

# Programme de LOISIRS



HIVER-PRINTEMPS 2026

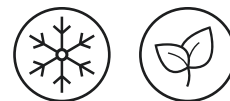


EN LIGNE  
SEULEMENT



Boucherville

## HIVER-PRINTEMPS 2026



Chères Bouchervilloises,  
Chers Bouchervillois,

Dans les prochains mois, découvrez ou redécouvrez Boucherville à travers notre programmation hiver-printemps 2026, qui contient une variété d'activités sportives, familiales et culturelles.

D'ailleurs, restez à l'affût, le Carnet culturel hiver-printemps 2026 sera diffusé dès le 24 novembre 2025!

De son côté, l'espace détente du Café centre d'art vous attend en famille! Ce lieu aménagé d'un coin de lecture et d'une zone créative dédiée aux enfants invite les visiteurs à se détendre et à laisser libre cours à leur imagination. Venez vivre une expérience unique et inspirante! Chaque mois, découvrez un nouveau bricolage thématique conçu pour divertir toute la famille.

Le 13 décembre prochain, en plein cœur du Vieux-Boucherville, se déroulera le Noël d'antan. Je vous invite à participer à cet événement pour revivre la féerie du temps des fêtes du siècle dernier. Activités familiales extérieures, spectacles et animations variés seront au menu tout l'après-midi!

L'équipe de la bibliothèque vous invite à sa troisième *Nuit de la lecture*, le 24 janvier prochain, de 19h à minuit. Cette année, la thématique explorée est le territoire! Venez d'abord faire le plein de suggestions de livres lors d'un *speed-dating* littéraire animé par Josée Bournival. S'ensuivra une conférence de Samuel Lalande-Markon, auteur du livre *Marche au pays du réel*, sur sa grande traversée de 3000 km du territoire québécois. La soirée se terminera tout en douceur par des lectures à voix haute de textes et de poésie, qui permettront aux auditeurs et auditrices de revisiter, par les mots, la beauté de notre territoire.

Les journées froides de l'hiver sont parfaites pour découvrir les ressources numériques de la bibliothèque. Pour consulter gratuitement des centaines de revues et de journaux, l'équipe de la bibliothèque vous invite à découvrir les plateformes Eureka et Biblimags. La bibliothèque offre également gratuitement l'accès à des plateformes de cours en ligne (Toutapprendre), de films documentaires (Tènk) et de concerts de danse et de musique (Medici.TV).

Du 2 au 6 mars, lors de la relâche scolaire, une semaine unique attend vos enfants et vos adolescents grâce au camp de jour offert par la Ville. Les inscriptions débuteront le 14 janvier à 19h. Faites vite, car les places sont limitées! Plusieurs activités seront également organisées tout au long de la semaine afin de vous permettre de vous divertir en famille. Surveillez le [boucherville.ca](http://boucherville.ca) pour connaître tous les détails.

Enfin, pensez à visiter régulièrement la page Web dédiée à l'état de nos installations sportives extérieures. Vous y trouverez des mises à jour sur nos patinoires, la pente à glisser ainsi que les sentiers de ski de fond — des lieux qui font la joie des petits et des grands, tout au long de l'hiver.

Les membres du conseil municipal et moi-même vous souhaitons un hiver réconfortant et rempli de découvertes à Boucherville.

Profitez pleinement de la magie et des plaisirs que cette saison nous offre!

Jean Martel  
Maire

**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**

	PAGE		PAGE
Points de service, horaires et carte Accès-Boucherville	5	Café centre d'art	28
Procédures d'inscription et remboursement	6	Bibliothèque	29
Inscription en ligne - guide d'utilisation	7	Environnement	54
Triathlon-Duathlon	8	Semaine de relâche, camps de jour	55
Calendrier des événements	9	Salon des camps	56
Guignolée	10	Moniteurs	57
Accès loisirs	12	Répertoire, secours 72 h	77
Patrimoine	27	Activités libres	79

**ACTIVITÉS DE LA VILLE**

	PAGE		PAGE
Aquatique	13-23	Tennis	103

**ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES PAR LA VILLE**

	PAGE		PAGE
Autisme Montérégie	58	Club de tennis de table	101
Basketball Boucherville	80	Club de volleyball Digital	89
Boxe Boucherville	80	Club des archers de Boucherville	82
Cadets de l'air Escadron 711 Pierre-Boucher	68	Club des astronomes amateurs de Boucherville	30
Carrefour jeunesse Marguerite-d'Youville	63	Club écoute de musique de Boucherville	30
Centre de yoga Boucherville	81	Comité d'allaitement maternel - CALM	65
Club cycliste Boucherville	81	Comité d'entraide de Boucherville (CEB)	67
Club d'aviron de Boucherville	87	Corps de cadets de l'armée 750 l'Escaut Boucherville	68
Club de BMX Rive-Sud	81	École de danse de Boucherville	32
Club de conditionnement physique de Boucherville Inc.	82	Ensemble vocal Les Tournesols	43
Club de football de Boucherville	88	Groupe Al-Anon	67
Club de gymnastique Les Réflexes	90	Kino Rive-Sud	43
Club de judo de Boucherville	93	L'Atelier des arts visuels de Boucherville	43
Club de karaté Boucherville	97	L'Escale familiale de Boucherville	69
Club de natation Mustang de Boucherville	24	Les Ateliers Nez Rond	49
Club de patinage artistique de Boucherville	99	Maison des jeunes La Piaule de Boucherville	73
Club de scrabble « A-Bouch-B »	31	Organisation du baseball mineur de Boucherville	102
Club photo de Boucherville	31	Passeport loisirs	52
Club de taekwondo	101	Théâtre Jankijou	51

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	24		✖	✖	✖	Arts créatifs 1 et 2	43-44	✖	✖		
Activités Autisme Montérégie	58-63			✖	✖	Atelier de dessin d'observation	45			✖	✖
Activités de l'Escale familiale	69-72		✖	✖	✖	Atelier de modelage	45			✖	✖
Activités de la Maison des jeunes	73-76		✖	✖		Atelier de modèle vivant	45			✖	✖
Activités du Comité d'allaitement CALM	65-66				✖	Ateliers libres	46			✖	✖
Aquarelle	44		✖	✖	✖	Basketball	80	✖	✖	✖	✖

ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire				ACTIVITÉS DE LA VILLE ET DE SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES	PAGE	Préscolaire			
		Enfant	Adolescent	Adulte	Enfant			Adolescent	Adulte		
Boxe fit	80	*	*	*	Olympiques spéciaux – Club Mustang	24			*	*	
Cadets de l'air/Cadets de l'armée	68			*	Pastel sec/Peinture à l'huile/Portrait	48-49			*	*	
Chant choral/Chorale pour jeune	43		*	*	Patinage plus (PP) et Star	99	*	*	*	*	
Comédie musicale	49	*	*	*	Plongeon – Club Mustang	25-26	*	*	*	*	
Conditionnement physique	82-87			*	Programme d'activités canines	64			*	*	
Cours d'auto-défense pour femmes	96			*	Programme de ballet classique	33-35	*	*	*	*	
Cours de danse pour enfant	32-33	*	*		Programme de Hip-Hop	39-41	*	*	*	*	
Cours de langue	52-53			*	Programme de jazz	39-41	*	*	*	*	
Club photo, rencontres hebdomadaires	31			*	Qi Gong	89			*	*	
Créativité et coaching en peinture	47			*	Réunions AI-Anon	67				*	
Cheerleading	89			*	Samedis-familles	72	*	*		*	
Comédie musicale	49		*	*	Scrabble duplicate	31			*	*	
Comment expliquer mon autisme	59			*	Sculpture sur bois	46				*	
Danse contemporaine	37-38	*	*	*	Soirées d'observation pour astronomes	30	*	*	*	*	
Dessin classique académique	47			*	Taekwondo	101	*	*	*	*	
Écoute de musique en groupe	30			*	Tennis de table	101	*	*	*	*	
Estampe/Linogravure/Monotype/Pointe sèche	47-48			*	Théâtre-impro/Théâtre Jankijou	51				*	
Excellence – Club Mustang	24			*	Tir à l'arc	82			*	*	
Exploration en peinture abstraite	48			*	Troupe théâtre Les Ateliers Nez Rond	50	*	*	*		
Formation Nager pour la vie	18		*	*	Tumbling – Trampoline	92			*	*	
Halte-allaitement	65			*	Vitrail	53			*	*	
Golf	85			*	Volleyball récréatif mixte	89			*	*	
Gymnastique enfant	90	*	*		Yoga	72-81			*	*	
Judo	93-96	*	*	*	Zumba/zumba gold	87			*	*	
Karaté	97-98	*	*	*	<b>ACTIVITÉS DU SECTEUR PRIVÉ</b>		<b>PAGE</b>				
Le Garde-manger (CEB)	67	*	*	*	Fous de nature	104					
Maîtres-nageurs – Club Mustang	24			*	Helios Sports acrobatiques	104					
Mieux comprendre le spectre de l'autisme	62			*	Toca Danse	105					
Mise en forme aquatique – Hiver	19-23			*	Cardio Plein air	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 HIV-PRINTEMPS 2026** | La prochaine édition du programme de loisirs sera disponible en ligne en mars.

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](http://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**

**info Loisirs@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'inscription spécifiques à 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

#### PÉRIODE DES FÊTES

26 décembre et 2 janvier : 12 h 30 à 21 h 15

**FERMÉE :** 24, 25, 31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier

### 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

#### JOURS FÉRIÉS : RÉCEPTION FERMÉE

#### PÉRIODE DES FÊTES

**FERMÉE :** 22 décembre au 2 janvier

### 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

#### PÉRIODE DES FÊTES

**FERMÉE :** 24 décembre au 2 janvier

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 et 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.**

## 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 7 du programme ou le [boucherville.ca/inscriptionloisirs](http://boucherville.ca/inscriptionloisirs), pour connaître les étapes d'inscription.
- Vous n'avez pas Internet à la maison ?  
**La bibliothèque Montarville-Boucher-De La Bruère met gratuitement à votre disposition des postes informatiques vous permettant d'accéder à Internet.** Consultez les heures d'ouverture de la bibliothèque à la page 32.
- **Reçu d'inscription: Imprimez votre reçu comme preuve d'inscription.** Vous serez avisé par courriel ou par téléphone en cas d'annulation ou de changement d'horaire.

### INSCRIPTION EN PERSONNE

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

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

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

### INSCRIPTION POUR LES NON-RÉSIDENTS

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

## ACTIVITÉS DES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES

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

## POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

### ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LA VILLE

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

### ANNULATION DE L'ACTIVITÉ PAR LE PARTICIPANT

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

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

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

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

### PROCÉDURE DE REMBOURSEMENT

Compléter le formulaire en ligne disponible au [boucherville.ca/inscriptionloisirs](http://boucherville.ca/inscriptionloisirs).

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

### ASSURANCE

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

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

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

**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](http://boucherville.ca/inscriptionloisirs).



Une fois votre compte créé, l'inscription aux activités se fait également au [boucherville.ca/inscriptionloisirs](http://boucherville.ca/inscriptionloisirs).

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

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

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

Note: Il est très important de vérifier la date d'expiration au bas de la carte du participant. **La carte Accès-Boucherville doit être valide à la date du commencement de l'activité ainsi que pour toute sa durée.** Une carte expirée empêchera l'inscription. Dans ce cas, vous devez procéder au renouvellement de la carte. Consultez la procédure à la page 5 du programme ou sur le site de la Ville au [boucherville.ca/carteacces](http://boucherville.ca/carteacces).

**Étape 1** Choix de l'activité

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

**Étape 2** Ajout de l'activité

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

**Étape 3** Identification des personnes à inscrire

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

**Étape 4** Gestion du panier

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

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

**Étape 5** Paiement

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

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

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

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

# TRIATHLON

BOUCHERVILLE - 2025

# DUATHLON

*Merci!*



**VOUS  
L'AVEZ  
FAIT  
POUR  
EUX!**

**À L'ANNÉE PROCHAINE!**

Le Triathlon-Duathlon de Boucherville se distingue par son côté philanthropique. Cet événement a permis de remettre cette année, un montant de 120 000 \$, réparti en parts égales, à trois organismes de Boucherville: le Centre de Répit-Dépannage aux Quatre Poches, la Fondation Source Bleue et la Fondation Jeanne-Crevier.

La Ville de Boucherville tient à remercier tous les participants, les bénévoles et les partenaires qui ont contribué au succès de la 9<sup>e</sup> édition, dont les principaux partenaires:

## PRINCIPAL



AFFICHAGE

## MAJEURS



## AMBASSADEUR



## RESTAURATION



## COLLABORATEURS



**Pour connaître**

les **événements municipaux**



et ceux des

**organismes  
accrédités**

**consultez le**

**[boucherville.ca/calendrier](https://www.boucherville.ca/calendrier)**



  
**GUI  
GNO  
LÉE**  
*de Boucherville*

**DÉPÔT DE DENRÉES  
ALIMENTAIRES**

*9h30 à 15h30*

**Les samedis 15, 22 et 29 novembre**

PROVIGO ▪ 1001, boul. De Montarville

METRO PLUS ▪ 535, rue Samuel-De Champlain

MAXI ▪ 520, boul. du Fort-Saint-Louis

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



**Boucherville**

HIVER  
PRINTEMPS  
2026

# BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS, LES CONFÉRENCES ET LES ÉVÉNEMENTS  
OFFERTS PAR LA VILLE DE BOUCHERVILLE ET SES ORGANISATIONS ACCRÉDITÉES  
DESTINÉS À LA CLIENTÈLE AÎNÉE DANS LA BROCHURE  
*BIEN VIEILLIR À BOUCHERVILLE* DISTRIBUÉE À PARTIR DU 10 NOVEMBRE.



ACTION SANTÉ 50 ANS ET PLUS  
ASSOCIATION DES JOUEURS DE BRIDGE  
DE BOUCHERVILLE • CARREFOUR DES AÎNÉS DE BOUCHERVILLE  
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE BOUCHERVILLE  
CERCLE DE FERMÈRES BOUCHERVILLE • CLUB FADOQ DE BOUCHERVILLE  
COUVIGE DES DENTELLIÈRES • ENTR'AÎNÉS ACTIFS  
HOCKEY BOUCHERVILLE • LUNCH CLUB • PASSEPORT LOISIRS  
SOCIÉTÉ D'HISTOIRE DES ÎLES-PERCÉES • SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE  
ET D'ÉCOLOGIE DE BOUCHERVILLE • UNIVERSITÉ DU TROISIÈME ÂGE



CONNAISSEZ-VOUS

LE

PROGRAMME

ACCÈS-  
LOISIRS



## AIDE FINANCIÈRE max. de 500 \$/an



Offert aux familles en situation  
de vulnérabilité financière

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

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

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

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

Pour connaître les détails et les critères du programme communiquez avec nous à l'adresse suivante : [communautaire@boucherville.ca](mailto: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 les Ponts de l'entraide, au 438 378-3048 ou par courriel à [info@pontsdelentraide.org](mailto:info@pontsdelentraide.org).



Boucherville

**COURS NIVEAUX PRÉSCOLAIRES**

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

**Cours AVEC parents dans l'eau****PARENT ET ENFANT 1 | Âge : 4 à 12 mois**

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

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

**PARENT ET ENFANT 2 | Âge : minimum 12 mois jusqu'à 24 mois**

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

**PARENT ET ENFANT 3 | Âge : 2 à 3 ans**

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

**Cours de transition**

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

**PRÉSCOLAIRE 1 | Âge : 3 à 5 ans • Aide flottante fournie**

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

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

**Cours SANS parents dans l'eau****PRÉSCOLAIRE 2 | Âge : 3 à 6 ans • Aide flottante fournie**

**Préalable :** Préscolaire 1

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

**PRÉSCOLAIRE 3 | Âge : 3 à 6 ans • sans aide flottante**

**Préalable :** Préscolaire 2

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

**PRÉSCOLAIRE 4 | Âge : 3 à 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.

**COURS NIVEAUX NAGEUR/JEUNE SAUVETEUR/ÉTOILE DE BRONZE****Cours SANS parents dans l'eau****NAGEUR 1 | Âge : 6 à 12 ans • Aide flottante fournie**

L'enfant a de 6 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 : 6 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 : 6 à 12 ans**

**Préalable :** Nageur 2 ou Préscolaire 5

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

**NAGEUR 4**

**Préalable :** Nageur 3

L'enfant peut nager sur place pendant 30 s, effectuer des plongeons 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 plongeons 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 :** 9 à 13 ans et 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 :** 9 à 13 ans et Jeune sauveteur initié

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur initié.

**JEUNE SAUVETEUR EXPERT**

**Préalable :** 9 à 13 ans et Jeune sauveteur averti

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur averti.

**ÉTOILE DE BRONZE**

**Préalable :** Jeune sauveteur expert, (**fortement recommandé**).

A préférablement terminé avec succès le niveau Jeune sauveteur expert.

## SESSION HIVER 2026

(Les cours de la session du printemps seront publiés dans le programme des loisirs Printemps-Été 2026)

Lundi au jeudi : 19 janv. au 19 mars

Samedi et Dimanche : 17 janv. au 22 mars

(Congés : 7 et 8 févr.)



INSCRIPTION EN LIGNE  
BOUCHERVILLE.CA

Jeudi 4 déc., 19 h, pour les résidents  
Lundi 8 déc., 19 h, pour les non-résidents

ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT	ACTIVITÉ	CODE	HORAIRE	COÛT
<b>Cours AVEC parents dans l'eau</b>				<b>Cours SANS parents dans l'eau</b>			
<b>PARENT ENFANT 1</b> (4 à 12 mois)	PE1-21	Lundi	10 h à 10 h 35	<b>NAGEUR 1</b> (6 à 12 ans)	NA1-21	Lundi	18 h à 18 h 35
	PE1-22	Lundi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-22	Mercredi	18 h à 18 h 35
	PE1-23	Mardi	10 h à 10 h 35		NA1-23	Jeudi	18 h à 18 h 35
	PE1-24	Mercredi	10 h à 10 h 35		NA1-24	Samedi	13 h 30 à 14 h 05
	PE1-25	Samedi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-25	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50
	PE1-26	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA1-26	Dimanche	10 h à 10 h 35
<b>PARENT ENFANT 2</b> (12 à 24 mois)	PE2-21	Mardi	10 h 45 à 11 h 20		NA1-27	Dimanche	12 h 30 à 13 h 05
	PE2-22	Jeudi	10 h à 10 h 35	<b>NAGEUR 2</b> (6 à 12 ans)	NA2-21	Lundi	18 h 45 à 19 h 20
	PE2-23	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA2-22	Mercredi	18 h à 18 h 35
	PE2-24	Samedi	11 h 30 à 12 h 05		NA2-23	Jeudi	18 h 45 à 19 h 20
	PE2-25	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05		NA2-24	Samedi	8 h 30 à 9 h 05
<b>PARENT ENFANT 3</b> (2 à 3 ans)	PE3-21	Lundi	18 h à 18 h 35		NA2-25	Samedi	12 h 45 à 13 h 20
	PE3-22	Jeudi	10 h 45 à 11 h 20		NA2-26	Dimanche	8 h 30 à 9 h 05
	PE3-23	Jeudi	18 h à 18 h 35		NA2-27	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20
	PE3-24	Samedi	10 h à 10 h 35	<b>NAGEUR 3</b> (6 à 12 ans)	NA3-21	Mardi	18 h à 18 h 50
	PE3-25	Samedi	13 h à 13 h 35		NA3-22	Mercredi	18 h à 18 h 50
	PE3-26	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50		NA3-23	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PE3-27	Dimanche	10 h à 10 h 35		NA3-24	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> (3 à 5 ans)	PS1-21	Lundi	18 h 45 à 19 h 20		NA3-25	Samedi	13 h 30 à 14 h 20
	PS1-22	Samedi	9 h 15 à 9 h 50		NA3-26	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20
	PS1-23	Samedi	12 h 15 à 12 h 50	<b>NAGEUR 4</b> (6 à 12 ans)	NA4-21	Mercredi	18 h 15 à 19 h 05
	PS1-24	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20		NA4-22	Jeudi	18 h à 18 h 50
	PS1-25	Dimanche	12 h 15 à 12 h 50		NA4-23	Samedi	11 h 45 à 12 h 35
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> (3 à 6 ans)	PS2-21	Mardi	18 h à 18 h 35		NA4-24	Dimanche	11 h 30 à 12 h 20
	PS2-22	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20	<b>NAGEUR 5</b> (6 à 12 ans)	NA5-21	Lundi	18 h 15 à 19 h 05
	PS2-23	Samedi	8 h 30 à 9 h 05		NA5-22	Samedi	9 h 15 à 10 h 05
	PS2-24	Samedi	11 h à 11 h 35		NA5-23	Samedi	12 h 45 à 13 h 35
	PS2-25	Samedi	12 h 45 à 13 h 20		NA5-24	Dimanche	9 h à 9 h 50
	<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> (3 à 6 ans)	PS2-26	Dimanche	11 h 30 à 12 h 05	<b>NAGEUR 6</b> (6 à 12 ans)	NA6-21	Mardi
PS3-21		Mardi	18 h 45 à 19 h 20	NA6-22		Samedi	9 h 15 à 10 h 05
PS3-22		Samedi	10 h 15 à 10 h 50	NA6-23		Samedi	12 h 45 à 13 h 35
PS3-23		Samedi	10 h 45 à 11 h 20	NA6-24		Dimanche	10 h à 10 h 50
PS3-24		Dimanche	8 h 30 à 9 h 05	<b>LES HORAIRES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS SELON LE NOMBRE D'INSCRIPTIONS</b> <b>Information importante aux parents :</b> Il est impossible de reprendre un cours manqué.			
PS3-25		Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
PS3-26		Dimanche	10 h à 10 h 35	<b>ÉVALUATION POUR L'INSCRIPTION</b> <b>Vous ne connaissez pas le niveau de votre enfant ?</b> Faites-le évaluer par un moniteur qualifié. <b>Dates :</b> 29 et 30 nov., entre 15 h et 16 h   <b>Coût :</b> 5,25 \$ (aucune réservation nécessaire) <b>3 ans et moins :</b> Aucune évaluation nécessaire, mais doit être inscrit au cours parent-enfant correspondant à son âge au premier cours. <b>6 ans et plus :</b> Doit être inscrit au cours <i>Nageur 1</i> si l'enfant n'a jamais suivi de cours. <b>Vous préférez un rendez-vous à un autre moment ?</b> Appeler au 450 449-8100, poste 51230 pour fixer une évaluation personnalisée. <b>Coût d'une évaluation sur rendez-vous :</b> 10,50 \$			
PS3-27	Dimanche	13 h à 13 h 35					
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b> (3 à 6 ans)	PS4-21	Mercredi	18 h 45 à 19 h 20				
	PS4-22	Samedi	10 h 15 à 10 h 50				
	PS4-23	Samedi	11 h 30 à 12 h 05				
	PS4-24	Dimanche	9 h 15 à 9 h 50				
	PS4-25	Dimanche	10 h 45 à 11 h 20				
<b>PRÉSCOLAIRE 5</b> (3 à 6 ans)	PS5-21	Mercredi	18 h à 18 h 35				
	PS5-22	Samedi	10 h à 10 h 35				
	PS5-23	Samedi	11 h à 11 h 35				
	PS5-24	Dimanche	10 h à 10 h 35				

## FORMATION SPÉCIALISÉE JEUNE SAUVETEUR ET ÉTOILE DE BRONZE

Ville de Boucherville

ACCÈS-LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 2 décembre 19 h, pour les résidents et à compter du 8 décembre, 19 h, pour les non-résidents.

