**RÉCEPTION DU CENTRE
MULTIFONCTIONNEL FRANCINE-GADBOIS**

1075, rue Lionel-Daunais

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi : 10 h à 16 h 30

Samedi et dimanche : 10 h à 16 h 30

FERMÉE : 22 juin au 1^{er} septembre

JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

RÉCEPTION DU CAFÉ CENTRE D'ART

536, boulevard Marie-Victorin

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi : 9 h à 21 h

Samedi : 9 h à 16 h

Dimanche : 10 h à 16 h

JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

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

CARTE ACCÈS-BOUCHERVILLE

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 doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.**

COMMENT PROCÉDER ?

Se présenter, dans l'un des points de service selon l'horaire d'ouverture.

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)	12 \$
Carte individuelle 65 ans et + (valide 4 ans)	15 \$
Carte familiale* (valide 2 ans)	27 \$
Remplacement d'une carte perdue	5,25 \$

* 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	82 \$/an ou 10 \$/mois
Carte familiale	198 \$/an

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

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

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 suivante 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 au boucherville.ca/nous-joindre.
- **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 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

Veuillez 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

Remplir le formulaire en ligne disponible au boucherville.ca/inscriptionloisirs.

La date de réception du formulaire rempli 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.



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 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 précédente ou sur le site de la Ville au boucherville.ca/carteaccès.

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 2025

Dès le 7 juin, la navette fluviale BGR reliera les berges de Boucherville au Parc national des Îles-de-Boucherville (SEPAQ). Profitez-en pour découvrir le Vieux-Boucherville ainsi que les îles. 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

* L'horaire des navettes pourrait être modifié.

EN SERVICE

7 juin au 1^{er} septembre : 7 jours sur 7

6 septembre au 13 octobre : samedi et dimanche

Le service est offert durant les jours fériés suivants :

Fête nationale du Québec, Fête du Canada,
Fête du Travail et Action de grâce

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.

HORAIRE, TARIFS, TRAJETS

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

Pour connaître

**les événements
municipaux**



et ceux des

**organismes
accrédités**

consultez le

boucherville.ca/calendrier

TRIATHLON

BOUCHERVILLE - 2025

DUATHLON

DIMANCHE 28 SEPTEMBRE

Participez à la 9^e édition du Triathlon-Duathlon de Boucherville au profit de trois organismes humanitaires de Boucherville.

- Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches
- Fondation Source Bleue
- Fondation Jeanne-Crevier

Cet événement inclut des épreuves sprint et olympique pour les disciplines triathlon et duathlon. Que vous soyez débutant ou expert, vous trouverez parmi l'une des 14 catégories offertes, celle qui vous conviendra.

PRENEZ CONNAISSANCE DE L'HORAIRE OFFICIEL DE DÉPART.

Celui-ci vous sera acheminé par courriel à compter du 25 septembre à 14 h.

INFORMATION GÉNÉRALE

Beau temps, mauvais temps!

Départ: Parc Pierre-Laporte
490, chemin du Lac

BÉNÉVOLES

Deux façons de vous inscrire :

- Par téléphone auprès du Centre d'action bénévole de Boucherville, 450 655-9081, poste 232;
- Par courriel à soutien.organismes@cabboucherville.ca

LES FRAIS INCLUMENT :

- Dossard
- Chronométrage à puce
- Point de rafraîchissement
- Bonnet de bain
- Services de premiers soins et de sécurité sur le parcours
- Médaille de participation (facultatif lors de votre choix sur le formulaire d'inscription)
- Article promotionnel
- Repas

Le prix affiché est pour les membres de Triathlon Québec.

Des frais s'appliquent pour les non-membres. Taxes et frais de transactions en sus.

TRIATHLON CATÉGORIES	NATATION	VÉLO	COURSE	INSCRIPTION / FRAIS jusqu'au 30 juin, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1 ^{er} juillet au 31 août, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1 ^{er} au 21 septembre, 23 h 59
JEUNESSE 2 - U7 ET U9 6 à 9 ans	50 m	1,5 km	500 m	35 \$	35 \$	35 \$
JEUNESSE 3 - U9 ET U11 8 à 11 ans	100 m	3 km	1 km	40 \$	40 \$	40 \$
JEUNESSE 4 - U11 ET U13 10 à 13 ans	200 m	5 km	1 km	50 \$	50 \$	50 \$
DÉVELOPPEMENT - 12 à 15 ans	350 m	10 km	2,5 km	60 \$	60 \$	60 \$
INITIATION - 16 ans et +	350 m	10 km	2,5 km	70 \$	85 \$	100 \$
SPRINT - 16 ans et +	750 m	20 km	5 km	120 \$	135 \$	150 \$
OLYMPIQUE - 18 ans et +	1,5 km	40 km	10 km	130 \$	145 \$	160 \$
SPRINT - ÉQUIPE 14 ans et +	750 m	20 km	5 km	3 participants : 210 \$/équipe 2 participants : 160 \$/équipe	3 participants : 225 \$/équipe 2 participants : 175 \$/équipe	3 participants : 240 \$/équipe 2 participants : 190 \$/équipe
OLYMPIQUE - ÉQUIPE 16 ans et +	1,5 km	40 km	10 km	3 participants : 210 \$/équipe 2 participants : 160 \$/équipe	3 participants : 225 \$/équipe 2 participants : 175 \$/équipe	3 participants : 240 \$/équipe 2 participants : 190 \$/équipe

DUATHLON CATÉGORIES	COURSE	VÉLO	COURSE	INSCRIPTION / FRAIS jusqu'au 30 juin, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1 ^{er} juillet au 31 août, 23 h 59	INSCRIPTION / FRAIS 1 ^{er} au 21 septembre, 23 h 59
INITIATION - 12 ans et +	2,5 km	10 km	1 km	65 \$	80 \$	95 \$
SPRINT - 16 ans et +	5 km	20 km	2,5 km	105 \$	120 \$	135 \$
OLYMPIQUE - COUPE QUÉBEC 18 ans et +	10 km	40 km	5 km	115 \$	130 \$	145 \$
SPRINT - ÉQUIPE 14 ans et +	5 km	20 km	2,5 km	3 participants : 200 \$/équipe 2 participants : 150 \$/équipe	3 participants : 215 \$/équipe 2 participants : 165 \$/équipe	3 participants : 230 \$/équipe 2 participants : 180 \$/équipe
OLYMPIQUE - ÉQUIPE 16 ans et +	10 km	40 km	5 km	3 participants : 200 \$/équipe 2 participants : 150 \$/équipe	3 participants : 215 \$/équipe 2 participants : 165 \$/équipe	3 participants : 230 \$/équipe 2 participants : 180 \$/équipe

Les règlements sont ceux de Triathlon Québec, et ce, pour toutes les épreuves.

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

Pour les catégories « Sprint » et « Olympique » un reçu de 50 \$ pour don de bienfaisance sera acheminé. Exception : participants aux catégories « Jeunesse, Développement et Initiation ». Pour les participants inscrits dans les catégories « Équipe », un reçu de 20 \$ sera remis individuellement.

BOUCHERVILLE.CA/TRIATHLON



SUIVEZ-NOUS!





Journée de L'ENVIRONNEMENT

7 juin, 9 h 30 à 15 h 30

PARC DE LA MAIRIE

Plusieurs kiosques à thématique environnementale!

- Essais routiers de véhicules électriques
- Protection de la biodiversité
- Aménagements paysagers écologiques
- Gestion des matières résiduelles
- Mobilité durable

Une distribution d'arbustes, de plants d'asclépiades et de semences est également prévue.

boucherville.ca/journee-environnement



Société d'histoire
des Îles-Percées
BOUCHERVILLE

SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DES ÎLES-PERCÉES présente

26 mars, 19h30

Histoire du théâtre québécois

par Dominique Denis

Quelles sont les racines de notre pratique théâtrale ? À quand remontent les premières représentations en sol québécois ? Qui sont nos principaux dramaturges ? Quelles sont les pièces marquantes de notre répertoire et quelles troupes se sont distinguées au fil du temps ? Enfin, qui sont les acteurs et les actrices incontournables ?



ENDROIT : Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT : Gratuit pour les membres de la SHIP
10\$ pour les non-membres (payable sur place)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Monique L'Hérault, 450 641-1672
lheraultmonique@ yahoo.ca, histoireboucherville.org

28 mai, 19h30

Les femmes patriotes

par Anne-Marie Sicotte

Historienne et auteure prolifique, connue pour la série à succès *Les Accoucheuses* et pour ses œuvres biographiques, elle abordera une réflexion au sujet des femmes patriotes : des rebelles ? des battantes ? des téméraires ?

Mme Sicotte nous dressera le portrait de ces femmes patriotes audacieuses qui, par leur courage, nous ont tracé la voie.



ENDROIT : École secondaire De Mortagne, salle Desjardins,

COÛT : Gratuit

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Monique L'Hérault, 450 641-1672
lheraultmonique@ yahoo.ca, histoireboucherville.org

30 avril, 19h30

Les écoles de rang

par Guy Bachand

Passionné depuis toujours par l'histoire de sa ville natale, Guy Bachand, issu de parents natifs de Boucherville, s'assure que les écoles de rang ne tombent jamais dans l'oubli. Un devoir de mémoire et de reconnaissance pour ces Maîtres(ses) de l'éducation.



ENDROIT : Hôtel de ville, salle Pierre-Viger

COÛT : Gratuit pour les membres de la SHIP
10\$ pour les non-membres (payable sur place)

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :

Monique L'Hérault, 450 641-1672
lheraultmonique@ yahoo.ca, histoireboucherville.org



PRINTEMPS
ÉTÉ
2025

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 ÂNÉE DANS LA BROCHURE
BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE DISTRIBUÉE À PARTIR DU 10 MARS.



ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE DE BOUCHERVILLE
CARREFOUR DES ÂÎNÉS DE BOUCHERVILLE
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE
CERCLE DE FERMÎÈRES BOUCHERVILLE • CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE
COUVIGE DES DENTELLIÈRES • ENTR'ÂÎNÉS ACTIFS • HOCKEY BOUCHERVILLE
SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE



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. D'ailleurs, les achats d'équipement et de matériel pour participer aux activités sont également couverts par le programme Accès-loisirs.

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.

L'été, des piscines extérieures sont aussi accessibles au Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier et à la piscine Paul-VI, située au 670, rue Le Laboureur.



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 Veuillez lire attentivement les descriptions des différents niveaux avant de procéder à l'inscription. N'hésitez pas à nous contacter au besoin!	COURS NIVEAUX NAGEUR/JEUNE SAUVETEUR/ÉTOILE DE BRONZE
Cours AVEC parents dans l'eau	Cours SANS 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.	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.
Cours de transition	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 préférentiellement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié. JEUNE SAUVETEUR EXPERT Préalable : Jeune sauveteur averti A préférentiellement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti. ÉTOILE DE BRONZE Préalable : Jeune sauveteur expert A préférentiellement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert.
Cours SANS parents dans l'eau	
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 en position horizontale sans objet flottant dans les mains. PRÉSCOLAIRE 2 Âge : 3 à 6 ans • Aide flottante fournie Préalable : Préscolaire 1 L'enfant doit être capable de nager en position 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 6 ans • sans aide flottante Préalable : Préscolaire 2 L'enfant est capable de nager en position horizontale, il peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine, s'immerger et expirer sous l'eau. PRÉSCOLAIRE 4 Âge : 3 à 6 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 6 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.	

SESSION PRINTEMPS 2025

Lundi au jeudi : 7 avril au 5 juin

Samedi et Dimanche : 5 avril au 15 juin

(Congés : 19 et 20 avril, 17 et 18 mai)



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 20 mars, 19 h, pour les résidents
Lundi 24 mars, 19 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)	PE1-31	Lundi	10 h à 10 h 35	NAGEUR 1 (5 à 12 ans)	NA1-31	Lundi	18 h à 18 h 35
	PE1-32	Lundi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-32	Mercredi	18 h à 18 h 35
	PE1-33	Mardi	10 h à 10 h 35		NA1-33	Jeudi	18 h à 18 h 35
	PE1-34	Mercredi	10 h à 10 h 35		NA1-34	Samedi	13 h 30 à 14 h 05
	PE1-35	Samedi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-35	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50
	PE1-36	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA1-36	Dimanche	10 h à 10 h 35
PARENT ENFANT 2 (12 à 24 mois)	PE2-31	Mardi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-37	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05
	PE2-32	Jeudi	10 h à 10 h 35	NAGEUR 2 (5 à 12 ans)	NA2-31	Lundi	18 h 45 à 19 h 20
	PE2-33	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA2-32	Mercredi	18 h à 18 h 35
	PE2-34	Samedi	11 h 30 à 12 h 05		NA2-33	Jeudi	18 h 45 à 19 h 20
	PE2-35	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05		NA2-34	Samedi	8 h 30 à 9 h 05
PARENT ENFANT 3 (2 à 3 ans)	PE3-31	Lundi	18 h à 18 h 35		NA2-35	Samedi	12 h 45 à 13 h 20
	PE3-32	Jeudi	10 h 45 à 11 h 20		NA2-36	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05
	PE3-33	Jeudi	18 h à 18 h 35		NA2-37	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20
	PE3-34	Samedi	10 h à 10 h 35	NAGEUR 3 (5 à 12 ans)	NA3-31	Mardi	18 h à 18 h 50
	PE3-35	Samedi	13 h à 13 h 35		NA3-32	Mercredi	18 h à 18 h 50
	PE3-36	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA3-33	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PE3-37	Dimanche	10 h à 10 h 35		NA3-34	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
Cours de transition					NA3-35	Samedi	13 h 30 à 14 h 20
NA3-36	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20	NAGEUR 4 (5 à 12 ans)		NA4-31	Mercredi	18 h 15 à 19 h 05
PRÉSCOLAIRE 1 (3 à 5 ans)	PS1-31	Lundi		18 h 45 à 19 h 20	NA4-32	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PS1-32	Samedi		9 h 15 à 9 h 50	NA4-33	Samedi	11 h 45 à 12 h 35
	PS1-33	Samedi		12 h 15 à 12 h 50	NA4-34	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20
	PS1-34	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20	NAGEUR 5 (5 à 12 ans)	NA5-31	Lundi	18 h 15 à 19 h 05
	PS1-35	Dimanche	12 h 15 à 12 h 50		NA5-32	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
Cours SANS parents dans l'eau					NA5-33	Samedi	12 h 45 à 13 h 35
PRÉSCOLAIRE 2 (3 à 6 ans)	PS2-31	Mardi	18 h à 18 h 35		NA5-34	Dimanche	9 h à 9 h 50
	PS2-32	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20	NAGEUR 6 (5 à 12 ans)	NA6-31	Mardi	18 h 15 à 19 h 05
	PS2-33	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA6-32	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
	PS2-34	Samedi	11 h à 11 h 35		NA6-33	Samedi	12 h 45 à 13 h 35
	PS2-35	Samedi	12 h 45 à 13 h 20		NA6-34	Dimanche	10 h à 10 h 50
	PS2-36	Dimanche	11 h 30 à 12 h 05	LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS Information importante aux parents : Il est impossible de reprendre un cours manqué.			
	PS2-37	Dimanche	13 h à 13 h 35				
PRÉSCOLAIRE 3 (3 à 6 ans)	PS3-31	Mardi	18 h 45 à 19 h 20	ÉVALUATION POUR L'INSCRIPTION Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant ? Faites-le évaluer par un moniteur. 3 ans et moins : Aucune évaluation nécessaire, mais inscription au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours. 5 ans et plus : Inscription au cours Nageur 1 si l'enfant n'a jamais suivi de cours. Quand : 15 et 16 mars, entre 15 h et 16 h Coût : 5,25 \$ (aucune réservation nécessaire) Pour un rendez-vous à votre choix : 10,50 \$ par évaluation, appeler au 450 449-8100, poste 51221.			
	PS3-32	Samedi	10 h 15 à 10 h 50				
	PS3-33	Samedi	10 h 45 à 11 h 20				
	PS3-34	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05				
	PS3-35	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
	PS3-36	Dimanche	10 h à 10 h 35				
PRÉSCOLAIRE 4 (3 à 6 ans)	PS4-31	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20				
	PS4-32	Samedi	10 h 15 à 10 h 50				
	PS4-33	Samedi	11 h 30 à 12 h 05				
	PS4-34	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
	PS4-35	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20				
PRÉSCOLAIRE 5 (3 à 6 ans)	PS5-31	Mercredi	18 h à 18 h 35				
	PS5-32	Samedi	10 h à 10 h 35				
	PS5-33	Samedi	11 h à 11 h 35				
	PS5-34	Dimanche	10 h à 10 h 35				

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR ET ÉTOILE DE BRONZE

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 24 mars, 19 h, pour les non-résidents.

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 13 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 permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze.



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 (8 à 13 ans et Nageur 6 réussi)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Mar	18 h à 19 h 05	8 avril au 3 juin	JSI-31	99 \$
Sam	10 h 15 à 11 h 20	5 avril au 14 juin*	JSI-32	
Dim	11 h à 12 h 05	6 avril au 15 juin*	JSI-33	

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8 à 13 ans et Jeune sauveteur initié réussi)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Jeu	18 h à 19 h 05	10 avril au 5 juin	JSA-31	99 \$
Sam	10 h 15 à 11 h 20	5 avril au 14 juin*	JSA-32	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	6 avril au 15 juin*	JSA-33	

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (8 à 13 ans et Jeune sauveteur averti réussi)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Jeu	18 h à 19 h 05	10 avril au 5 juin	JSE-31	99 \$
Sam	11 h 30 à 12 h 35	5 avril au 14 juin*	JSE-32	
Dim	12 h 15 à 13 h 20	6 avril au 15 juin*	JSE-33	

*Congés : 19-20 avril, 17-18 mai | **Note :** Aucun examen, évaluation progressive.

ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m ou Jeune sauveteur expert réussi)

Clientèle : 11 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	11 h 30 à 12 h 35	5 avril au 14 juin*	EB-31	148 \$
Dim	11 h à 12 h 05	6 avril au 15 juin*	EB-32	

*Congés : 19-20 avril, 17-18 mai | **Matériel en sus :** Masque de poche (28 \$), disponible à la réception.

FORMATION SPÉCIALISÉE - PRINTEMPS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 18 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 24 mars, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.



Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche (28 \$, disponible à la réception) et le coût de la carte Accès pour l'inscription 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 : 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

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL

(Cours de premiers soins pour les 14 ans et + et *Croix de bronze* réussi ou en cours)

Le cours est offert gratuitement seulement pour les candidats qui suivent les formations pour devenir sauveteur national et qui ont un dossier (numéro de brevet) à la Société de sauvetage.

HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam/ 8 h 30 à 16 h 30 Dim (16 h en classe)	18 et 24 mai	SU-31	Gratuit

MÉDAILLE DE BRONZE

(Avoir 13 ans et + à l'examen ou détenir le brevet *Étoile de bronze*)

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.

Clientèle : 13 ans et +

HORAIRE	DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	Coût
Sam/ 8 h 15 à 12 h 15 Dim (16 h en piscine)	5, 6, 12 et 13 avril	26 avril 8 h 15 à 10 h 15	MB-31	Gratuit

Les candidats qui ne détiennent pas le préalable *Étoile de bronze* doivent faire l'évaluation à 5, 25 \$, du 15 et 16 mars, ou appeler au 450 449-8100, p. 51221, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours. 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. 51221 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josée.audy@boucherville.ca.

CROIX DE BRONZE

(Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*)

HORAIRE	DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	Coût
Sam/ 8 h 15 à 12 h 15 Dim (20 h en piscine)	27 avril, 3, 4, 10 et 11 mai	17 mai 8 h 15 à 10 h 15	CB-31	Gratuit

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours MB-31 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josée.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

FORMATION SPÉCIALISÉE - PRINTEMPS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 18 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 24 mars, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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



MONITEUR CONJOINT (MONITEUR DE NATATION ET MONITEUR EN SAUVETAGE) (Avoir 15 ans avant la dernière journée du cours et détenir le brevet Croix de bronze)

Le cours de moniteur conjoint est exigeant et nécessite une préparation importante.