Faisant partie des programmes de la Société de sauvetage, le programme Jeune sauveteur est destiné aux jeunes de 9 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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)



### JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (Être âgé de 9 à 13 ans et avoir réussi *Nageur 6*)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	18 h à 19 h 05	20 janv. au 17 mars	JSI-21	
Sam	10 h 15 à 11 h 20	17 janv. au 21 mars	JSI-22*	100 \$
Dim	11 h à 12 h 05	18 janv. au 22 mars	JSI-23*	

### JEUNE SAUVETEUR AVERTI (Être âgé de 9 à 13 ans et avoir réussi *Jeune sauveteur initié*)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h à 19 h 05	22 janv. au 19 mars	JSA-21	
Sam	10 h 15 à 11 h 20	17 janv. au 21 mars	JSA-22*	100 \$
Dim	12 h 15 à 13 h 20	18 janv. au 22 mars	JSA-23*	

### JEUNE SAUVETEUR EXPERT (Être âgé de 9 à 13 ans et avoir réussi *Jeune sauveteur averti*)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	18 h à 19 h 05	22 janv. au 19 mars	JSE-21	
Sam	11 h 30 à 12 h 35	17 janv. au 21 mars	JSE-22*	100 \$
Dim	12 h 15 à 13 h 20	18 janv. au 22 mars	JSE-23*	

\*Congés : 7 et 8 février | **Note :** Aucun examen, évaluation progressive.

### ÉTOILE DE BRONZE (Être capable de nager 100 m et *Jeune sauveteur expert* réussi\*)

**Clientèle :** 11 ans et + | **\*Fortement recommandé**

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 12 h 35	17 janv. au 21 mars	EB-21*	
Dim	11 h à 12 h 05	18 janv. au 22 mars	EB-22*	136 \$

\*Congés : 7 et 8 février | **Matériel en sus :** Masque de poche (28 \$), disponible à la réception.

**FORMATION SPÉCIALISÉE - HIVER****Ville de Boucherville**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 2 décembre 19 h, pour les résidents et à compter du 8 décembre, 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.



**\*Un dépôt de 100 \$ est requis au moment de l'inscription. Le dépôt est remboursable à la fin de la session seulement pour les candidats qui se seront présentés aux cours et qui auront participé à la formation. Seule une raison de force majeure sera considérée en cas de demande de remboursement du dépôt.**

**Coût :** Cours, brevet et manuels gratuits. Le masque de poche (28 \$, disponible à la réception du Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier) 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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL** (Cours pour les enfants de 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*	22 et 28 fév.	PSG-21	Gratuit
Lun/Mar		2 et 3 mars	PSG-22	

\*16 h en classe

**MÉDAILLE DE BRONZE** (Avoir 13 ans et + à l'examen et démontrer les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze 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/Dim	8 h 15 à 12 h 15*	10, 11, 17 et 18 janv.	24 janv.   8 h 15 à 10 h 15	MB-21	Gratuit
Lun/Mar	8 h 45 à 12 h 45* 13 h 15 à 17 h 15*	2 et 3 mars	4 mars   8 h 45 à 10 h 45	MB-22	

\*16 h en piscine | **Note :** Les candidats qui ne détiennent pas le préalable Étoile de bronze doivent faire l'évaluation à 5,25 \$, du 29 et 30 nov., ou appeler au 450 449-8100, p. 51230 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. 51230 avant la période d'inscription. La preuve de préalable Étoile de bronze doit être fournie à [karine.frechette@boucherville.ca](mailto:karine.frechette@boucherville.ca).

**FORMATION SPÉCIALISÉE - HIVER****Ville de Boucherville**

**INSCRIPTION : En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 2 décembre 19 h, pour les résidents et à compter du 8 décembre, 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.



**\*Un dépôt de 100 \$ est requis au moment de l'inscription. Le dépôt est remboursable à la fin de la session seulement pour les candidats qui se seront présentés aux cours et qui auront participé à la formation. Seule une raison de force majeure sera considérée en cas de demande de remboursement du dépôt.**

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** 450 449-8640, [info Loisirs@boucherville.ca](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

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

HORAIRE		DATES	EXAMEN EN PISCINE	CODE	COÛT
Sam /Dim	8 h 15 à 10 h 45*	25 et 31 janv., 1 <sup>er</sup> , 14 et 15 févr.	Sam. 21 févr. (8 h 15 à 10 h 15)	CB-21	Gratuit
Dim			Dim. 22 mars (8 h 15 à 10 h 15)	CB-22	
Mer	11 h 45 à 17 h 15*	4, 5 et 6 mars	6 mars (15 h 30 à 17 h 30)	CB-23	
Jeu	8 h 45 à 12 h 45*				
	13 h 15 à 17 h 45*				
Ven	8 h 45 à 12 h 45*				
	13 h 30 à 15 h*				

\*20 h en piscine | **Congé :** 8 février

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits au cours MB-21 doivent remettre une copie du préalable exigé à [karine.frechette@boucherville.ca](mailto:karine.frechette@boucherville.ca) avant le premier cours.

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

Le cours de moniteur de natation est exigeant et demande beaucoup de préparation de la part du candidat. 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)	16 janv. au 13 mars	Vous devez vous assurer d'être disponibles les samedis entre 8 h 30 et 14 h 30 pour les stages.	MN-21	Gratuit
	20 h 30 à 22 h (en piscine)				
Sam	Entre 8 h 30 à 14 h 30 (minimum de 1,5 h de stage attribué par le formateur)	24 janv. au 7 mars			

**Congé :** 7 février

Tous les candidats doivent remettre une copie du préalable exigé à [karine.frechette@boucherville.ca](mailto:karine.frechette@boucherville.ca) avant le premier cours.

**FORMATION SPÉCIALISÉE - HIVER****Ville de Boucherville**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 2 décembre 19 h, pour les résidents et à compter du 8 décembre, 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. **\*Un dépôt de 100 \$ est requis au moment de l'inscription. Le dépôt est remboursable à la fin de la session seulement pour les candidats qui se seront présentés aux cours et qui auront participé à la formation. Seule une raison de force majeure sera considérée en cas de demande de remboursement du dépôt.**

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, [info Loisirs@boucherville.ca](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**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
Sam/ Dim	8 h 15 à 12 h 15 (en piscine)	1 <sup>er</sup> , 7, 8, 14, 15 et 21 mars	Sam. 22 mars (8 h 15 à 11 h 45)	SN-21	Gratuit
	12 h 45 à 15 h 30 (cours 1 à 5 en classe)				
	12 h 45 à 15 h (cours 6 en classe)				

Tous les candidats qui ne sont pas inscrits aux cours CB-11 et PSG-11 doivent remettre une copie des préalables exigés à [karine.frechette@boucherville.ca](mailto:karine.frechette@boucherville.ca) avant le premier cours.

**FORMATION NAGER POUR LA VIE****Ville de Boucherville**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 4 déc., pour les résidents et à compter du 8 déc., 19 h, pour les non-résidents. Inscription en ligne dès le 3 déc., 19 h, pour les résidents, pour les groupes : FP15-11, FP15-12 et FP15-13.

**Particularités du cours** : Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs, afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce cours peut aussi vous permettre de maintenir la forme physique et de vous préparer aux cours de sauvetage.

Lieu : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

Renseignements : 450 449-8640, [info Loisirs@boucherville.ca](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**FORME PHYSIQUE**

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 +, recommandé pour ceux qui ont terminé les niveaux Jeune sauveteur avant 11 ans

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	18 h à 19 h 05	21 janv. au 18 mars	FP10-21	100 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	17 janv. au 21 mars	FP10-22*	
Dim	13 h 30 à 14 h 35	18 janv. au 22 mars	FP10-23*	

**Clientèle** : 15 ans et +

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h 05 à 20 h 10	15 janv. au 26 mars	FP15-21**	111 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	17 janv. au 21 mars	FP15-22*	100 \$
Dim	13 h 30 à 14 h 35	18 janv. au 22 mars	FP15-23*	

\*Congés : 7, 8 février | \*\*5 mars

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

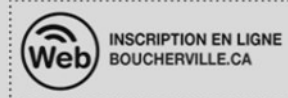
**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 3 déc., 19 h, pour les résidents et à compter du 9 déc., 19 h, pour les non-résidents. | Clientèle : 16 ans et +.

**Important :** Les cours de mise en forme aquatique 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 s'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](mailto: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	12 janv. au 23 mars	DA-21	83 \$
Mer		14 janv. au 25 mars	DA-22	

**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	13 janv. au 24 mars	DO-21	83 \$
Ven		16 janv. au 27 mars	DO-22	

**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	12 janv. au 23 mars	F-21	83 \$
	19 h 30 à 20 h 25		F-22	
Mar	8 h 45 à 9 h 40	13 janv. au 24 mars	F-23	
	14 h 15 à 15 h 10		F-24	
	19 h 15 à 20 h 10		F-25	
Mer	8 h 45 à 9 h 40	14 janv. au 25 mars	F-26	
	19 h 30 à 20 h 25		F-27	
Jeu	8 h 45 à 9 h 40	15 janv. au 26 mars	F-28	
	19 h 15 à 20 h 10		F-29	
Ven	8 h 45 à 9 h 40	16 janv. au 27 mars	F-30	
	10 h 45 à 11 h 40		F-31	

**MISE EN FORME AQUATIQUE – HIVER**

Ville de Boucherville



**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 3 déc., 19 h, pour les résidents et à compter du 9 déc., 19 h, pour les non-résidents. | Clientèle : 16 ans et +.

**Important :** Les cours de mise en forme aquatique 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 s'il n'y a pas suffisamment de participants.

**Note :** Aucun cours pour adultes ne sera offert durant la semaine de relâche, soit du 2 au 6 mars.

**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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)



INSCRIPTION EN LIGNE  
BOUCHERVILLE.CA

**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	12 janv. au 23 mars	J-21	83 \$
	19 h 30 à 20 h 25		J-22	
Mar	19 h 15 à 20 h 10	13 janv. au 24 mars	J-23	
Mer	10 h 45 à 11 h 40	14 janv. au 25 mars	J-24	

**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	13 janv. au 24 mars	ME-21	83 \$

**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	15 janv. au 26 mars	AP-21	83 \$

**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	13 janv. au 24 mars	SUP-21	88 \$

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

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 3 déc., 19 h, pour les résidents et à compter du 9 déc., 19 h, pour les non-résidents. | Clientèle : 16 ans et +.

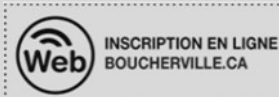
**Important :** Les cours de mise en forme aquatique ci-dessous exigent certains efforts physiques. Vous devrez confirmer que votre médecin n'a émis aucun avis contraire à la pratique de cette activité physique lors de votre inscription. Tous les cours peuvent être annulés s'il n'y a pas suffisamment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

**Note :** Aucun cours pour adultes ne sera offert durant la semaine de relâche, soit du 2 au 6 mars.

**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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**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	12 janv. au 23 mars	AV-21	88 \$
Mar	10 h à 10 h 55	13 janv. au 24 mars	AV-22	
Mer	19 h 30 à 20 h 25	14 janv. au 25 mars	AV-23	
Jeu	10 h à 10 h 55	15 janv. au 26 mars	AV-24	

**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	12 janv. au 23 mars	CP-21	83 \$
Mar	20 h 15 à 21 h 30	13 janv. au 24 mars	CP-22	105\$
Mer	14 h 15 à 15 h 10	14 janv. au 25 mars	CP-23	83\$

**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 coût 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	12 janv. au 23 mars	PN-21	83 \$
Mar	14 h 15 à 15 h 10	13 janv. au 24 mars	PN-22	
Mer	18 h 45 à 19 h 40	14 janv. au 25 mars	PN-23	
Jeu	14 h à 14 h 55	15 janv. au 26 mars	PN-24	

**Inscription en personne seulement :** Consultez la page 5 pour connaître les heures d'ouverture.

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

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 3 déc, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 déc, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

**Note :** Aucun cours pour adultes ne sera offert durant la semaine de relâche, soit du 2 au 6 mars.

**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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**NAGEUR ADOLESCENT/ADULTE (NIVEAUX 1 À 3)****PROGRAMME NAGER POUR LA VIE | SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

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

**ADO :** 13 à 17 ans | **ADU :** 16 ans et +

**Adolescent/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	12 janv. au 23 mars	ADO1-21	83 \$
			ADU1-21	
Mer	19 h 45 à 20 h 35	14 janv. au 25 mars	ADU1-22	
Jeu	13 h à 13 h 50	15 janv. au 26 mars	ADU1-23	

**Adolescent/Adulte 2 :**

Progresser 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	14 janv. au 25 mars	ADO2-21	83 \$
			ADU2-21	
Jeu	15 h à 15 h 50	15 janv. au 26 mars	ADU2-22	

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

**INSCRIPTION :** En ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), à compter du 3 déc, 19 h, pour les résidents et à compter du 9 déc, 19 h, pour les non-résidents. Clientèle : 16 ans et +.

**Note :** Aucun cours pour adultes ne sera offert durant la semaine de relâche, soit du 2 au 6 mars.

**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](mailto:info Loisirs@boucherville.ca)

**NAGEUR ADOLESCENT/ADULTE (NIVEAUX 1 À 3)****PROGRAMME NAGER POUR LA VIE | SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE**

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

**ADO :** 13 à 17 ans | **ADU :** 16 ans et +

**Adolescent/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	13 janv. au 24 mars	ADU3-21	83\$
Jeu	20 h 15 à 21 h 05	15 janv. au 26 mars	ADO3-21	
			ADU3-22	

**Forme physique 15 ans et plus :**

Choisissez vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique. Ce module utilise une approche 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	15 janv. au 26 mars	FP15-21	111 \$
Sam	13 h 45 à 14 h 50	17 janv. au 21 mars	FP15-22**	100 \$
Dim	13 h 30 à 14 h 35	18 janv. au 22 mars	FP15-23**	

\***Congés :** 2 au 6 mars pour tous les cours adultes | \*\* **Congé :** 7 février

## CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [cnmustang.com](https://cnmustang.com), dès le 1<sup>er</sup> décembre.

**Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

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

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** 450 274-1134, [coordonnatrice@cnmustang.com](mailto:coordonnatrice@cnmustang.com)



## CLUB DE NATATION MUSTANG DE BOUCHERVILLE

Plongez dans l'univers Mustang ! Le Club de natation Mustang de Boucherville, c'est bien plus qu'un sport : c'est une communauté dynamique, passionnée et inclusive, où chaque nageur peut trouver sa place et grandir. Nous offrons des groupes adaptés à tous les âges et objectifs :

### Académie (Bronze, Argent, Or)

Initiation à la natation compétitive et bases techniques solides.

### Performance et Haute-Performance :

Pour les jeunes qui veulent repousser leurs limites et briller en compétition.

### Sport-études :

Un programme affilié à l'école secondaire De Mortagne, alliant réussite scolaire et excellence sportive.

### Maîtres :

Un groupe pour adultes motivés, anciens nageurs ou simples passionnés.

### Olympiques Spéciaux (OSQ) :

Pour les personnes vivant avec une déficience intellectuelle, dans un cadre valorisant et stimulant.

### Natation estivale :

Une saison d'été axée sur le plaisir, la progression technique et la compétition amicale. En prime, nous offrons aussi un camp de jour estival pour les jeunes qui veulent s'entraîner et s'amuser tout l'été.

Avec Mustang, tu n'apprends pas seulement à nager : tu découvres une passion, une équipe et un mode de vie.

**Pour plus d'infos, visitez notre site Internet. <https://cnmustang.com>**

**CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [cnmustang.com](http://cnmustang.com), dès le 1<sup>er</sup> décembre.

**Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

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

**Lieu :** Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier

**Renseignements :** 450 274-1134, [coordonnatrice@cnmustang.com](mailto:coordonnatrice@cnmustang.com)

**PLONGEON - GROUPE INTRODUCTION 1 ET 2**

**Groupe 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.

**Groupe 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 également 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.

**Voir notre programmation complète sur notre site internet [cnmustang.com](http://cnmustang.com)**

**Renseignements :** [plongeon@cnmustang.com](mailto:plongeon@cnmustang.com)

**PLONGEON - GROUPE DE COMPÉTITION**

Ce programme s'adresse à tout enfant âgé de 6 à 17 ans qui désire s'initier à la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. 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*

**Voir notre programmation complète sur notre site internet [cnmustang.com](http://cnmustang.com)**

**Renseignements :** [plongeon@cnmustang.com](mailto:plongeon@cnmustang.com)

**CLUB DE NATATION MUSTANG BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [cnmustang.com](http://cnmustang.com), dès le 1<sup>er</sup> décembre.**Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

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

**Lieu** : Complexe aquatique Laurie-Eve-Cormier**Renseignements** : 450 274-1134, [coordonnatrice@cnmustang.com](mailto:coordonnatrice@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.

**Voir notre programmation complète sur notre site internet [cnmustang.com](http://cnmustang.com)****Renseignements** : [plongeon@cnmustang.com](mailto: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 la 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.

**Préalable** : L'athlète doit être évalué avant de s'inscrire dans ce groupe.**Voir notre programmation complète sur notre site internet [cnmustang.com](http://cnmustang.com)****Renseignements** : Félix Morin, 450 274-1134, [entraîneur-chef.plongeon@cnmustang.com](mailto:entraîneur-chef.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.

**Voir notre programmation complète sur notre site internet [cnmustang.com](http://cnmustang.com)****Renseignements** : [plongeon@cnmustang.com](mailto: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

#### • CAHIER D'HISTOIRE ET DE COLORIAGE (\$)

Disponible à la bibliothèque, au Café centre d'art et à la maison dite Louis-Hippolyte-La Fontaine.

#### • CIRCUIT PATRIMONIAL

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

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

Disponible dans les différents édifices municipaux.



450 449-8651, [boucherville.ca/circuit-patrimonial](http://boucherville.ca/circuit-patrimonial)

### DES ORGANISMES AU CŒUR DE L'HISTOIRE...

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, notamment accessible par le biais de la Maison d'histoire de Boucherville:

- Publications et documents d'archives
- Source d'informations historiques
- Présentations historiques dans les écoles

#### Renseignements :

histoireboucherville.org

#### 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

### L'HISTOIRE ET LE PATRIMOINE VOUS INTÉRESSENT? Bienvenue aux nouveaux membres!

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

**Société du patrimoine de Boucherville:** individuelle: 10\$/année • corporative: 25\$/année

## CARNET CULTUREL

HIVER-PRINTEMPS  
2026

Consultez le **Carnet culturel hiver-printemps 2026** distribué dans toutes les résidences de Boucherville à la fin du mois de novembre et en ligne au [boucherville.ca](http://boucherville.ca), pour connaître la programmation culturelle.

- Programme d'animations et de services de la bibliothèque
- Programmation du Café centre d'art
- Diffusion des organismes
- Expositions
- Événements culturels
- Maison dite Louis-Hippolyte-La Fontaine

# 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](http://boucherville.ca/billetterie) pour tous les détails.  
Info-loisirs : 450 449-8640

## HEURES D'OUVERTURE

**Lundi au vendredi :**

9h à 21h

**Samedi :** 9h à 16h

**Dimanche :** 10h à 16h

**Jours fériés :** FERMÉ

## FERMÉ

**Période des fêtes :**

24 décembre au 2 janvier

Visitez le

[boucherville.ca/ccart](http://boucherville.ca/ccart).



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



[boucherville.ca/ccart](http://boucherville.ca/ccart)



Consultez  
le *Carnet culturel*  
*hiver-printemps 2026*  
distribué à la fin du mois  
de novembre pour obtenir  
plus de détails sur  
le programme d'animation.

## RENSEIGNEMENTS

Service des arts et de la culture : 450 449-8651  
Ligne Info-loisirs : 450 449-8640

536, boul. Marie-Victorin  
[culture-patrimoine@boucherville.ca](mailto:culture-patrimoine@boucherville.ca)



## 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

### PÉRIODE DES FÊTES

#### FERMÉ

24-25-26 décembre  
31 décembre,  
1<sup>er</sup> et 2 janvier

#### OUVERT

27 au 30 décembre  
10 h à 17 h  
3 et 4 janvier  
10 h à 17 h

CARNET

## CULTUREL

2026

### Consultez le *Carnet culturel* *hiver-printemps 2026*

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

## Un livre pour tous

Tous les dimanches  
de 9 h à 10 h



Pour les familles avec des enfants  
à besoins particuliers

## Service d'aide aux devoirs pour adolescents

Tous les mardis,  
15 h 30 à 17 h 30

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.



## Vente de livres usagés

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

## CLUB D'ÉCOUTE DE MUSIQUE BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** Sophie Beaupré, [sophie.beaupre@gmail.com](mailto:sophie.beaupre@gmail.com)

**Lieu :** Café centre d'art, local 305

**Renseignements :** Sophie Beaupré, [sophie.beaupre@gmail.com](mailto:sophie.beaupre@gmail.com)



### AMATEURS DE MUSIQUE CLASSIQUE

Échanges amicaux et informels sur notre passion pour la musique classique. Tout est permis : parler de compositeurs célèbres ou moins connus, de leurs interprètes, des contextes historiques et des anecdotes. Partageons nos coups de cœur ! Écouter de la musique, c'est bien, l'écouter ensemble, c'est encore mieux !

**Clientèle :** Ados, adultes et aînés

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mar	19 h à 21 h	10 fév. au 16 juin	45 \$

### CLUB DES ASTRONOMES AMATEURS DE BOUCHERVILLE - MONTÉRÉGIE

**INSCRIPTION :** En ligne au [caabm.org](http://caabm.org)

Apprendre à observer et explorer le ciel, comprendre son histoire riche et son rôle essentiel dans nos vies. Rencontrer des passionnés avec qui partager émerveillement et enthousiasme. Accessible à tous les niveaux.

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle de formation

**Renseignements :** [cadm-caabm@caabm.org](mailto:cadm-caabm@caabm.org), [caabm.org](http://caabm.org)



### RENCONTRES BIMENSUELLES

Conférences et partage de connaissances sur l'astronomie. Étude du ciel, des techniques d'observation, des logiciels d'astronomie et des télescopes. Prêt d'équipement.

**Clientèle :** Adulte et jeune accompagné | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer	19 h 30 à 22 h	21 janv. au 18 févr.   18 mars au 3 juin	65 \$*

\*Coût annuel/pers. Tarif familial 95 \$/année (max. 2 adultes et 2 enfants de moins de 18 ans).

### SOIRÉES D'OBSERVATION

Le vendredi ou samedi, près de la nouvelle lune et à la tombée de la nuit, des observations sont organisées au Bassin Pierre-Mercure.

**Clientèle :** Adulte et jeune accompagné | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
	À la tombée de la nuit	À confirmer sur <a href="http://caabm.org">caabm.org</a>	Gratuit

**Lieu :** Bassin Pierre-Mercure



## CLUB DE SCRABBLE « A BOUCH-B »

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

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

**Lieu :** Salle paroissiale Sainte-Famille

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

### SCRABBLE DUPLICATE

Venez jouer au scrabble en formule duplicate !

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



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

## CLUB PHOTO DE BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** En ligne au [clubphotoboucherville.org](http://clubphotoboucherville.org). Carte Accès-Boucherville obligatoire.

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

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

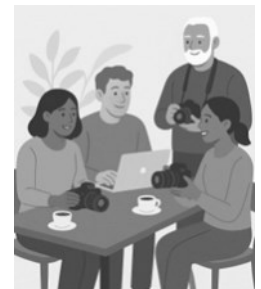
**Remarque :** Le club n'offre pas de cours de photographie.

**Renseignements :** cphotob@hotmail.com



### CLUB PHOTO - RENCONTRES HEBDOMADAIRES

Notre club propose des rencontres hebdomadaires, des activités enrichissantes et des sorties inspirantes pour tous les passionnés de photographie. Ces sessions sont conçues pour favoriser la création de liens solides et durables entre les membres, qu'ils soient amateurs ou professionnels, débutants à experts. Le club n'offre pas de cours de photographie.




Rejoignez-nous pour vivre des moments captivants et enrichissants, tout en développant vos talents photographiques et en créant des amitiés durables.

**Clientèle :** Adulte | **Niveau :** Débutant à expert

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun	19 h 30 à 22 h	12 janv. au 25 mai	110 \$

## ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)



### PROGRAMME DES TOUT-PETITS (2 À 6 ANS)

Ce programme vise à faire découvrir la danse aux jeunes enfants dans un climat de confiance, en mettant l'accent sur le plaisir de bouger et la créativité. À travers les volets « Ateliers », « Découverte de la danse » et « Introduction aux pas de danse », les enfants explorent le mouvement, le corps, l'espace, le temps, l'énergie et la relation avec les autres. Les activités incluent des jeux expressifs, de l'improvisation et des danses guidées, favorisant le développement global et harmonieux de l'enfant.

### ATELIER PARENT-ENFANT 2-3 ANS

**Clientèle :** Enfants de 2 à 3 ans (avoir 2 ans au 30 septembre et être accompagné d'un adulte)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	8 h 45 à 9 h 30	10 janv. au 9 mai	100-1	209 \$
Dim	9 h à 9 h 45	11 janv. au 10 mai	100-2	

### ATELIER 3-4 ANS

**Clientèle :** 3 à 4 (avoir 3 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	10 h à 10 h 45	10 janv. au 9 mai	110-1	209 \$
	11 h à 11 h 45		110-3	
Dim	10 h à 10 h 45	11 janv. au 10 mai	110-2	

### DÉCOUVERTE 4-5 ANS

**Clientèle :** Préscolaire 4 à 5 ans (avoir 4 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	8 h 45 à 9 h 45	10 janv. au 18 mai	120-1	258 \$
	9 h 45 à 10 h 45		120-2	
Dim	8 h 45 à 9 h 45	11 janv. au 18 mai	120-3	

### DÉCOUVERTE ET INTRODUCTION 4-6 ANS

**Clientèle :** Préscolaire et maternelle 4 à 6 ans (avoir 4 ou 5 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Dim	10 h à 11 h	11 janv. au 18 mai	120-4	258 \$
			130-4	

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

**PROGRAMME DES TOUT-PETITS (SUITE)****INTRODUCTION 5-6 ANS**

**Clientèle :** Maternelle 5 à 6 ans (avoir 5 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	11 h à 12 h	10 janv. au 18 mai	130-1	258 \$
Dim	9 h à 10 h	11 janv. au 18 mai	130-2	

**PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE (6 ANS À L'ÂGE ADULTE)**

La technique du ballet classique repose sur des mouvements précis et codifiés, une posture droite et un contrôle du corps qui expriment élégance et grâce. Elle développe souplesse, alignement et travail du corps, notamment les jambes en « en-dehors », des pieds, des bras et de la tête. Alliant force, rigueur et plaisir, cette discipline exigeante donne l'illusion de défier la gravité et procure une grande satisfaction.

**INITIATION BALLET ET JAZZ (6-8 ANS) ET INITIATION BALLET (6-7 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année du primaire | Avoir 6 ou 7 ans au 30 septembre

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Sam	12 h 15 à 13 h 15	10 janv. au 18 mai (Ballet et Jazz)	140	258 \$
Dim	10 h 15 à 11 h 15	11 janv. au 18 mai (Ballet)	142	

**INITIATION II BALLET (7-8 ANS) (PRÉ-BALLET)**

**Clientèle :** Élèves de 2<sup>e</sup> année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Dim	11 h 15 à 12 h 15	11 janv. au 18 mai	200	258 \$

**BALLET TECHNIQUE I (8-9 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 3<sup>e</sup> année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Dim	12 h 30 à 13 h 45	11 janv. au 18 mai	210	304 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

**PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE (SUITE)****BALLET TECHNIQUE II (9-10 ANS)**

*Clientèle :* Élèves de 4<sup>e</sup> année du primaire (avoir 9 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	9 h à 10 h 15	10 janv. au 18 mai	220	304 \$

**BALLET ÉLÉMENTAIRE I (10-12 ANS)**

*Clientèle :* Élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire (avoir 10 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 15 à 11 h 45	10 janv. au 18 mai	230	358 \$

**BALLET ÉLÉMENTAIRE II ET INTRODUCTION AUX POINTES (12 ANS ET PLUS)**

*Clientèle :* Élèves de secondaire 1 et plus (avoir 12 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	12 h à 13 h 45	10 janv. au 18 mai	240	400 \$

**BALLET ÉLÉMENTAIRE III ET POINTES (13 ANS ET PLUS)**

*Clientèle :* Élèves de secondaire 2 et plus, classé selon le niveau (avoir 13 ans au 30 septembre)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	13 h 45 à 15 h 30	10 janv. au 18 mai	250	400 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note** : Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements** : [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

**PROGRAMME DE BALLET CLASSIQUE (SUITE)****BALLET INTERMÉDIAIRE III NIVEAU II ET POINTES (14 ANS ET PLUS)**

*Clientèle* : Élèves de secondaire 3 et plus, classé selon le niveau (avoir 14 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	14 h 15 à 16 h	11 janv. au 18 mai	280	400 \$

**BALLET INTERMÉDIAIRE III NIVEAU III ET POINTES (16 ANS ET PLUS)**

*Clientèle* : Élèves de 16 ans et plus (avoir 16 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	18 h 15 à 20 h	12 janv. au 18 mai	285	400 \$

**BALLET AVANCÉ ET POINTES (20 ANS ET PLUS)**

*Clientèle* : Élèves de 20 ans et plus, avec expérience (avoir 20 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	20 h à 21 h 45	14 janv. au 18 mai	295	400 \$

**BALLET ADULTE DÉBUTANT - ÉLÉMENTAIRE (30 ANS ET PLUS)**

*Clientèle* : Adultes avec un peu ou pas d'expériences (avoir 30 ans et plus)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	17 h 15 à 18 h 15	14 janv. au 6 mai	2-200	258 \$

**BALLET ADULTE INTERMÉDIAIRE (30 ANS ET PLUS)**

*Clientèle* : Adultes avec expérience (avoir 30 ans et plus et de l'expérience en ballet)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	20 h à 21 h 30	12 janv. au 4 mai	2-295	358 \$

## ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)



### PROGRAMME DE JAZZ (6 ANS À L'ÂGE ADULTE)

Cours technique qui puise ses origines dans la danse moderne et le ballet classique, en se distinguant par son style et son exécution dynamique, souvent accompagnés de musiques rythmées. Cette formation repose sur l'isolation des différentes parties du corps et sur des mouvements plus directs et énergétiques. Selon les niveaux et les professeurs, plusieurs styles de jazz peuvent être explorés au fil des années : Broadway, jazz moderne/lyrique, Simonson, funky-jazz, jazz commercial, et bien d'autres.

#### INITIATION II JAZZ-CONTEMPORAIN (6-8 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	11 h 15 à 12 h 15	11 janv. au 18 mai	143-3	258 \$

#### JAZZ-CONTEMPORAIN I (7-9 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	12 h 45 à 14 h	11 janv. au 18 mai	310	304 \$

#### JAZZ I ET II (8-10 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Vend	18 h 30 à 19 h 45	9 janv. au 18 mai	320	304 \$

#### JAZZ III (10-11 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 5<sup>e</sup> année du primaire (avoir 10 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	9 h à 10 h 30	11 janv. au 18 mai	325	358 \$

#### JAZZ ÉLÉMENTAIRE II (11-12 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire (avoir 11 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	17 h 30 à 19 h	13 janv. au 18 mai	340	358 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

ACCÈS-LOISIRS

**PROGRAMME DE JAZZ (SUITE)****JAZZ ÉLÉMENTAIRE III ET INTERMÉDIAIRE I NIVEAU II (12-15 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de secondaire 1 à 4 (avoir 12 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Ven	18 h 30 à 20 h	9 janv. au 18 mai	375-1	358 \$

**JAZZ AVANCÉ (16 ANS ET PLUS)**

**Clientèle :** Élèves de secondaire 5 et plus (avoir 16 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Mar	19 h à 20 h 30	13 janv. au 18 mai	390	358 \$

**JAZZ ADULTE (30 ANS ET PLUS)**

**Clientèle :** Adultes (avoir 30 ans et plus) | **Niveau :** Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Mar	20 h 30 à 21 h 45	13 janv. au 5 mai	395-1*	304 \$
Mer	19 h 30 à 20 h 45	14 janv. au 18 mai	395	

\*Le cours 395-1 est un cours sans spectacle.

**DANSE CONTEMPORAINE (6 ANS À L'ÂGE ADULTE)**

La danse contemporaine s'inspire de plusieurs styles (moderne, jazz, classique, urbain) et d'autres formes d'art (cirque, théâtre, etc.). Quelques éléments de base y prédominent : gestuelle organique, importance du poids, travail au sol, partenariat, expressivité, liberté du mouvement et appropriation

**CONTEMPORAIN I ET II (8-11 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Lun	18 h 30 à 19 h 45	12 janv. au 18 mai	3-200	304 \$

**CONTEMPORAIN ÉLÉMENTAIRE II (11-12 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire (avoir 11 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Lun	16 h 45 à 18 h 15	12 janv. au 18 mai	3-300	358 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note** : Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements** : [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

**DANSE CONTEMPORAINE (SUITE)****CONTEMPORAIN ÉLÉMENTAIRE III (12-13 ANS)**

**Clientèle** : Élèves de secondaire I (avoir 12 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	17 h 45 à 19 h 15	13 janv. au 18 mai	3-400	358 \$

**CONTEMPORAIN ÉLÉMENTAIRE III NIVEAU II (13-14 ANS)**

**Clientèle** : Élèves de secondaire 2 (avoir 13 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	18 h à 19 h 30	14 janv. au 18 mai	3-550	358 \$

**CONTEMPORAIN (14-17 ANS)**

**Clientèle** : Élèves de secondaire 3 à 5 (avoir 14 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	19 h à 20 h 30	13 janvier au 18 mai	3-800	358 \$

**CONTEMPORAIN AVANCÉ (18 ANS ET PLUS)**

**Clientèle** : Élèves de 18 ans et plus avec expérience (avoir 18 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h 30 à 22 h	13 janvier au 18 mai	3-950	358 \$

**CONTEMPORAIN ADULTE (30 ANS ET PLUS)**

**Clientèle** : Adultes (avoir 30 ans et plus) | **Niveau** : Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	19 h 15 à 20 h 30	13 janvier au 18 mai	3-955	304 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

ACCÈS-  
LOISIRS**PROGRAMME DE HIP-HOP (6 ANS À L'ÂGE ADULTE)**

Née dans la rue et issue d'une philosophie de vie plutôt que d'une technique, la danse hip-hop s'inscrit dans une culture à part entière, avec ses codes, ses valeurs et son mode de fonctionnement. Elle regroupe plusieurs styles, comme le breaking, le popping et le old school, et s'est forgé une identité unique en constante évolution. Devenue une forme d'expression artistique puissante, elle valorise le « freestyle », la créativité individuelle et l'échange à travers les "battles" et l'improvisation.

**INITIATION HIP-HOP (6-8 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année du primaire (avoir 6 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Ven	17 h 30 à 18 h 30	9 janv. au 18 mai	147	258 \$

**INITIATION II HIP-HOP (7-8 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 2<sup>e</sup> année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Ven	17 h 30 à 18 h 30	9 janv. au 18 mai	700	258 \$

**HIP-HOP I (8-9 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 3<sup>e</sup> année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	9h à 10 h 15	10 janv. au 18 mai	710	304 \$

**HIP-HOP I ET II (8-10 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année du primaire (avoir 8 ans au 30 septembre)

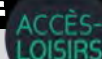
	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 15 à 11 h 30	10 janv. au 18 mai	710-2	304 \$

**HIP-HOP II (9-10 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de 4<sup>e</sup> année du primaire (avoir 9 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	13 h 30 à 14 h 45	10 janv. au 18 mai	720	304 \$

## ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)



### PROGRAMME DE HIP-HOP (SUITE)

#### HIP-HOP II (10-13 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 5<sup>e</sup> du primaire à secondaire I (avoir 10 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Vend	17 h 45 à 19 h 15	9 janv. au 18 mai	720-2	358 \$

#### HIP-HOP GARÇON (7-10 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 2<sup>e</sup> à 4<sup>e</sup> année du primaire (avoir 7 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	17 h 15 à 18 h 15	14 janv. au 18 mai	7-100	258 \$

#### HIP-HOP GARÇON II (10-13 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 5<sup>e</sup> année du primaire à secondaire I (avoir 10 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mar	17 h 30 à 18 h 30	13 janv. au 18 mai	7-102	258 \$

#### HIP-HOP III (10-11 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 5<sup>e</sup> année du primaire à secondaire I (avoir 10 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	17 h à 18 h 30	15 janv. au 18 mai	725	358 \$

#### HIP-HOP ÉLÉMENTAIRE I NIVEAU I À III (11-13 ANS)

**Clientèle :** Élèves de 6<sup>e</sup> année du primaire à secondaire 1 (avoir 11 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 13 h	10 janv. au 18 mai	740	358 \$

#### HIP-HOP ÉLÉMENTAIRE II NIVEAU II (12-14 ANS)

**Clientèle :** Élèves de secondaire 1 et 2 (avoir 12 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Jeu	19 h à 20 h 30	15 janv. au 18 mai	750	358 \$

**ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)

**PROGRAMME DE HIP-HOP (SUITE)****HIP-HOP INTERMÉDIAIRE I À III (13-15 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de secondaire 2 et 3 (avoir 13 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Lun	18 h 30 à 20 h	12 janv. au 18 mai	775	358 \$

**HIP-HOP INTERMÉDIAIRE III (15-17 ANS)**

**Clientèle :** Élèves de secondaire 4 et 5 (avoir 15 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Mar	20 h à 21 h 30	13 janv. au 18 mai	780	358 \$

**HIP-HOP AVANCÉ (17 ANS ET PLUS)**

**Clientèle :** Élèves au collégial, 17 ans et plus (avoir 17 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Lun	20 h à 21 h 30	12 janv. au 18 mai	790	358 \$

**HIP-HOP ADULTE (30 ANS ET PLUS)**

**Clientèle :** Adultes (avoir 30 ans et plus) | **Niveau :** Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Jeu	18 h 30 à 19 h 45	15 janv. au 7 mai	7-700*	304 \$
	19 h 45 à 21 h 15	15 janv. au 18 mai	7-795	358 \$

\*Le cours 7-700 est un cours sans spectacle.

**HIP-HOP PAPA**

**Clientèle :** Adultes hommes | **Niveau :** Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	Coût
Jeu	20 h 30 à 21 h 45	15 janv. au 18 mai	7-800	304 \$

## ÉCOLE DE DANSE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca), dès le 25 novembre, 12 h.

L'École de Danse de Boucherville se démarque par la qualité de sa formation artistique. Des cours diversifiés dans les styles de ballet, jazz, contemporain, hip-hop et breaking sont conçus pour tous les âges et tous les niveaux. Nous concluons la saison avec des spectacles au mois de mai 2026.

**Note :** Horaire modifiable sans préavis. L'horaire officiel sera en ligne sur notre site Web à compter du mois de novembre

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** [info@danseboucherville.ca](mailto:info@danseboucherville.ca), [ecolededansedeboucherville.ca](http://ecolededansedeboucherville.ca)



### PROGRAMME DE BREAKING

Style emblématique du hip-hop, le breaking est une danse dynamique et acrobatique qui mélange mouvements au sol, sauts et figures rythmiques. Il développe la coordination, la souplesse et le sens du rythme, tout en encourageant l'expression personnelle et le plaisir de bouger.

#### BREAKING (9-13 ANS)

*Clientèle :* Élèves de 4<sup>e</sup> année du primaire à secondaire 1 (avoir 9 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	13 h 30 à 14 h 45	11 janv. au 18 mai	420	258 \$

#### BREAKING (14 ANS ET PLUS)

*Clientèle :* Élèves de secondaire 2 et plus (avoir 14 ans au 30 septembre)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Dim	14 h 45 à 16 h	11 janvier au 18 mai	440	258 \$

### PERFECTIONNEMENT - TECHNIQUE

#### TECHNIQUE BALLET-JAZZ (PERFECTIONNEMENT) 8 ANS ET PLUS

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Lun	17 h 15 à 18 h 15	12 janv. au 4 mai	PE-BJ	182 \$

**Note :** Inscription à un cours régulier obligatoire.

#### TECHNIQUE JAZZ-CONTEMPORAIN (PERFECTIONNEMENT) 8 ANS ET PLUS

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT
Mer	17 h à 18 h	14 janv. au 6 mai	PE-JC	182 \$

**Note :** Inscription à un cours régulier obligatoire.

**ENSEMBLE VOCAL LES TOURNESOLS (L'EVLТ)**

**INSCRIPTION :** En ligne au [choeurlestournesols.ca](http://choeurlestournesols.ca) ou sur la page Facebook de l'Ensemble vocal Les Tournesols, en tout temps. Formulaire d'inscription disponible en ligne.

L'Ensemble vocal Les Tournesols faisant partie du paysage musical de Boucherville, depuis plus de 30 ans, est composé de plus de 40 choristes qui chantent à quatre voix. Dirigé par James Copland, chef de chœur expérimenté, et accompagné au piano, par Jean-Philippe Bouffard, musicien professionnel. L'Ensemble vocal Les Tournesols interprète des chants en français, anglais, et autres langues, dans un répertoire varié : populaire, religieux, gospel et classique.

**Préalable :** Démontrer un intérêt pour le chant choral et réussir l'audition.

**Auditions :** 5, 12, 19 et 26 janv., à 18 h 45 à l'église St-Sébastien.

**Lieu :** Église Saint-Sébastien

**Renseignements :** 450 647-5025, [ensemblelestournesols@gmail.com](mailto:ensemblelestournesols@gmail.com), [choeurlestournesols.ca](http://choeurlestournesols.ca)

**CHANT CHORAL** (Répétition hebdomadaire)

**Niveau :** Adulte (Membres de 18 ans et moins peuvent être acceptés sous certaines conditions)

	HORAIRE	DATES	COÛT	CHEF DE CŒUR
Mar	19 h 15 à 21 h 45	7 janv. au 30 mai	180 \$	James Copland

**KINO RIVE-SUD**

**INSCRIPTION :** Aucune inscription obligatoire.

**Lieu :** Salle paroissiale Sainte-Famille

**Renseignements :** Mathieu Deschesnes, 514 703-3752

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.