Nous recommandons de suivre la formation sauveteur national avant la formation moniteur conjoint pour faciliter l'apprentissage.

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.

HORAIRE		DATES	PARTIE PRATIQUE DURANT LE COURS	CODE	Coût
Ven	18 h 30 à 20 h 15 (en classe)	11 avril au 30 mai	26 avril, 3, 10 et 24 mai de 9 h à 12 h 30	MC-31	Gratuit
	20 h 30 à 22 h (en piscine)				
Sam	8 h 15 à 10 h 15 (en classe)	17 mai			
	10 h 30 à 12 h 30 (en piscine)				

Tous les candidats doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josée.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SAUVETEUR NATIONAL

(15 ans et + à l'examen et Croix de bronze et Premiers soins - Général réussi)

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	Coût
Dim	7 h 30 à 10 h 30 (en piscine)	6 avril au 8 juin	15 juin 8 h 15 à 11 h 45	SN-31*	Gratuit
	11 h à 13 h (en classe)				
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (en piscine)	25 et 31 mai, 1 ^{er} , 7, 8 et 14 juin	15 juin 8 h 15 à 11 h 45	SN-32	
	12 h 45 à 15 h 30 (cours 1 à 5 en classe)				
	12 h 45 à 15 h (cours 6 en classe)				

***Congé :** 20 avril et 18 mai | Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours CB-31 et SU-31 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josée.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

FORMATION NAGER POUR LA VIE**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 20 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 24 mars, 19 h, pour les non-résidents. Inscription en ligne dès le 19 mars, 19 h, pour les résidents, pour les groupes : FP15-31, FP15-32 et FP15-33.

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.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**FORME PHYSIQUE**

(Recommandé pour les enfants ayant complété les niveaux Jeune Sauveteur avant l'âge de 11 ans)

Module utilisant une approche structurée fondée sur des principes et pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, comprenant l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur grandes distances.

Clientèle : 10 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Mer	18 h à 19 h 05	9 avril au 4 juin	FP10-31	99 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	5 avril au 14 juin*	FP10-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	6 avril au 15 juin*	FP10-33	

Clientèle : 15 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	10 avril au 5 juin	FP15-31	99 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	5 avril au 14 juin*	FP15-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	6 avril au 15 juin*	FP15-33	

*Congés : 19-20 avril, 17-18 mai

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

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 votre 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.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**AQUADANSE (Être à l'aise dans l'eau)**

Vous désirez apprendre des chorégraphies tout en vous entraînant ? Ce cours est pour vous ! Aquaforme tonique et stimulant sur musique variée.

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Lun	10 h 45 à 11 h 40	7 avril au 2 juin	DA-31	74 \$
Mer		9 avril au 4 juin	DA-32	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**AQUADOUCEUR (Être à l'aise dans l'eau)**

Exercices en douceur visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires pour les personnes ayant certaines limitations.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	9 h 45 à 10 h 40	8 avril au 3 juin	DO-31	74 \$
Ven		11 avril au 6 juin	DO-32	

AQUAFORME (Être à l'aise dans l'eau)

Exercices exécutés sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	8 h 45 à 9 h 40	7 avril au 2 juin	F-32	74 \$
	19 h 30 à 20 h 25		F-33	
Mar	8 h 45 à 9 h 40	8 avril au 3 juin	F-34	
	14 h 15 à 15 h 10		F-35	
	19 h 15 à 20 h 10		F-36	
Mer	8 h 45 à 9 h 40	9 avril au 4 juin	F-37	
	19 h 30 à 20 h 25		F-38	
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	10 avril au 5 juin	F-39	
	19 h 15 à 20 h 10		F-40	
Ven	8 h 45 à 9 h 40	11 avril au 6 juin	F-41	
	10 h 45 à 11 h 40		F-42	

AQUAJOGGING EN EAU PROFONDE (Être à l'aise dans l'eau profonde)

Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol. Pour améliorer votre capacité cardiorespiratoire et votre endurance musculaire.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	10 h 45 à 11 h 40	7 avril au 2 juin	J-31	76 \$
	19 h 30 à 20 h 25		J-32	
Mar	19 h 15 à 20 h 10	8 avril au 3 juin	J-33	
Mer	10 h 45 à 11 h 40	9 avril au 4 juin	J-34	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS Ville de Boucherville

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA



AQUAMIDI-EXPRESS (Être à l'aise dans l'eau)

Entraînement varié sur musique visant à améliorer les capacités musculaires et cardiovasculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	12 h à 12 h 55	8 avril au 3 juin	ME-31	74 \$

AQUAPOUSSETTE (Votre enfant doit tenir sa tête seul)

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).

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	10 avril au 5 juin	AP-31	74 \$

AQUASUP (Être à l'aise dans l'eau et savoir nager)

Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	20 h 30 à 21 h 15	8 avril au 3 juin	SUP-31	79 \$

COMBOSUP (Être à l'aise dans l'eau profonde et savoir nager en continu sur une distance de 100 m)

Combinaison du cours AquaSup suivi d'un entraînement en longueurs.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	20 h 30 à 21 h 35	10 avril au 5 juin	COSUP-31	88 \$

AQUAVÉLO

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance). Souliers d'eau acceptés. Les 15 premières minutes sont destinées à la mise à l'eau et à l'ajustement des vélos.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	19 h 30 à 20 h 25	7 avril au 2 juin	AV-31	77 \$
Mar	10 h à 10 h 55	8 avril au 3 juin	AV-32	
Mer	19 h 30 à 20 h 25	9 avril au 4 juin	AV-33	
Jeu	10 h à 10 h 55	10 avril au 5 juin	AV-34	

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS
Ville de Boucherville


INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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


AQUAVÉLO-LONGUEURS (Savoir nager sur une distance de 100 m et être à l'aise en partie profonde)

Entraînement en piscine sur vélo aquatique visant l'amélioration des capacités cardiovasculaires et musculaires (endurance) suivi d'un entraînement en longueurs. Les 5 premières minutes sont destinées à l'ajustement des vélos.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	20 h 30 à 21 h 45	7 avril au 2 juin	AVL-31	95 \$
Mer		9 avril au 4 juin	AVL-32	

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE (Savoir nager sur une distance de 100 m)

Exercices aérobiques et entraînement en longueurs permettant de développer et maintenir une excellente condition physique générale.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	14 h 15 à 15 h 10	7 avril au 2 juin	CP-31	74 \$
Mar	20 h 15 à 21 h 30	8 avril au 3 juin	CP-32	95 \$
Mer	14 h 15 à 15 h 10	9 avril au 4 juin	CP-33	74 \$

COURS PRÉNATAL

Cours s'adressant aux futures mamans ayant 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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	19 h 30 à 20 h 25	7 avril au 2 juin	PN-31	74 \$
Mar	14 h 15 à 15 h 10	8 avril au 3 juin	PN-32	
Mer	18 h 45 à 19 h 40	9 avril au 4 juin	PN-33	
Jeu	14 h à 14 h 55	10 avril au 5 juin	PN-34	

INSCRIPTION : Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

MISE EN FORME AQUATIQUE – PRINTEMPS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 19 mars, 19 h, pour les résidents et à compter du 25 mars, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE – SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

Le module Adulte s'adresse à la fois aux adultes qui débutent en natation et à ceux qui savent déjà nager et qui veulent améliorer leurs techniques de nage.

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	20 h 30 à 21 h 20	7 avril au 2 juin	AD1-31	72 \$
Mer	19 h 45 à 20 h 35	9 avril au 4 juin	AD1-32	
Jeu	13 h à 13 h 50	10 avril au 5 juin	AD1-33	

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mer	20 h 30 à 21 h 20	9 avril au 4 juin	AD2-31	72 \$
Jeu	15 h à 15 h 50	10 avril au 5 juin	AD2-32	

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	12 h à 12 h 50	8 avril au 3 juin	AD3-31	72 \$
Jeu	20 h 15 à 21 h 05	10 avril au 5 juin	AD3-32	

Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique. Ce module 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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	10 avril au 5 juin	FP15-31	99 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	5 avril au 14 juin*	FP15-32	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	6 avril au 15 juin*	FP15-33	

*Congés : 19-20 avril et 17-18 mai

SESSION ÉTÉ 2025

Samedi et Dimanche : 28 juin au 17 août



INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 12 juin, 19 h, pour les résidents
Lundi 16 juin, 19 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
Cours AVEC parents dans l'eau			

PARENT ENFANT 1 (4 à 12 mois)	PE1-41	Dimanche	8 h à 8 h 35	69 \$
	PE2-41	Samedi	8 h 45 à 9 h 20	
PARENT ENFANT 2 (12 à 24 mois)	PE2-42	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	PE2-43	Dimanche	8 h 45 à 9 h 20	
PARENT ENFANT 3 (2 à 3 ans)	PE3-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05	
	PE3-42	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05	
	PE3-43	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50	

Cours de transition				
PRÉSCOLAIRE 1 (3 à 5 ans)	PS1-41	Samedi	11 h à 11 h 35	69 \$
	PS1-42	Samedi	12 h 30 à 13 h 05	
	PS1-43	Dimanche	11 h à 11 h 35	

Cours SANS parents dans l'eau			
PRÉSCOLAIRE 2 (3 à 6 ans)	PS2-41	Samedi	11 h à 11 h 35
	PS2-42	Samedi	11 h 45 à 12 h 20
	PS2-43	Dimanche	11 h 45 à 12 h 20
PRÉSCOLAIRE 3 (3 à 6 ans)	PS3-41	Samedi	10 h 15 à 10 h 50
	PS3-42	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50
	PS3-43	Dimanche	11 h à 11 h 35
PRÉSCOLAIRE 4 (3 à 6 ans)	PS4-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05
	PS4-42	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05
PRÉSCOLAIRE 5 (3 à 6 ans)	PS5-41	Samedi	11 h 45 à 12 h 20
	PS5-42	Dimanche	11 h à 11 h 35

69 \$

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
Cours SANS parents dans l'eau			

NAGEUR 1 (5 à 12 ans)	NA1-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 05	69 \$
	NA1-42	Samedi	11 h à 11 h 35	
	NA1-43	Dimanche	9 h 30 à 10 h 05	
NAGEUR 2 (5 à 12 ans)	NA2-41	Samedi	10 h 15 à 10 h 50	
	NA2-42	Samedi	11 h 45 à 12 h 20	
	NA2-43	Dimanche	10 h 15 à 10 h 50	
NAGEUR 3 (5 à 12 ans)	NA3-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 20	
	NA3-42	Samedi	10 h 30 à 11 h 20	
	NA3-43	Dimanche	9 h 30 à 10 h 20	
NAGEUR 4 (5 à 12 ans)	NA4-41	Samedi	9 h 30 à 10 h 20	73 \$
	NA4-42	Samedi	11 h 30 à 12 h 20	
	NA4-43	Dimanche	10 h 30 à 11 h 20	
NAGEUR 5 (5 à 12 ans)	NA5-41	Samedi	10 h 30 à 11 h 20	
	NA5-42	Samedi	11 h 30 à 12 h 20	
	NA5-43	Dimanche	9 h 45 à 10 h 35	
NAGEUR 6 (5 à 12 ans)	NA6-41	Samedi	10 h 45 à 11 h 35	
	NA6-42	Dimanche	9 h 45 à 10 h 35	

ÉVALUATION POUR L'INSCRIPTION

Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant ?
Faites-le évaluer par un moniteur.

3 ans et moins : Aucune évaluation nécessaire, mais inscription au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours.

5 ans et plus : Inscription au cours *Nageur 1* si l'enfant n'a jamais suivi de cours.

Quand : 7 et 8 juin, entre 15 h et 16 h

Coût : 5,25 \$ (aucune réservation nécessaire)

Pour un rendez-vous à votre choix : 10,50 \$ par évaluation, appeler au 450 449-8100, poste 51221.

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS

Information importante pour les parents :
Il est impossible de reprendre un cours manqué.



SESSION INTENSIVE 1

Lundi au jeudi : 30 juin au 10 juillet

SESSION INTENSIVE 2

Lundi au jeudi : 14 au 24 juillet

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
Cours de transition							
PRÉSCOLAIRE 1 (3 à 5 ans)	PS1-51	18 h 15 à 18 h 50	69 \$	PRÉSCOLAIRE 1 (3 à 5 ans)	PS1-61	18 h 15 à 18 h 50	69 \$
Cours SANS parents dans l'eau							
PRÉSCOLAIRE 2 (3 à 6 ans)	PS2-51	18 h 15 à 18 h 50	69 \$	PRÉSCOLAIRE 2 (3 à 6 ans)	PS2-61	18 h 15 à 18 h 50	69 \$
PRÉSCOLAIRE 3 (3 à 6 ans)	PS3-51	19 h à 19 h 35		PRÉSCOLAIRE 3 (3 à 6 ans)	PS3-61	19 h à 19 h 35	
PRÉSCOLAIRE 4 (3 à 6 ans)	PS4-51	17 h 15 à 17 h 50		PRÉSCOLAIRE 4 (3 à 6 ans)	PS4-61	17 h 15 à 17 h 50	
PRÉSCOLAIRE 5 (3 à 6 ans)	PS5-51	18 h à 18 h 35		PRÉSCOLAIRE 5 (3 à 6 ans)	PS5-61	18 h à 18 h 35	
NAGEUR 1 (5 à 12 ans)	NA1-51	17 h 15 à 17 h 50		NAGEUR 1 (5 à 12 ans)	NA1-61	17 h 15 à 17 h 50	
NAGEUR 2 (5 à 12 ans)	NA2-51	18 h à 18 h 35	73 \$	NAGEUR 2 (5 à 12 ans)	NA2-61	18 h à 18 h 35	73 \$
NAGEUR 3 (5 à 12 ans)	NA3-51 NA3-52	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35		NAGEUR 3 (5 à 12 ans)	NA3-61 NA3-62	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35	
NAGEUR 4 (5 à 12 ans)	NA4-51 NA4-52	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35		NAGEUR 4 (5 à 12 ans)	NA4-61 NA4-62	16 h 15 à 17 h 05 18 h 45 à 19 h 35	
NAGEUR 5 (5 à 12 ans)	NA5-51	16 h 15 à 17 h 05		NAGEUR 5 (5 à 12 ans)	NA5-61	16 h 15 à 17 h 05	
NAGEUR 6 (5 à 12 ans)	NA6-51	17 h 15 à 18 h 05		NAGEUR 6 (5 à 12 ans)	NA6-61	17 h 15 à 18 h 05	

ÉVALUATION
POUR L'INSCRIPTION**Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant ?**

Faites-le évaluer par un moniteur.

3 ans et moins : Aucune évaluation nécessaire, mais inscription au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours.

5 ans et plus : Inscription au cours *Nageur 1* si l'enfant n'a jamais suivi de cours.

Quand : 7 et 8 juin, entre 15 h et 16 h

Coût : 5,25 \$ (aucune réservation nécessaire)

Pour un rendez-vous à votre choix : 10,50 \$ par évaluation, appeler au 450 449-8100, poste 51221.

INSCRIPTION EN LIGNE
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 12 juin, 19 h, pour les résidents
Lundi 16 juin, 19 h, pour les non-résidents

LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS
EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRIPTIONS

Information importante pour les parents :

Il est impossible de reprendre un cours manqué.

FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 16 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 8 à 13 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 permet aux participants d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les niveaux de bronze.

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 (8 à 13 ans et Nageur 6 réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	28 juin au 16 août	JSI-41	109 \$
Dim	10 h 45 à 12 h 05	29 juin au 17 août	JSI-42	
Lun au jeu	18 h 15 à 19 h 35	30 juin au 10 juillet	JSI-51	
		14 au 24 juillet	JSI-61	

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8 à 13 ans et Jeune sauveteur initié réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	28 juin au 16 août	JSA-41	109 \$
Dim	10 h 45 à 12 h 05	29 juin au 17 août	JSA-42	
Lun au jeu	18 h 15 à 19 h 35	30 juin au 10 juillet	JSA-51	
		14 au 24 juillet	JSA-61	

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (8 à 13 ans et Jeune sauveteur averti réussi)

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Sam	9 h 15 à 10 h 35	28 juin au 16 août	JSE-41	109 \$
Dim	10 h 45 à 12 h 05	29 juin au 17 août	JSE-42	
Lun au jeu	18 h 15 à 19 h 35	30 juin au 10 juillet	JSE-51	
		14 au 24 juillet	JSE-61	

FORMATION SPÉCIALISÉE ÉTOILE DE BRONZE Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 16 juin, 19 h, pour les non-résidents.

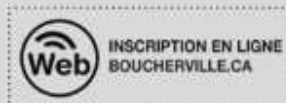
Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif. Un brevet de la Société de sauvetage est accordé pour le niveau Étoile de bronze.

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



ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m ou Jeune sauveteur expert réussi)

Clientèle : 11 ans et +

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 45 à 12 h 20	28 juin au 16 août	EB-41	164 \$
Dim	9 h à 10 h 35	29 juin au 17 août	EB-42	
Lun/Mar/ Mer	11 h à 13 h	30 juin au 9 juillet	EB-51	
		14 au 23 juillet	EB-61	

Matériel en sus : Masque de poche (28 \$), disponible à la réception.

FORMATION SPÉCIALISÉE - ÉTÉ Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 21 mai, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mai, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

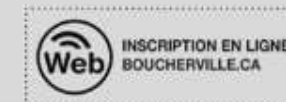
Coût : Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche (28 \$, disponible à la réception) et le coût de la carte Accès pour l'inscription ne sont pas inclus dans la subvention.

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 : 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



PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL

(Cours de premiers soins pour les 14 ans et + et Croix de bronze réussi ou en cours)

Le cours est offert gratuitement seulement pour les candidats qui suivent les formations pour devenir sauveteur national et qui ont un dossier (numéro de brevet) à la Société de sauvetage.

Clientèle : 14 ans et +

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam/ Dim	8 h 30 à 16 h 30 (16 h en classe)	5 au 6 juillet	SU-41	Gratuit
		2 au 3 août	SU-42	

FORMATION SPÉCIALISÉE - ÉTÉ**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 21 mai, 19 h, pour les résidents et à compter du 26 mai, 19 h, pour les non-résidents.

Ces cours font partie des programmes de la Société de sauvetage. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionnée par le ministère.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**MÉDAILLE DE BRONZE** (Avoir 13 ans et + à l'examen ou détenir le brevet *Étoile de bronze*)

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.

Clientèle : 13 ans et +

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Lun au jeu	8 h 45 à 12 h 45 (16 h en piscine)	23 au 26 juin	27 juin 8 h 45 à 10 h 45	MB-41	Gratuit
		21 au 24 juillet	25 juillet 8 h 45 à 10 h 45	MB-42	

Préalable : Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5,25 \$, du 7 et 8 juin ou appeler au 450 449-8100, p. 51221, pour vérifier s'ils ont les capacités de natation demandées pour suivre le cours. 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. 51221 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à marie-josée.audy@boucherville.ca.

CROIX DE BRONZE (Aucun âge minimum. Détenir le brevet *Médaille de bronze*)

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Lun au ven	8 h 45 à 12 h 45 (20 h en piscine)	30 juin au 4 juillet	4 juillet 13 h 45 à 15 h 45	CB-41	Gratuit
		28 juillet au 1 ^{er} août	1 ^{er} août 13 h 45 à 15 h 45	CB-42	

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours MB-41 et MB-42 doivent remettre une copie du préalable exigé à marie-josée.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SAUVETEUR NATIONAL

(Avoir 15 ans et + à l'examen et Croix de bronze et Premiers soins - Général réussi)

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Lun au jeu	8 h 45 à 12 h 45 (en piscine) 13 h 30 à 16 h 30 (cours 1 à 4, en classe) 13 h 30 à 15 h 30 (cours 5 et 6, en classe)	7 au 16 juillet	17 juillet 8 h 45 à 12 h 15	SN-41	Gratuit
		4 au 13 août	14 août 8 h 45 à 12 h 15	SN-42	

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours CB-41, CB-42, SU-41 et SU-42 doivent remettre une copie des préalables exigés à marie-josée.audy@boucherville.ca avant le premier cours.

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 16 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**COURS PRIVÉS – BASSIN RÉCRÉATIF**

Trois cours privés offerts pour clientèle de niveau préscolaire à adulte. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 membres de la même famille.

Clientèle : Préscolaire

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	18 h 15 à 18 h 50	28 juillet au 11 août	PRIB3-11	98 \$
	19 h à 19 h 35		PRIB3-12	
Mar	18 h 15 à 18 h 50	29 juillet au 12 août	PRIB3-21	
	19 h à 19 h 35		PRIB3-22	
Mer	18 h 15 à 18 h 50	30 juillet au 13 août	PRIB3-31	
	19 h à 19 h 35		PRIB3-32	
Jeu	18 h 15 à 18 h 50	31 juillet au 14 août	PRIB3-41	
	19 h à 19 h 35		PRIB3-42	

COURS PRIVÉS – BASSIN PAUL-DAEMEN

Trois cours privés offerts pour clientèle de niveau préscolaire à adulte. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 membres de la même famille.

Clientèle : Préscolaire à nageur 3

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	17 h 15 à 17 h 50	28 juillet au 11 août	PRIB2-13	98 \$
	18 h à 18 h 35		PRIB2-14	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB2-15	123 \$
Mar	18 h à 18 h 35	29 juillet au 12 août	PRIB2-24	98 \$
Mer	17 h 15 à 17 h 50	30 juillet au 13 août	PRIB2-33	
	18 h à 18 h 35		PRIB2-34	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB2-35	123 \$

Note : Certaines plages horaires sont en zone peu profonde seulement et conviennent aux enfants de niveau préscolaire à nageur 3.

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 16 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**COURS PRIVÉS – BASSIN PAUL-DAEMEN (SUITE)**

Trois cours privés offerts pour clientèle de niveau préscolaire à adulte. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 membres de la même famille.

Clientèle : Préscolaire à adulte

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	11 h 15 à 11 h 50	28 juillet au 11 août	PRIB2-11	98 \$
	16 h 15 à 17 h 05		PRIB2-12	123 \$
Mar	11 h 15 à 11 h 50	29 juillet au 12 août	PRIB2-21	98 \$
	16 h 15 à 17 h 05		PRIB2-22	123 \$
	17 h 15 à 17 h 50		PRIB2-23	98 \$
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB2-25	123 \$
Mer	11 h 15 à 11 h 50	30 juillet au 13 août	PRIB2-31	98 \$
	16 h 15 à 17 h 05		PRIB2-32	123 \$

COURS PRIVÉS – BASSIN PAUL-DAEMEN

Clientèle : Préscolaire à adulte

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	11 h 15 à 11 h 50	31 juillet au 14 août	PRIB2-41	98 \$
	16 h 15 à 17 h 05		PRIB2-42	123 \$
	17 h 15 à 17 h 50		PRIB2-43	98 \$
	18 h à 18 h 35		PRIB2-44	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB2-45	123 \$

SESSION ÉTÉ—NATATION COURS PRIVÉS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 12 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 16 juin, 19 h, pour les non-résidents.

Note : Inscription limitée à une seule plage horaire par famille. L'inscription doit se faire au nom du parent payeur. Au moment de l'inscription, vous devrez remplir un formulaire où vous indiquerez le nom des participants (3 maximum).

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**COURS PRIVÉS – BASSIN SANDRINE-MAINVILLE**

Il y a 3 cours privés offerts dans le bassin Sandrine-Manville pour clientèle de niveau nageur 4 à adulte pouvant nager en couloir. L'inscription se fait au nom du parent. Chaque inscription peut comprendre 3 personnes de la même famille. Un (1) couloir est alloué pour la famille.

Clientèle : Nageur 4 à adulte

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	16 h 45 à 17 h 35	28 juillet au 11 août	PRIB1-11	123 \$
	17 h 45 à 18 h 35		PRIB1-12	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB1-13	
Mar	16 h 45 à 17 h 35	29 juillet au 12 août	PRIB1-21	
	17 h 45 à 18 h 35		PRIB1-22	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB1-23	
Mer	16 h 45 à 17 h 35	30 juillet au 13 août	PRIB1-31	
	17 h 45 à 18 h 35		PRIB1-32	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB1-33	
Jeu	16 h 45 à 17 h 35	31 juillet au 14 août	PRIB1-41	
	17 h 45 à 18 h 35		PRIB1-42	
	18 h 45 à 19 h 35		PRIB1-43	

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 11 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents. **Clientèle :** 16 ans et +.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique nécessitent des efforts physiques. Lors de l'inscription, vous devez confirmer que votre médecin n'a pas émis d'avis contraire à cette activité. Tous les cours peuvent être annulés s'il n'y a pas assez de participants.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**AQUAFORME**

Exercices exécutés en eau peu profonde sur une musique entraînante visant l'amélioration des capacités cardiorespiratoires et musculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	19 h 45 à 20 h 40	23 juin au 11 août	F-41	66 \$
Mer		25 juin au 13 août	F-42	

AQUAJOGGING (Être à l'aise en eau profonde)

Mouvements variés et stimulants sans impact au sol avec ceinture de flottaison fournie.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	19 h 45 à 20 h 40	24 juin au 12 août	J-41	68 \$

AQUAJOGGING AU SOLEIL – EN EAU PROFONDE* (Être à l'aise en eau profonde)

Avec ceinture de flottaison (fournie), mouvements variés et stimulants sans impact au sol.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	9 h à 9 h 55	23 juin au 11 août	JO-41	68 \$
Mar		24 juin au 12 août	JO-42	
Mer		25 juin au 13 août	JO-43	
Jeu		26 juin au 14 août	JO-44	

AQUASOLEIL*

Exercices exécutés en eau peu profonde sur une musique entraînante visant l'amélioration des capacités cardiorespiratoires et musculaires.

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun	9 h à 9 h 55	23 juin au 11 août	SO-41	66 \$
Mar		24 juin au 12 août	SO-42	
Mer		25 juin au 13 août	SO-43	
Jeu		26 juin au 14 août	SO-44	
Ven		27 juin au 15 août	SO-45	

*Les séances annulées dues aux orages seront reportées durant la semaine du 18 août, à la même heure. Veuillez en tenir compte lors de votre inscription en ligne.

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 11 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Avis important : Les cours de mise en forme aquatique nécessitent des efforts physiques. Lors de l'inscription, vous devez confirmer que votre médecin n'a pas émis d'avis contraire à cette activité. Tous les cours peuvent être annulés s'il n'y a pas assez de participants.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**AQUASUP**

Exercices dynamiques et de stabilité pour améliorer l'équilibre, le cardio et le tonus musculaire.

Clientèle : Adolescents, adultes, aînés

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	19 h à 19 h 45	26 juin au 14 août	SUP-41	70 \$

Préalable : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager.

COMBOSUP

Combinaison du cours AquaSup avec cours d'aquaforme, d'aquajogging et d'entraînement en longueurs.

Clientèle : Adolescents, adultes, aînés

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	20 h à 21 h 05	26 juin au 14 août	COSUP-41	77 \$

Préalable : Être à l'aise en eau profonde et savoir nager une distance de 100 m.

COURS PRÉNATAL

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.

Clientèle : Adultes

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	19 h 45 à 20 h 40	23 juin au 11 août	PN-41	66 \$
Mar	13 h à 13 h 55	24 juin au 12 août	PN-42	
Mer	19 h 45 à 20 h 40	25 juin au 13 août	PN-43	
Jeu	13 h à 13 h 55	26 juin au 14 août	PN-44	

INSCRIPTION : Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

MISE EN FORME AQUATIQUE – ÉTÉ**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 11 juin 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

Absences : Une absence à un cours équivaut à un cours perdu.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**NAGEUR ADULTE – PROGRAMME NAGER POUR LA VIE – SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

Le module Adulte s'adresse à la fois aux adultes qui débutent en natation et à ceux qui savent déjà nager et qui veulent améliorer leurs techniques de nage.

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	19 h 45 à 20 h 35	23 juin au 11 août	AD1-41	64 \$
Mar	12 h à 12 h 50	24 juin au 12 août	AD1-42	

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	19 h 45 à 20 h 35	24 juin au 12 août	AD2-41	64 \$
Mer	12 h à 12 h 50	25 juin au 13 août	AD2-42	

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.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mer	19 h 45 à 20 h 35	25 juin au 13 août	AD3-41	64 \$
Jeu	12 h à 12 h 50	26 juin au 14 août	AD3-42	

Forme physique 15 ans et plus : Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. 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. Ce cours permet de maintenir la forme physique et prépare aux cours de sauvetage.

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	19 h 30 à 20 h 35	26 juin au 14 août	FP15-41	88 \$
Sam	11 h 45 à 12 h 50	28 juin au 16 août	FP15-42	

FORMATION NAGER POUR LA VIE**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, à compter du 11 juin, 19 h, pour les résidents et à compter du 17 juin, 19 h, pour les non-résidents.

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.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

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

**FORME PHYSIQUE**

Ce module utilise une approche structurée fondée sur des principes et pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, comprenant l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur grandes distances.

Clientèle : 10 ans et +

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	17 h 30 à 18 h 35	26 juin au 14 août	FP10-41	88 \$
Sam	11 h 45 à 12 h 50	28 juin au 16 août	FP10-42	

Clientèle : 15 ans et +

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Jeu	19 h 30 à 20 h 35	26 juin au 14 août	FP15-41	88 \$
Sam	11 h 45 à 12 h 50	28 juin au 16 août	FP15-42	

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com

Camp de jour sportif Mustang et clubs d'été dès le 14 février, 19 h

Académie session printemps pour membre dès le 14 mars, 19 h et pour tous dès le 21 mars, 19 h

Le Club de natation Mustang Boucherville existe depuis 1970. Nos programmes en natation sont : Excellence, sport-études, groupe d'âge compétitif 13 à 17 ans, maîtres-nageurs, Olympiques spéciaux et l'Académie Mustang pour les 7 à 12 ans désireux d'apprendre à nager dans un but compétitif. Sous la bannière Mustang, il y a également le club de plongeon qui offre des programmes pour les 5 ans et plus allant du niveau récréatif au niveau compétitif.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com

**ACADÉMIE MUSTANG (Savoir nager 25 m au crawl et au dos crawlé pour le niveau bronze)**

Les programmes de l'Académie Mustang consistent en un apprentissage des habiletés de base de la natation dans un environnement axé sur le plaisir de nager.

Niveau : Bronze groupe 1

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer	16 h 45 à 17 h 45	2 avril au 12 juin	235 \$

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com | Camp de jour sportif Mustang et clubs d'été dès le 14 février, 19 h | Académie : session printemps pour membre dès le 14 mars, 19 h et pour tous dès le 21 mars, 19 h

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 274-1134, coordonnatrice@cnmustang.com



ACCÈS-LOISIRS

ACADÉMIE MUSTANG (Évaluation obligatoire pour les nouveaux nageurs)

Niveau : Bronze groupe 2

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	16 h 15 à 17 h 15	2 avril au 12 juin	235 \$

Niveau : Argent groupe 1 (7 à 12 ans)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer	16 h 15 à 17 h 45	2 avril au 11 juin	275 \$

Préalable : Niveau bronze du programme Olympique Junior ou évaluation

Renseignements : Pour évaluation, s'adresser à coordonnatrice@cnmustang.com

Niveau : Argent groupe 2

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	16 h 15 à 17 h 45	3 avril au 12 juin	275 \$

CLUB D'ÉTÉ NOVICE ET AVANCÉ (Savoir nager)

Le club d'été de Natation Mustang s'adresse aux jeunes nageurs qui souhaitent améliorer leur technique de natation et s'entraîner un peu pendant l'été.

Groupe 1 novice : S'adresse aux nageurs débutants en natation compétitive.
(minimum : être de niveau argent du programme olympique junior ou évaluation)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer/Ven	13 h à 14 h	23 juin au 8 août	125 \$

Préalable : Évaluation obligatoire si n'a pas réussi le niveau bronze du programme Olympique Junior.

Groupe 2 avancé : S'adresse aux nageurs plus expérimentés dont les compétitions de l'année sont terminées, mais qui veulent garder la forme en vue de la prochaine saison (2025-2026).

HORAIRE		DATES	Coût
Lun au ven	13 h à 14 h 30	23 juin au 8 août	225 \$

Préalable : Avoir ses standards coupe des régions ou évaluation.

CLUB D'ÉTÉ DES MAÎTRES (Savoir nager le crawl)

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. Le programme offre aux maîtres, six plages d'entraînements. Vous pouvez vous inscrire de 2 à 3 séances par semaine.

Clientèle : Adulte

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer/Ven	5 h 45 à 7 h 12 h à 13 h	23 juin au 15 août	130 \$/2x sem. 185 \$/3x sem.

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} mars.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com



PLONGEON - GROUPE INTRODUCTION 1 ET 2

Introduction 1 : Le cours Introduction 1 est une initiation au plongeon. Il s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire.

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 minutes, à raison d'une fois par semaine.

Introduction 2 : Ce programme 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.

Ce programme peut servir de préparation au cours Compétition 1. Les plongeurs seront initiés aux périlleux avant, aux plongeurs retournés et aux plongeurs renversés. 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.

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	18 h à 18 h 45	1 ^{er} avril au 17 juin 8 juillet au 26 août	À venir
Ven	17 h 30 à 18 h 30	4 avril au 20 juin 11 juillet au 29 août	
Dim	14 h à 14 h 45	30 mars au 15 juin 6 juillet au 24 août	

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE DE COMPÉTITION

Ce programme s'adresse aux enfants de 6 à 17 ans qui désirent s'initier à la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. L'athlète sera invité à des séances d'entraînement au Stade olympique.

Groupe de compétition 1 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions régionales et sont en voie d'être sur le circuit Espoir provincial.

Groupe de compétition 2 : À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions provinciales Espoir ainsi que des championnats provinciaux.

Niveau : Entraînement à sec

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h 30	31 mars au 16 juin 7 juillet au 25 août	À venir
Mer		2 avril au 18 juin 9 juillet au 27 août	
Ven	17 h 30 à 18 h*	4 avril au 20 juin 11 juillet au 29 août	

*Salle Euclide-Vézina

CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au cnmustang.com, dès le 1^{er} mars.

Carte Accès-Boucherville obligatoire.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com



PLONGEON - GROUPE SPLASH

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.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	17 h 15 à 17 h 45	2 avril au 18 juin 9 juillet au 27 août	À venir
Dim	13 h 15 à 13 h 45	30 mars au 15 juin 6 juillet au 24 août	

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE RELÈVE

Ce programme de précompétition s'adresse à des athlètes de 6 ans et plus qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant.

Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur le trampolinette.

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.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 19 h 30	31 mars au 16 juin 7 juillet au 25 août	À venir
Mer		2 avril au 18 juin 9 juillet au 27 août	
Ven	17 h 30 à 19 h 30	4 avril au 20 juin 11 juillet au 29 août	

Préalable : L'athlète doit être évalué avant de s'inscrire dans ce groupe.

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com

PLONGEON - GROUPE MAÎTRES

Le cours adulte est un cours d'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.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h à 19 h 30	2 avril au 18 juin 9 juillet au 27 août	À venir

Renseignements : 450 274-1134, plongeon@cnmustang.com

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'au boucherville.ca/circuitpatrimonial.

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 :

secretaire@patrimoineboucherville.com
patrimoineboucherville.com

CARNET CULTUREL

été



Consultez le **Carnet culturel été 2025** distribué dans toutes les résidences de Boucherville à la fin du mois de mai 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

Pâques: 18 et 21 avril

**Journée nationale
des Patriotes:** 19 mai

Fête nationale: 24 juin

Fête du Canada:

1^{er} juillet

Visitez le
boucherville.ca/ccart.



**VENEZ PROFITER
DES ACTIVITÉS ARTISTIQUES
AU CAFÉ CENTRE D'ART**



boucherville.ca/ccart



**Consultez
le Carnet culturel
été 2025**

distribué à la fin du mois
de mai pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.



Une collection riche et diversifiée

La bibliothèque offre 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 nos collections et nos ressources numériques dans notre catalogue.



Bibliothèque Montarville-
Boucher-De La Bruère

RENSEIGNEMENTS

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

HORAIRE RÉGULIER

Lundi au mercredi

10 h à 21 h

Jeudi et vendredi

12 h à 21 h

Samedi et dimanche

10 h à 17 h

PÂQUES

Ouvert :

18 et 21 avril, 13 h à 17 h

19 avril, 10 h à 17 h

Fermé : 20 avril

JOURNÉE NATIONALE DES PATRIOTES

Ouvert : 19 mai, 13 h à 17 h

FÊTE NATIONALE

Fermé : 24 juin

FÊTE DU CANADA

Fermé : 1^{er} juillet

CARNET CULTUREL

2025

Consultez le
Carnet culturel
été 2025

distribué à la fin du mois
de mai pour obtenir
plus de détails sur
le programme d'animation.

Service d'aide aux devoirs pour adolescents

Tous les mardis,
15 h 30 à 17 h

Jusqu'à la fin de l'année scolaire,
un tuteur qualifié de l'entreprise *Tutorax*
est présent sur place pour accompagner
les élèves du secondaire dans
l'accomplissement de leurs devoirs.
Les élèves sont invités à se rendre
au Quartier B, à la bibliothèque.



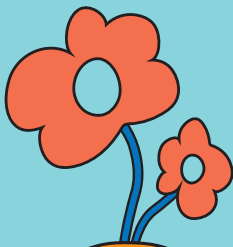
À partir du 21 juin, inscrivez
votre enfant au **BiblioCLUB**
et profitez d'une multitude d'activités
autour du livre et de la lecture!



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



La Culture en cavale



**ÉTÉ
20
25**

UN LIEU DE RENCONTRE CITOYENNE
ET UN MINI PÔLE CULTUREL
QUI INSTAURERA DE LA VITALITÉ
DANS LES QUARTIERS.

UNE PROGRAMMATION RICHE
ET VARIÉE : ANIMATIONS,
PRESTATIONS MUSICALES,
HEURE DU CONTE, ARTS VISUELS,
ET PLUS ENCORE !

SEMAINE DU

7 juillet → PARC-ÉCOLE ANTOINE-GIROUARD

21 juillet → BOISÉ DE LA BIBLIOTHÈQUE
MONTARVILLE-BOUCHER-DE LA BRUÈRE

4 août → PARC-ÉCOLE DE LA BROQUERIE

**DÈS LE MOIS DE JUIN,
SURVEILLEZ LE BOUCHERVILLE.CA
POUR CONNAÎTRE LA PROGRAMMATION.**



CLUB DE SCRABBLE « A BOUCH-B »

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

La formule du scrabble duplicata permet à tout le monde de jouer, à chaque coup, en même temps, avec les mêmes lettres. Vous améliorerez vos performances tout en apprenant de nouveaux mots.

Lieu : Salle paroissiale Sainte-Famille

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

SCRABBLE DUPLICATA

Venez jouer au scrabble en formule duplicata !

Clientèle : Tous



HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	19 h 30 à 22 h	À l'année	4 \$/séance



THÉÂTRE JANKIJOU

INSCRIPTION : En ligne au jankijou.com, page « Inscription »

Pour que l'inscription soit valide, le paiement d'une activité doit être effectué **AVANT** le début de l'activité. Pour plus de détails, veuillez consulter la page « Inscription » du site de Jankijou.

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 avec nous et découvrez les joies de la scène, que vous soyez acteur, metteur en scène, costumier ou technicien. Chaque membre a l'opportunité de s'épanouir dans un environnement créatif et collaboratif.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



ATELIERS DE THÉÂTRE

Vous vous demandez si le théâtre pourrait vous captiver ? Nos ateliers de théâtre de cette session sont l'occasion idéale pour explorer cet art fascinant. Plongez dans l'univers des personnages à travers des jeux d'interprétation dynamiques et enrichissants.

Ne manquez pas cette chance de développer vos talents artistiques et de vivre des moments mémorables.



Inscrivez-vous dès maintenant ! Notez qu'un minimum de 8 participants est requis pour que l'activité ait lieu.