**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu :** Café centre d'art

**Renseignements :** [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**ATELIERS POUR ENFANTS****ARTS CRÉATIFS 1** (Atelier centré sur la créativité, adapté à l'âge de l'enfant)

Ce cours est centré sur la créativité de l'enfant et l'estime de soi. Il permet à l'enfant d'explorer différentes techniques : gouache, collage, sculpture, impression et autres par le biais d'activités artistiques enrichissantes et amusantes.

**Clientèle :** 6 à 8 ans

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Sam	9 h 30 à 12 h	17 janv. au 18 avril	205	101A	155 \$	Danielle Vinet

**Congés :** 7 mars et 4 avril | **Renseignements :** [vinetdanielle@hotmail.com](mailto:vinetdanielle@hotmail.com)

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION :** En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu :** Café centre d'art**Renseignements :** atelierdesartsvisuels@gmail.com**ATELIERS POUR ENFANTS (SUITE)****ARTS CRÉATIFS 2** (Atelier centré sur le perfectionnement des techniques et les différents médiums)

Cet atelier est centré sur le perfectionnement des techniques et des médiums (modelage, pastel, gouache, encre et autres) des techniques comme le collage, le découpage, la peinture, l'impression et autres. Ces techniques sont associées à la stimulation de la créativité par l'exploration, la pratique et la création d'œuvres artistiques.

**Clientèle :** 9 à 12 ans

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Sam	13 h à 15 h 30	17 janv. au 18 avril	205	102B	155 \$	Danielle Vinet

**Congés :** 7 mars et 4 avril | **Renseignements :** [vinetdanielle@hotmail.com](mailto:vinetdanielle@hotmail.com)**ATELIERS POUR ADULTES****AQUARELLE**

**Débutant/intermédiaire:** Explorez les différentes techniques d'aquarelle (sur papier sec ou mouillé), apprenez à choisir les bons matériaux, les couleurs et les types de papier. Démonstrations proposées et réalisations pratiques : ciels, arbres, petits paysages.

**Intermédiaire/avancé :** D'après un thème, l'étudiant développera différentes techniques qui seront proposées selon les sujets. Garder la fraîcheur et la transparence de la couleur dans la réalisation d'une aquarelle.

**Niveau :** Débutant (am) et avancé (pm)

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	9 h à 12 h	13 janv. au 7 avril	303	105A	275 \$	Diane Forest
	13 h à 16 h			114A		

**Congé :** 3 mars | **Renseignements :** 514 770-3673**AQUARELLE - MATINÉE CRÉATIVE ET CRÉPUSCULE ARTISTIQUE**

Vous aimez jouer avec les couleurs et l'eau ? Dans une ambiance de détente et de plaisir, vous apprendrez les principales techniques d'aquarelle, qui vous permettront d'éveiller votre créativité.

**Niveau :** Débutant

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	9 h à 12 h	13 janv. au 7 avril	305	312B	275 \$	Marie-Josée Trudel
Mer	18 h 30 à 21 h 30	13 janv. au 8 avril		312A		

**Congés :** 3 et 4 mars | **Renseignements :** 450 655-1174

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.  
**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu** : Café centre d'art

**Renseignements** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**ATELIER DE DESSIN D'OBSERVATION**

Explorez votre potentiel créatif dès le premier exercice. Par le dessin de contour, des espaces négatifs, des ombrages et des proportions, vous découvrirez une toute nouvelle façon de voir et de dessiner.

**Niveau** : *Avancé*

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 21 h 30	14 janv. au 8 avril	205	113A	275 \$	Dominique Bisson

**Congé** : 4 mars

**Renseignements** : [dobisson@gmail.com](mailto:dobisson@gmail.com)

**ATELIER DE MODELAGE**

Ce cours s'adresse aux adultes qui veulent découvrir et approfondir les techniques de modelage dans le but de cuire leurs pièces. Une technique de montage de buste vous y est enseignée, basée sur les proportions du visage. Cette formation ne comporte donc pas de modèle vivant. On y sculpte un masque et un buste qui seront cuits et patinés.

**Niveau** : *Tous les niveaux*

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar		13 janv. au 7 avril		122A		
Mer	9 h à 12 h	14 janv. au 8 avril	316	122B	385 \$*	Alain Daignault
Jeu		15 janv. au 9 avril		122C		

\*Un montant supplémentaire s'applique pour l'achat d'argile et d'outils, si vous n'en possédez pas.

**Congés** : 3, 4 et 5 mars | **Renseignements** : 514 916-3257, [daigno54@gmail.com](mailto:daigno54@gmail.com)

**ATELIER DE MODÈLE VIVANT**

Dans une ambiance conviviale, dessinez chaque lundi soir des modèles masculins ou féminins, avec poses courtes et longues. Atelier libre ou dirigé. Apportez le médium de votre choix : crayons, craies, encre, aquarelle, etc.

**Niveau** : *Tous les niveaux*

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 22 h	12 janv. au 13 avril	205	107B	275 \$	Réal Campeau

**Congés** : 2 mars et 6 avril

**Renseignements** : 438 828-1397, [realcampeau@videotron.ca](mailto:realcampeau@videotron.ca)

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.  
**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu** : Café centre d'art

**Renseignements** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**ATELIERS LIBRES**

Ces espaces vous sont offerts afin de donner libre cours à votre imagination et ainsi créer des œuvres plus personnelles et donc uniques! Peu importe votre médium, venez partager ces moments privilégiés avec d'autres membres de votre communauté artistique.

**Médium** : Monotype

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT
Mer	9 h à 16 h	7 janv. au 29 avril	215	118A	65 \$

**Congé** : 4 mars | **Renseignement** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**Médium** : Peinture, dessin & pastel

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT
Mer	9 h à 12 h	7 janv. au 29 avril	203	110A	45 \$
Ven	13 h à 16 h	9 janv. au 1 <sup>er</sup> mai		109B	

**Congés** : 4 et 6 mars et 3 avril | **Renseignement** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**Médium** : Aquarelle

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT
Mer	9 h à 16 h	7 janv. au 29 avril	305	109A	65 \$

**Congé** : 4 mars | **Renseignement** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**Médium** : Sculpture sur bois

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT
Mer	9 h à 16 h	7 janv. au 29 avril	211	311A-M	65 \$

**Congé** : 4 mars | **Renseignement** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**Médium** : Modelage

	HORAIRE	DATES	LOCAL	CODE	COÛT
Ven	9 h à 16 h	9 janv. au 1 <sup>er</sup> mai	211	322C	65 \$

**Congés** : 6 mars et 3 avril | **Renseignement** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu** : Café centre d'art**Renseignements** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)**CRÉATIVITÉ ET COACHING EN PEINTURE**

Cet atelier se veut une motivation à une démarche personnelle favorisant l'expression de soi. En réalisant ses compositions avec le médium de son choix, et du support technique, le participant sera accompagné dans la découverte de sa propre gestuelle, l'exploration de son potentiel artistique et son élan créatif.

**Niveau** : Tous

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	13 h à 16 h	12 janv. au 13 avril	303	106A	275 \$	Carole Dufresne
Mer		14 janv. au 8 avril		115C		

**Congés** : 2 et 4 mars et 6 avril | **Renseignements** : 450 929-1296, [caroledufresne@gmail.com](mailto:caroledufresne@gmail.com)**DESSIN CLASSIQUE ACADÉMIQUE**

Grâce à cette méthode d'apprentissage progressif du dessin figuratif réaliste les étudiants développeront une observation aigüe et intelligente de la structure du corps humain. Les techniques de dessin proposées sont toutes élaborées à partir du sujet considéré et de son exécution sans outils graphiques numériques proportionnels ni boîtes de perspective ou schéma géométrique à mémoriser.

**Niveau** : Débutant à avancé

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	9 h à 12 h	14 janv. au 8 avril	303	210A	225 \$	Réal Campeau
Jeu	13 h à 16 h			15 janv. au 9 avril		

**Congés** : 4 et 5 mars | **Note** : **Mercredi** : intermédiaire à avancé, **Jedi** : Débutant**Renseignements** : 438 828-1397, [realcampeau@videotron.ca](mailto:realcampeau@videotron.ca)**ESTAMPE/MONOTYPE**

Initiation à la technique du monotype : Cette technique d'art imprimé est facile et accessible. Un procédé d'impression sans gravure qui produit une œuvre unique. Diverses techniques d'ancrage (encres à l'eau) sur le support plastique et impression mécanique ou manuelle sur papier.

**Niveau** : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 21 h 30	14 janv. au 8 avril	215	314A	275 \$	Francine Dallaire
Sam	13 h à 16 h	17 janv. au 11 avril		314B		

**Congés** : 4 et 7 mars**Renseignements** : [dallairefr@yahoo.com](mailto:dallairefr@yahoo.com)

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.  
**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu** : Café centre d'art

**Renseignements** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)

**MONOTYPE/LINOGRAPHURE/POINTE SÈCHE**

Ce cours d'introduction à la gravure vous permettra d'explorer 3 techniques de base durant la session. En travaillant sur différentes matrices vous réaliserez des monotypes, des gravures en relief (linogravure) et des gravures en creux (pointe sèche). Aucun prérequis nécessaire. Les encres sans odeur se nettoyant à l'eau seront utilisées. Les outils et l'encre seront fournis pour réaliser des petits projets d'impression.

**Niveau** : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 21 h 30	15 janv. au 9 avril	215	412A	275 \$	Huguette Berthelot
Ven	13 h à 16 h	16 janv. au 17 avril		412B		

**Congés** : 5 et 6 mars et 3 avril

**Renseignements** : [huguetteberthelot@gmail.com](mailto:huguetteberthelot@gmail.com)

**EXPLORATION EN PEINTURE ABSTRAITE**

Une approche qui invite l'individu — ou l'artiste en devenir — à s'approprier l'exploration plastique dans toutes ses déclinaisons contemporaines. Cette activité propose de découvrir comment adopter une posture créative propice à l'émergence du véritable plaisir de peindre.

**Niveau** : Débutant

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Ven	9 h à 12 h	16 janv. au 17 avril	303	119C	275 \$	Léonel Jules

**Congés** : 6 mars et 3 avril

**Renseignements** : 438 497-6344, [leoneljules64@gmail.com](mailto:leoneljules64@gmail.com)

**PASTEL SEC (Médium extrêmement satisfaisant, idéal pour les débutants)**

Le pastel sec est un médium particulièrement satisfaisant et accessible, idéal pour les débutants. Cette activité vous permettra de découvrir les types de pastels et les supports qui produisent les effets recherchés. Vous apprendrez les étapes de préparation d'un tableau, les notions de base de la couleur et de la composition, le tout accompagné de démonstrations et d'exercices pratiques inspirés de la nature morte.

**Niveau** : Avancé

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Mer	13 h à 16 h	14 janv. au 8 avril	203	311A	275 \$	Dominique Bisson

**Congé** : 4 mars

**Renseignements** : [dobisson@gmail.com](mailto:dobisson@gmail.com)

**L'ATELIER DES ARTS VISUELS DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [aavb.ca](http://aavb.ca), du 1<sup>er</sup> décembre au 5 janvier.**Session de 12 semaines. Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

Cours d'arts avec professeur. | Ateliers libres sans professeur.

**Lieu** : Café centre d'art**Renseignements** : [atelierdesartsvisuels@gmail.com](mailto:atelierdesartsvisuels@gmail.com)**PEINTURE À L'HUILE**

Apprenez le mélange des couleurs, la composition et la structure de la peinture à l'huile. Environ 30 minutes de théorie à chaque cours alliées à la pratique permettront de développer davantage votre créativité.

**Niveau** : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	9 h à 12 h	12 janv. au 13 avril	305	117A	275 \$	Ginette Vallée
	13 h à 16 h			117B		
Jeu	13 h à 16 h	15 janv. au 9 avril		117C		

**Congés** : 2 et 5 mars et 6 avril**Renseignements** : Ginette Vallée, 438 497-2015, [valleeginette78@gmail.com](mailto:valleeginette78@gmail.com)**PORTRAIT**

Vous maîtrisez parfaitement la base de vos médiums respectifs. Vous avez fait des pas de géants à appliquer votre technique. Il ne reste plus qu'à explorer le vaste monde de votre imaginaire.

**Niveau** : Intermédiaire/avancé

HORAIRE		DATES	LOCAL	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h à 21 h	12 janv. au 13 avril	203	120A	275 \$	Monique Trempe
Mar	9 h à 12 h	13 janv. au 7 avril		120B		

**Congés** : 2 et 3 mars et 6 avril | **Renseignements** : [mtrempeletarte@hotmail.com](mailto:mtrempeletarte@hotmail.com)**LES ATELIERS NEZ ROND****INSCRIPTION** : En ligne au [nezrond.com](http://nezrond.com).**Professeur** : Philippe Néron**Préalable** : Être âgé entre 6 et 18 ans et aimer s'exprimer.**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois et Café centre d'art**Renseignements** : Philippe Néron, 514 891-8948, [ateliersnezrond@gmail.com](mailto:ateliersnezrond@gmail.com), [nezrond.com](http://nezrond.com)**COMÉDIE MUSICALE**

Chant, danse et théâtre dans un projet créatif original. Aucune expérience requise. Encadrés par des professionnels, les jeunes s'amuseront à découvrir le merveilleux monde des arts de la scène !

**Clientèle** : 9 à 12 ans

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	17 h 30 à 19 h	Mi-janv. à la mi-mai	250 \$	Philippe Christine Jonathan

**Préalable** : Aimer danser, chanter et jouer. | **Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois



## LES ATELIERS NEZ ROND

**INSCRIPTION :** En ligne au [nezrond.com](http://nezrond.com).

**Professeur :** Philippe Néron

**Préalable :** Être âgé entre 6 et 18 ans et aimer s'exprimer.

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois et Café centre d'art

**Renseignements :** Philippe Néron, 514 891-8948, [ateliersnezrond@gmail.com](mailto:ateliersnezrond@gmail.com), [nezrond.com](http://nezrond.com)



### THÉÂTRE-EXPLORATION (6-8 ANS)

Une aventure ludique pour découvrir le théâtre à travers des jeux d'expression, des histoires captivantes et des thématiques inspirantes. Un spectacle est présenté en fin de session pour partager le plaisir du jeu avec les familles. Sourires garantis à chaque rencontre !

**Clientèle :** 6 à 8 ans (Animation par thématique)

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	17 h 30 à 18 h 30	Mi-janv. à la mi-mai	180 \$	Philippe Néron

**Préalable :** Aimer s'exprimer.

**Lieu :** Café centre d'art

### THÉÂTRE-IMPROVISATION (9-12 ANS)

Un atelier vivant et créatif où les jeunes explorent l'art de l'improvisation à travers des jeux de rôles, des défis spontanés et des histoires inventées ensemble. **Au programme :** tournoi d'impro, création collective, rires partagés et un grand spectacle final pour célébrer leur talent et leur imagination.

**Clientèle :** 9 à 12 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	18 h 30 à 19 h 30	Mi-janv. à la mi-mai	180 \$	Philippe Néron
Jeu	18 h à 19 h			

**Lieux :** **Merc.** : Café centre d'art | **Jedi** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### THÉÂTRE-IMPRO ADOS (TROUPE ADOS-EXPRESSO)

La troupe ados-expresso t'offre l'occasion de t'exprimer à travers des projets qui te ressemblent. Tournoi d'impro en février et spectacle en mai ! Viens découvrir le merveilleux monde des arts de la scène !

**Clientèle :** 12 ans et plus | **Niveau :** Intermédiaire

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 20 h 30	Mi-janv. à la mi-mai	200 \$	Philippe Néron

**Préalable :** Aimer s'exprimer. | **Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**THÉÂTRE JANKIJOU**

**INSCRIPTION** : En ligne au [jankijou.com](http://jankijou.com) | Gratuit pour les résidents de 18-25 ans.

Pour que l'inscription soit valide, le paiement d'une activité doit être effectué **AVANT** le début de l'activité. Détails à 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 !

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements** : Mario Gladu, 514 605-2599, [info@jankijou.com](mailto:info@jankijou.com)

**SILENCE ! EN COULISSE**

La pièce est une adaptation québécoise de « Noises Off » de Michael Frayn. Elle nous plonge dans les coulisses d'une troupe de théâtre qui tente tant bien que mal de présenter une pièce de boulevard intitulée « Fais gaffe à l'embrouille ». Dès la répétition générale, rien ne va : oublis de texte, accessoires manquants, tensions entre comédiens et interventions incessantes du metteur en scène.

**Clientèle** : Adulte | **Répétitions**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 22 h	5 déc. au 21 mai	250 \$*	Patriq Chénier

**Clientèle** : Adulte | **Répétitions intensives**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Dim	10 h à 16 h	19 avril, 3, 10 et 17 mai	250 \$*	Patriq Chénier

**Clientèle** : Adulte | **Représentations**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu au dim	Horaire varié	28 au 31 mai	250 \$*	Patriq Chénier

\*Le coût inclut les répétitions régulières, les répétitions intensives ainsi que les représentations.

**Préalable** : Une grande disponibilité est nécessaire du 24 au 31 mai pour les participants.

**ATELIERS DE THÉÂTRE**

Participez à des ateliers de jeu, comprenant différents aspects afin d'améliorer votre interprétation. Un bon point de départ si on se demande si on peut fouler ou non les planches.

**Clientèle** : Adulte | **Répétitions**

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	19 h à 22 h	11 mars au 13 mai	150 \$*	Patrick Campbell

\*Le paiement sera demandé seulement si l'activité a lieu. Un minimum de 8 inscriptions est nécessaire pour la tenue de l'activité. Un nombre minimal de résidents est également requis. Les personnes inscrites seront avisées au début 2026 de la tenue ou non de l'activité.



## PASSEPORT LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne seulement via le site de Passeport Loisirs. Avant de s'inscrire, le participant doit obligatoirement avoir un compte d'adhésion à Passeport Loisirs à jour; avoir payé la carte de membre (15 \$/an) et détenir une carte **ACCÈS BOUCHERVILLE** valide pour toute la durée de l'activité. **Mode de paiement :** Virement Interac seulement.

**Note :** Le participant devra avoir avec lui sa carte Accès Boucherville ainsi qu'une pièce d'identité avec date de naissance et adresse afin de les présenter au responsable pour validation lors du premier cours. Inclure le numéro de commande/facture ainsi que le nom et prénom du participant dans les informations du virement.

**Lieu :** Voir information de chacun des cours pour connaître le lieu.

**Renseignements :** 438 969-3750, [info@passeportloisirs.org](mailto:info@passeportloisirs.org), [passeportloisirs.org](http://passeportloisirs.org)

*Passeport  
Loisirs*

### ANGLAIS (Les cours de la session d'hiver font suite à la session d'automne)

**Débutant :** Cours conçu pour permettre aux étudiants d'acquérir les compétences essentielles et la confiance nécessaires pour les conversations quotidiennes en anglais.

**Conversation (Le cours « Conversation » requiert d'avoir suivi le cours débutant ou expérience similaire) :** Cours visant à améliorer votre niveau d'expression orale et votre compréhension, avec d'une part, des discussions alimentées de lectures et des présentations, et d'autre part, l'introduction de nouveau vocabulaire et des notions de grammaire qui viendront compléter le contenu du cours.

**Clientèle :** Adulte | **Niveau :** Débutant (Mar) - Conversation (Merc)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 21 h	13 janv. au 7 avril	ANDE-26HIV	150 \$	Vito Magistrale
Mer		14 janv. au 8 avril	ANCO-26HIV		

**Congés :** 3 et 4 mars | **Responsable :** Guy A. Lalonde

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, atelier 1

### ESPAGNOL (Les cours de la session d'hiver font suite à la session d'automne)

**Débutant :** Découvrez les bases de l'espagnol tout en explorant la culture des pays hispanophones. Ce cours interactif vous permettra d'apprendre à vous présenter, à poser des questions simples et à comprendre des expressions courantes, dans un cadre convivial et accessible à tous.

**Conversation (Le cours « Conversation » requiert d'avoir suivi le cours débutant ou expérience similaire) :** Ce cours s'adresse à ceux qui maîtrisent déjà les bases de l'espagnol et souhaitent améliorer leur aisance à l'oral. À travers des échanges guidés, des jeux de rôle et des discussions, vous développerez votre vocabulaire et votre fluidité dans des situations variées.

**Clientèle :** Adulte | **Niveau :** Débutant (Lun) - Conversation (Merc)

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 20 h 30	12 janv. au 13 avril	ESDE-26HIV	150 \$	Andréa Roldan
Mer		14 janv. au 8 avril	ESCO-26HIV		

**Congés :** 2 et 4 mars et 6 avril | **Responsable :** Guy A. Lalonde

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, atelier 7 (Lun) et salle organisme (Mer)

**PASSEPORT LOISIRS****INSCRIPTION** : En ligne seulement via le site de Passeport Loisirs.**Carte de membre Passeport Loisirs obligatoire pour l'inscription (15 \$/an).****Lieu** : Voir information de chacun des cours pour connaître le lieu.**Renseignements** : 438 969-3750, info@passeportloisirs.org , [passeportloisirs.org](http://passeportloisirs.org)*Passeport  
Loisirs***ITALIEN (Les cours de la session d'hiver font suite à la session d'automne)****Débutant** : Ce cours s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir la langue et la culture italienne, mais qui en ont peu ou pas de connaissances. À travers des rencontres hebdomadaires et des exercices à la maison, vous explorerez les bases de la grammaire et enrichirez votre vocabulaire.**Intermédiaire** : Ce cours vise à renforcer les acquis du niveau débutant et à améliorer la fluidité de la communication en italien. Grâce à des activités variées, vous développerez votre aisance à l'oral et votre compréhension de la langue.**Clientèle** : Adulte | **Niveau** : Débutant (Lun) | Intermédiaire (Mer)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun*	19 h à 21 h	12 janv. au 13 avril	ITD1-26HIV	150 \$	Danilo Giacomini
Mer*		14 janv. au 8 avril	ITI1-26HIV		

**Congés** : 2 et 4 mars | **Note** : frais pour manuels, 103 \$. | \***Lundi** : Débutant 2, \***Merc.** : Intermédiaire 4**Responsable** : Guy A. Lalonde | **Lieu** : Café centre d'art, salle 303**CHORALE D'ENFANTS (Avoir un intérêt pour le chant et suivre une démarche d'apprentissage sérieuse)**

Chanter, c'est bon pour le corps, le cœur et l'esprit ! Ce cours vous invite à explorer le plaisir de chanter en groupe, tout en développant votre voix, votre écoute et votre justesse.