Clientèle : Adulte | **Niveau :** Tous

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	19 h à 22 h	12 mars au 14 mai	150 \$*	Patrick D. Campbell

Préalable : Paiement avant le début de l'activité et carte Accès-Boucherville valide durant toute la durée de la session.



THÉÂTRE JANKIJOU

INSCRIPTION : En ligne au jankijou.com, page « Inscription »

Pour que l'inscription soit valide, le paiement d'une activité doit être effectué **AVANT** le début de l'activité. Pour plus de détails, veuillez consulter la page « Inscription » du site de Jankijou.

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 avec nous et découvrez les joies de la scène, que vous soyez acteur, metteur en scène, costumier ou technicien. Chaque membre a l'opportunité de s'épanouir dans un environnement créatif et collaboratif.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



LANCEMENT DE LA SAISON 2025-2026

Le lancement de la saison est un moment crucial pour notre troupe, car il nous permet de partager avec vous non seulement nos choix artistiques, mais aussi notre vision et notre passion pour le théâtre. Vous aurez l'occasion de découvrir en avant-première les spectacles à venir, soigneusement sélectionnés pour vous offrir des moments inoubliables.

C'est également une excellente occasion de renforcer notre communauté théâtrale. Lors de cette soirée spéciale, vous pourrez rencontrer les personnes dévouées qui travaillent en coulisses pour rendre chaque production possible, du metteur en scène aux techniciens, en passant par les acteurs et les costumiers. Leur travail acharné et leur talent méritent d'être mis en lumière.

Rejoignez-nous pour une soirée exceptionnelle où vous découvrirez en exclusivité les pièces et les activités qui marqueront notre prochaine saison. Les metteurs en scène vous offriront un aperçu captivant de leurs créations, vous donnant un avant-goût des moments forts à venir. Ce sera l'occasion de plonger dans l'univers théâtral et de rencontrer les talents prometteurs qui feront vibrer notre scène.

Ne manquez pas cette occasion unique de célébrer le théâtre avec nous et de renforcer les liens qui unissent notre communauté. Ensemble, faisons de cette saison 2025-2026 un véritable succès !

Clientèle : Adulte | **Niveau :** Tous

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 22 h	7 août	Gratuit	CA de Jankijou

Lieu : Cercle social Pierre-Boucher, Grande salle au 31, rue Pierre-Boucher

S'engager

Apprendre

Échanger



Contribuer

Découvrir

Agir

CONFÉRENCES

26 mars

Gestion de l'eau de pluie

Présentée par le COVABAR

Apprenez-en plus sur les aménagements permettant de mieux gérer l'eau de pluie sur votre terrain.

22 avril

Ma maison écolo et écono, un geste à la fois

Présentée par le Jour de la Terre

Venez apprendre des astuces sur la consommation énergétique, le gaspillage alimentaire et l'utilisation de produits naturels.

7 mai

Partage ta pelouse : inviter la biodiversité chez soi

Présentée par la Fondation David Suzuki

Vous souhaitez être un allié de la biodiversité dans votre jardin et votre communauté ? Découvrez les bonnes pratiques pour favoriser la présence des papillons et des pollinisateurs.

12 juin

Introduction à l'habitation écologique

Présentée par Écohabitation

Venez apprendre les grands principes du bâtiment écologique et l'importance de réduire l'empreinte carbone des bâtiments.

Surveillez le boucherville.ca/billetterie pour les inscriptions



Bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère
Salle Robert-Lionel-Séguin

Inscription obligatoire : boucherville.ca/billetterie



ACTIVITÉS

Nouveauté

19 avril

Randonnée découverte de la rainette faux-grillon

Parc du Boisé-du-Pays-Brûlé

Venez découvrir un petit amphibien lors de cette visite guidée. Quelle est cette petite bestiole et pourquoi en entend-on autant parler ? Si la chance est de votre côté, peut-être entendrez-vous M. Rainette chanter la pomme à Mme Rainette !

Places limitées, inscription obligatoire au coût de 5 \$ au boucherville.ca/inscriptionloisirs



10 mai

Découverte du parc de la Frayère

Parc de la Frayère

Visitez des kiosques, participez à des activités d'observation et à des visites guidées. Découvrez les poissons, écoutez le chant des amphibiens et observez une multitude d'oiseaux et d'organismes vivants dans ce riche milieu naturel.

Activité gratuite | Entrée libre

Nouveauté

10 mai

Bioblitz au parc de la Frayère

Parc de la Frayère

Participez au tout premier bioblitz à Boucherville ! Un bioblitz consiste à réaliser un inventaire biologique intensif pendant une courte période. Accompagnés de spécialistes des plantes, insectes, oiseaux, mammifères, amphibiens/reptiles, venez répertorier ces organismes au parc de la Frayère.

Places limitées, laissez-passer requis au boucherville.ca/inscriptionloisirs

Semaine du 12 mai

Corvée d'arrachage d'alliaire officinale

Participez à une activité de préservation de milieux naturels en combattant une espèce exotique envahissante.

Pour la date, le lieu et les inscriptions, surveillez le site Web du Centre d'action bénévole de Boucherville au cabboucherville.ca

16 au 19 mai

Distribution de paillis et de compost

Stationnement de l'hôtel de ville

Obtenez du paillis provenant des branches déchiquetées lors des opérations de la ville et du compost provenant de la collecte municipale des résidus verts.

Activité gratuite | Entrée libre



COLLECTIF21 | AGRICULTURE URBAINE

INSCRIPTION : Pour participer à la saison 2025, nous vous invitons à remplir le formulaire d'inscription en ligne disponible à l'adresse suivante : site.collectif21.org/inscription.

Le Collectif21 vise à enrichir plusieurs systèmes en étant conscient de l'impact de chaque décision et action sur les autres composantes. Les membres s'efforcent de trouver les meilleures façons de contribuer à leur enrichissement et à leur résilience, en adaptant leurs pratiques au milieu plutôt que l'inverse.

De plus, le C21 Agriculture urbaine encourage l'engagement des citoyens et citoyennes de Boucherville dans l'appropriation de leur territoire nourricier, afin de renforcer la résilience alimentaire et écologique pour les générations à venir. Inspirés par la nature qui est généreuse, les membres de C21 s'inscrivent dans une culture du partage. Chaque initiative présente une part solidaire envers la communauté, que ce soit en partageant une part des récoltes avec différents organismes communautaires, en accueillant leur clientèle dans leurs activités ou en partageant des connaissances et compétences.

L'exploitation du jardin collectif intermunicipal Boucherville-Varennnes est réservé aux membres du Collectif21.

Note : Frais annuel comprenant 3 séances de jardinage par semaine, des activités de glanage et autres activités sociales organisées par le C21.

Lieu : Jardin Collectif21, chemin de la Côte-d'en-Haut, Boucherville/Varennnes

Renseignements : site.collectif21.org/accueil

JARDINAGE ET GLANAGE (Vous devez apporter vos propres outils bien identifiés)

Les jardiniers et jardinières du C21 créent un écosystème nourricier en suivant les principes de la permaculture et de l'agriculture régénératrice. Ce jardin collectif renforce la résilience alimentaire en partageant les récoltes avec les membres et les organismes de sécurité alimentaire. Des activités de glanage seront proposées à Boucherville et dans les environs. Les membres peuvent participer librement aux séances et activités organisées par le C21.

Clientèle : Tous, **Niveau :** Tous



HORAIRE		DATE	Coût
Mar/Jeu	18 h à 20 h	Mai à octobre	50 \$*
Sam	13 h 30 à 16 h 30		

*L'adhésion est de 50 \$/an et par jardinier. Le membre a accès à toutes les séances, y compris les activités de glanage. L'horaire peut varier selon l'ensoleillement et la météo.

QUEL EST TON STYLE DE MONITEUR ?



JOINS-TOI
À UNE
ÉQUIPE DE
TON ÂGE

PLANIFIE TES
JOURNÉES
ET TES
ACTIVITÉS

VIENS
PASSER
L'ÉTÉ
DEHORS

PROFITE DE
TES SOIRS ET
WEEK-ENDS
LIBRES

FAIS UNE
DIFFÉRENCE
DANS LA VIE
DES JEUNES

QUOI ? L'ANIMATION ESTIVALE À LA VILLE
DE BOUCHERVILLE, C'EST...
Plus de 100 jeunes qui ont choisi de vivre
une expérience enrichissante. Acquérir
de l'expérience de qualité tout en profitant de l'été !

**POSE TA CANDIDATURE
AVANT LE 6 AVRIL**



COMMENT ? **INFORMATIONS ET FORMULAIRE**
BOUCHERVILLE.CA/DEVIENSMONITEUR
ENTREVUE DE GROUPE
Être disponible le **12 avril**.
9 JUIN AU 22 AOÛT
LUNDI AU VENDREDI
JUSQU'À 40 H / SEMAINE
+ FORMATION PRÉ-CAMP OBLIGATOIRE

PRÉALABLE

Être disponible tout l'été et pour les formations.

TYPES DE POSTES

MONITEUR*

Planifier des activités, les présenter
de façon amusante, y participer
et y prendre plaisir, tout en s'assurant
de la sécurité et du bien-être des jeunes.

ÉQUIPE ACCUEIL*

Accueillir de façon dynamique
et courtoise les enfants et les parents
lors des périodes d'arrivée et de départ.

RESPONSABLE ACCUEIL**

Veiller au bon fonctionnement
de l'équipe accueil et effectuer
des tâches administratives
en collaboration avec l'équipe
de coordination.

AGENT D'INTÉGRATION**

Accompagner des enfants aux besoins
particuliers afin de faciliter leur
participation aux activités.

* Avoir terminé sa 4^e secondaire en 2025.

** Avoir terminé sa 5^e secondaire en 2025.

CERTAINS ENFANTS ONT BESOIN DE TOI!

MANDAT

AGENT D'INTÉGRATION

Accompagner les enfants à besoins particuliers pour favoriser leur intégration et leur participation au camp régulier, en veillant à leur encadrement dans le respect de leurs besoins et de leurs limites, tout en garantissant leur sécurité.

PRÉALABLES

- Avoir terminé sa 5^e secondaire en 2025; être étudiant(e) au collégial ou à l'université en éducation spécialisée, éducation à l'enfance, psychoéducation ou dans un domaine connexe, un atout.
- Posséder de l'expérience auprès des enfants à besoins particuliers, un atout.
- Connaître les besoins particuliers des enfants ayant une incapacité (DI, troubles de comportements, TSA, problèmes de santé, etc.), un atout.
- Détenir son diplôme aux fonctions d'animateur (DAFA) ou devoir suivre la formation obligatoire pour l'obtenir.
- Maîtriser la langue française.
- Être disponible tout l'été et pour toutes les formations.

**POSE TA CANDIDATURE
AVANT LE 6 AVRIL**



COMMENT ?

INFORMATIONS ET FORMULAIRE
BOUCHERVILLE.CA/DEVIENSMONITEUR

ENTREVUE DE GROUPE
Être disponible le **12 avril**.

9 JUIN AU 22 AOÛT

LUNDI AU VENDREDI
JUSQU'À 40 H / SEMAINE

+ FORMATION PRÉ-CAMP OBLIGATOIRE

**JOINS-TOI
À L'ÉQUIPE!**



**DEVIENS AGENT
D'INTÉGRATION**



Boucherville





Salon des camps

GRATUIT

MERCREDI 12 MARS
16 H 30 À 19 H 30

**CENTRE MULTIFONCTIONNEL
FRANCINE-GADBOIS**
1075, rue Lionel-Daunais, salle A

**ENEZ RENCONTRER LES RESPONSABLES
DES CAMPS DE JOUR OFFERTS.**

Visitez les différents exposants et faites un choix éclairé pour cet été !

RENSEIGNEMENTS

Ligne info-loisirs : 450 449-8640
boucherville.ca/campsdejour



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.



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!

Grâce à l'implication 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
- Service de soutien aux personnes âgées
- Services alimentaires variés*
- Service de soutien aux personnes proches aidantes
- Aide à l'impôt et à la rédaction de formulaires*
- Soutien aux organismes (Carrefour du bénévolat)
- Activités sociales et culturelles pour les personnes âgées
- Et plus encore!

*Une contribution financière minimale est demandée.

CONTACTEZ-NOUS!

450 655-9081

www.cabboucherville.ca • info@cabboucherville.ca



**Maison du
bénévolat**



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

La Maison du bénévolat de Boucherville est un
endroit rassembleur, mobilisateur et accueillant.

**Vous y trouverez quatre organismes
communautaires de Boucherville :**

Centre d'action bénévole de Boucherville (CABB)
450 655-9081

Bénévolat, soutien aux personnes âgées et aux
personnes proches aidantes, popote roulante et
plus encore!

Comité d'entraide de Boucherville (CEB)
514 236-5042

Comptoir alimentaire

Les Filles d'Isabelle de Boucherville
450 641-0902

Friperie familiale

Les Chevaliers de Colomb
450 655-0922

Activités sociales et de financement



AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne au autismemonteregie.org.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux. Il soutient les personnes autistes et leurs familles en Montérégie pour améliorer leur qualité de vie.

Préalable : Être une personne autiste ou membre de la famille d'une personne autiste et habiter en Montérégie.

Note : Certaines activités s'adressent à la population générale. Le diagnostic n'est pas obligatoire pour avoir accès à nos services.

Lieu : 755, chemin du Coteau-Rouge, bureau 210, Longueuil

Renseignements : 450 646-2742, p. 0, 1 888 424-1212,
administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org



ATELIERS POUR PARENTS D'ADOLESCENTS | Réservé aux membres

Trois ateliers destinés uniquement aux parents dont l'adolescent nécessite un soutien léger à modéré. Trois thèmes seront abordés lors de ces ateliers virtuels : la communication, l'autonomie et les relations sociales et amoureuses à l'adolescence.

Clientèle : Parents d'adolescents autistes

HORAIRE		DATES	Coût	ANIMATION
Lun	19 h à 21 h	14 avril, 28 avril et 12 mai	25 \$/membre	Vicky Lemieux

En virtuel | Date limite d'inscription : 10 avril

CAMP DE JOUR ADAPTÉ (DI/TSA) ET CAMP DE JOUR RÉGULIER | INTERMÉDIAIRE

Cette formation est un véritable atout pour les animateurs de camps de jour adaptés pour personnes autistes, avec ou sans déficience intellectuelle et pour les accompagnateurs expérimentés dans ce domaine. Elle est également idéale pour les accompagnateurs de camps réguliers ayant des connaissances et/ou de l'expérience en autisme.

Clientèle : Personnes voulant devenir animateurs ou accompagnateurs en camps de jour

HORAIRE		DATE	Coût	ANIMATION
Dim	9 h à 15 h	8 juin	25 \$/pers.	Claudiane Coutu Arbour

En virtuel | Date limite d'inscription : 4 juin

Note : Pour les inscriptions de groupe, communiquer avec la réception d'Autisme Montérégie.

CAMP DE JOUR RÉGULIER | L'ABC DE L'AUTISME

Cette formation aide les accompagnateurs des enfants autistes dans les camps de jour. Elle explique comment comprendre les besoins des enfants et utiliser les bonnes stratégies pour mieux collaborer avec eux.

Clientèle : Personnes voulant devenir animateurs ou accompagnateurs en camps de jour réguliers

HORAIRE		DATE	Coût	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 21 h 30	11 juin	20 \$/pers.	Claudiane Coutu Arbour

En virtuel | Date limite d'inscription : 6 juin



AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne sur autismemonteregie.org.

Préalable : Être une personne autiste ou un membre de sa famille.

Renseignements : 450 646-2742, p. 0, 1 888 424-1212,
administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org



COMMENT EXPLIQUER MON AUTISME À MON ENTOURAGE

Trois ateliers virtuels destinés aux adultes ayant un diagnostic d'autisme et résidant en Montérégie. Les sujets abordés incluent : suis-je prêt à parler de mon diagnostic, quelles sont mes attentes en lien avec l'annonce de mon diagnostic, comment me préparer pour en parler, et quelles peuvent être les réactions de mon entourage.

Clientèle : Personne autistes 18 ans et +, avec un diagnostic et résidant en Montérégie

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 21 h	14 avril, 28 avril	20 \$/membre 35 \$/non-membre	Isabelle Amyot

En virtuel | Date limite d'inscription : 10 avril

FORMATION EXCLUSIVE AUX GARDIENS À DOMICILE : COMMENT CRÉER UN LIEN ET RENDRE MA PÉRIODE DE GARDE PLUS LUDIQUE*

Cette formation fournit aux participants des outils pour identifier les forces et intérêts des personnes autistes, favorisant ainsi une période de garde plus stimulante et ludique. Elle contribue à créer un environnement où les personnes autistes se sentent comprises, soutenues et encouragées à s'engager dans des activités qui leur plaisent et répondent à leurs besoins.

Clientèle : Personnes qui offrent ou qui veulent offrir du répit à domicile en autisme

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 21 h 30	13 mars	10 \$/pers.	Claudiane Coutu Arbour

En virtuel | Date limite d'inscription : 9 mars

*Cette formation est offerte grâce au soutien financier des CISSS de la Montérégie.

PRÉPARER MON JEUNE À SON PREMIER EMPLOI | Réservé aux membres

Cet atelier offre des connaissances pratiques et théoriques pour mieux accompagner les personnes autistes vers l'emploi. Les thèmes abordés incluent la compréhension de leurs défis et besoins, le développement de compétences professionnelles, ainsi que des stratégies et outils pour les soutenir dans leurs démarches de recherche d'emploi.

Clientèle : Parent d'un enfant autiste demeurant en Montérégie

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Sam	8 h 30 à 12 h 30	22 mars	25 \$/membre 50 \$/non-membre	Fabienne Presentey

En présentiel : Longueuil

Date limite d'inscription : 19 mars



AUTISME MONTÉRÉGIE

INSCRIPTION : En ligne sur autismemonteregie.org.

Préalable : Être une personne autiste ou un membre de sa famille.

Renseignements : 450 646-2742, p. 0, 1 888 424-1212,
administration@autismemonteregie.org, autismemonteregie.org



STRATÉGIES POUR PARENTS ESSOUFFLÉS | Réservé aux membres

Cette série d'ateliers aide les parents d'enfants autistes à gérer la charge mentale et la fatigue en choisissant des stratégies adaptées à leur réalité et énergie.

Clientèle : Parent d'enfant/adolescent/adulte autiste

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 21 h	20 mars, 3 avril, 17 avril et 1 ^{er} mai	25 \$/membre	Diane Bélice Josée Brisson

En virtuel | Date limite d'inscription : 16 mars

UNE PERSONNE AUTISTE DANS MA FAMILLE | Ne s'adresse pas aux parents

Atelier interactif offrant un cadre bienveillant et informatif pour les membres de la famille élargie résidant ou non en Montérégie.

Clientèle : Famille élargie d'une personne autiste (grands-parents, oncles/tantes, frères/sœurs adultes)

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Sam	9 h à 15 h	3 mai	25 \$/pers.	Sophie Plaisance Josée Brisson

En présentiel : Longueuil | Date limite d'inscription : 30 avril

CADETS DE L'AIR, ESCADRON 711 PIERRE-BOUCHER

INSCRIPTION : En personne au centre multifonctionnel Francine-Gadbois
les jeudis soirs à 19 h.

L'escadron 711 Pierre-Boucher des cadets de l'air vise à former des jeunes de 12 à 18 ans en citoyens exemplaires et engagés, en leur inculquant de bonnes habitudes de vie et de sport, en développant leur leadership et en les initiant à l'aviation des Forces armées canadiennes.

Préalable : Avoir 12 ans au moment de l'inscription.

Note : Activité gratuite. Vous pouvez rejoindre le Corps de cadets de l'aviation 711 Pierre-Boucher jusqu'à juin.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

Renseignements : Dave Lafrenière au 450 561-3042, 711aviation@cadets.gc.ca



Clientèle : 12 à 18 ans | **Niveau :** Tous

	HORAIRE	DATES	COÛT
Jeu	18 h 30 à 21 h 30	Jusqu'à juin	Gratuit

Note : L'uniforme est fourni gratuitement et doit être rendu lorsque le jeune quitte l'Escadron.

CJE MARGUERITE-D'YOUVILLE**INSCRIPTION :** 450 449-9541, info@cjemy.org**Lieu :** Dans les locaux du CJEMY, au 95 boulevard de Mortagne**Renseignements :** Amélie Coulombe-Frigon, 450 449-9541, cjemy.org**L'ESPACE M.Y., UN ESPACE GRATUIT POUR AVANCER DANS TES PROJETS !**

Besoin d'un lieu pour travailler ? Profite du Wi-Fi gratuit, d'une imprimante couleur, de café à volonté et d'un accompagnement personnalisé (emploi, entrepreneuriat, art, études, etc.). C'est l'endroit parfait pour avancer tes projets, échanger des idées et rester productif. Et tout ça, gratuitement !

Clientèle : Moins de 35 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Lun au jeu	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

Note : Se présenter directement sur place entre 13 h et 16 h.**VIENS CUISINER AVEC LE CJEMY ET DÉCOUVRE NOS CUISINES COLLECTIVES !**

Planifie des menus, cuisine des repas équilibrés en groupe et partage les tâches. Repars avec des plats délicieux, prêts à déguster chez toi. Le tout, gratuitement ! Développe tes compétences culinaires, rencontre d'autres jeunes, mange mieux sans te ruiner et adopte des habitudes durables.

Clientèle : Moins de 35 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Jeu	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

Note : Places limitées ! Contactez-nous au 450 449-9541 ou à info@cjemy.org avant de venir au « Viens cuisiner ! ». Ouvert à tous, pas besoin de fréquenter le CJEMY pour participer.

CORPS DE CADETS DE L'ARMÉE 750 L'ESCAUT DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En tout temps, à l'église Saint-Sébastien et en ligne au <https://inscription.cadets.gc.ca/demarrer.html>, choisir 750 Boucherville.

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.

Préalable : Avoir 12 ans au moment de l'inscription, être détenteur d'une carte accès Boucherville.

Note : Vous pouvez rejoindre le Corps des cadets de l'armée de 750 Boucherville en tout temps durant l'année. Activité gratuite.

Lieu : Sous-sol de l'église Saint-Sébastien**Renseignements :** Capitaine Pierre Bergeron, 514 793-1750, pierre.bergeron@cadets.gc.ca**Clientèle :** 12 à 18 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Ven	18 h 30 à 21 h	À l'année	Gratuit



COMITÉ D'ALLAITEMENT MATERNEL - CALM



INSCRIPTION : En ligne au allaitementcalm.org, en tout temps. Toutes les activités seront virtuelles et les places sont limitées.

Le Comité d'allaitement maternel CALM est un organisme communautaire ayant pour mission d'accueillir, renseigner et accompagner les familles en période périnatale au sujet de l'allaitement maternel et la transition vers la parentalité. Notre programmation s'adresse aux futurs et nouveaux parents. Bienvenue à la famille élargie et aux professionnels de la petite enfance.

Renseignements : 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, 514 924-2919, info@allaitementcalm.org, facebook.com/allaitementCALM, allaitementcalm.org

ATELIER SUR LES BESOINS DU NOUVEAU-NÉ ET L'ALLAITEMENT (*3^e mardi du mois)

Atelier interactif qui a pour objectif le partage d'informations sur les facteurs facilitant l'allaitement par rapport aux besoins du nouveau-né. Bienvenue en pré et postnatale, seule ou avec son partenaire.

Clientèle : Nouveaux parents

HORAIRE	Coût
Mar* 19 h à 21 h	Gratuit

HALTE-ALLAITEMENT

Rencontre informelle et sans inscription pour les parents, avec la présence d'une marraine d'allaitement, d'une consultante en lactation IBCLC et d'une intervenante périnatale pour échanger sur l'allaitement ou tout simplement pour discuter de la parentalité.

Clientèle : Nouveaux parents

HORAIRE	Coût
Ven 13 h à 15 h	Gratuit

MOMENTS CALM

Nos conférences mensuelles sur la parentalité sont de retour en présentiel yeah ! Un sujet différent à chaque mois : DME, langage des signes, sommeil du bébé, la sexualité, l'intégration en garderie, les pleurs et les crises. Visitez notre site pour trouver le sujet de la conférence du mois en cours.

Clientèle : Nouveaux parents

HORAIRE	Coût
Variable	Gratuit

PARCOURS BLEU (6 rencontres Zoom)

L'arrivée du bébé engendre des difficultés qui te paraissent insurmontables ? Tu as du mal à trouver le bonheur dans ton nouveau rôle de mère ? Tu n'es pas seule ! Rejoins le Parcours Bleu-Groupe d'entraide.

Clientèle : Mères et bébé de 0-2 ans

HORAIRE	Coût
Mar 13 h à 14 h 30	Gratuit

RENCONTRES PRÉNATALES (*Chaque mois; série de 5 rencontres Zoom)

Thèmes abordés entre autres : grossesse, préparation à l'accouchement, plan de naissance, gestion de la douleur, rôle du partenaire, soins au bébé, allaitement, matrescence et retour à la maison.

Clientèle : Femme enceinte et son/sa partenaire pour préparer l'arrivée de bébé

HORAIRE	Coût
Mer* 19 h à 21 h	Gratuit



COMITÉ D'ENTRAIDE DE BOUCHERVILLE (CEB)

POUR RECEVOIR DE L'AIDE : Par téléphone, en tout temps, 514 236-5042, poste 1.
Un service de transport peut être offert pour les personnes n'ayant pas de véhicule.

Le Comité d'entraide de Boucherville (CEB) soutient les résidents de Boucherville qui rencontrent des difficultés financières. Les bénévoles du CEB apportent, en toute confidentialité, respect et solidarité, une aide alimentaire, vestimentaire ou autre aux personnes seules et aux familles.

Lieu : Garde-Manger du CEB, Maison du bénévolat, 11, rue Louis-H. Lafontaine N.

Renseignements : 514 236-5042, poste 1, info@comite-entraide-boucherville.org.

Suivez-nous sur notre page Facebook.



LE GARDE-MANGER (Ouvert à l'année et uniquement sur rendez-vous)

Le Garde-Manger est un service de sécurité alimentaire pour les citoyens de Boucherville, de tout âge, en situation de précarité alimentaire. Cette petite épicerie permet aux usagers de choisir eux-mêmes leurs aliments, articles d'hygiène et produits ménagers.

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	13 h à 15 h	À l'année	Gratuit
	18 h à 19 h 30		
Mer	9 h à 11 h		

FONDATION SOURCE BLEUE

INSCRIPTION : Par courriel ou par téléphone, auprès de Sophie Latour ou Marc-André Thibault.

Les places sont limitées, il est important de réserver votre place.

Lieu : Maison de soins palliatifs Source Bleue

Renseignements : 450 641-3165, sophie.latour@maisonsourcebleue.ca, maisonsourcebleue.ca



GROUPE DE SOUTIEN POUR PERSONNES ENDEUILLÉES

Si vous avez perdu un être cher, que ce soit à la Maison Source bleue ou à l'extérieur, et avez besoin de connaître le processus de deuil, de partager votre expérience avec d'autres personnes endeuillées et d'obtenir du soutien, sachez que les inscriptions pour le prochain groupe sont ouvertes dès maintenant.

Clientèle : Adulte

HORAIRE	DATES	Coût
Dates à confirmer (11 rencontres)	Début en avril	150 \$

GROUPE AL-ANON

INSCRIPTION : Aucune inscription requise.

Lieu : Les lundis, 19 h, au Centre communautaire St-Louis

Renseignements : 514 866-9803, al-anon-montreal.org



RÉUNIONS AL-ANON (19 h pour les nouveaux membres et 20 h pour les membres réguliers)

Discussions et témoignages de personnes sur les défis rencontrés par les proches des alcooliques.

Clientèle : Adulte

HORAIRE	DATES	Coût
Lun 19 h à 22 h	À l'année	Contribution volontaire



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : À partir du 18 mars 2025, info@escalefamiliale.com.

Que ce soit pour participer à des activités, des ateliers, de profiter d'un moment de répit, de partager avec d'autres parents, d'obtenir du soutien dans votre rôle parental, l'Escale est là pour vous. C'est un endroit phare où la possibilité de se déposer, de se ressourcer et de se créer un réseau, permet de reprendre le plein pouvoir sur sa vie familiale et personnelle. Bref, l'Escale Familiale est VOTRE organisme communautaire famille !

Préalable : Membership familial pour une durée de 12 mois au coût de 10 \$.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



AIDE AUX DEVOIRS

Service d'accompagnement pour les élèves du primaire dans leurs devoirs et leçons, visant à alléger la charge de travail à la maison. Ce service motive les enfants dans leurs tâches scolaires et soutient les parents.

Clientèle : Élèves de la 1^{re} à la 6^e année du primaire

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	17 h à 18 h 15	8 avril au 3 juin	35 \$	À confirmer
Sam	13 h à 14 h 15	12 avril au 7 juin		

ÉVEIL DES TOUT-PETITS

Ateliers de stimulation et de créativité, conçus pour respecter le développement et les capacités de votre bébé. Ces ateliers offrent également l'occasion de répondre à toutes vos questions sur le développement des tout-petits, vous permettant ainsi de mieux comprendre et accompagner votre enfant dans ses premières étapes de vie

Clientèle : Parents et enfants de la naissance à 12 mois

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	9 h 30 à 10 h 30	24 avril au 29 mai	30 \$	Lucie

LA COULEUR DES ÉMOTIONS

Série d'ateliers sur le développement du langage en passant par les émotions ! Quelle belle activité à vous offrir ainsi qu'à votre enfant que de lui apprendre à reconnaître les émotions, les nommer et les distinguer des autres pour ainsi réussir à mieux les communiquer.

Clientèle : Parents et enfants de 2 ans et plus

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	9 h 30 à 10 h 30	10 mars au 14 avril	25 \$	Élydia et Lucie



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : À partir du 18 mars, info@escalefamiliale.com.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com et souscrire à l'abonnement familial annuel de 10 \$.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



LES PETITS BAVARDS

Série d'ateliers stimulants et amusants pour éveiller le langage de vos enfants. Avec l'aide de Babille et Bafouille, nos marionnettes enjouées, nous intégrerons le langage utilisé dans notre vie quotidienne de manière ludique et interactive.

Clientèle : Parents et enfants de 18 mois à 3 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Ven	9 h 30 à 10 h 30	28 mars au 25 avril	Gratuit	Lucie

MASSAGE POUR BÉBÉ

Découverte et apprentissage de diverses techniques de massage spécialement conçues pour soulager votre bébé de certains inconforts, tout en l'aidant à se détendre et à se relaxer. Ces moments de massage offrent une merveilleuse opportunité de créer un lien fusionnel et intime entre le parent et son tout-petit, renforçant ainsi leur connexion et leur complicité.

Clientèle : Parents et enfants de la naissance à 10 mois

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	13 h à 14 h 30	2 avril au 7 mai	50 \$	Mireille

MATINÉE DANS LES PARCS (Ouvert à tous)

Visites de deux parcs les mercredis, en collaboration avec la Bibliothèque Boucher-De-La-Bruyère pour les animations de la Biblio hors les murs. Des jeux géants attendent les plus grands ! Café et collation offerts sur place !

Clientèle : Parents et enfants de la naissance à 12 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer	Consultez le site Web ou la page Facebook		Gratuit

MERCREDI À LA CARTE | ATELIER CRÉATIF (HALTE-ACTIVITÉ OFFERTE)

Espace accueillant pour se retrouver et explorer votre créativité. Des idées simples et du matériel récupéré vous attendent, le tout accompagné d'un café offert.

Clientèle : Parents et enfants de la naissance à 12 mois

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer	9 h 30 à 11 h 30	26 mars, 16 avril et 28 mai	5 \$



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : À partir du 18 mars, info@escalefamiliale.com.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com et souscrire à l'abonnement familial annuel de 10 \$.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



MERCREDI À LA CARTE | PAUSE CAFÉ (HALTE-ACTIVITÉ OFFERTE)

Moment de pause conçu pour tous parents désirant profiter d'un moment avec d'autres parents. Discussions thématiques, déjeuners, petites activités pour vous permettre de sortir de votre quotidien.

Clientèle : Parents

ORAIRE		DATES	COÛT
Mer	9 h 30 à 11 h 30	12 mars, 9 avril, 30 avril, 14 mai et 11 juin	5 \$

MINI-CONTES (Ouvert à tous)

En collaboration avec la Bibliothèque Boucher-De-La-Bruyère de Boucherville, cette activité est spécialement conçue pour initier les jeunes enfants au plaisir de la lecture. Chaque session est adaptée aux besoins des tout-petits et vise à stimuler leur intérêt pour les livres et la lecture dès le plus jeune âge.

Clientèle : Parents et enfants de la naissance à 5 ans

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	10 h à 11 h	5 mars, 2 avril, 7 mai et 4 juin	Gratuit	À déterminer

Note : L'enfant doit être accompagné d'un adulte pour participer à cette activité.

PETITS ENTREPRENEURS

Votre enfant rêve de monter un kiosque pour la grande journée des petits entrepreneurs ? Nous mettons à sa disposition un espace pour concrétiser son idée ! Qu'il soit accompagné ou non par un parent, il bénéficiera de notre soutien pour préparer son kiosque, faire de la publicité, et bien plus encore.

Clientèle : Enfants de 6 à 12 ans

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	10 h à 11 h 30	1 ^{er} mars, 5 avril et 3 mai	Gratuit	Élydia

Note : Cette activité peut se réaliser avec ou sans le parent et vise à offrir un accompagnement.



L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : À partir du 18 mars, au info@escalefamiliale.com.

Préalable : Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au escalefamiliale.com et souscrire à l'abonnement familial annuel de 10 \$.

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

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



SOUPER ENTRE MÈRES

Les **SOUPERS ENTRE MÈRES** sont parfaits pour toutes celles qui souhaitent passer un moment convivial entre femmes, à discuter de sujets tantôt sérieux, tantôt amusants, autour d'un bon repas chaud et d'une boisson.

Clientèle : Mères

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h à 21 h	26 mars, 30 avril et 28 mai	10 \$	Karine

Note : Inscription au www.escalefamiliale.com

SOUPER ENTRE PÈRES

Les **SOUPERS ENTRE PÈRES**, c'est un groupe de papas réunis autour d'une délicieuse pizza et d'une boisson, avec la présence d'un intervenant. Un mélange idéal pour discuter de VOTRE réalité !

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	18 h 30 à 20 h 30	18 mars, 22 avril et 20 mai	10 \$	Maxime

Note : Inscription au www.escalefamiliale.com

VENDREDI : PARENTS INTERDITS !

Jeux de société, soirée cinéma, danse et bien plus encore sont au rendez-vous ! Une occasion pour les jeunes de se faire de nouveaux amis et de s'amuser sans les parents.

Clientèle : Enfants de 5 à 12 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Ven	18 h à 21 h	28 mars, 25 avril, 30 mai et 13 juin	10 \$	Élydia

Note : Inscription au www.escalefamiliale.com

YOGA POSTNATAL

Ateliers de yoga conçus pour réduire l'anxiété, soulager et détendre le corps après l'accouchement et neuf mois de grossesse, rééduquer la région périnéale, retrouver une meilleure vitalité et un vrai regain d'énergie, soulager diverses douleurs, le tout dans une ambiance apaisante pour maman et bébé.

Clientèle : Mamans et enfants de la naissance à 6 mois

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mar	15 h à 16 h	6 mai au 10 juin	60 \$

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



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

Paiement 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, c'est d'abord et avant tout un lieu de rassemblement pour les 12 à 17 ans où l'on peut faire de la musique, jouer au billard, naviguer sur Internet ou rencontrer des amis.

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.

Lieu : Maison des Jeunes de Boucherville, située au 540, ch. du Lac

Renseignements : Marie-Claude Malo, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca



ATELIERS CULINAIRES

Tous les mercredis, 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.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	15 h à 17 h	8 janv. au 17 déc.	Gratuit

BABILLARD D'EMPLOIS

Recherche de jeunes de 12-17 ans voulant travailler cet été et de potentiels employeurs!

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
En tout temps			Gratuit

CAMP D'HIVER

Trois jours inoubliables dans un chalet à Saint-Alphonse-de-Rodriguez. Au programme : hébertisme, sport, glissade sur tube, feu de camp, etc.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Du ven	17 h 30	14 au 16 mars	65 \$
Au dim	16 h		

Lieu : Centre plein air l'Étincelle

CLUB D'ART

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!

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
1 jeu/2	18 h 30 à 20 h	Tous les mercredis	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



INSCRIPTION : À la Maison des Jeunes, en tout temps, 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 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, equipe@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca

COURS DE GARDIENS AVERTIS

En collaboration avec Atout plus, partenaire de formation de la Croix-Rouge canadienne, ce cours d'une journée permet d'acquérir de nouvelles connaissances et de rafraîchir les règles de sécurité.

Clientèle : 11 à 14 ans (avoir 11 ans ou être en première année du secondaire)

HORAIRE		DATES	Coût
Dim	9 h à 16 h	19 janv., 9 févr., 16 mars, 13 avril et 25 mai	60 \$

Lieu : Bibliothèque

FRIPERIE

Les adolescents de Boucherville auront la chance de venir choisir des vêtements pour garnir leur garde robe sans déboursier un sou. Cette activité a pour but de donner une 2^e vie à vos vêtements et d'impliquer les jeunes dans un projet écologique.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Lun au sam	17 h à 21 h	11 au 24 mai	Gratuit

Renseignements : Félix Bouchard, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

GRANDEUR NATURE PENDRAGON

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.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Sam/ Dim	7 h à 17 h	7 et 8 juin	70 \$
		5 et 6 juillet	
		16 et 17 août	

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

INFIRMIÈRE SOINS CAMÉLÉON

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!

Clientèle : 10 à 17 ans

HORAIRE		DATES	Coût
1 mer/2	16 h à 20 h	À l'année	Gratuit

MAISON DES JEUNES LA PIAULE (MDJ)



INSCRIPTION : À la Maison des Jeunes, en tout temps, 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 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, equipe@mdjboucherville.ca, mdjboucherville.ca



JOURNAL L'EXCLAMATION

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.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
À déterminer	Janv. à juin	Gratuit

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

LITTÉRALEMENT !

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 !



Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
À déterminer	En tout temps	Gratuit

Renseignements : Camille Morel, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

LIVE INTÉRIEUR PENDRAGON - NUIT BLANCHE

Cette activité 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.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Du ven au sam 19 h à 7 h	11 au 12 avril	30 \$

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

Renseignements : Kevin Latour Lachapelle, 450 449-8346, equipe@mdjboucherville.ca

SOUPER COMMUNAUTAIRE

Tous les mercredis, La Piaule organise un souper gratuit pour les jeunes. Vous devez réserver vos places en nous appelant au 450 449-8346.

Clientèle : 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Mer 17 h à 19 h	8 janv. au 17 déc.	Gratuit



Profitez de l'été

grâce à nos installations

EXTÉRIEURES!

Consultez le catalogue des activités libres et la page de nos installations sportives pour découvrir toutes les possibilités de bouger qui s'offrent à vous cet été!

boucherville.ca/activiteslibres

boucherville.ca/parcs-installations/



La Ville met à la disposition des citoyens des Boîtes Actives, offrant un accès libre-service à du matériel sportif et récréatif pour encourager les jeunes et les familles à bouger davantage.

Ces boîtes sont accessibles à tout moment et gratuitement. Elles permettent aux passants d'emprunter divers équipements, tels que des raquettes de badminton et de tennis, des frisbees, des ballons de soccer ou de basketball, et des jeux de sable, afin de jouer et de s'amuser sur place. La Ville compte sur la collaboration de tous les utilisateurs pour remettre les équipements empruntés à leur place et même enrichir le contenu des boîtes.

Pour connaître l'emplacement de nos Boîtes Actives, veuillez consulter notre site web à l'adresse suivante:

boucherville.ca/prest-equipement.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Vous habitez à proximité de l'une de ces boîtes ?

Devenez l'Ami d'une Boîte Active!