**Clientèle** : 8 à 14 ans

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	12 janv. au 20 avril	CHOR-26HIV	150 \$	France Saint-Jean Josée Duplessis

**Congés** : 2 mars et 6 avril | **Spectacle de fin de session** : 25 avril**Responsable** : Carole Turgeon | **Note** : Frais pour matériel didactique, 10 \$**Lieu** : Centre Mgr-Poissant, Café Belle-Lurette**VITRAIL (Matériel inclus)**

Les vitraux vous fascinent ? Ce cours vous propose de découvrir l'art du vitrail dans une ambiance conviviale, dans un local adapté au travail du verre. Vous apprendrez les techniques de base et réaliserez un vitrail plat personnalisé, selon la méthode du ruban de cuivre, à partir de modèles et de verres proposés.

**Clientèle** : Adulte | **Niveau** : Tous les niveaux

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 22 h	19 janv. au 23 mars	VITL-26HIV	230 \$	Roger Pelletier

**Congé** : 2 mars | **Responsable** : Guy A. Lalonde | **Lieu** : Café centre d'art, atelier 215

S'engager

Apprendre

Échanger



Contribuer

Découvrir

Agir

## ACTIVITÉS

**24 janvier et 7 février | 9 h 30 à 11 h 30**

### Initiation au vélo d'hiver

**Première rencontre :** atelier théorique animé par un cycliste expérimenté pour découvrir les bases pour rouler en toute sécurité et avec confort durant l'hiver.

**Deuxième rencontre :** sortie à vélo pour mettre ces conseils en pratique avec votre vélo estival.

**Clientèle :** adultes

**Coût :** 20 \$

**Inscriptions en ligne au [inscriptions.boucherville.ca](http://inscriptions.boucherville.ca)**

*Ce projet est réalisé grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du Programme d'aide Mobilisations*

**20 février | 21 h à 22 h 30**

### Randonnée d'écoute des chouettes et des hiboux

**Description :** accompagnés d'une professionnelle, faites une excursion nocturne à l'écoute des chouettes et des hiboux qui vivent dans les forêts du Québec. Si la chance est avec vous, vous pourrez entendre ces oiseaux dans leur environnement naturel.

**Clientèle :** 12 ans et +

**Coût :** 5 \$

**Inscriptions en ligne au [inscriptions.boucherville.ca](http://inscriptions.boucherville.ca)**

*Des questions sur la programmation en environnement ?  
[Info.Environnement@boucherville.ca](mailto:Info.Environnement@boucherville.ca), 450-449-8113*

*Pour des conférences et des ateliers en environnement, consultez également le **carnet culturel!***



Du 2 au 6 mars, c'est la relâche scolaire!

## CAMP DE JOUR DE LA RELÂCHE



RENSEIGNEMENTS : INFO-LOISIRS | 450 449-8640

### ÉCOLE PAUL-VI

666, rue le Laboureur

2 au 6 mars | 9h à 16h

#### Semaine d'animation

Au programme: jeux de gymnase, jeux extérieurs, sports, missions thématiques, etc.

Coût: 27\$/jour, service de garde inclus

Service de garde | 7h à 9h et 16h à 18h

Inscription: [boucherville.ca](http://boucherville.ca)



INSCRIPTION EN LIGNE  
BOUCHERVILLE.CA

À compter du mercredi  
14 janvier, 19h

Plus de détails, voir page 7.

Vous êtes à la maison avec vos enfants ou vos petits-enfants et vous désirez les divertir?

Dès le 9 février, consultez le [boucherville.ca/relache](http://boucherville.ca/relache) afin d'y découvrir une programmation d'activités spéciales. Vous y trouverez notamment des activités intergénérationnelles développées avec nos organismes partenaires.

Le poste de moniteur de camps de jour t'intéresse?

Tu aimerais en découvrir d'avantage sur ce type d'emploi?

Inscris-toi à la demi-journée d'initiation qui se déroulera lors de la semaine de relâche.

[boucherville.ca/deviensmoniteurs](http://boucherville.ca/deviensmoniteurs)




**AUTISME MONTRÉGIE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

**ATELIERS POUR LA FRATRIE\***

Les ateliers pour la fratrie s'adressent aux frères et sœurs de personnes autistes âgés de 8 à 13 ans. L'approche préconisée repose sur l'aide mutuelle dans un **contexte de jeux et d'échanges**.

**Clientèle :** Membres et non-membres

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Mer	19 h à 20 h 30	11 févr.* 18 févr. au 9 mai*	60 \$/enfant (le parent doit être membre)	Catherine Hébert (Montérégie)

**Note :** En Virtuel/Présentiel (*en alternance*) | **11 févr.** : 1 renc./parents | **18 févr. au 9 mai** : 5 renc./enfants  
\*Cette formation est offerte grâce au soutien des CISSS de la Montérégie.

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

Un vrai bijou pour les animateurs d'organismes qui offrent un camp de jour adapté destiné aux personnes autistes, avec ou sans déficience intellectuelle ou les accompagnateurs qui ont déjà une expérience auprès de personnes autistes! Également toute désignée pour les accompagnateurs en camps réguliers qui ont déjà de l'expérience et/ou les connaissances en autisme.

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

HORAIRE		DATE	COÛT	ANIMATION
Dim	9 h à 15 h	21 juin	25 \$/pers.	Claudiane Coutu-Arbour (psychoéducatrice)

**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 :** Animateurs et accompagnateurs en camps de jour

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	18 h 30 à 21 h	18 juin	30 \$/pers.	Claudiane Coutu-Arbour (psychoéducatrice)

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



## AUTISME MONTRÉGIE

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

### COMMENT EXPLIQUER MON AUTISME\*

Trois ateliers virtuels pour adultes autistes en Montérégie abordent l'annonce du diagnostic : préparation, connaissance de soi, attentes, communication et réactions de l'entourage. Le tout est présenté sous forme de contenu théorique, réflexions et outils concrets pour mieux comprendre et partager son vécu.

**Clientèle :** Membres et non-membres

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h à 21 h	20 avril, 4 mai et 1 <sup>er</sup> juin	20 \$/membre 35 \$/non-membre	Isabelle Amyot (Autisme Montérégie)

**Note :** En virtuel | \*Cette formation est offerte grâce au soutien financier des CISSS de la Montérégie.

### FORMATION EXCLUSIVE AUX GARDIENS À DOMICILE : MIEUX COMPRENDRE LE SPECTRE DE L'AUTISME\*

Cette formation incontournable, destinée aux gardiens offrant du répit à domicile, vise à mieux comprendre le fonctionnement et les caractéristiques des personnes autistes, ainsi que les besoins sous-jacents pour assurer une période de répit de qualité. Des stratégies de base seront proposées.

**Clientèle :** Gardiens exclusivement

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	18 h 30 à 21 h	10 févr.	15 \$/pers.	Sophie Plaisance (Autisme Montérégie)

**Note :** En virtuel | \*Cette formation est offerte grâce au soutien financier des CISSS de la Montérégie.

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

En outillant les participants pour mieux cerner les forces et intérêts des personnes autistes, la formation rend la période de garde plus stimulante et ludique. Elle favorise un environnement où celles-ci se sentent comprises, soutenues et encouragées à s'engager dans des activités adaptées à leurs besoins.

**Clientèle :** Gardiens exclusivement

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Ven	18 h 30 à 21 h 30	26 mars	15 \$/pers.	Claudiane Coutu Arbour (psychoéducatrice)

**Note :** En virtuel | \*Cette formation est offerte grâce au soutien financier des CISSS de la Montérégie.



## AUTISME MONTÉRÉGIE

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

### FORMATION EXCLUSIVE AUX GARDIENS À DOMICILE : MIEUX COMPRENDRE ET PRÉVENIR LES CRISES EN CONTEXTE DE RÉPIT À DOMICILE\*

Cette formation aide à mieux comprendre les besoins derrière certains comportements difficiles et à les prévenir. Grâce à un contenu concret, elle permet d'interpréter les crises, les désorganisations et les enjeux liés aux transitions. Les participants repartiront outillés pour favoriser des répits bénéfiques, tant pour la personne autiste que pour le gardien.

**Clientèle :** Gardiens exclusivement

	HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Mar	18 h 30 à 21 h 30	4 juin	15 \$/pers.	Claudiane Coutu-Arbour (psychoéducatrice)

**Note :** En virtuel

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

### GROUPES DE SOUTIEN POUR LES ADULTES AUTISTES

#### [ Réserve aux membres ]

Soirées pour les adultes autistes (avec ou sans diagnostic) leur permettant d'échanger sur leur vécu et de partager des moyens et des stratégies pour améliorer leur qualité de vie.

**Clientèle :** Adultes autistes | **Niveau :** Groupe régional 1

	HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Jeu	19 h à 21 h	15 janv., 12 févr., 12 mars, 16 avril et 14 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

**Clientèle :** Adultes autistes | **Niveau :** Groupe régional 2

	HORAIRE	DATES	Coût	ANIMATION
Jeu	19 h à 21 h	22 janv., 19 févr., 19 mars, 23 avril et 21 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

**Note :** En virtuel



## AUTISME MONTÉRÉGIE

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

### GROUPES RÉGIONAUX D'ÉCHANGE POUR LES PARENTS\*

#### [ Réserve aux membres ]

Les groupes d'échange constituent une occasion pour les parents de s'enrichir de l'expérience des autres parents, tout en bénéficiant du soutien d'une intervenante.

En plus d'offrir un cadre de soutien respectueux et bienveillant, ces rencontres aident à adopter un regard plus positif sur les préoccupations rencontrées.

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 30	27 janv., 24 févr., 31 mars, 28 avril et 26 mai	Gratuit	Autisme Montérégie

**Clientèle :** Parents d'enfants autistes âgés de 12 à 15 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 30	10 févr., 17 mars, 14 avril, 12 mai et 9 juin	Gratuit	Autisme Montérégie

**Clientèle :** Parents d'adultes autistes de 16 ans et plus

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	19 h à 20 h 30 (groupe 2)	3 févr., 10 mars, 7 avril, 5 mai et 2 juin	Gratuit	Autisme Montérégie
Mer	19 h à 20 h 30 (groupe 1)	28 janv., 25 févr., 1 <sup>er</sup> avril, 29 avril et 27 mai		

**Note :** En virtuel.

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



## AUTISME MONTÉRÉGIE

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

### MIEUX COMPRENDRE LE SPECTRE DE L'AUTISME\*

Pour mieux accompagner les personnes autistes, il est essentiel de comprendre les fondements du spectre de l'autisme.

Cette sensibilisation est essentielle pour se familiariser avec les sphères de développement touchées, les besoins derrière les comportements caractéristiques, les causes possibles, les impacts sur la vie quotidienne et les approches pour mieux accompagner les personnes autistes.

**Clientèle :** Membres et non-membres

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Mar	12 h à 12 h 55	17 et 24 févr.	10 \$/membre 45 \$/non-membre	Sophie Plaisance (Autisme Montérégie)

**Note :** En virtuel.

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

### STRATÉGIES POUR PARENTS ESSOUFFLÉS\* (en virtuel)

**[ Réservé aux membres ]**

**Thèmes abordés:** la culpabilité, les besoins, les pertes d'énergie, les ressources offertes et comment trouver un équilibre.

En mettant l'accent sur le principe du « plus petit pas possible », les participants seront encouragés à choisir les stratégies qui correspondent le mieux à leur réalité et à leur niveau d'énergie.

**Clientèle :** Parents

	HORAIRE	DATES	COÛT	ANIMATION
Jeu	19 h à 21 h	12 et 26 mars, 9 avril et 23 avril	25 \$/4 ateliers	Josée Brisson (Autisme Montérégie)

\*Inspirés des ateliers *Accompagner sans s'oublier* offerts par les Aidants du Haut-Saint-Laurent.

Offerts grâce au soutien financier destiné aux proches aidants dans le cadre de la mesure 38 du PAG-PPA.

**AUTISME MONTÉRÉGIE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org). Toutes les activités sont virtuelles.

Autisme Montérégie est un organisme à but non lucratif spécialisé en trouble du spectre de l'autisme mandaté par le ministère de la Santé et des Services sociaux pour soutenir les personnes autistes et leur famille en Montérégie. Il a comme objectif d'améliorer la qualité de vie de ces personnes.



**Préalable :** Être une personne autiste, ou un membre de sa famille, habitant dans la Montérégie.

**Adhésion à Autisme Montérégie obligatoire pour vous inscrire aux activités.**

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

**Renseignements :** 450 646-2742 poste 0, 1 888 424-1212, [autismemonteregie.org](http://autismemonteregie.org)

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

Cet atelier interactif offre un cadre bienveillant et informatif pour les membres de la famille élargie résidant ou non en Montérégie. En permettant de mieux saisir les enjeux liés à l'autisme, ainsi que les impacts de ce diagnostic sur l'ensemble des membres de la famille.

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

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	9 h à 15 h	2 mai	25 \$/pers.	Sophie Plaisance et Josée Brisson (Autisme Montérégie)

**Note :** En présentiel | \*Cette formation est offerte grâce au soutien financier des CISSS de la Montérégie.

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

**CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MARGUERITE-D'YOUVILLE**

**INSCRIPTION :** 450 449-9541, [com@cjemy.org](mailto:com@cjemy.org)

Par l'exploration, les stages et l'action, le CJEMY accompagne les 15 à 35 ans dans leur insertion socioprofessionnelle. Services gratuits : orientation scolaire et professionnelle, recherche d'emploi ou de stage, entrepreneuriat, art, accompagnement sur mesure et plus encore.

**Préalable :** Être âgé entre 15 et 35 ans

**Renseignements :** [com@cjemy.org](mailto:com@cjemy.org), [cjemy.com](http://cjemy.com)

**IMPLIQUE-TOI AVEC LE CJEMY !**

Participe à différents ateliers de loisirs avec les personnes âgées ! Une aventure intergénérationnelle qui fait du bien !

**Clientèle :** 15 à 35 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Mer	À déterminer	1 merc./mois	Gratuit

**Lieu :** Plusieurs lieux possible.

**Renseignements :** Information et inscription via [cjemy.com/services/lespacemy/](http://cjemy.com/services/lespacemy/)

**CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI MARGUERITE-D'YOUVILLE****INSCRIPTION : 450 449-9541, com@cjemy.org**

Par l'exploration, les stages et l'action, le CJEMY accompagne les 15 à 35 ans dans leur insertion socioprofessionnelle. Services gratuits : orientation scolaire et professionnelle, recherche d'emploi ou de stage, entrepreneuriat, art, accompagnement sur mesure et plus encore.

**Préalable :** Être âgé entre 15 et 35 ans**Renseignements :** com@cjemy.org, cjemy.com**PARTICIPE À UN PLATEAU DE TRAVAIL AVEC LE CJEMY**

Plusieurs opportunités s'offrent à toi afin de développer tes compétences, ton autonomie et ta confiance !

**Clientèle :** 15 à 35 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Lun	9 h à 12 h	À l'année (sauf les jours fériés)	Gratuit

**Lieu :** Plusieurs lieux possible. | **Renseignements :** Inscription via [cjemy.com/services/lespacemy/](http://cjemy.com/services/lespacemy/)**VIENS BOUGER AVEC NOS PARTENAIRES CANINS !**

Profite de la présence de Newton ou de Ketchup pour bouger, prendre l'air et en apprendre plus sur le comportement canin ! L'activité peut se passer à l'extérieur, habille-toi en conséquence !

**Clientèle :** 15 à 35 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Mar	À déterminer	2 mardis/mois	Gratuit

**Lieu :** Plusieurs lieux possible. | **Renseignements :** Inscription via [cjemy.com/services/lespacemy/](http://cjemy.com/services/lespacemy/)**VIENS CUISINER AVEC LE CJEMY**

Que tu sois expert·e ou débutant·e, nos cuisines collectives t'accueillent avec plaisir ! On y prépare des repas savoureux, échange des astuces et explore de nouvelles recettes dans une ambiance détendue. Apporte tes plats réutilisables pour emporter ce qui reste !

**Clientèle :** 15 à 35 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Jeu	13 h à 16 h	À l'année	Gratuit

**Lieu :** Plusieurs lieux possible. | **Renseignements :** Inscription via [cjemy.com/services/lespacemy/](http://cjemy.com/services/lespacemy/)**VIENS JASER**

Tu as des choses à dire ? Des idées à partager ? Des opinions qui méritent d'être entendues ? Viens jaser! c'est un espace créé spécialement pour toi : un moment où tu peux t'exprimer librement sur des sujets qui touchent TA réalité !

**Clientèle :** 15 à 35 ans

HORAIRE		DATE	COÛT
Mer	À déterminer	1 merc./mois	Gratuit

**Lieu :** Plusieurs lieux possible. | **Renseignements :** Inscription via [cjemy.com/services/lespacemy/](http://cjemy.com/services/lespacemy/)



## COMITÉ D'ALLAITEMENT MATERNEL - CALM

**INSCRIPTION :** En ligne au [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org), en tout temps. Toutes les activités seront virtuelles et les places sont limitées.

Activités s'adressant aux futurs et nouveaux parents durant la période périnatale. Inscription gratuite ou selon la tarification au [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org), places limitées.



**Lieu :** 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, Varennes

**Renseignements :** [info@allaitementcalm.org](mailto:info@allaitementcalm.org), 438 772 CALM (2256), [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org)

### ATELIER SUR LES BESOINS DU NOUVEAU-NÉ ET L'ALLAITEMENT (Rencontre Zoom)

Atelier interactif gratuit sur l'allaitement pour futurs et nouveaux parents. Découvrez les facteurs qui facilitent l'allaitement et répondez aux besoins de votre bébé. Bienvenue seule ou avec votre partenaire, avant ou après l'accouchement.

**Clientèle :** Futurs ou nouveaux parents

HORAIRE		COÛT
Mar/jeu	19 h à 21 h	Gratuit

### HALTE-ALLAITEMENT

Halte-allaitement gratuite et sans inscription. Échanges sur l'allaitement et la parentalité avec une marraine d'allaitement, une consultante IBCLC et une intervenante périnatale. Accès à une balance et au service gratuit de mesure des coupes de tire-lait.

**Clientèle :** Futurs et nouveaux parents

HORAIRE		COÛT
Ven	13 h à 15 h	Gratuit

**Lieu :** 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, Varennes.

### MOMENTS CALM

Chaque semaine, **CALM** offre une conférence animée par un expert en périnatalité. Les thèmes varient : DME, langage des signes, sommeil du bébé, sexualité, intégration en garderie, pleurs et crises, etc. Profitez d'informations fiables, d'outils concrets et d'un espace d'échange bienveillant. Consultez notre site Web pour connaître le sujet à venir.

**Clientèle :** Futurs et nouveaux parents

HORAIRE		COÛT
Mar	9 h 30 à 11 h 30	Gratuit

**Lieu :** 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, Varennes.

### PARCOURS BLEU (Groupe de soutien en santé mentale maternelle) - (Rencontre 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 :** Mamans d'enfants de 0-2 ans ou enceintes

HORAIRE		COÛT
Mer	13 h à 14 h 30	Gratuit

**COMITÉ D'ALLAITEMENT MATERNEL - CALM**

**INSCRIPTION :** En ligne au [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org), en tout temps. Toutes les activités seront virtuelles et les places sont limitées.

Activités s'adressant aux futurs et nouveaux parents durant la période périnatale. Inscription gratuite ou selon la tarification au [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org), places limitées.



**Lieu :** 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, Varennes

**Renseignements :** [info@allaitementcalm.org](mailto:info@allaitementcalm.org), 438 772 CALM (2256), [allaitementcalm.org](http://allaitementcalm.org)

**RENCONTRES PRÉNATALES (Série de 5 rencontres Zoom)**

Participez gratuitement à 5 rencontres prénatales en Zoom animées par des expertes en périnatalité. Thèmes abordés : grossesse, préparation à l'accouchement, plan de naissance, gestion de la douleur, rôle du partenaire, soins au bébé, allaitement, matrescence, retour à la maison, etc. Nouvelle cohorte chaque mois, avec échanges et réponses à vos questions.

**Clientèle :** Femme enceinte et leur partenaire

HORAIRE		COÛT
Mer/ Jeu	19 h à 21 h	Gratuit

**SEXO-CAUSERIES (Places limitées, inscription requise)**

Atelier gratuit animé par une sexologue, une fois par mois, pour explorer en couple les défis et joies de la sexualité et de la parentalité en période périnatale. Un espace sécuritaire et bienveillant pour briser les tabous, renforcer la communication et repartir avec des outils concrets.

**Clientèle :** Futurs et nouveaux parents

HORAIRE		COÛT
Mer	18 h 30 à 20 h	Gratuit

**Note :** Places limitées, inscription requise. | **Lieu :** 1463, boul. Lionel-Boulet local 101-B, Varennes.

**CENTRE DES GÉNÉRATIONS**

**INSCRIPTION :** Aucune.

La ressourcerie est un organisme d'économie circulaire qui soutient la communauté en redistribuant les profits générés par la vente d'articles de seconde main à prix abordable.

**Renseignements :** [direction@centredesgenerations.org](mailto:direction@centredesgenerations.org)

**GRENIER DES AUBAINES**

Vente d'article de seconde main à prix abordable. À l'année.