Le mandat: Aller jeter régulièrement un oeil sur la boîte afin de s'assurer qu'elle est fonctionnelle, bien remplie et que le matériel est en bon état.

Vous serez les yeux sur le terrain et assurerez le suivi auprès d'un employé municipal.

Vous êtes intéressé? Écrivez-nous à info@sirs@boucherville.ca

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.



CLUB CYCLISTE BOUCHERVILLE (CCB)

INSCRIPTION : En ligne au clubcyclisteboucherville.com.

Le CCB est un club pour les filles et les garçons qui désirent tous apprendre du cyclisme sur route, et éventuellement participer à des compétitions cyclistes.

Prêt de vélo : Gratuit pour les nouveaux les membres (quantité limitée).

Renseignements : clubcyclisteboucherville.com



CYCLISME SUR ROUTE

Le club favorise l'apprentissage du vélo de route en misant sur l'esprit d'équipe et la préparation physique. Il transmet également toutes les connaissances requises pour atteindre de hauts niveaux d'excellence. Venez partager votre passion avec nous.

Niveau : 6 à 16 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	18 h 30	Fin avril à fin août	Consultez le site Web

Préalable : Avoir un vélo de route (de préférence) en bonne condition. Casque et gants obligatoire.

CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au avironboucherville.com. Fiche de santé requise.

Venez vivre à fond en faisant de l'aviron sur le Fleuve ! Ce sport complet et sécuritaire sollicite tous les muscles du corps, sans impact. Nous offrons des programmes d'entraînement variés pendant tout l'été afin que tous y trouvent leur compte. Les groupes sont divisés selon le niveau et l'âge des participants. L'aviron est accessible à tous à partir de 10 ans. Il n'y a pas d'âge maximal pour apprendre à ramer.

Lieu : Club d'aviron de Boucherville, 239, boul. Marie-Victorin

Renseignements : info@avironboucherville.com, avironboucherville.com



APPRENDRE À RAMER | COURS D'INITIATION À L'AVIRON

Voici la PORTE D'ENTRÉE POUR DÉCOUVRIR L'AVIRON. Cours d'initiation semi-privés pour tous les aventureux et les curieux. Vous pourrez ensuite vous joindre au groupe de votre choix selon votre intérêt.

Niveau : Débutant | **Clientèle :** Adolescents et adultes

HORAIRE	DATES	Coût
Consulter le site Web pour les informations quant aux dates et horaires.		

Préalable : Savoir nager 50 mètres.

AVIRON LIBRE

Offert aux rameurs inscrits dans un des groupes.

HORAIRE	DATES	Coût
Tous les jours	7 h à 12 h	Vers le 23 juin et jusqu'au 31 août
		Gratuit/membres

CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

INSCRIPTION : En ligne au avironboucherville.com. Une fiche de santé sera requise lors de l'inscription.

Lieu : Club d'aviron de Boucherville, 239, boul. Marie-Victorin

Note : Inclut l'utilisation des équipements.

Renseignements : info@avironboucherville.com, avironboucherville.com



AVIRON : ENTRAÎNEMENTS SUR L'EAU

Programme d'entraînements variés pendant tout l'été où les participants y trouveront leur compte. Les entraînements sont adaptés au niveau des rameurs et supervisés par des entraîneurs qualifiés de niveau 1 ou plus, du programme national de certification des entraîneurs. L'ambiance est accueillante et conviviale ! Les groupes sont divisés selon le niveau et l'âge des participants.

Niveau : Relève | **Clientèle :** Adolescent désirant découvrir l'aviron au niveau compétitif et ne possédant aucune expérience

HORAIRE	DATES	Coût
3 séances par semaine/Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Compétitif | **Clientèle :** Adolescents ayant de l'expérience en aviron

HORAIRE	DATES	Coût
6 séances par semaine	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Sportif | **Clientèle :** Adultes et adolescents

HORAIRE	DATES	Coût
3 séances par semaine/Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Niveau : Maître | **Clientèle :** Rameurs adultes avancés désirant un horaire plus flexible.

HORAIRE	DATES	Coût
Variables	Mai à octobre	Consulter le site Web

Préalable : Avoir complété le cours d'initiation ou l'équivalent.

AVIRON GROUPES CORPORATIFS ET SCOLAIRES

Vous organisez une activité au travail ou une sortie avec vos élèves ? L'option des groupes corporatifs et scolaires est pour vous. L'aviron est idéal pour la consolidation des équipes ! Avec cette option, vous pouvez venir essayer les bateaux d'initiation et faire des sorties sur l'eau une fois à l'aise, le tout, sous la supervision de nos entraîneurs.

Clientèle : Tous

HORAIRE	DATES	Coût
Lun au ven 17 h à 20 h	Début juin à fin sept.	Selon le nombre de participants*
Sam/Dim 7 h à 12 h		

Préalable : Savoir nager. | *Information à info@avironboucherville.com

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.



La référence du yoga à Boucherville depuis plus de 36 ans!

Cours de yoga offerts: Hatha, Ashtanga, Sivananda, dynamique, libérateur, restaurateur, doux, Yin, prénatal et postnatal, sur chaise ainsi que des cours de méditation, respiration et relaxation. Nous offrons de plus de nombreux ateliers spéciaux les vendredis, samedis et dimanches. Tous nos professeurs sont certifiés et possèdent multiples formations en yoga et disciplines connexes

Durée de la session : 9 semaines.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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

ATELIERS SPÉCIAUX | POUR SE RESSOURCER EN COMMUNAUTÉ

NOUVEAUTÉS : Yoga pour ados, yoga pour famille enseigné par un professeur et son enfant, sonothérapie et yoga façon Pilates.

Pour connaître les dates et horaires de nos ateliers et événements, nous vous invitons à visiter notre site Web à l'adresse suivante : yogaboucherville.org.

DÉMARRER SA PRATIQUE MÉDIATIVE (Virtuel : un lien zoom vous sera envoyé)

La méditation est un outil incomparable de transformation intérieure puisqu'elle permet de se connecter à sa vraie nature profonde intérieure. Ce cours vise à débiter une pratique régulière chez-soi et être de plus en plus autonome et vous introduira à différents types de méditation.

	HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 30	22 avril au 17 juin	125 \$	Lucie

HATHA YOGA DÉBUTANT (anciennement YOGA 1)

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.

Niveau 1

	HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Lun	18 h à 19 h 15	21 avril au 16 juin	170 \$	Lucie/Alex
Mar	9 h à 10 h 15	22 avril au 17 juin		Mirabai
Mer	20 h à 21 h 15	23 avril au 18 juin		Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



HATHA YOGA TOUS NIVEAUX (*anciennement YOGA 2*)

Apprentissage des différentes techniques respiratoires du yoga, postures d'équilibre et initiation aux postures inversées.

Niveau : *Tous les niveaux*

HORAIRE		DATES	Coût	ANIMATION
Jeu	19 h 45 à 21 h	24 avril au 19 juin	170 \$	Lucie/Alex
Ven	10 h 30 à 11 h 45	25 avril au 20 juin		Chloé

HATHA YOGA INTERMÉDIAIRE (*anciennement YOGA 3*)

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 et de relaxation guidée.

Niveau : *Intermédiaire*

HORAIRE		DATES	Coût	ANIMATION
Mer	10 h 30 à 11 h 45	23 avril au 18 juin	170 \$	Lucie
Jeu	18 h 15 à 19 h 30	24 avril au 19 juin		Lucie/Alex

HATHA YOGA AVANCÉ (*anciennement YOGA 3-4*)

Utilisation de la respiration Ujjayi, avec laquelle se dépose doucement une grande intériorisation. Les postures de base, accompagnées de variations plus avancées, sont maintenues plus longtemps. Vous apprendrez des postures avancées de yoga et des inversions. À la fin de la séance, il y aura une alternance entre la pratique de techniques respiratoires et de relaxation guidée.

Niveau : *Avancé*

HORAIRE		DATES	Coût	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 19 h 45	23 avril au 18 juin	170 \$	Lucie

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



PIYOGA ANCRAGE ET SOUPLESSE

Un cours combinant Yoga et Pilates, alliant fluidité et contrôle pour renforcer le corps en douceur. Il intègre étirements, du travail postural et une respiration consciente pour améliorer la souplesse, la stabilité et le bien-être global.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	17 h 15 à 18 h 15	23 avril au 18 juin	150 \$	Stéphanie

PRATIQUE MÉDITATIVE GUIDÉE : PRENDRE UNE PAUSE POUR SE DÉPOSER

(Virtuel : un lien zoom vous sera envoyé)

Cette pratique méditative vous offre un moment de détente et de ressourcement. Des études scientifiques ont démontré que 15 à 30 minutes de méditation quotidienne suffisent pour améliorer significativement le bien-être mental et la santé physique. Méditer en groupe enrichit et soutient votre pratique personnelle, vous permettant de profiter pleinement des bienfaits de cette discipline et de créer des liens avec d'autres participants partageant les mêmes aspirations.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 15 à 18 h 45	24 avril au 19 juin	90 \$	Mirabai

RESPIRATION-RELAXATION BIEN RESPIRER C'EST VIVRE

Ce cours est bénéfique pour les personnes souffrant d'angoisse, 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 progressivement un état de calme et de détente, afin de vivre des relaxations finales de plus en plus profondes et récupératrices.

Niveau : Débutant | **Préalable :** Yoga doux est un atout

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	9 h à 10 h 15	24 avril au 19 juin	170 \$	Chloé

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



RESPIRATION-RELAXATION BIEN RESPIRER C'EST VIVRE (SUITE)

Ce cours est bénéfique pour les personnes souffrant d'angoisse, 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 progressivement un état de calme et de détente, afin de vivre des relaxations finales de plus en plus profondes et récupératrices.

Niveau : Intermédiaire | **Préalable :** Respiration-relaxation 1

	HORAIRE	DATE	Coût	ANIMATION
Jeu	10 h 30 à 11 h 45	24 avril au 19 juin	170 \$	Chloé

YIN YANG YOGA TONIQUE

Yin Yang, c'est l'équilibre total, un heureux mariage de forces complémentaires pour arriver à une harmonie complète. Le cours débutera avec un enchaînement de postures plus dynamiques (Yang) pour se conclure avec des étirements en profondeur (Yin) au sol, soutenus par des accessoires (bloc, coussin, couverture) et maintenus plus longtemps (3 minutes) afin d'augmenter encore davantage sa flexibilité.

Le Yin-Yang combine la pratique fluide et tonique du vinyasa et la profondeur du Yin yoga restaurateur.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATE	Coût	ANIMATION
Lun	10 h 30 à 11 h 45	21 avril au 16 juin	170 \$	Charles

YOGA ASHTANGA

Le yoga Ashtanga est une forme de Hatha yoga où les postures sont combinées avec des étirements pour renforcer et énergiser le corps. Les contractions (bandhas) visent à accumuler le souffle vital dans les tissus profonds grâce à la synchronisation des mouvements avec la respiration.

Ce style de yoga aide à vider l'esprit, apaiser le mental et développer la patience.

Niveau : Tous les niveaux

	HORAIRE	DATE	Coût	ANIMATION
Mar	17 h 30 à 18 h 45	22 avril au 17 juin	170 \$	Charles

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



YOGA DOUX

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'anxiété et le stress. Elle vous permettra d'atteindre une plus grande détente et intériorisation.

Niveau : Débutant

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Ven	9 h à 10 h 15	25 avril au 20 juin	170 \$	Mirabai

Niveau : Débutant avec chaise et au sol

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	13 h 15 à 14 h 30	23 avril au 18 juin	170 \$	Lucie

YOGA DYNAMIQUE

Les postures sont réalisées de façon plus dynamique afin de travailler le cardio, la force et la souplesse. Les premiers cours permettent de bien apprendre les postures de base afin de pouvoir ensuite faire des enchaînements. Le yoga dynamique réveille le corps et favorise le contact avec soi sans notion de performance. Il permet de stimuler l'énergie pour le reste de la journée. Des techniques de respiration seront également proposées afin de bien accompagner le corps.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Lun	17 h à 17 h 45	21 avril au 16 juin	125 \$	Chloé
Sam	9 h 15 à 10 h	26 avril au 21 juin	100 \$	

Note : La session du samedi est d'une durée de 7 semaines.

Congés : 3 et 24 mai.

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



YOGA FLOW MATINAL

Le flow matinal est le cours parfait pour démarrer sa journée et sa semaine du bon pied. La séance commence avec un moment de méditation pour éclaircir son esprit, puis un enchaînement de mouvements pour réveiller son corps et son esprit en douceur.

En sortant du cours, vous vous sentirez réveillé, éveillé et prêt à déplacer des montagnes ! La séance se termine par une détente profonde guidée.



Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	Coût	ANIMATION
Lun	8 h à 9 h 15	21 avril au 16 juin	170 \$	Charles

YOGA LIBÉRATEUR – OUTIL MERVEILLEUX POUR LIBÉRER LES TENSIONS

Découvrez comment le yoga peut libérer vos émotions pour votre bien-être. Ce cours combine postures, mouvements, respiration, visualisation et relaxation pour soulager tensions musculaires, stress, douleur et émotions, et retrouver un espace intérieur de paix.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	Coût	ANIMATION
Mar	10 h 30 à 11 h 45	22 avril au 17 juin	170 \$	Mirabai

Préalable : Connaissance de la respiration yogique et des postures de base un atout.

YOGA MIDI EXPRESS

Profitez d'une pause dynamique et revitalisante avec notre cours de Yoga Midi Express! Idéal pour ceux et celles qui cherchent un regain d'énergie en milieu de journée. Inspiré du yoga flow, ce cours enchaîne des postures plus intenses et fluides, intégrant force, équilibre et flexibilité pour activer tout le corps. Le Yoga Midi Express est parfait pour faire circuler l'énergie et éliminer les tensions accumulées. Terminez la séance revitalisé, avec un esprit clair et un corps énergisé, prêt pour affronter le reste de la journée.

Niveau : Tous les niveaux

HORAIRE		DATE	Coût	ANIMATION
Lun	12 h à 13 h	21 avril au 16 juin	150 \$	Charles

CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, au yogaboucherville.org ou à la réception du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

Coût : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour le 2^e cours pour une même personne (excluant les cours en virtuel). Tarif spécial étudiant : 20 \$ de rabais. Toutes les taxes sont incluses dans les prix. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

Lieu : Centre Multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

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



YOGA POSTNATAL

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 soulagements des tensions causées par l'allaitement, le port et le soulèvement de son bébé en plus de fortifier le plancher pelvien et les abdominaux.

Clientèle : Maman et bébés âgés de 6 semaines jusqu'à 5 mois

HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Mar 15 h à 16 h	22 avril au 17 juin	150 \$	Justine

YOGA PRÉNATAL

Ce cours propose des postures adaptées aux besoins changeants des femmes enceintes, visant l'assouplissement et la préparation à l'accouchement. Des techniques de respiration et de visualisation sont enseignées pour favoriser la détente et la confiance. Le conjoint est invité à la dernière séance.

Clientèle : Femme enceinte de 12 semaines et plus

HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Ven 12 h 30 à 13 h 45	25 avril au 20 juin	170 \$	Justine

YOGA SIVANANDA – JOYAU DU YOGA

Série universelle et ancienne de postures classiques de Hatha Yoga, travaillant tous les chakras. Basée sur les enseignements de Swami Sivananda et transmise par Swami Vishnudevananda, cette séance inclut des exercices de respiration (Pranayama), la salutation au Soleil, douze postures de base (Asana) avec variations, et une relaxation finale.

Niveau : Intermédiaire

HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Lun 19 h 30 à 21 h	21 avril au 16 juin	175 \$	Lucie/Alex

YOGA YIN RESTAURATEUR ET ÉTIREMENTS

Ce cours combine le Yin yoga, les étirements profonds et le yoga restaurateur pour améliorer la souplesse, la mobilité et la relaxation profonde. Les postures douces et les exercices ciblés aident à relâcher les tensions musculaires et articulaires, tout en cultivant un calme intérieur.

Clientèle : Pour tous | **Niveau :** Tous les niveaux

HORAIRE	DATE	Coût	ANIMATION
Mar 19 h à 20 h 15	22 avril au 17 juin	170 \$	Véronique

CLUB DES ARCHERS DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En personne, jusqu'au 2 mai, les lundis et vendredis, de 19 h à 21 h, au gymnase de l'école secondaire De Mortagne, porte 4 et, dès le 26 mai, les lundis, mercredis et vendredis, de 19 h à 20 h 30, sur le terrain extérieur, au 1240 rue Volta.

Note : Le tir à l'arbalète est interdit sur le site. Tous les instructeurs sont formés et certifiés PNCE.

Préalable : Avoir une technique sécuritaire et son propre équipement pour la pratique libre.

Lieu : École secondaire De Mortagne, gymnase 3, porte 4.

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

TIR À L'ARC

Venez pratiquer un sport de plus en plus populaire, de façon sécuritaire pour toute la famille. Programme d'encadrement pour archers débutants et intermédiaires.

Cours d'initiation 10 ans et + (Équipement fourni)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun ou Mer	19 h à 21 h	Mi-juin à août (6 sem. de cours+ membre jusqu'en déc.)	Junior 160 \$ / Sénior 175 \$ Familial (2 pers.) 305 \$ / Pers. add. 130 \$

Pratique de tir libre

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mar/Ven	19 h à 21 h	Mai à décembre	Junior 110 \$ / Sénior 125 \$ Familial (2 pers.) 205 \$ / Pers. add. 80 \$

Pratique de tir 3D

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	17 h à 21 h	Mai à août	Sénior 110 \$ Familial (2 pers.) 175 \$ / Pers. add. 70 \$

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com. Les inscriptions commencent le dimanche, 16 février pour les anciens et le dimanche 23 février pour les nouveaux. Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.



Venez vous amuser sur les bosses, les sauts et les courbes relevées de nos deux pistes (piste récréative Boucherville et Saint-Bruno-de-Montarville-piste provinciale). Toutes les raisons sont bonnes pour s'inscrire : développer ses habiletés techniques ou apprendre à performer lors des courses.

Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.

Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de Saint-Bruno de Montarville.

Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

VÉLOTROTTEURS (DRAISIENNES) (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

En utilisant des vélos sans pédales, les enfants apprennent à prendre confiance en eux, ce qui permet de développer leur équilibre et coordination, dans un environnement sécuritaire et amusant, tout en renforçant les bases motrices essentielles.

Niveau : Débutant | **Clientèle :** 2 à 5 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	17 h 30	Consulter le site Web	

Préalable : Avoir 2 ans avant le début des cours.

Note : Pour connaître l'horaire pour la piste de BMX de Saint-Bruno de Montarville, consulter le site Web.

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès le 17 février, 19 h (membres), et dès le 24 février, 19 h (nouveaux membres). Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.



Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.

Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de Saint-Bruno de Montarville.

Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

BMX JEUNESSE (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

Initiation au BMX de course, quel que soit le niveau de départ des enfants, pour les faire cheminer vers des niveaux d'habiletés plus élevés. Les séances sont conçues pour leur fournir les outils nécessaires afin qu'ils progressent et se lancent avec enthousiasme sur une piste de course.

Pour les jeunes motivés, un accompagnement progressif aux compétitions locales et provinciales est offert afin qu'ils puissent vivre pleinement leur passion pour la compétition.

Clientèle : 5 à 10 ans mixtes (1 soir par semaine)

HORAIRE	DATES	Coût
Mer	Début mai à fin août Consulter le site Web	

BMX JEUNESSE (PISTE DE BMX DE SAINT-BRUNO DE MONTARVILLE)

Clientèle : 5 à 10 ans mixtes (2 soirs par semaine) | 5 à 10 ans mixtes (1 soir par semaine)
100% filles—5 à 10 ans (1 soir par semaine)

HORAIRE	DATES	Coût
	Début mai à fin août Consulter le site Web	

Préalable : Être âgé de 5 ans au 31 décembre 2024.

BMX DE COURSE (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

Clientèle : 4 à 6 ans mixte

HORAIRE	DATES	Coût
Mer 18 h 15	Début mai à fin août Consulter le site Web	

BMX LOISIR (PISTE DE BMX ET PUMTRACK BOUCHERVILLE)

S'adressant aux personnes âgées de 11 ans et plus (également aux adultes), le BMX loisir est parfait pour ceux et celles qui recherchent une pratique du BMX sans la pression de la compétition.

Ce programme met l'accent sur le plaisir de rouler et l'apprentissage progressif des techniques.

Clientèle : 11 ans et + mixtes | 15 ans et + mixtes | Adulte

HORAIRE	DATES	Coût
Mer 19 h	Début mai à fin août Consulter le site Web	

CLUB DE BMX RIVE-SUD

INSCRIPTION : En ligne au bmxrivesud.com, dès le 17 février, 19 h (membres), et dès le 24 février, 19 h (nouveaux membres). Paiement par carte de crédit lors de l'inscription. Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.



Note : Une licence de la FQSC est obligatoire et n'est pas comprise dans l'inscription.

Lieux : Piste de BMX et Pumtrack de Boucherville et Piste de BMX de Saint-Bruno de Montarville.

Renseignements : info@bmxrivesud.com, bmxrivesud.com.

BMX COMPÉTITIF

Pour les débutants, intermédiaires et experts. Ce programme est destiné aux membres pour qui la compétition revêt une grande importance. Les participants s'engagent à prendre part à un minimum de 5 compétitions provinciales par an.

Les entraînements sont conçus pour favoriser le développement des compétences techniques et tactiques, dans le but d'optimiser les performances des membres. Le programme prépare les participants à concourir au niveau provincial pour atteindre leurs objectifs sportifs.

Niveau : Compétition jeunesse mixte | **Clientèle :** 9 à 11 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Mar/Jeu 17 h 45	Mi-avril à mi-sept.	Consulter le site Web

Note : Entraînement principalement à la piste de Saint-Bruno-de-Montarville et occasionnellement à Boucherville. Entraînement hors-piste dans des lieux à confirmer.

Niveau : Compétition jeunesse mixte | **Clientèle :** 12 ans et + mixte

HORAIRE	DATES	Coût
Mar/Jeu 19 h (Horaire variable)	Mi-avril à mi-sept.	Consulter le site Web

Note : Entraînement principalement à la piste de Saint-Bruno-de-Montarville et occasionnellement à Boucherville. Entraînement hors-piste dans des lieux à confirmer.

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ACTIVZUMBA (Séance de danse rythmée)

Exercices au rythme chaud tropical et tribal pour améliorer votre coordination, posture et endurance cardiovasculaire, tout en libérant votre énergie dans le plaisir de différents mouvements de danse.

Clientèle : Tous

HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar/Jeu 18 h 30 à 19 h 30	15 avril au 5 juin	E05	80 \$/1cours 160 \$/2 cours	Melyssa Provost

Lieu : École De La Broquerie

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

AÉRO-BOXE

Un mariage de boxe et d'aérobic sur une musique enivrante.

Clientèle : Tous



HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun/Mer	19 h 35 à 20 h 35	14 avril au 4 juin	P10	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours	Alexandre Brunelle

Lieu : École De La Broquerie

CARDIO-INTERVALLE

Améliorer votre capacité à utiliser au maximum votre corps, afin de satisfaire les demandes fonctionnelles de la vie et des sports que vous pratiquez.

Entraînement de groupe par intervalles non chorégraphié qui travaille à la fois la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire ainsi que cardiovasculaire.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun/Mer	18 h 30 à 19 h 30	14 avril au 4 juin	P09	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours	Alexandre Brunelle

Lieu : École De La Broquerie

CARDIO-TONUS

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.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar/Jeu	9 h à 10 h	15 avril au 5 juin	P01*	80 \$/1 cours	Cristina Viveros

Lieux : P01 : CMF, salle polyvalente

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

CIRCUIT CARDIO-TONUS

Séance d'entraînement fonctionnelle par intervalles d'exercices spécifiques musculaires et cardiovasculaires qui vous permettront d'améliorer votre endurance, force, tonus, stabilité et agilité.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun/Mer/Ven	9 h à 10 h	14 avril au 6 juin	P20-1*	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours 240 \$/3 cours	Christine Mignacca
			P20-2*		
			P20-3*		
Lun/Mer/Ven		16 juin au 8 août	E20*		

Lieux : P20-1 (Lun), P20-2 (Mer) et P20-3 (Ven) : CMF, salle polyvalente

E20 (Lun; Mer; Ven) : Parc des Gouverneurs

CIRCUIT MUSCULATION AVEC BALLON DE STABILITÉ (BALLON SUISSE)

Exercices de musculation avec le ballon de stabilité, afin d'améliorer votre force et endurance musculaire, ainsi que votre agilité, souplesse et équilibre. Le ballon de stabilité contribue beaucoup à développer vos muscles stabilisateurs, principalement situés au niveau du tronc et du torse, aidant ainsi à atténuer les maux de dos et améliorer votre posture.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	14 h 10 à 15 h 10	15 avril au 3 juin	P24	80 \$*	Christine Mignacca

Lieu : CMF, salle polyvalente

ESSENTRICS

Technique d'entraînement, influencée du tai-chi et du ballet, travaillant les muscles en les allongeant. Les mouvements sont fluides et chorégraphiés, les étirements sont actifs et dynamiques, afin de libérer les articulations et rééquilibrer la musculature, le tout sur une musique adaptée.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h 35 à 20 h 35	15 avril au 3 juin	P13	90 \$	Cynthia St-Amand

Lieu : École Pierre-Boucher

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

ESSENTRICS DOUX

Une technique d'entraînement travaillant l'ensemble du corps afin de libérer les articulations, délier les tensions et rééquilibrer la musculature. Les mouvements sont fluides et sans impact, les étirements sont doux et lents. Technique influencée du tai-chi et de la danse.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar	15 h 30 à 16 h 30	15 avril au 3 juin	P26	90 \$	Cynthia St-Amand

Lieu : CMF, salle polyvalente

FITNESS BOOT-CAMP

Cours à intensité élevée d'intervalles et/ou de circuits qui allie travail musculaire, explosivité, endurance et renforcement s'adressant à ceux qui veulent relever de nouveaux défis dans une ambiance motivante!

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun/Mer	19 h 25 à 20 h 25	14 avril au 4 juin	P33-1	160 \$*	Valérie Cyr
			P33-2		
Lun/Mer	19 h 15 à 20 h 15	16 juin au 6 août	E33	80 \$	

*80 \$/1 cours

Lieux : P33-1 : CMF, terrasse; P33-2 : CMF, salle polyvalente; E33 : CMF, terrasse

FITNESS CIRCUIT-TRAINING

Cours stimulant sous forme de circuits entraînants et dynamiques qui 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!

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun/Mer	18 h 15 à 19 h 15	14 avril au 4 juin	P32-1	80 \$/1 cours	Valérie Cyr
			P32-2	160 \$/2 cours	
Lun/Mer	18 h à 19 h	16 juin au 6 août	E32	80 \$	

Lieux : P32-1 et P32-2 : CMF, salle polyvalente + terrasse; E32 : CMF, terrasse

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

GOLF

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.

Niveau : Débutant/intermédiaire (G5; G7) | **Niveau :** Intermédiaire/avancé (G6; G8)

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun/Mer	18 h 30 à 20 h	17 mars au 12 mai	G5	400 \$ 10 sem. à l'intérieur 5 sem. à l'extérieur	Sébastien Roy
		19 mars au 14 mai	G6		
	20 h 15 à 21 h 45	17 mars au 12 mai	G7		
		19 mars au 14 mai	G8		

Lieu : École De Mortagne, salle de golf

MARCHE FITNESS

Marche dynamique et motivante avec intervalles de musculation et de stretching. Un moment de mise en forme et bien-être en nature dans le plaisir à découvrir. Nous vous invitons à vous inscrire avec un ou une amie. Il faudra transporter votre tapis.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun/Mer	10 h 30 à 11 h 30	16 juin au 6 août	E34	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours 240 \$/3 cours 320 \$/4 cours	Christine Mignacca
Mar/Jeu		17 juin au 7 août	E35	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours	

Lieu : Parc de la Frayère à Boucherville

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

PILATES

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.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar	14 h 15 à 15 h 15	15 avril au 3 juin	P18	90 \$	Cynthia St-Amand
	18 h 30 à 19 h 30		P06		
	20 h 40 à 21 h 40		P14		
Jeu	18 h 30 à 19 h 30	17 avril au 5 juin	P08		
	19 h 35 à 20 h 35		P15		
	20 h 40 à 21 h 40		P16		

Lieux : P06, P14, P08, P15, P16 : École Pierre-Boucher; P18 : CMF, studio 5

Q1 GONG (Votre santé sera transformée pour le mieux)

Découvrez cet art millénaire issu de la médecine traditionnelle chinoise. Une technique simple, accessible et efficace qui redonne de la vitalité au niveau physique, psychique et énergétique.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun	14 h à 15 h 15	14 avril au 2 juin	P30	100 \$	François Bibeau

Lieu : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

STRETCH MOBILITÉ, RESTAURATEUR ET POSTURAL (Vous devez apporter votre tapis)

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.

Clientèle : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Jeu	14 h 10 à 15 h 10	17 avril au 5 juin	P23	80 \$	Christine Mignacca

Lieu : CMF, salle polyvalente

CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



INSCRIPTION : En ligne, dès le 4 mars, au clubactivitephysique.ca, onglet *Inscriptions*.

Le dossier médical doit être rempli en ligne lors de l'inscription. Les participants doivent être âgés de 14 ans et + pour s'inscrire.

Le Club de conditionnement physique de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui offre à Boucherville pour sa population des cours de conditionnement physique sous toute forme.

Renseignements : Robert Benoit, 514 895-3215 ou Robert Montpetit, 450 449-5746

STRETCH-TONUS

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.

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Lun	10 h 10 à 11 h 10	14 avril au 6 juin	P21-1	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours 240 \$/3 cours	Christine Mignacca
Mar	19 h 35 à 20 h 35		P07-1		
Mer	10 h 10 à 11 h 10		P21-2		
Jeu	19 h 35 à 20 h 35		P07-2		
Ven	10 h 10 à 11 h 10		P21-3		

Lieux : CMF, salle polyvalente et école la Broquerie

ZUMBA | ZUMBA GOLD

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 !

Clientèle : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	Coût	ANIMATION
Mar/Jeu	10 h 10 à 11 h 10	15 avril au 5 juin	P02	80 \$/1 cours 160 \$/2 cours	Cristina Viveros
	18 h 30 à 19 h 30		P05		
Mar/Jeu	13 h à 14 h*		P22-1		Christine Mignacca
			P22-2		
Dim	9 h 20 à 10 h 20	20 avril au 8 juin	P11	80 \$	Melyssa Provost

*Zumba gold | **Lieux :** P02, P22-1 et P22-2 : CMF, salle polyvalente; P05 et P11 : École de la Broquerie

ÉCOLE DE VOILE DE BOUCHERVILLE

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

L'École de voile de Boucherville a pour objectif d'initier les résidents de Boucherville aux techniques de base de la voile en toute sécurité. Elle offre ses cours dans une aire sécuritaire du chenal de plaisance, en aval de la Ville de Boucherville.

Lieu : Club nautique de Mézy, 925, boul. Marie-Victorin

Renseignements : 514 220-9225, bouchervoile@gmail.com



STAGE DE VOILE ADOS - ADULTES EN SOIRÉE

Ce stage vise une clientèle qui souhaite progresser ou se perfectionner à son propre rythme. Stage réparti sur quatre soirées durant l'été selon la demande. Une formation personnalisée selon le programme VoileCAN homologué par la Fédération de voile du Québec.

Clientèle : 14 ans et +

HORAIRE		DATES	Coût
Lun au jeu	17 h 45 à 20 h 15	23 juin au 14 août	Adulte : 250 \$ Étudiants (25 ans et moins) : 225 \$ Période estivale (juin-août) : 275 \$

CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne au grizzlisfootball.com.

Les parties ont lieu la fin de semaine de la mi-août au début novembre.

Coût : Le coût comprend le prêt du costume de base.

Lieu des pratiques : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte.

Renseignements football : info@grizzlisfootball.com

Renseignements cheerleading : cheerleaders@grizzlisfootball.com



grizzlisfootball.com

ACCÈS-LOISIRS

FOOTBALL

Activité de football compétitif ouverte aux garçons et aux filles de 6 à 17 ans, nés entre 2008 à 2019. Les jeunes sont classés par groupe d'âge. L'équipement de base est prêté, sauf les souliers à crampons de football et la gaine.

Niveau : Atome (2017 à 2019)* | **Niveau :** Moustique (2015 à 2016)

HORAIRE		DATES	Coût
Mer/Ven	18 h 15 à 19 h 45	Fin avril à début novembre	Consultez le site Web

Niveau : Pee-Wee (2013 à 2014)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	18 h 15 à 19 h 45	Fin avril à début novembre	Consultez le site Web

***Atome :** Initiation au football—sans plaqués/flag football, avec équipement de football.

Camp de préparation : Un samedi fin avril. Surveillez le site des Grizzlis pour les détails.

Note : L'horaire ci-dessus peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et d'équipes.

L'horaire définitif sera affiché au mois d'avril sur le site de l'organisation au grizzlisfootball.com.

CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.

INSCRIPTION : En ligne au grizzlisfootball.com.

Les parties ont lieu la fin de semaine de la mi-août au début novembre.

Coût : Le coût comprend le prêt du costume de base.

Lieu des pratiques : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte.

Renseignements football : info@grizzlisfootball.com

Renseignements cheerleading : cheerleaders@grizzlisfootball.com



grizzlisfootball.com

FOOTBALL (SUITE)

Activité de football compétitif ouverte aux garçons et aux filles de 6 à 17 ans, nés entre 2008 à 2019. Les jeunes sont classés par groupe d'âge. L'équipement de base est prêté, sauf les souliers à crampons de football et la gaine.

Niveau : Bantam (2011 à 2012) | **Niveau :** Midget (2008 à 2010)

HORAIRE	DATES	Coût
2 à 3 pratiques par semaine (durée : 1 h 30 à 2 h)	Fin avril à début nov.	Consultez le site Web

Camp de préparation : Un samedi fin avril. Surveillez le site des Grizzlis pour les détails.

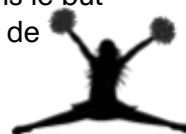
Note : L'horaire ci-dessus peut être modifié selon le nombre d'inscriptions et d'équipes.

L'horaire définitif sera affiché au mois d'avril sur le site de l'organisation au grizzlisfootball.com.

CHEERLEADING

L'activité de cheerleading est offerte en partenariat avec les Grizzlis de Boucherville, dans le but d'encourager les différentes équipes de football. Exécution de chorégraphies de groupe de style danse et gymnastique, puis mouvements d'animation pendant les parties.

Clientèle : Nés entre 2017 à 2019



HORAIRE	DATES	Coût
Mer 18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct./début nov.	Consultez le site Web

Clientèle : Nés entre 2013 à 2016

HORAIRE	DATES	Coût*
Mer 18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct./début nov.	Consultez le site Web

Clientèle : Nés entre 2008 à 2012

HORAIRE	DATES	Coût*
Jeu 18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct./début nov.	Consultez le site Web

Note : À partir du mois d'août, il faut ajouter la couverture d'une partie par fin de semaine. Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire ci-dessus selon le nombre d'inscriptions et d'équipes.

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Inscription*.

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 : 35 \$ (4 ans et +) ou 15 \$ (3 ans et -), payables annuellement lors de l'inscription (valide du 1^{er} sept. 2024 au 31 août 2025).

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.

Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

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



OUISTITIS - 18 À 36 MOIS

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. Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Cours parents-enfants (18 à 36 mois)

HORAIRE		DATES	Coût
Ven	17 h à 17 h 45	28 mars au 6 juin	Consulter le site Web
	18 h à 18 h 45		
Sam	8 h 45 à 9 h 30	29 mars au 7 juin	

KANGOUROU - 3 À 4 ANS

Animation gymnique : Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination. Les parents sont présents pendant le cours et peuvent observer ou aider leur enfant dans les parcours.

Cours sans parent (3 à 4 ans)

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	17 h 30 à 18 h 25	26 mars au 11 juin	Consulter le site Web
Ven	17 h à 17 h 55	28 mars au 6 juin	
	18 h à 18 h 55		
Sam	8 h 45 à 9 h 40	29 mars au 7 juin	
	9 h 50 à 10 h 45		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	9 h à 9 h 55	30 mars au 8 juin	
	10 h 05 à 11 h		

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Inscription*.

Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestra

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



CAPUCINS 5-6 ANS

Circuits d'initiation à la gymnastique adaptés en fonction de l'âge. Permet la stimulation de l'enfant par le développement de la motricité, de l'orientation spatiale et de la coordination.

Cours sans parent (5 à 6 ans)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 30 à 18 h 25	24 mars au 15 juin	Consulter le site Web
Jeu	17 h 30 à 18 h 25	27 mars au 15 juin	
Ven	17 h 30 à 18 h 25	28 mars au 15 juin	
Sam	9 h 50 à 10 h 45	29 mars au 15 juin	
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	10 h 05 à 11 h	30 mars au 15 juin	
	11 h 05 à 12 h		
Sam	10 h à 12 h*	29 mars au 15 juin	

*Capucins 2 h | **Spectacle annuel :** 14-15 juin

GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

Activités gymniques combinées à de l'« Animagym », une période d'animation de jeux et d'activités diverses.

Niveau 1

Filles et garçons n'ayant jamais fait de gymnastique ou ayant suivi un an de cours.



HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h 30 à 20 h	24 mars au 15 juin	Consulter le site Web
Mer	18 h 30 à 20 h	26 mars au 15 juin	
Ven		28 mars au 15 juin	
Sam	12 h à 13 h 30	29 mars au 15 juin	
Dim	12 h 30 à 14 h	30 mars au 15 juin	

CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

INSCRIPTION : En ligne au lesreflexes.com, sélectionner l'onglet *Inscription*.

Habillement : Un maillot (bain, danse ou gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

Lieu : École secondaire De Mortagne, aile D, palestra

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



GYMNASTIQUE 7 ANS ET + (SUITE)

Niveau 2

Enfants qui ont complété le test niveau 1 ou acquis des habiletés gymniques aux différents appareils.

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	18 h 30 à 20 h	25 mars au 15 juin	Consulter le site Web
Jeu		27 mars au 15 juin	
Sam	13 h 40 à 15 h 10	29 mars au 15 juin	
Dim	12 h 30 à 14 h	30 mars au 15 juin	

Spectacle annuel : 14-15 juin

Niveau 3

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 2.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h à 20 h	24 mars au 15 juin	Consulter le site Web
Sam	15 h 15 à 17 h 15		
Mer	18 h à 20 h	26 mars au 15 juin	
Sam	16 h à 18 h		

Précompétition

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 3.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h à 20 h	26 mars au 15 juin	Consulter le site Web
Sam	14 h à 17 h		

Spectacle annuel : 14-15 juin

TUMBLING - TRAMPOLINE

Cours de tumbling, grand trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des éléments de base.

Clientèle : 7 à 12 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	17 h à 18 h 30	25 mars au 15 juin	Consulter le site Web

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au cpaboucherville.ca, dès le 30 mars, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré - *Amélia*. Les paiements se font en ligne.

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

Préalable : Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2024-2025 (60\$). Si vous désirez faire un camp de jour de patin, nous vous suggérons l'organisme suivant : campjourpatin.com.

Lieu : Centre des glaces Gilles-Chabot

Renseignements : info.cpaboucherville@gmail.com, cpaboucherville.ca



PATINAGE PLUS (PP)

Série complète d'habiletés portant sur l'équilibre, la maîtrise et l'agilité, enseignée en six étapes. Le programme Patinage Plus est approuvé à l'échelle nationale, pour acquérir des habiletés de base plus fortes et les perfectionner plus rapidement.

Clientèle : 3 à 15 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Jeu	18 h à 18 h 50	1 ^{er} mai au 12 juin	80 \$
Sam	9 h 05 à 9 h 55	3 mai au 14 juin	95 \$
	9 h 55 à 10 h 55*		

Préalable : Avoir 3 ans au 1^{er} juillet 2023 | *PP avancé, étape 3 à 6, 95 \$/samedi, de 9 h 55 à 10 h 55.