HORAIRE		DATE	COÛT
Lun	11 h à 16 h 30	À l'année	Prix variables
Mer	11 h à 16 h 30		
Ven	11 h à 19 h 30		
Sam	10 h à 15 h		

**COMITÉ D'ENTRAIDE DE BOUCHERVILLE (CEB)**

**PRISE DE RENDEZ-VOUS :** En tout temps au 514 236-5042 ou comite-entraide-boucherville.org.

Soutenir les citoyens de Boucherville en difficulté financière. Les bénévoles du CEB assistent, en toute confidentialité et avec dignité, les personnes seules et les familles en situation de vulnérabilité financière.

**Renseignements :** info@comite-entraide-boucherville.org; suivez-nous sur notre page Facebook.

**LE GARDE-MANGER DU CEB (SUR RENDEZ-VOUS SEULEMENT)**

Le Garde-Manger est un service en sécurité alimentaire offert aux citoyens vulnérables de Boucherville, à faible revenu ou en situation de précarité financière.

Cette petite épicerie permet aux usagers de choisir eux-mêmes leurs denrées alimentaires, articles d'hygiène et produits ménagers.

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

**Lieu :** 11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord, local 201 (Maison du bénévolat)

**GROUPE AL-ANON**

**AUCUNE INSCRIPTION REQUISE. Présentez-vous les lundis dès 19 h.**

Ces rencontres de groupe offrent un espace bienveillant et confidentiel pour les personnes touchées par l'alcoolisme d'un proche. À travers des partages d'expériences et des discussions guidées, les participants trouvent du soutien, des pistes de réflexion et des outils pour mieux vivre cette réalité.

**Lieu :** Centre communautaire St-Louis

**GROUPE D'ENTRAIDE AL-ANON | RÉUNIONS**

Les groupes d'entraide **Al-Anon** sont destinés aux proches de personnes ayant un problème avec l'alcool. Ces réunions offrent un espace confidentiel, respectueux et sans jugement, où chacun peut partager son vécu, écouter les autres et trouver du soutien.

**Fonctionnement :** Les réunions sont animées par des membres bénévoles, souvent eux-mêmes touchés par la situation. Il n'y a ni inscription, ni frais à payer.

**Philosophie :** **Al-Anon** se base sur les principes des 12 étapes, similaires à ceux des Alcooliques Anonymes (**AA**), mais adaptés aux proches.

**Clientèle :** Adulte

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun	19 h à 19 h 45 (nouveaux membres)	À l'année	Gratuit
	20 h à 22 h (membres régulier)		

## CORPS DE CADETS DE L'AIR, ESCADRON 711 PIERRE-BOUCHER



**INSCRIPTION :** Les jeudis soirs jusqu'à la fin mai, de 19 h à 21 h, à la salle polyvalente du Centre multifonctionnel Francine-Gadbois.

L'escadron 711 Pierre-Boucher a pour mission d'aider au développement des jeunes de 12-18 ans afin qu'ils deviennent de bons citoyens, de développer leur leadership, de leur inculquer de saines habitudes de vie et stimuler leur intérêt pour les sports tout en les familiarisant à l'élément aviation des Forces armées Canadiennes.

**Préalable :** Avoir 12 ans au moment de l'inscription et être détenteur d'une carte Accès-Boucherville.

**Note :** Les soirées obligatoires sont le jeudi soir. Des activités de week-end sont proposées et parfois requis (survie pour équipage de vol, vol en planeur, musée, etc.). Les jeunes intéressés peuvent aussi participer à certaines activités complémentaires sur semaine (tir de précision, pilotage, aéromodélisme, exercice militaire).



**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

**Renseignements :** Capt Patricia Vandal, 438-828-8352 ou 711aviation@cadets.gc.ca

### CADETS DE L'AIR | Soirée d'instruction.

**Clientèle :** 12 à 18 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Jeu	18 h 45 à 21 h 30	4 sept. au 6 juin	Gratuit

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

## 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 et être détenteur d'une carte Accès-Boucherville.

**Lieu :** Sous-sol de l'église Saint-Sébastien

**Renseignements :** Lieutenant Yannis Mbuyi à 750Armée@cadets.gc.ca



### CADETS DE L'ARMÉE | Soirée d'instruction.

**Clientèle :** 12 à 18 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Ven	18 h 30 à 21 h	5 sept. au 12 juin	Gratuit

**L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE****INSCRIPTION : À partir du 6 janvier, [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com)**

Que ce soit pour participer à des activités, profiter d'un répit, échanger avec d'autres parents ou obtenir du soutien, l'Escale est là pour vous. C'est un lieu pour se ressourcer, créer un réseau et reprendre le contrôle de sa vie. L'Escale Familiale est votre organisme communautaire familial !

**Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), payer son adhésion annuelle de 10 \$.

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** 450 641-2366, [info@escalefamiliale.com](mailto:info@escalefamiliale.com), [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), [facebook.com/Escalefamilialeboucherville](https://www.facebook.com/Escalefamilialeboucherville)

**AIDE AUX DEVOIRS**

Service d'accompagnement dédié aux élèves du primaire pour les aider dans leurs devoirs et leçons. Ce service vise à fournir un soutien personnalisé et adapté à chaque enfant, afin de favoriser leur réussite scolaire et leur épanouissement personnel.

**Clientèle :** *Élèves, 1<sup>re</sup> année à la 6<sup>e</sup> année du primaire*

	HORAIRE	DATE	Coût
Mar	17 h à 18 h 15	13 janv. au 24 mars	40 \$
Sam	13 h à 14 h 15	17 janv. au 28 mars	

**Objectifs visés :** Décharger une partie des devoirs/leçons à faire à la maison. Motiver les enfants face à leurs tâches scolaires. Épauler les parents.

**CUISINE TA PÉDAGO (À NE PAS MANQUER !)**

Apprentissage de différents styles de cuisine de manière amusante, tout en tissant des liens avec vos enfants ainsi que d'autres parents. Les plats seront ensuite partagés autour d'un dîner.

**Clientèle :** *Parent et enfant de 5 à 12 ans*

	HORAIRE	DATE	Coût
Lun	10 h à 13 h	26 janv.	15 \$/famille

**ÉVEIL DES TOUT-PETITS**

Ateliers de stimulation et de créativité, respectueux du développement et des capacités de bébé tout en répondant aux questions sur le développement des tout-petits. Collaboration avec Bulles et pirouettes.

**Clientèle :** *Parent et bébé de moins de 12 mois*

	HORAIRE	DATE	Coût
Jeu	9 h 30 à 10 h 30	15 janv. au 12 févr.	30 \$/session

**L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier, [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com)**

Que ce soit pour participer à des activités, profiter d'un répit, échanger avec d'autres parents ou obtenir du soutien, l'Escale est là pour vous. C'est un lieu pour se ressourcer, créer un réseau et reprendre le contrôle de sa vie. L'Escale Familiale est votre organisme communautaire familial !

**Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), payer son adhésion annuelle de 10 \$.

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** 450 641-2366, [info@escalefamiliale.com](mailto:info@escalefamiliale.com), [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), [facebook.com/Escalefamilialeboucherville](https://www.facebook.com/Escalefamilialeboucherville)

**FULL PÉDAGO : L'ESPACE**

Une journée complète lors d'un congé pédagogique, où les jeunes seront invités à parcourir et découvrir l'espace avec nos animatrices jeunesse !

**Clientèle :** *Enfant de 5 à 12 ans*

HORAIRE		DATE	COÛT
Ven	9 h à 16 h	13 février	15 \$/1 enfant 25 \$/2 enfants 30 \$/3 enfants

**HALTE-RÉPIT COMMUNAUTAIRE**

Répit occasionnel pour les parents, disponible jusqu'à 2 jours par semaine. Espace accueillant, sécurisé et amusant pour les enfants, encadré par des éducatrices attentionnées.

**Clientèle :** *Enfant de 6 mois à 5 ans*

HORAIRE		DATE	COÛT
Lun	9 h à 12 h 30	Dès janvier	18 \$*
Jeu	9 h à 15 h 30		

\*10 \$ pour une demi-journée. Un relevé 24 sera remis aux parents qui le désirent.

**LE CLUB DES BOLIDES**

Série d'ateliers sur la motricité globale de l'enfant. Ton enfant est à l'aise de marcher, il commence à sauter, grimper, faire des roulades etc., le Club des bolides est ce qu'il lui faut !

**Clientèle :** *Parent et enfant de 2 à 5 ans*

HORAIRE		DATE	COÛT
Jeu	11 h à 12 h	26 févr. au 26 mars	20 \$/session

**L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier, [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com)****Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), payer son adhésion annuelle de 10 \$.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements :** 450 641-2366, [info@escalefamiliale.com](mailto:info@escalefamiliale.com), [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), [facebook.com/Escalefamilialeboucherville](https://facebook.com/Escalefamilialeboucherville)**LES P'TITS MOTEURS**

Série d'ateliers sur la motricité pour les petits qui se déplacent à quatre pattes, rampent, commencent à marcher et débutent la découverte de ce qu'ils peuvent faire avec leurs bras et jambes.

**Clientèle :** Parent avec enfant âgé de 10 à 24 mois

	HORAIRE	DATE	Coût
Jeu	9 h 30 à 10 h 30	26 févr. au 26 mars	20 \$/session

**MASSAGE POUR BÉBÉ**

Apprentissage de différentes techniques de massage pour soulager les inconforts de bébé et favoriser sa détente. Un instant de fusion et de complicité pour le parent et son tout-petit.

**Clientèle :** Parent et bébé de 0 à 10 mois

	HORAIRE	DATE	Coût
Mer	13 h à 14 h 30	24 févr. au 11 mars	50 \$/session

**MATINÉES RENCONTRES**

Activités libres et échanges informels, agrémentés de petites étincelles, qui transforment ces matinées un lieu chaleureux pour les enfants et les parents. Bienvenue chez vous ! Café, thé, collations et jeux offerts sur place !

**Clientèle :** Pour tous

	HORAIRE	DATE	Coût
Mar/Ven	9 h 30 à 11 h 30	9 janv. au 31 mars	Gratuit

**PETITS BAS-VARDS**

Série d'ateliers stimulante et amusante visant à éveiller le langage de vos enfants. Bas-Bille et Bas-Fouille, nos marionnettes, nous aiderons à intégrer le langage utilisé dans notre vie quotidienne.

**Clientèle :** Parent et enfants de 18 mois à 5 ans

	HORAIRE	DATE	Coût
Ven	9 h 30 à 10 h 30	22 janv. au 20 févr.	25 \$/session

**L'ESCALE FAMILIALE DE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION : À partir du 6 janvier, [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com)****Préalable :** Être membre de l'organisme en complétant le formulaire en ligne au [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), payer son adhésion annuelle de 10 \$.**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois**Renseignements :** 450 641-2366, [info@escalefamiliale.com](mailto:info@escalefamiliale.com), [escalefamiliale.com](http://escalefamiliale.com), [facebook.com/Escalefamilialeboucherville](https://facebook.com/Escalefamilialeboucherville)**SAMEDIS-FAMILLES**

Un espace de vie au local de l'Escale Familiale, où parents et enfants se retrouvent pour profiter d'un lieu rempli de trésors pour tous les âges. Café, thé, collations et jeux sont offerts sur place !

**Clientèle :** Pour tous

	HORAIRE	DATE	COÛT
Sam	9 h 30 à 11 h 30	10 et 24 janv., 7 et 21 févr. et 21 mars	Gratuit

**TOUCHE-À-TOUT**

Partez à la découverte de différentes activités pratiques et amusantes comme la cuisine, le jardinage, la construction et la création artistique avec votre enfant, le tout bien sûr, en s'amusant !

**Clientèle :** Parent et enfant de 2 à 5 ans

	HORAIRE	DATE	COÛT
Ven	9 h 30 à 10 h 30	27 févr. au 27 mars	20 \$/session

**VENDREDI : PARENTS INTERDITS ! (les places disparaissent rapidement !)**

Deux services en un et beaucoup de plaisir en vue ! Pour les jeunes : jeux de société, soirée cinéma et plus sont au rendez-vous ! Pour les parents : 3 heures pour profiter d'un vendredi soir par mois !

**Clientèle :** 5 à 12 ans

	HORAIRE	DATE	COÛT
Ven	18 h à 21 h	30 janv., 27 févr. et 27 mars	10 \$/enfant

**YOGA POSTNATAL**

Ateliers de yoga parent-bébé conçus pour réduire l'anxiété, soulager et détendre le corps après la grossesse et l'accouchement. Profitez d'une meilleure vitalité et d'un regain d'énergie tout en partageant ces moments précieux avec votre bébé. Collaboration avec le Centre de yoga de Boucherville.

**Clientèle :** Parent avec bébé de 0 à 6 mois

	HORAIRE	DATE	COÛT
Ven	14 h 30 à 15 h 30	Dates à confirmer	À confirmer

## 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](http://amilia.com). Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.**

Lieu d'accueil sécurisant, dynamique et ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Ici, les ados trouvent un milieu de vie stimulant, complémentaire à la famille et à l'école, où ils peuvent s'exprimer, se divertir, apprendre et s'impliquer dans leur communauté.

**Notre mission :** améliorer la qualité de vie des jeunes en leur offrant des activités de loisir, de création et de sensibilisation, tout en les accompagnant vers plus d'autonomie et de responsabilisation. Un repère, une appartenance, une place pour grandir ensemble.

**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, chemin du Lac

**Renseignements :** Marie-Claude Malo, 450 449-8346, [direction@mdjboucherville.ca](mailto:direction@mdjboucherville.ca), [mdjboucherville.ca](http://mdjboucherville.ca)



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'Assemblée générale annuelle est un moment unique dans la vie associative et démocratique pour un organisme comme le nôtre. Elle est également notre séance publique d'information.

**Clientèle :** Tous

	HORAIRE	DATE	COÛT
Mer	18 h 30 à 20 h	26 mars	Gratuit

## ATELIERS CULINAIRES

Chaque mercredi, les jeunes ont rendez-vous à La Piaule pour des ateliers culinaires gratuits ! Une occasion parfaite de cuisiner ensemble, de découvrir de nouvelles recettes savoureuses et santé, tout en partageant un moment amusant et convivial entre amis.

**Clientèle :** 12 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer	15 h à 17 h	Tous les mercredis	Gratuit

## CAMP D'HIVER

Trois jours mémorables dans un chalet en pleine nature à Saint-Alphonse-de-Rodriguez. **Au menu :** hébertisme, sports, glissade sur tubes, feu de camp et une tonne d'activités. **Tout est inclus :** transport, hébergement, repas à volonté (format ado !) et surtout... beaucoup trop de plaisir garanti !

**Clientèle :** 12 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	COÛT
Ven	17 h 30 au dim 16 h	13 au 15 mars	70 \$

**Lieu :** Centre plein air l'Étincelle

## 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](http://amilia.com). Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.**

Lieu d'accueil sécurisant, dynamique et ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Ici, les ados trouvent un milieu de vie stimulant, complémentaire à la famille et à l'école, où ils peuvent s'exprimer, se divertir, apprendre et s'impliquer dans leur communauté.

**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.



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

**Renseignements :** Marie-Claude Malo, 450 449-8346, [direction@mdjboucherville.ca](mailto:direction@mdjboucherville.ca), [mdjboucherville.ca](http://mdjboucherville.ca)

### 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
Mar	18 h 30 à 20 h	Tous les mardis	Gratuit

**Renseignements :** Camille Morel, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto:equipe@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	8 févr., 22 mars, 12 avril, 24 mai et 14 juin	65 \$

**Lieu :** À déterminer.

### COMITÉ JEUNESSE | LE PARTI MDJ

Tous les mardis, les jeunes se réunissent pour imaginer, planifier et réaliser des projets et activités. Plus que des participants, ils sont acteurs de leur milieu, consultent leurs pairs et contribuent aux décisions, renforçant créativité, collaboration, engagement et appartenance. **Le parti MDJ : vote pour tes idées !**

**Clientèle :** 12 à 17 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar	15 h à 17 h	Tous les mardis	Gratuit

**Lieu :** Maison des Jeunes, 540, chemin du Lac

**Renseignements :** Camille Morel ou Marie, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto: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.

**Paiement par chèque ou carte de crédit (premier arrivé, premier servi), à la Maison des Jeunes, ou [amilia.com](http://amilia.com). Des frais de 10 % peuvent être appliqués en cas d'annulation.**

Lieu d'accueil sécurisant, dynamique et ouvert à tous les jeunes de 12 à 17 ans. Ici, les ados trouvent un milieu de vie stimulant, complémentaire à la famille et à l'école, où ils peuvent s'exprimer, se divertir, apprendre et s'impliquer dans leur communauté.

**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.



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

**Renseignements :** Marie-Claude Malo, 450 449-8346, [direction@mdjboucherville.ca](mailto:direction@mdjboucherville.ca), [mdjboucherville.ca](http://mdjboucherville.ca)

**DONJON ET DRAGONS SUR TABLE**

Oyé, Oyé, à tous les braves aventuriers du royaume qui désirent apprendre et jouer à donjon et dragons sur table ! Lors de cette activité, vous aurez l'opportunité, sous la supervision d'un animateur chevronné, de vivre des expériences inoubliables.

**Clientèle :** 10 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Sam/ Dim	12 h à 15 h	17 janv. au 11 avril	70 \$

**Renseignements :** Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto: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 19 h	1 mercredi/2	Gratuit

**LES JEUDIS GYM TA VIE**

Tous les jeudis de 15 h à 17 h, viens t'entraîner gratuitement comme dans un gym ! Routine d'exercices adaptée à ton rythme, peu importe ton niveau. En gang, on se motive, on progresse et parfois on essaie de nouveaux entraînements avec des coachs invités.

**Clientèle :** 12 à 17 ans

	HORAIRE	DATES	Coût
Jeu	15 h à 17 h	Tous les jeudis	Gratuit

**Lieu :** Maison des Jeunes, 540, chemin du Lac

**Renseignements :** Kevin Latour-Lachapelle et Shawn Jarry, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto: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.

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

**Renseignements :** Marie-Claude Malo, 450 449-8346, [direction@mdjboucherville.ca](mailto:direction@mdjboucherville.ca), [mdjboucherville.ca](http://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 mai	Gratuit

**Renseignements :** Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto: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
1 fois par mois (à déterminer)	En tout temps	Gratuit

**Renseignements :** Camille Morel, 450 449-8346

### 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
Ven/ Sam 19 h à 7 h	23 au 24 janv.	30 \$

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Renseignements :** Kevin Latour-Lachapelle, 450 449-8346, [equipe@mdjboucherville.ca](mailto:equipe@mdjboucherville.ca)

### SOUPER COMMUNAUTAIRE

Tous les mercredis, on mange ensemble le repas préparé par la gang, gratuitement ! Moment convivial où on jase de tout ce qui nous passionne, sans tabou ni censure. Partage, rigolade et bonne bouffe garantis !

**Clientèle :** 12 à 17 ans

HORAIRE	DATES	Coût
Mer 17 h à 19 h	Tous les mercredis	Gratuit

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](http://boucherville.ca/repertoire-organismes)



## PROGRAMME SECOURS ADAPTÉ

ÉPROUVEZ-VOUS DES DIFFICULTÉS  
À VOUS DÉPLACER ?

En cas d'urgence, les pompiers et policiers sauront exactement  
où vous trouver et comment vous aider, grâce à un dossier  
personnalisé. Ce service gratuit s'adresse aux personnes âgées,  
en situation de handicap ou utilisant une canne,  
un déambulateur ou une marchette.

Inscrivez-vous dès maintenant :

[longueuil.quebec/fr/formulaire-secours-adapte](http://longueuil.quebec/fr/formulaire-secours-adapte)



**SOYEZ**  
**PRÊTS**  
**POUR**  
**72**  
**HEURES**  
**À LA MAISON**

[BOUCHERVILLE.CA/72](http://BOUCHERVILLE.CA/72)



Le Centre d'action bénévole de Boucherville engage et mobilise des bénévoles pour répondre aux besoins concrets et créer des liens dans la communauté.

Le lien entre l'élan d'engagement et le besoin de soutien.

Grâce aux engagements des bénévoles, nous soutenons les citoyen-ne-s de Boucherville à travers une gamme de services:

Soutien aux personnes de 50 ans et +

Menus travaux à domicile

Soutien aux proches aidants

Relations amicales

Accompagnement transport

Aide aux formulaires et impôts

Activités sociales et culturelles

Services alimentaires – Popote roulante

Et plus encore!

Contactez-nous:

11, rue Louis-H.-La Fontaine Nord, Boucherville – 450 655-9081 – [info@cabboucherville.ca](mailto:info@cabboucherville.ca)  
[www.cabboucherville.ca](http://www.cabboucherville.ca)



Maison du bénévolat



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)**  
Bénévolat, soutien aux personnes âgées et aux personnes proches aidantes, popote roulante et plus encore!
- **Comité d'entraide de Boucherville (CEB)**  
Comptoir alimentaire
- **Les Filles d'Isabelle de Boucherville**  
Friperie familiale
- **Les Chevaliers de Colomb**  
Activités sociales et de financement

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

# Participez

aux activités  
sportives

# LIBRES



Découvrez  
de nouvelles  
passions !



## EXTÉRIEURES

DISQUE-GOLF  
2 parcours  
*Prêt de disques volants*

GLISSADE  
4 pentes à glisser  
*Prêt d'équipements à glisser*

PATINAGE  
9 patinoires  
6 anneaux glacés  
*Prêt de supports  
pour patineurs*

RAQUETTE  
6 sentiers  
*Prêt de raquettes*

SKI DE FOND  
2 sentiers  
2,5 et 3,5 Km

## INTÉRIEURES

BADMINTON

BAIN LIBRE

PATINAGE  
Bâton-rondelle/anneau  
Patin libre

PICKLEBALL

SALLE  
D'ENTRAÎNEMENT

[boucherville.ca/  
activiteslibres](http://boucherville.ca/activiteslibres)  
[boucherville.ca/pret](http://boucherville.ca/pret)

**BASKETBALL BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne au [basketballboucherville.ca](http://basketballboucherville.ca), du 1<sup>er</sup> au 31 décembre.