Clientèle : Adulte (PP et Star)

	HORAIRE	DATES	Coût
Ven	19 h à 19 h 50	2 mai au 13 juin	60 \$

Préalable : 18 ans et + ou de 15 à 18 ans débutant en patinage.

PATINAGE STAR

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, Inter et Sénior) et en cours individuels.

Clientèle : Avoir 3 ans et + au 1^{er} juillet 2024 (individuel)

	HORAIRE	DATES	Coût
	Choix du lundi au dimanche, selon les disponibilités	28 avril au 15 juin 23 juin au 15 août	Voir notre site Web

Préalable pour patiner sans entraîneur : Étape 5 réussie en Patinage Plus.

Clientèle : Star junior (Étape 6 à Star 3)

	HORAIRE	DATES	Coût
Ven	18 h à 19 h (Hors glace 17 h 30 à 17 h 50)	2 mai au 13 juin	100 \$

Préalable : Avoir réussi l'étape 5 en PP.

Clientèle : STAR inter (Star 3 à Star 5) | STAR sénior (Star 6 et +)

	HORAIRE	DATES	Coût
Dim	10 h à 11 h 20 (Hors glace 11 h 30 à 12 h)	4 mai au 15 juin	155 \$

Préalables : Star Inter, avoir réussi 1 test en Star 3 | Star Sénior, avoir réussi les 2 tests styles libres + habiletés en Star 5.

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la Ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre, été comme hiver, différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.

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

CENTRE DU DÉVELOPPEMENT DE CLUB (CDC)

Le CDC a pour objectif d'offrir un encadrement sécuritaire et plaisant aux jeunes athlètes.

Niveau : U4-U6 - Départ actif (1 soir/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	17 h 50 à 18 h 35 (U4)	19 mai au 24 août	À déterminer
	18 h 50 à 19 h 40 (U6)		
Jeu	17 h 50 à 18 h 35 (U5)		
Sam	9 h à 12 h (U4/U5/U6)		

Lieu : Parc Vincent-D'Indy

Niveau : U7-U8 - Ligue locale (1 soir/sem. + 1 match/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Sam	17 h 50 à 18 h 50 (U7/U8 F)	19 mai au 24 août	À déterminer
Mer	17 h 50 à 18 h 50 (U7 M)		
	19 h à 20 h (U8 M)		
Sam	9 h à 12 h (U7 M/U8 M)		

Lieu : Parc Jean-De Noyon

Niveau : U9-U10 - Ligue locale (1-2 soirs/sem. + 1 match/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	18 h à 19 h (U9-U10 M)	14 avril au 19 septembre	À déterminer
Mer	18 h à 19 h (U9-U10 F)		
Sam	9 h à 10 h (U9-U10 M)		
	11 h à 12 h (U9-U10 M)		

Lieu : Consultez le site Web

Niveau : U11-U12 - Ligue locale (1-3 soirs/sem. + 1 match/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	19 h 30 à 20 h 30 (U11-U12 M)	14 avril au 19 septembre	À déterminer
Jeu	19 h 15 à 20 h 30 (U11-U12 M)		
Sam	10 h à 11 h (U11-U12 M)		
	11 h à 12 h (U11-U12 F)		

Lieu : Consultez le site Web

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la Ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre, été comme hiver, différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.

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

CENTRE DU DÉVELOPPEMENT DE CLUB (CDC) (SUITE)

Niveau : U9-U10 - Ligue régionale (3 fois/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer/Ven	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 M)	14 avril au 19 septembre	À déterminer
Lun/Mer/Ven	17 h 50 à 19 h 05 (U9-U10 F)		
Sam/Dim	1 semaine sur 2 selon le calendrier		

Lieu : Consultez le site Web

Niveau : U11-U12 - Ligue régionale (3 ou 4 fois/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu/Ven	17 h 50 à 19 h 05 (U11-U12 M)	14 avril au 19 septembre	À déterminer
Lun/Mer/Ven	17 h 50 à 19 h 05 (U11-U12 F)		
Sam/Dim	1 semaine sur 2 selon le calendrier		

Lieu : Consultez le site Web

SOCCER RÉCRÉATIF

Matches de soccer de ligue locale, encadrés par des parents bénévoles et des arbitres. Le tout est supervisé par un personnel de l'équipe technique formé.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer	À déterminer selon le calendrier de la ligue	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude-Melançon

Niveau : U15-U16 - Intervilles féminin (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	À déterminer selon le calendrier de la ligue	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude-Melançon

Niveau : U17-U18 - Intervilles féminin (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	À déterminer selon le calendrier de la ligue	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude-Melançon

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la Ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre, été comme hiver, différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.

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

SOCCER RÉCRÉATIF (SUITE)

Niveau : U21 + SEN féminin (1 soir/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Dim	18 h 30 à 21 h	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc Elie-Saab 2

Niveau : U13-U14-U17-U18 - Intervilles masculin (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mar/Mer	À déterminer selon le calendrier de la ligue	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Claude-Melançon

Niveau : SEN et VET masculin (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Ven	19 h 30 à 23 h	15 avril au 1 ^{er} octobre	À déterminer
Dim	9 h à 12 h		

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab

Niveau : Soccer 101

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	20 h à 22 h	19 mai à la fin septembre	À déterminer

Lieu : Parc Paul VI

SOCCER COMPÉTITIF

Matches de soccer de ligue compétitive.

Niveau : U13-U16 - LDP/LDIR/LDR (3 à 4 fois/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer/Jeu/Ven	17 h 50 à 20 h 40	15 avril au 24 sept.	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

Niveau : SEN A (1 soir/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun ou jeu	21 h	1 ^{er} mai au 24 sept.	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

CLUB DE SOCCER BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne, dès maintenant, au soccerboucherville.ca/inscription.

Le Club de soccer Boucherville est l'organisation sportive principale de la Ville de Boucherville. Établi en juin 1975, le CSB regroupe 2 500 joueurs à l'année répartis dans différentes catégories. Le club offre, été comme hiver, différentes activités pour les joueurs de tous niveaux dès l'âge de 3 ans.

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

SOCCER COMPÉTITIF, SUITE

Niveau : SEN AA (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	21 h	17 avril au 24 sept.	À déterminer

Lieu : Parc des Gouverneurs ou Parc Elie-Saab 2

Niveau : U21 AAA + SEN AAA (2 soirs/sem.)

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	21 h	17 avril au 24 sept.	À déterminer

Lieu : Parc Elie-Saab 2

CLUB DE 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



TAEKWONDO

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.

Clientèle : Adulte, enfant et famille | **Niveau :** Débutant, intermédiaire et avancé

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Mer/Ven	18 h 40 à 20 h	23 avril au 14 juin*	90 \$

***Congé :** 19 mai

Instructeurs : Consultez le site Web, pour connaître la liste détaillée des instructeurs.

CLUB DE TENNIS DE TABLE DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : Dès le 1^{er} mars, sur place ou par courriel, en tout temps.

Réduction familiale.

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

Note : 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**

On s'amuse en développant la concentration, la coordination motrice, les réflexes, la précision et la vitesse. Venez essayer un cours gratuitement.



Clientèle : 6 à 10 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	18 h à 18 h 50	31 mars au 14 juin	280 \$/1 h sem. 380 \$/2 h sem. 480 \$/3 h sem.
Sam	8 h à 8 h 50		
	9 h à 9 h 50		
	10 h à 10 h 50		

Clientèle : 11 à 16 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	19 h à 19 h 50	31 mars au 14 juin	280 \$/1 h sem. 380 \$/2 h sem. 480 \$/3 h sem.
Sam	11 h à 11 h 50		
	12 h à 12 h 50		
	13 h à 13 h 50		

Clientèle : Adulte (Libre)

HORAIRE		DATES	Coût
Jeu	20 h à 22 h	3 avril au 12 juin	125 \$/2 h sem.

Jeu libre (Venez avec un partenaire, réservez votre place)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun/Jeu	18 h à 19 h 50	31 mars au 14 juin	15 \$/personne/séance
Sam	8 h à 13 h 50		

LIGUE DE TOUCH FOOTBALL DE BOUCHERVILLE

INSCRIPTION : En ligne au ltfb.ca, dès le 1^{er} avril.

La LTFB encadre la pratique sportive du football sans contact. Division masculine, matchs les mardis et dimanches, 15 matchs en saison régulière. Division flag Mixte football, matchs les mardis et dimanches 10 matchs en saison régulière. Les équipes sont reconstituées chaque année par repêchage pour assurer l'équilibre. Aucune expérience requise.



Touch Football pour les 50 ans et + : Vous avez plus de 50 ans et aimez le football? Rejoignez-nous pour des matchs amicaux de touch football, sans contact. Tous les niveaux sont bienvenus !

Lieu : Parc Pierre-Laporte, Elie Saab 1

LIGUE DE FLAG FOOTBALL MIXTE (5 joueurs)

Les matchs sont de 60 minutes, il faut prévoir arriver 30 minutes à l'avance.

Niveau : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	20 h à 23 h	3 août au 9 novembre	195 \$
Dim	8 h à 13 h		

TOUCH FOOTBALL MASCULIN

La durée d'un match est de 90 minutes, il faut se présenter minimalement 30 minutes à l'avance.

Niveau : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	20 h à 23 h	3 août au 9 novembre	260 \$
Dim	8 h à 13 h		

PRATIQUES LIBRES DE TOUCH ET FLAG FOOTBALL

Les nouveaux joueurs doivent participer à 3 pratiques pour rejoindre la saison régulière.

Niveau : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	Coût
Sam	9 h 30 à 12 h	17 mai au 2 août	Gratuit

TOUCH FOOTBALL POUR LES 50 ANS ET +

Matchs amicaux de touch football, sans contact. Tous les niveaux sont bienvenus !

Niveau : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	9 h 30 à 12 h	5 mai au 27 octobre	45 \$

Information/inscription : Roger Demers, rodeger7@gmail.com

ORGANISATION DU BASEBALL MINEUR DE BOUCHERVILLE



INSCRIPTION : En ligne au obmb.com

La mission de l'organisation de baseball mineur de Boucherville est d'offrir aux garçons et filles âgées de 5 à 18 ans la possibilité de pouvoir pratiquer le baseball, de s'amuser et de bénéficier d'un enseignement et d'un encadrement pour que les jeunes puissent découvrir et maîtriser les rouages du baseball.

Préalable : Être âgé de 5 à 18 ans.

Lieu : Terrains de baseball de la Ville et ceux des associations de la Rive-Sud.

Renseignements : info@obmb.com, obmb.com



BASEBALL

L'Organisation offre la chance aux filles et garçons âgés de 5 à 18 ans la possibilité de pouvoir pratiquer le baseball, de s'amuser, de bénéficier d'un enseignement et d'un encadrement pour que les jeunes puissent découvrir et maîtriser les rouages du baseball.

HORAIRE		DATES	Coût
Dim au sam	10 h à 21 h	30 mai au 25 sept.	Consulter le site Web

Note : L'horaire des matchs n'est pas disponible pour l'instant. La saison régulière comprend 20 matchs, ainsi que les éliminatoires et le tournoi.

TENNIS

Ville de Boucherville



INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, dès le 7 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 17 mai, 19 h.

Les cours et les ligues seront encadrés par l'équipe de Sani Sport Boucherville.

IMPORTANT : En cas d'absence, les cours manqués ne sont ni repris ni remboursés.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville.



PROGRAMMATION ENFANTS

BALLES ROUGES (Prêt de raquette possible selon la disponibilité)

La coopération est le thème central de ce cours. Les enfants travaillent en équipe pour développer leur coordination et apprendre les techniques de base du tennis. L'esprit sportif fait également partie des thèmes abordés. Au menu : lancer et attraper, viser une cible, se rendre à la balle à temps, etc.

Clientèle : 5 à 6 ans

HORAIRE		DATES	Coût
Sam	10 h à 11 h	7 juin au 26 juill. (8 cours)	153 \$

TENNIS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, dès le 7 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 17 mai, 19 h.

IMPORTANT : En cas d'absence, les cours manqués ne sont ni repris ni remboursés.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville.

**PROGRAMMATION ENFANTS****BALLES ORANGES** (Prêt de raquette possible selon la disponibilité)

À ce niveau, l'entraîneur enseigne à son groupe les techniques de base incluant la position d'attente, la préparation, le bon point d'impact, l'identification des différentes trajectoires de balles, le lancer de balle au service, l'échange en mode coopération et jouer des points.

Clientèle : 7 à 8 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Sam	11 h à 12 h 30	7 juin au 26 juill. (8 cours)	193 \$

BALLES POINT VERT (Le participant doit avoir sa propre raquette)

À ce niveau, l'entraîneur aide son groupe à améliorer leurs bases techniques et tactiques. Les enfants travaillent entre autres le déplacement et le remplacement, l'utilisation des bonnes prises pour les différents coups et la régularité au niveau des points de contact au coup droit et au revers dans le but de jouer une partie de tennis en simple ou en double.

Clientèle : 9 à 10 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Sam	12 h 30 à 14 h	7 juin au 26 juill. (8 cours)	193 \$

BALLES RÉGULIÈRES (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Les jeunes renforcent leur technique afin d'améliorer leur efficacité sur le terrain et approfondir les bases tactiques essentielles pour gagner une partie. Au menu : changer la hauteur et la vitesse de la balle, jouer depuis toutes les zones du terrain, prendre la balle tôt et parfois au-dessus de l'épaule, utiliser des effets au service, relier les coups pour faire des enchaînements.

Clientèle : 11 ans et +

	HORAIRE	DATES	Coût
Sam	14 h à 16 h	7 juin au 26 juill. (8 cours)	251 \$

TENNIS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, dès le 7 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 17 mai, 19 h.

IMPORTANT : En cas d'absence, les cours manqués ne sont ni repris ni remboursés.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville.

**PROGRAMMATION ADULTES - 16 ANS ET PLUS**

NIVEAU	DESCRIPTION
1.0	Le joueur commence à jouer au tennis.
1.5	Le joueur commence à échanger, mais éprouve de la difficulté en fond de terrain et au service.
2.0	Le joueur réussit à échanger en fond de terrains sur balles faciles. Constance limitée par l'absence de contrôle de balle.
2.5	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs en fond de terrain, en utilisant surtout le coup droit. La trajectoire de balle est arquée et la vitesse est modérée.
3.0	Le joueur réussit des échanges de 10 coups consécutifs, à cadence modérée, le joueur retourne les balles hautes, courtes ou éloignées avec plus d'efficacité sur son coup dominant.
3.5	Le joueur est apte à déplacer l'adversaire ou à retourner les balles faciles avec plus de puissance. Il réussit plus de 50 % de ses coups d'approche.
4.0	Le joueur peut préparer ses points de façon constante, grâce à une bonne variété de coups. Il est toutefois erratique en situations plus difficiles : balles rapides, éloignées, situation de jeu contre un adversaire au filet.

INTRODUCTION AU TENNIS (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Ce cours est destiné aux personnes qui découvrent le tennis pour la première fois. L'objectif est d'apprendre les bases du jeu dans une ambiance ludique et accessible

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** 1.0

	HORAIRE	DATES	Coût
Dim	8 h à 10 h	8 juin au 27 juill. (8 cours)	337 \$

COURS DÉBUTANT (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Ce niveau s'adresse aux joueurs ayant déjà eu une première expérience du tennis mais qui doivent encore travailler les fondamentaux. L'accent est mis sur l'amélioration de la technique et la régularité des frappes.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** 1.5

	HORAIRE	DATES	Coût
Dim	10 h à 12 h	8 juin au 27 juill. (8 cours)	337 \$
Mer	17 h à 19 h	11 juin au 30 juill. (8 cours)	

TENNIS**Ville de Boucherville**

INSCRIPTION : En ligne au boucherville.ca, dès le 7 mai, 19 h, pour les résidents et pour les non-résidents, dès le 17 mai, 19 h.

IMPORTANT : En cas d'absence, les cours manqués ne sont ni repris ni remboursés.

Lieu : Terrains extérieurs du parc Pierre-Laporte. En cas de mauvaise température, certaines séances pourraient être déplacées sur les terrains intérieurs du Sani Sport Boucherville.

**PROGRAMMATION ADULTES - 16 ANS ET PLUS, SUITE****COURS INTERMÉDIAIRE 1** (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Ce niveau convient aux joueurs ayant une bonne maîtrise des bases et souhaitant développer leur jeu. L'accent est mis sur la tactique et la capacité à tenir l'échange.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** 2.0-2.5

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h à 19 h	9 juin au 28 juill. (8 cours)	337 \$
Mar	19 h à 21 h	10 juin au 29 juill. (8 cours)	

COURS INTERMÉDIAIRE 2 (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Ce cours est conçu pour les joueurs qui souhaitent affiner leur technique et leur stratégie en match. Il s'adresse à ceux qui jouent régulièrement et veulent progresser vers un niveau plus avancé.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** 2.5-3.0

HORAIRE		DATES	Coût
Jeu	19 h à 21 h	12 juin au 31 juill. (8 cours)	337 \$

ENTRAÎNEMENTS ET MATCHS (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Échauffement de 20 minutes, suivi de 4 rotations de 25 minutes (50 minutes de match et 50 minutes d'exercices). Un excellent moyen d'améliorer votre technique, vos tactiques en simple et en double, tout en améliorant votre cardio et votre force mentale. 8 joueurs sur 2 terrains, avec un pro.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveaux :** Mardi, 3.0-3.5 - Jeudi, 2.0-2.5

NIVEAU	HORAIRE		DATES	Coût
3.0-3.5	Mar	17 h à 19 h	10 juin au 29 juill. (8 rencontres)	337 \$
2.0-2.5	Jeu		12 juin au 31 juill. (8 rencontres)	

LIGUES (Le participant doit avoir sa propre raquette)

Chaque semaine, les ligues prennent la forme d'un mini-tournoi, où vous affrontez des adversaires à votre mesure ! Un entraîneur est présent sur place pour superviser le tout.

Clientèle : 16 ans et + | **Niveau :** Lundi, 2.0-3.0 - Mercredi, 3.5 et +

NIVEAU	HORAIRE		DATES	Coût
2.0-3.0	Lun	19 h à 21 h	9 juin au 11 août (10 rencontres)	157 \$
3.5 et +	Mer		11 juin au 13 août (10 rencontres)	



8 à 15 ans

www.ecoledegolfloiselet.com

Annoncez

dans

**Le Programme de loisirs
de Boucherville**

ACCESSIBLE EN LIGNE !

3 parutions consultées
régulièrement

**RÉSERVEZ
DÈS MAINTENANT**

loisir@boucherville.ca

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





HELIOS

SPORTS ACROBATIQUES

BÉBÉ ACTIF

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

ACROSPORT

6 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes

TRAMPOLINE RÉCRÉATIF

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

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 min.

PARKOUR

8 ans et plus - 90 minutes
Groupes mixtes



Horaires, tarifs et inscription
inscriptions.ecolehelios.com

CAMP D'ÉTÉ

DÉVELOPPEMENT MOTEUR PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

DU 23 JUIN AU 22 AOÛT 2024

GROUPES MIXTES DE 5 À 7 ANS ET 8 À 13 ANS

ACTIVITÉS DE LA SEMAINE: GYMNASTIQUE, TRAMPOLINE, CIRQUE,
PARKOUR, ARTS MARTIAUX, DÉVELOPPEMENT ARTISTIQUE, JEUX
EXTÉRIEURS, JEUX DE GROUPES, ANIMATION ET BIEN PLUS.

INSCRIPTIONS A PARTIR DU 6 AVRIL 2025



Actif en nature

Ton gym à ciel ouvert

Grande variété de **cours semi-privés**,
donné par des **entraîneurs certifiés**
et ayant des alternatives d'intensité
pour tous les niveaux.

Programmes offerts

Cardio-Musculation

Cardio-Intensité

Plein Air Tonus

Plein Air Zen

Cardio-Poussette

Offre virtuelle (illimitée!)

JE M'INSCRIS

Pour plus d'information

boucherville@cardiopleinair.ca



514 966-0086



**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.