Carte Accès-Boucherville obligatoire | Clientèle : 6 à 12 ans.

Frais d'inscription : 130 \$ | Réinscription : 100 \$

Groupes mixtes. .

Lieu : École Orientante L'Impact

Renseignements : Jean-François Lafrance, [jf.lafrance@basketballboucherville.ca](mailto:jf.lafrance@basketballboucherville.ca), [basketballboucherville.ca](http://basketballboucherville.ca)**BASKETBALL** (Frais : 130 \$/nouvelle inscription et 100 \$/réinscription)

Programme visant à développer des habiletés de base en basketball et l'esprit sportif, pour les filles et les garçons de 6 à 12 ans.

**Clientèle** : 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	8 h 40 à 9 h 40	17 janv. au 11 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial
	9 h 50 à 10 h 50			

**Clientèle** : 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	11 h à 12 h 20	17 janv. au 11 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial

**Clientèle** : 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Sam	12 h 30 à 13 h 50	17 janv. au 11 avril	130 \$	Athlètes de niveau collégial

**\*Note** : L'horaire peut varier selon le nombre d'inscriptions. Ballon et camisole réversible incluent.**BOXE BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : Sur place, à tout moment durant la session. Fiche d'inscription sur place.

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

Lieu : École Orientante L'Impact

Renseignements : Patrick Denis, 438 884-4111, [boxeboucherville@gmail.com](mailto:boxeboucherville@gmail.com), [boxeboucherville.com](http://boxeboucherville.com)**BOXE FIT**

Enseignement de techniques et tactiques en situation de combat simulé. Aucun échange de coups entre les participants. Idéal pour mise en forme de façon ludique.

**Niveau** : Tous

HORAIRE		DATES	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	5 janv. au 27 avril	170 \$	Patrick Denis
	19 h 30 à 20 h 30			

**CENTRE DE YOGA BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION** : En ligne, au [yogaboucherville.org](http://yogaboucherville.org)

Le CYB est la référence du yoga à Boucherville depuis plus de 37 ans! Nous sommes fiers d'être le plus ancien studio de yoga de la Rive Sud toujours en opération. Fidèle à sa mission, le CYB vise à desservir les résidents de Boucherville de tout âge — de la petite enfance aux aînés — en offrant des enseignements favorisant un bien-être physique, mental et spirituel et la création d'une communauté.

Notre approche respecte les enseignements traditionnels du yoga et encourage la découverte de soi et le cheminement personnel dans un processus bienveillant sans performance.

Nos professeurs certifiés offrent des cours de **YOGA** : Hatha, Ashtanga, Sivananda, Yin Yang, Libérateur, Restaurateur, Doux, Dynamique, sur chaise, Pré et Postnatal, Piyoga (combinaison yoga et pilates) et Yoga de la femme; **MÉDITATION** : on y voit différentes techniques; **RESPIRATION** : pour atteindre un équilibre intérieur et avoir une connexion profonde avec soi-même.

**Aussi au programme** : de nombreux **ateliers** pour vous accompagner dans votre développement.

Pour l'horaire complet et tous les détails, rendez-vous sur notre nouveau site Web. Venez essayer nos cours **GRATUITEMENT** lors de la **SEMAINE DÉCOUVERTE** du 5 au 10 janvier.

**Session d'hiver** : 12 janvier au 4 avril. Horaire sujet à changement selon le nombre d'inscriptions.

**Niveaux offerts** : débutant, intermédiaire, avancé. Certains cours étant adaptés à des personnes avec limitations physiques.

**Coût** : Selon le cours. 30 \$ de rabais pour un 2<sup>e</sup> cours. Également offert, notre forfait yoga illimité. Tarif spécial pour étudiants. Toutes les taxes sont incluses dans le prix. Carte Accès-Boucherville obligatoire.

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 1

**Renseignements** : 450 449-5421, [centreyogaboucherville@gmail.com](mailto:centreyogaboucherville@gmail.com), [yogaboucherville.org](http://yogaboucherville.org)

**CLUB CYCLISTE BOUCHERVILLE (CCB)**

**INSCRIPTION** : En ligne au [clubcyclisteboucherville.com](http://clubcyclisteboucherville.com), dès le 10 février.

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 membres (quantité limitée).

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

**Lieu** : À confirmer.

**Renseignements** : Entraîneur en chef, William Blackburn, [clubcyclisteboucherville.com](http://clubcyclisteboucherville.com)

**CLUB DE BMX RIVE-SUD**

**INSCRIPTION** : En ligne au [bmxrivesud.com](http://bmxrivesud.com), dès février.

**Paiement par carte de crédit lors de l'inscription.**

**Vous devrez vous créer un compte Amilia pour faire votre inscription.**

Activités sur la piste de BMX et la Pumptrack. Dès 2 ans pour les enfants en vélo-trotteur.

**Renseignements** : [info@bmxrivesud.com](mailto:info@bmxrivesud.com), [bmxrivesud.com](http://bmxrivesud.com)

## CLUB DES ARCHERS DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** Sur place, les lundis et vendredis soirs, dès le 5 janvier, auprès de Jean Savignac. | Carte Accès-Boucherville obligatoire.

**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](http://clubdesarchersdeboucherville.net)

### TIR À L'ARC

Pratique du tir à l'arc de façon sécuritaire pour toute la famille. Programme d'encadrement pour archers débutants et intermédiaires. Venez pratiquer un sport de plus en plus populaire.

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

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun ou Ven	19 h à 21 h	6 cours consécutifs à partir de janv.	Junior 200 \$ / Sénior 225 \$ Famille (2 pers.) 380 \$ Personne add. 140 \$

**Pratique de tir libre**

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun Ven	19 h à 21 h 30	À partir du 5 janv.	Junior 150 \$ / Sénior 175 \$ Famille (2 pers.) 280 \$ Personne add. 90 \$

## CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



**INSCRIPTION :** Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

### 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	5 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	H10	110 \$/1x sem. 220 \$/2x sem.	Alexandre Brunelle

**Lieu :** École De La Broquerie

## CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



**INSCRIPTION** : Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

### CARDIO-INTERVALLE



Ce cours vise à améliorer votre capacité à utiliser au maximum votre corps, afin de satisfaire les demandes fonctionnelles de la vie et des sports que vous pratiquez. C'est un entraînement de groupe par intervalles non chorégraphié qui travaille à la fois la coordination, l'équilibre, l'endurance musculaire ainsi que cardiovasculaire.

**Clientèle** : Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 19 h 30	5 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	H09-1	110 \$/1x sem.	Alexandre Brunelle
Mer			H09-2	220 \$/2x sem.	

**Lieu** : École De La Broquerie

### CARDIO-TONUS SANS SAUT

Cours d'aérobic sans saut 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	9 h à 10 h	6 janv. au 2 avril	H01-1	110 \$/1x sem.	Cristina Viveros
Jeu			H01-2		

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### 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	9 h à 10 h	5 janv. au 3 avril	H20-1	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca
Mer			H20-2	220 \$/2x sem.	
Ven			H20-3	330 \$/3x sem.	

**Lieu** : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



**INSCRIPTION :** Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

### CIRCUIT TONUS ABDOS-FESSES-CUISSSES

Séance d'exercices simples visant à améliorer l'endurance et le tonus musculaire des abdos, des fesses et des cuisses, en utilisant les poids, bandes élastiques et ballons lestés. Un entraînement efficace et fonctionnel.

**Clientèle :** Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Jeu	14 h 10 à 15 h 10	8 janv. au 2 avril	H-24	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### FITNESS BOOT-CAMP

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

**Clientèle :** Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	19 h 25 à 20 h 25	5 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	H33-1	110 \$/1x sem.	Valérie Cyr
Mer			H33-2	220 \$/2x sem.	

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

### FITNESS CIRCUIT-TRAINING

Ce cours stimulant sous forme de circuits entraînants et dynamiques procure un entraînement complet à la portée de tous, peu importe le niveau de forme physique. Venez tonifier votre corps et brûler un maximum de calories !

**Clientèle :** Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 15 à 19 h 15	5 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	H32-1	110 \$/1x sem.	Valérie Cyr
Mer			H32-2	220 \$/2x sem.	

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.**

**INSCRIPTION :** Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

**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 (G1; G3; G5; G7) | **Niveau :** Intermédiaire/avancé (G2; G4; G6; G8)

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	18 h 30 à 20 h	5 janv. au 9 mars	G1	400 \$ 10 sem./intérieur 5 sem./extérieur	Sébastien Roy
	20 h à 21 h 30		G2		
Mer	18 h 30 à 20 h	7 janv. au 11 mars	G3		
	20 h à 21 h 30		G4		
Lun	18 h 30 à 20 h	16 mars au 18 mai	G5		
	20 h 15 à 21 h 45		G6		
Mer	18 h 30 à 20 h	18 mars au 20 mai	G7		
	20 h 15 à 21 h 45		G8		

**Lieu :** École De Mortagne

**STRETCH-TONUS (Cours de stretching et musculation douce)**

Séance visant à améliorer la flexibilité, la force, l'endurance musculaire, la stabilité et l'équilibre, dans une ambiance détendue. Idéal pour ceux qui souhaitent s'entraîner en douceur.

**Clientèle :** Tous

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	10 h 10 à 11 h 10	5 janv. au 3 avril	H21-1	110 \$/1x sem.	Christine Mignacca
Mer			H21-2	220 \$/2x sem.	
Ven			H21-3	330 \$/3x sem.	

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, salle polyvalente

## CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



**INSCRIPTION :** Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

### 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	6 janv. au 31 mars	H18	130 \$	Christine Mignacca
	18 h 30 à 19 h 30		H06		Cristina Viveros
	19 h 35 à 20 h 35		H13		
	20 h 40 à 21 h 40		H14		
Jeu	18 h 30 à 19 h 30	8 janv. au 2 avril	H08		
	19 h 35 à 20 h 35		H15		
	20 h 40 à 21 h 40		H16		

**Lieux :** École Pierre-Boucher | **H18 :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois, studio 5

### QI GONG

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. Votre santé sera transformée pour le mieux !

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Lun	14 h à 15 h 15	5 janv. au 30 mars	H30	160 \$	François Bibeau

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## CLUB DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE DE BOUCHERVILLE INC.



**INSCRIPTION :** Dès le 11 novembre, en ligne au [clubactivitephysique.ca](http://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 + et avoir une carte Accès-Boucherville valide 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 Valérie Montpetit, 514 792-3104.

### 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.

**Clientèle :** Tous

	HORAIRE	DATES	CODE	COÛT	ANIMATION
Mar/ Jeu	10 h 10 à 11 h 10	6 janv. au 2 avril	H02	110 \$/1x sem. 220 \$/2x sem.	Cristina Viveros
	13 h à 14 h*		H22		Christine Mignacca
	18 h 30 à 19 h 30		H05		Mélyssa Provost
Dim	9 h 20 à 10 h 20	11 janv. au 5 avril	H11	110 \$	Arlène Poliquin

\*Cours de Zumba Gold

**Lieux :** H05 et H11 : École De La Broquerie | H02 et H22 : Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

## CLUB D'AVIRON DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En écrivant à [info@avironboucherville.com](mailto:info@avironboucherville.com)

**DESCRIPTION DE L'ORGANISME :** Le Club d'aviron de Boucherville est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de développer et promouvoir la pratique de l'aviron pour tous-tes, autant pour des rameur-euses de niveau compétitif que récréatif. Le CAB offre des programmes d'entraînement variés durant toute l'année.

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

**Renseignements :** [info@avironboucherville.com](mailto:info@avironboucherville.com), [avironboucherville.com](http://avironboucherville.com)



### ENTRAÎNEMENT SUR RAMEUR EN SALLE

Entraînement sur rameur et au sol pour renforcer les différents groupes musculaires et améliorer l'endurance cardiovasculaire. Idéal pour la mise en forme, la préparation aux sports d'endurance et pour apprendre la bonne technique du rameur afin d'éviter les blessures.

**Clientèle :** 12 ans et + | **Niveau :** Tous les niveaux

	HORAIRE	DATES	COÛT
Lun et mer	19 h à 20 h 30	12 janv. au 25 avril	175 \$ (1x/sem.)*
Sam	10 h à 11 h 30		375 \$ (3x/sem.)*

\*1 fois par semaine : le samedi seulement | 3 fois par semaine : les lundis, mercredis et samedis.

**Congé :** 8 mars | **Lieu :** Centre des glaces Gilles Chabot, salle Poitras

**CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.**

**INSCRIPTION :** En ligne, à compter de février, au [grizzlisfootball.com](http://grizzlisfootball.com).

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

**Renseignements football :** [info@grizzlisfootball.com](mailto:info@grizzlisfootball.com)

**Renseignements cheerleading :** [cheerleaders@grizzlisfootball.com](mailto:cheerleaders@grizzlisfootball.com)



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

**FOOTBALL**

Activité de football compétitif ouverte aux garçons et aux filles âgés de 6 à 17 ans, nés entre 2009 et 2020. Les participants sont répartis par groupe d'âge pour assurer des matchs équilibrés et adaptés à leur développement. L'équipement de base, incluant les maillots, shorts et protège-tibias, est fourni. Cependant, les participants doivent apporter leurs propres souliers à crampons de football et leur gaine personnelle.

**Niveau :** *Atome (2018 à 2020)* | **Niveau :** *Moustique (2016-2017)*

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer/ Ven	18 h 15 à 19 h 45	<b>Camp de préparation :</b> Fin avril <b>Début des pratiques en semaine :</b> Début mai <b>Fin :</b> Début novembre	Consultez le site Web

**\*Atome :** Initiation au football - sans plaqués/flag football avec équipement de football.

**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](http://grizzlisfootball.com).

**Niveau :** *Pee-Wee (2014 à 2015)*

HORAIRE		DATES	COÛT
Lun/ Jeu	18 h 15 à 19 h 45	<b>Camp de préparation :</b> Fin avril <b>Début des pratiques en semaine :</b> Début mai <b>Fin :</b> Début novembre	Consultez le site Web

**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](http://grizzlisfootball.com).

**Niveau :** *Bantam (2012 à 2013)* | **Niveau :** *Midget (2009 à 2011)*

HORAIRE		DATES	COÛT
2 à 3 pratiques/sem. à raison de 1 h 30 à 2 h.		<b>Camp de préparation :</b> Fin avril <b>Début des pratiques en semaine :</b> Début mai <b>Fin :</b> Début novembre	Consultez le site Web

**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](http://grizzlisfootball.com).

**CLUB DE FOOTBALL DE BOUCHERVILLE INC.**ACCÈS-  
LOISIRS**INSCRIPTION** : En ligne, à compter de février, au [grizzlisfootball.com](http://grizzlisfootball.com).**Lieu des pratiques** : Terrain synthétique ES1, au parc Pierre-Laporte. 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.**Renseignements football** : [info@grizzlisfootball.com](mailto:info@grizzlisfootball.com)**Renseignements cheerleading** : [cheerleaders@grizzlisfootball.com](mailto:cheerleaders@grizzlisfootball.com)[grizzlisfootball.com](http://grizzlisfootball.com)**CHEERLEADING**

L'activité de cheerleading est offerte en partenariat avec les Grizzlies 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 2014 à 2017 | **Clientèle** : Nés entre 2018 à 2020

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct. ou début nov.	Consultez le site Web

**Clientèle** : Nés entre 2009 à 2013

HORAIRE		DATES	Coût*
Jeu	18 h 30 à 19 h 45	Début mai à la fin oct. ou 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. À partir de la mi-septembre, les pratiques finissent à 19 h 30.

**CLUB VOLLEYBALL DIGITAL****INSCRIPTION** : Du 2 septembre au 26 mai, de 18 h à 22 h, au gymnase de l'école De Mortagne, porte 4, et via la page Facebook Club de volleyball Digital de Boucherville.**Carte Accès-Boucherville obligatoire pour tous les joueurs.** | **Clientèle** : 16 ans et +

Le Club Digital accueille des joueuses et joueurs de niveau intermédiaire à avancé souhaitant participer à des matchs amicaux, sans enjeu compétitif, mais avec une intensité de jeu soutenue.

Si vous possédez une bonne maîtrise des techniques comme les manchettes, les touches, la réception ainsi qu'un bon sens du positionnement sur le terrain, vous vous sentirez tout à fait à votre place chez nous. Rejoignez une communauté passionnée où le plaisir de jouer et la qualité du jeu vont de pair !

**Lieu** : École secondaire De Mortagne**Renseignements** : Yves Lamont, [digitalboucherville@gmail.com](mailto:digitalboucherville@gmail.com)

## CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES



**INSCRIPTION :** En ligne au [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com), sélectionner l'onglet *Récréatif*.

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

**Note :** Les coûts indiqués ci-dessous ne comprennent pas les frais d'affiliation à la Fédération de gymnastique du Québec : 35 \$ (4 ans et +) ou 15 \$ (3 ans et -), payables annuellement lors de l'inscription (valide de 1<sup>er</sup> sept. 2025 à 31 août 2026).

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.

**Congé :** Du 28 février au 6 mars inclusivement (congé de la relâche).

**Lieu :** École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

**Renseignements :** 450 655-7311, p. 5551, [recre.releve@lesreflexes.com](mailto:recre.releve@lesreflexes.com), [lesreflexes.com](http://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	9 janv. au 27 mars	Consultez le site web
	18 h à 18 h 45		
Sam	8 h 45 à 9 h 30	10 janv. au 28 mars	

### 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 45 à 18 h 40	7 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	Consultez le site web
Ven	17 h à 17 h 55	9 janv. au 27 mars	
	18 h à 18 h 55		
Sam	8 h 45 à 9 h 40	10 janv. au 28 mars	
	9 h 50 à 10 h 45		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	9 h à 9 h 55	11 janv. au 29 mars	
	10 h 05 à 11 h		

## CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

ACCÈS-LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com), sélectionner l'onglet *Récréatif*.

**Habillement :** Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

**Congé :** Du 28 février au 6 mars inclusivement (congé de la relâche).

**Lieu :** École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

**Renseignements :** 450 655-7311, p. 5551, [recre.releve@lesreflexes.com](mailto:recre.releve@lesreflexes.com), [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com)



### CAPUCINS 5-6 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.

#### Cours sans parent (5 à 6 ans)

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	17 h 45 à 18 h 40	5 janv. au 30 mars	Consultez le site web
Jeu	18 h à 18 h 55	8 janv. au 2 avril	
Ven	18 h 45 à 19 h 40	9 janv. au 27 mars	
Sam	9 h 50 à 10 h 45	10 janv. au 28 mars	
	10 h à 12 h*		
	10 h 55 à 11 h 50		
Dim	10 h 05 à 11 h	11 janv. au 29 mars	
	11 h 05 à 12 h		

\*Capucins 2 h

### GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

#### Niveau 1

Filles et garçons n'ayant jamais fait de gymnastique ou ayant suivi un an de cours.



HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h 45 à 20 h 15	5 janv. au 30 mars	Consultez le site web
Mer	18 h 30 à 20 h	7 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	
Ven	19 h à 20 h 30	9 sept. au 27 mars	
Sam	12 h à 13 h 30	10 janv. au 28 mars	
Dim	13 h 30 à 15 h	11 janv. au 29 mars	

## CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com), sélectionner l'onglet *Récréatif*.

**Habillement :** Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

**Congé :** Du 28 février au 6 mars inclusivement (congé de la relâche).

**Lieu :** École secondaire De Mortagne, aile D, palestre

**Renseignements :** 450 655-7311, p. 5551, [recre.releve@lesreflexes.com](mailto:recre.releve@lesreflexes.com), [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com)



### GYMNASTIQUE 7 ANS ET +

#### Niveau 2

S'adresse aux enfants qui ont complété le test niveau I ou qui ont acquis des habiletés gymniques aux différents appareils.



HORAIRE		DATES	Coût
Mar	18 h 30 à 20 h	6 janv. au 31 mars	Consultez le site web
Mer	18 h 45 à 20 h 15	7 janv. au 2 avril	
Jeu	19 h à 20 h 30	8 janv. au 2 avril	
Sam	13 h 30 à 15 h	10 janv. au 28 mars	
Dim	13 h 30 à 20 h 15	11 janv. au 29 mars	

#### Niveau 3

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 2.

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	18 h à 20 h	5 janv. au 30 mars	Consultez le site web
Mer	18 h à 20 h		
Sam	15 h 15 à 17 h 15		
	13 h 30 à 15 h 30		

#### Précompétition

S'adresse aux enfants qui ont complété le niveau 3.

HORAIRE		DATES	Coût
Mer	18 h à 20 h	7 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	Consultez le site web
Sam	12 h à 15 h		

### TUMBLING - TRAMPOLINE

Cours de tumbling, grand trampoline et trampoline linéaire. Apprentissage des éléments de base.

**Clientèle :** 7 ans et +

HORAIRE		DATES	Coût
Mar	17 h à 18 h 30	6 janv. au 31 mars	Consultez le site web

## CLUB DE GYMNASTIQUE LES RÉFLEXES

ACCÈS-LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne au [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com), sélectionner l'onglet *Récréatif*.

**Habillement :** Un maillot (de bain, de danse ou de gymnastique) ou un short et un t-shirt ajustés; pieds nus.

**Congé :** Du 28 février au 6 mars inclusivement (congé de la relâche).

**Lieu :** École secondaire De Mortagne, aile D, palestine

**Renseignements :** 450 655-7311, p. 5551, [recre.releve@lesreflexes.com](mailto:recre.releve@lesreflexes.com), [lesreflexes.com](http://lesreflexes.com)



## GYM ADULTE

**Pour les adultes débutants :** Initiation aux éléments de base en gymnastique sur tous les engins. Échauffement, préparation physique et musculation sont également au programme.

**Pour les anciens gymnastes :** Entraînement semi-dirigé où vous pourrez retravailler vos éléments favoris !

**Clientèle :** 18 ans et +

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer	20 h à 21 h 30	7 janv. au 1 <sup>er</sup> avril	Consultez le site web

## CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE

ACCÈS-LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne du 24 novembre au 13 décembre. Rendez-vous sur notre site web pour vous inscrire : [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**\*\*\*Tous les groupes sont mixtes\*\*\***

**Préalable :** Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

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

**Renseignements :** Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, [info@judoboucherville.com](mailto:info@judoboucherville.com), [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)



## AIKI JU-JITSU

Pour acquérir une excellente forme physique tout en apprenant à se défendre contre toutes formes d'agression. Le cours vous permettra par la même occasion de vous intégrer à un groupe social et dynamique. Pour le plaisir, la confiance en soi, la santé, l'Aiki Ju-Jitsu est un art de défense complet et efficace une école de vie.

**Clientèle :** Femmes et hommes, 2009 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h à 21 h 30	6 janv. au 9 avril*	AJJ	315 \$
Jeu		6 janv. au 18 juin*		505 \$

**Professeur :** Patric Charade, ceinture noire 4<sup>e</sup> dan.

**\*6 janv. au 9 avril :** 14 semaines | **6 janv. au 18 juin :** 24 semaines

**CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne du 24 novembre au 13 décembre. Rendez-vous sur notre site web pour vous inscrire : [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**\*\*\*Tous les groupes sont mixtes\*\*\***

**Préalable** : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

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

**Renseignements** : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, [info@judoboucherville.com](mailto:info@judoboucherville.com), [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**JEUX D'OPPOSITION PARENT/ENFANT**

L'activité d'opposition fait partie intégrante du développement de l'enfant. Le judo parent/enfant est une activité qui amène un contact particulier et unique entre le parent et son enfant.

Ceci permet au parent d'aider son enfant dans sa socialisation avec ses pairs et dans l'apprentissage de ses gestes moteurs.

**Clientèle** : Filles et garçons nés entre 2018-2021

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	9 h à 10 h	10 janv. au 30 mai (20 sem.)	PES	315 \$

**Professeur** : Jeremy Blain, ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

**JIU-JITSU BRÉSILIEN (MIXTE)**

Le **jiu-jitsu brésilien** est un art martial adapté de la tradition japonaise. Il vise ultimement à faire abandonner son adversaire à l'aide de clés articulaires et étranglements plutôt qu'avec des coups.

L'**objectif des cours** est que les étudiants maîtrisent l'ensemble des principes de contrôle, projection, immobilisation et soumission du jiu-jitsu Brésilien dans un combat se déroulant debout et au sol.

Nous pratiquons aussi occasionnellement avec des gants afin que les étudiants se sentent à l'aise de gérer les frappes dans un contexte où elles seraient permises comme dans une situation d'auto-défense ou dans un combat d'arts martiaux mixtes.

Nous alternons entre des cours Gi et No Gi.

**Clientèle** : Femmes et hommes, 2009 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Mar	20 h à 21 h 30	6 janv. au 27 août	AJJ	20 \$/cours 85 \$/mois
Jeu				

**Professeur** : Alexandre Stellato, 514 418-2690, [bjj.boucherville@gmail.com](mailto:bjj.boucherville@gmail.com), [facebook.com/bjjboucherville](https://facebook.com/bjjboucherville), Jiu-Jitsu Boucherville (@bjjboucherville)

**Renseignements** : [bjjboucherville.com/](http://bjjboucherville.com/)

**CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION** : En ligne du 24 novembre au 13 décembre. Rendez-vous sur notre site web pour vous inscrire : [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**\*\*\*Tous les groupes sont mixtes\*\*\***

**Préalable** : Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

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

**Renseignements** : Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, [info@judoboucherville.com](mailto:info@judoboucherville.com), [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**JUDO ADULTES**

Pour acquérir des techniques efficaces, pour devenir un compétiteur de haut niveau, ou simplement être au meilleur de votre forme, il s'agit du bon choix de cours ! Un code moral clairement défini permet au judoka d'évoluer dans le respect. Venez fortifier votre corps et votre esprit, améliorer votre santé, développer au maximum vos aptitudes physiques et votre confiance, dans une atmosphère conviviale !

**Clientèle** : Femmes et hommes, 2009 et 2010

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun/ Mer	19 h à 20 h 30 (judo) 19 h 30 à 21 h (judo)	5 janv. au 17 juin	U18	325 \$
Mar/ jeu	18 h à 19 h 30 (muscultation)			

**Clientèle** : Femmes et hommes, 2008 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Lun/ Mer	19 h à 20 h 30 (judo) 19 h 30 à 21 h (judo)	5 janv. au 17 juin	U21/SR	365 \$
Mar/ Jeu	18 h à 19 h 30 (muscultation)			

**Professeurs** : Fayçal Bousbiat, ceinture noire, 7<sup>e</sup> dan; Adriana Portuondo-Isasi, ceinture noire, 2<sup>e</sup> dan.

**JUDO ENFANTS DÉBUTANTS**

Cours d'initiation aux principes de base du judo, acquisition et développement des gestes moteurs, socialisation, apprentissage par les jeux d'opposition. Programme technique adapté au comportement et aux exigences de cette catégorie d'âge. Préparation à la ceinture blanche/jaune.

**Clientèle** : Nés entre 2016 et 2019

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	10 h 15 à 11 h 15	10 janv. au 30 mai (20 sem.)	U08DS (2019-2020)	305 \$

**Clientèle** : Nés entre 2012 et 2015

HORAIRE		DATES	CODE	COÛT
Sam	11 h 30 à 12 h 30	10 janv. au 30 mai (20 sem.)	U10DS (2017-2018) U12DS (2015-2016) U14DS (2013-2014)	305 \$

**Professeur** : Jeremy Blain, ceinture noire 1<sup>er</sup> dan. | **DS** = Débutant samedi.

**CLUB DE JUDO BOUCHERVILLE**ACCÈS-  
LOISIRS

**INSCRIPTION :** En ligne. Du 24 novembre au 13 décembre. Rendez-vous sur notre site web pour vous inscrire : [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**\*\*\*Tous les groupes sont mixtes\*\*\***

**Préalable :** Sandale et judogis (habit de judo), voir à l'inscription.

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

**Renseignements :** Fayçal Bousbiat, 450 655-1888, [info@judoboucherville.com](mailto:info@judoboucherville.com), [judoboucherville.com](http://judoboucherville.com)

**JUDO PARASCOLAIRE**

Le projet Judo parascolaire permet d'intéresser l'enfant directement en relation avec son milieu, à l'école. Ce projet s'établit, dans le cadre de la valorisation du jeune, dans son milieu de vie, et avec ses pairs, pour lui donner la possibilité de développer un sentiment d'appartenance à son école, lui apprendre le respect des autres et des choses ainsi que l'acceptation des règles d'éthique et du code sportif.

**Clientèle :** 2<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Lun	16 h à 17 h 30	2 févr. au 30 mai	PS	215 \$
Mar				
Mer				
Jeu				

**Transport :** L'aller est assuré par le club, à la fin des classes, et le retour, par le parent à 17 h 30, au dojo.

**Professeur :** Adriana Portiondo-Isasi, ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

**L'AUTO-DÉFENSE POUR FEMMES**

Axé sur l'empowerment des femmes à travers l'auto-défense, notre programme offre un environnement sûr et encourageant où vous pouvez apprendre des techniques efficaces pour vous protéger en situation de danger.

Que vous cherchiez à renforcer votre confiance ou à vous préparer à des situations de risque, ce programme est spécialement conçu pour les femmes désireuses de développer des compétences en auto-défense au quotidien. Rejoignez-nous pour devenir plus forte, plus sûre et indépendante !

**Clientèle :** Femmes nées en 2009 et avant

HORAIRE		DATES	CODE	Coût
Mar	12 h à 13 h	3 févr. au 7 avril	AD	270 \$
Mer		4 févr. au 8 avril		
Jeu		5 févr. au 9 avril		
Sam		7 févr. au 11 avril		

**Professeur :** Adriana Portuondo-Isasi, ceinture noire 1<sup>er</sup> dan.

**CLUB DE KARATÉ BOUCHERVILLE**

**INSCRIPTION :** En ligne au [karateboucherville.com](http://karateboucherville.com) à compter du 12 décembre.

**Carte Accès-Boucherville obligatoire.**

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

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Préalable :** Avoir minimum 4 ans.

**Note :** Avoir complété la fiche santé lors de votre inscription.

**Renseignements :** Jean Frenette, 514 513-2330, [info@karateboucherville.com](mailto:info@karateboucherville.com), [karateboucherville.com](http://karateboucherville.com)

**KARATÉ PARENTS/ENFANTS - 4 À 5 ANS** (L'enfant doit être accompagné d'un parent)

Programme d'apprentissage des techniques de bases du karaté développer exclusivement pour jeunes enfants de 4 à 5 ans, accompagnés d'un parent.

**Clientèle :** Garçons et filles, 4 à 5 ans | **Niveau :** Débutant

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Dim	9 h à 9 h 45	18 janv. au 29 mars	220 \$	Geneviève Labonté

**Note :** Le port du karaté-gi est requis. La fiche-santé doit être complétée lors de l'inscription.

**KARATÉ ENFANTS - 5 À 7 ANS**

Techniques de base du karaté par le biais d'exercices et jeux ainsi que l'apprentissage du Chanbara qui est une technique de combat de sabre mousse basée sur les techniques des samourais apportées de façon ludique qui aide à développer la motricité, l'équilibre et la concentration.

**Clientèle :** Garçons et filles, 5 à 7 ans | **Niveau :** Débutant

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Dim	10 h à 10 h 45	18 janv. au 29 mars	220 \$	Geneviève Labonté

**Note :** Le port du karaté-gi est requis.

**KARATÉ ENFANTS - 8 À 11 ANS**

Apprentissage des bases de l'art du karaté avec un programme adapté pour les enfants de 8 à 11 ans.

**Clientèle :** Garçons et filles, 8 à 11 ans | **Niveau :** Débutant/intermédiaire

	HORAIRE	DATE	COÛT	ANIMATION
Dim	11 h à 11 h 45	18 janv. au 29 mars	220 \$	Geneviève Labonté

**Note :** Le port du karaté-gi est requis.



## CLUB DE KARATÉ BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** En ligne au [karateboucherville.com](http://karateboucherville.com). Carte Accès-Boucherville obligatoire.

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

**Lieu :** Centre multifonctionnel Francine-Gadbois

**Préalable :** Avoir minimum 4 ans.

**Note :** Avoir complété la fiche santé lors de votre inscription.

**Renseignements :** Jean Frenette, 514 513-2330, [info@karateboucherville.com](mailto:info@karateboucherville.com), [karateboucherville.com](http://karateboucherville.com)



### KARATÉ DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

Apprentissage et développement des technique de karaté traditionnel du Goju-Ryu d'Okinawa.

**Clientèle :** 12 ans et + | **Niveau :** Ceintures blanches à bleues

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	19 h 30 à 21 h	13 janv. au 31 mars	260 \$

### KARATÉ AVANCÉ

Entraînement de niveau supérieur et développement des techniques avancer du Goju-Ryu, passages de grade selon le niveau.

**Clientèle :** 12 ans et + | **Niveau :** Ceinture brune à noire

HORAIRE		DATES	Coût
Mar/Jeu	19 h 30 à 21 h 30	13 janv. au 31 mars	260 \$

### KARATÉ AVANCÉ BUNKAI

Apprentissage et développement des techniques d'application Taira Bunkai.

**Clientèle :** 16 ans et + | **Niveau :** Ceinture brune à noire

HORAIRE		DATES	Coût
Lun	19 h 30 à 21 h 30	12 janv. au 30 mars	185 \$

**Note :** Vous devez être inscrit au cours régulier pour pouvoir participer.

### KARATÉ LIBRE

Pratique libre de karaté, avec ou sans partenaire.

Permet aux membres de venir s'entraîner à leur rythme afin de réviser leur technique.

**Clientèle :** 12 ans et + | **Niveau :** Ceinture blanche à noire

HORAIRE		DATES	Coût
Dim	10 h à 12 h	18 janv. au 29 mars	Gratuit

## CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** En ligne au [cpaboucherville.ca](http://cpaboucherville.ca), dès le 22 mars, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré dans *Amélia*.

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

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

**Préalable :** Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2025-2026.

**Lieu :** Centre des glaces Gilles-Chabot

**Renseignements :** [info.cpaboucherville@gmail.com](mailto:info.cpaboucherville@gmail.com), [cpaboucherville.ca](http://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	23 avril au 11 juin	À venir
Sam	9 h 05 à 9 h 55	25 avril au 13 juin	
	9 h 55 à 10 h 55*		

**Préalable :** Avoir 3 ans au 1<sup>er</sup> juillet 2025 | \*PP avancé, étape 3 à 6

**Clientèle :** Adulte

HORAIRE		DATES	Coût
Ven	19 h à 19 h 50	24 avril au 12 juin	À venir

**Préalable :** 15 ans et + (débutant à étape 6), 1/2 glace.

### PATINAGE STAR

Initiation aux habiletés en patinage artistique. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse. Ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR Junior et STAR Inter et en cours individuels.

**Clientèle :** 3 ans et + (individuel)

HORAIRE		DATES	Coût
Choix du lundi au dim., selon les disponibilités		20 avril au 14 juin	À venir

**Préalable pour patiner sans entraîneur :** Étape 6 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	À venir

**Préalable :** Avoir réussi l'étape 5 en PP.

## CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** En ligne au [cpaboucherville.ca](http://cpaboucherville.ca), dès le 22 mars, 9 h. Sélectionner l'onglet *Inscriptions*, puis cliquer sur le cours désiré dans *Amélia*.



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

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

**Préalable :** Avoir l'affiliation à Patinage Canada (du CPAB) 2025-2026.

**Lieu :** Centre des glaces Gilles-Chabot

**Renseignements :** [info.cpaboucherville@gmail.com](mailto:info.cpaboucherville@gmail.com), [cpaboucherville.ca](http://cpaboucherville.ca)



### PATINAGE STAR (SUITE)

Initiation aux habiletés en patinage artistique. Le programme STAR comprend trois disciplines : style libre, habiletés et danse. Ceux-ci sont travaillés dans les cours de groupe STAR Junior et STAR Inter et en cours individuels.

**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)	24 avril au 12 juin	À venir

**Préalable :** Avoir réussi l'étape 5 en PP.

**Clientèle :** STAR int (Star 3 à Star 5)

	HORAIRE	DATES	COÛT
Dim	10 h à 11 h 20 (Hors glace 11 h 30 à 12 h)	26 avril au 14 juin	À venir

**Préalable :** Avoir réussi 1 test en Star 3.

**Clientèle :** Adulte (STAR)

	HORAIRE	DATES	COÛT
Ven	19 h à 19 h 50	24 avril au 12 juin	À venir

**Préalable :** 18 ans et +, de niveau Star, 1/2 glace.



## CLUB DE TAEKWONDO BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** En ligne au [clubtaekwondoboucherville.com](http://clubtaekwondoboucherville.com).

**Carte Accès-Boucherville obligatoire.** | Rabais de 50% pour le 3<sup>e</sup> 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](mailto:taekwondoboucherville@gmail.com)

ACCÈS-LOISIRS



## 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	5 janv. au 24 avril	150 \$/1 cours sem.
Ven	20 h à 21 h 15	5 janv. au 24 avril	190 \$/2 cours et + sem.

**Instructeurs :** Pour connaître la liste de nos instructeurs, veuillez consulter notre site Web.

**Congés :** 2 au 6 mars, 3 et 6 avril.

## CLUB DE TENNIS DE TABLE DE BOUCHERVILLE

**INSCRIPTION :** Dès le 1<sup>er</sup> novembre, 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, [tennistetableboucherville@gmail.com](mailto:tennistetableboucherville@gmail.com)

ACCÈS-LOISIRS



## 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 :** Débutant-intermédiaire



	HORAIRE	DATES	COÛT
Mer Jeu	18 h à 18 h 50	3 déc. au 28 mars	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		

## CLUB DE TENNIS DE TABLE DE BOUCHERVILLE



**INSCRIPTION :** Dès le 1<sup>er</sup> novembre, sur place ou par courriel, en tout temps.

**Réduction familiale disponible.**

**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



**Clientèle :** Avancé

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer/Jeu	19 h à 19 h 50	3 déc. au 28 mars	280 \$/1 h sem. 380 \$/2 h sem. 480 \$/3 h sem.
	11 h à 11 h 50		
Sam	12 h à 12 h 50		
	13 h à 13 h 50		

**Clientèle :** Adulte (Libre)

HORAIRE		DATES	COÛT
Jeu	20 h à 22 h	4 déc. au 26 mars	125 \$/2 h sem.

**Jeu libre (Venez avec un partenaire, réservez votre place)**

HORAIRE		DATES	COÛT
Mer/Jeu	18 h à 19 h 50	3 déc. au 28 mars	15 \$/personne/séance
Sam	8 h à 13 h 50		

## ORGANISATION DU BASEBALL MINEUR DE BOUCHERVILLE



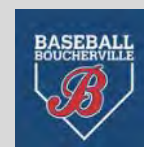
**INSCRIPTION :** En ligne au [obmb.com](http://obmb.com), à partir du 15 janvier jusqu'au début avril.

L'organisation de baseball mineur de Boucherville offre aux garçons et filles âgées de 5 à 18 ans la possibilité de jouer au baseball. Initiation et développement, les activités se déroulent de mars à septembre, viens apprendre à lancer, frapper, attraper, courir les buts avec des jeunes de ton âge. Viens découvrir un sport passionnant. Baseball mixte ou féminin pour tous.

**Coût :** Le montant inclut les frais d'affiliation, chandail de pratique et une casquette.

**Préalable :** Avoir 4 ans et plus.

**Renseignements :** [info@obmb.com](mailto:info@obmb.com), [obmb.com](http://obmb.com)



## BASEBALL

L'Organisation offre la chance aux filles et garçons âgés de 5 à 18 ans de jouer au baseball. Initiation pour les uns, développement pour les autres, tout est au programme pour un été du tonnerre.

**Rallye Cap | Clientèle :** 4 à 7 ans

HORAIRE		DATES	COÛT
Mar/Jeu (soir)		Mai à fin août	Consulter le site Web

**Lieu :** Parc Bois-de-Brouage

## ORGANISATION DU BASEBALL MINEUR DE BOUCHERVILLE



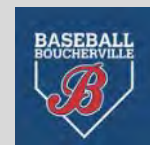
**INSCRIPTION :** En ligne au [obmb.com](http://obmb.com), à partir du 15 janvier jusqu'au début avril.

L'organisation de baseball mineur de Boucherville offre aux garçons et filles âgées de 5 à 18 ans la possibilité de jouer au baseball. Initiation et développement, les activités se déroulent de mars à septembre, viens apprendre à lancer, frapper, attraper, courir les buts avec des jeunes de ton âge. Viens découvrir un sport passionnant. Baseball mixte ou féminin pour tous.

**Coût :** Le montant inclut les frais d'affiliation, chandail de pratique et une casquette.

**Préalable :** Avoir 4 ans et plus.

**Renseignements :** [info@obmb.com](mailto:info@obmb.com), [obmb.com](http://obmb.com)



## BASEBALL (SUITE)

L'Organisation offre la chance aux filles et garçons âgés de 5 à 18 ans de jouer au baseball. Initiation pour les uns, développement pour les autres, tout est au programme pour un été du tonnerre.

**Niveaux :** U9 (8 à 9 ans) | U11 (10 à 11 ans) | U13 (12 à 13 ans)  
U15 (14 à 15 ans, garçon) | U16 (14 à 16 ans, fille) | U18 (16 à 18 ans, garçon)

HORAIRE	DATES	Coût
Semaine et fin de semaine	Mai à sept.	Consulter le site Web

**Lieu :** Terrain de baseball de Boucherville

## TENNIS

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



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

Pour tous les détails de la programmation, consultez le [sani.ca](http://sani.ca).

# Scientifiques en herbe !

De 4 à 12 ans

Par des expériences et des découvertes, plonge dans l'univers fascinant des sciences de la nature !



Session d'hiver du 10 janvier au 1er mars 2026

- Ateliers pour les 6-8 ans : samedi de 9h00 à 10h00
- Ateliers pour les 9-12 ans : samedi de 10h30 à 11h30
- Éveil à la nature et aux sciences pour les 4-5 ans : dimanche de 9h00 à 10h30



Au local de Fous de Nature, 150 boul. Montarville, suite 120  
(450) 748-4843  
fousdenature.ca

Inscris toi



**FOUS DE NATURE**

CAMPS • ATELIERS • FORMATIONS

# HELIOS

SPORTS ACROBATIQUES

inscriptions.ecolehelios.com

Parent/enfant

Filles

Garçons

Adultes

**GYMNASTIQUE  
TRAMPOLINE  
ACROSPORT  
PARKOUR**

**BÉBÉ ACTIF  
PETITE ENFANCE  
COMPÉTITIF  
DÉVELOPPEMENT  
PERFORMANCE  
LOISIR**





# Nous faisons danser Boucherville depuis 2009.

Découvrez le plaisir de danser au sein d'une communauté accueillante et bienveillante. Nous enseignons aux adultes de tous âges et niveaux, **avec ou sans partenaire.**

- Salsa
- Baladi
- Danses latines
- Merengue
- Bachata
- Cha-cha-cha
- Kizomba
- Et plus ...

**TOCCA**  
D A N S E

**Inscrivez-vous aujourd'hui !**

Consulter les horaires



tocadanse.com | 514 433-8342 | info@tocadanse.com  
100 boul. de Montarville (suite 90), Boucherville



cardio plein air

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-Raquette  
Cardio-Poussette  
Cardio-Intensité  
Cardio-Musculation

**JE M'INSCRIS**

**Pour plus d'information**  
[boucherville@cardiopleinair.ca](mailto:boucherville@cardiopleinair.ca)



514 966-0086