

# PROGRAMMATION

Été 2024

DIVISION LOISIRS,  
CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE

**ACTIVITÉS  
POUR  
TOUS!**

**CAMP  
DE JOUR**

**PLEIN  
AIR**

**SPORT**

**BIBLIOTHÈQUE**

**Inscrivez-vous EN LIGNE**

PÉRIODE D'INSCRIPTION :  
VOIR TOUTES LES INFORMATIONS  
À LA PAGE 3

COMPLEXE MUNICIPAL  
781, rang du Bas-de-L'Assomption Nord  
450 589-5671  
[bureauducitoyen@ville.lassomption.qc.ca](mailto:bureauducitoyen@ville.lassomption.qc.ca)  
[ville.lassomption.qc.ca](http://ville.lassomption.qc.ca)



L'ASSOMPTION



## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



### CARTE ACTION L'ASSOMPTION

La carte Action L'Assomption est **obligatoire pour toute inscription** aux activités se trouvant dans la programmation de la Division loisirs, culture et bibliothèque, et ce, pour chaque membre de la famille.

#### NOUVEAUTÉ

La carte Action L'Assomption est maintenant disponible de façon numérique via votre compte Sport-Plus.

### OÙ SE PROCURER LA CARTE?

#### En ligne

**Nouvelle adhésion:** via le site de la Ville sur la page « Services en ligne » (section Inscription aux activités)

**Renouvellement:** via votre compte Sport-Plus

#### En personne

##### Bureau du citoyen

781, rang du Bas-de-L'Assomption Nord

##### Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

#### COÛT

La carte Action L'Assomption est gratuite et est valide pour une période de deux ans. Des frais de 4\$ seront exigés pour le remplacement d'une carte perdue ou détériorée.

#### FRAIS D'INSCRIPTION

Les frais doivent être acquittés lors de l'inscription en ligne par carte de crédit (Visa ou Mastercard). Aucune réservation ne sera acceptée par téléphone.

**TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES  
DANS LA PROGRAMMATION ÉTÉ 2024  
SONT ACCESSIBLES À TOUS.**

### POLITIQUE FAMILIALE DE RÉDUCTION À L'INSCRIPTION

Un rabais de 10\$ est automatiquement appliqué lors de l'inscription simultanée d'une deuxième inscription et les suivantes pour les membres d'une même famille. Les membres de la famille doivent être âgés de moins de 18 ans et résider sur le territoire de la ville de L'Assomption. **Ceci exclut les camps thématiques et les sorties extérieures.**

### CARTE ACCOMPAGNEMENT LOISIR

La Carte accompagnement loisir (CAL) accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur de la personne handicapée aux activités offertes dans la programmation. Pour en faire la demande, visitez le [www.carteloisir.ca](http://www.carteloisir.ca) ou téléphonez au 1 833 693-2253.

Pour plus de renseignements : Association régionale de loisirs pour personnes handicapées de Lanaudière [www.arlphlanaudiere.org](http://www.arlphlanaudiere.org)



### ACTIVITÉS NON ORGANISÉES PAR LA VILLE DE L'ASSOMPTION ET FRAIS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un remboursement des frais de non-résident est accordé pour les inscriptions à une activité offerte par une municipalité voisine et qui ne fait pas partie de la programmation de la Ville de L'Assomption.

Pour les activités aquatiques, seuls les abonnements seront remboursés. Aucune inscription unique ne sera acceptée (bain libre, aquafête, etc.).

À noter qu'une telle demande fera l'objet d'une analyse par la Division loisirs, culture et bibliothèque. Pour faire votre demande de remboursement, veuillez visiter le site Internet de la Ville dans la section « Services en ligne » et remplir le formulaire « Remboursement frais d'activités non-résidents ». Il est important de noter que les demandes de remboursement doivent être déposées au plus tard 60 jours suivant l'inscription et que seules les inscriptions pour la session en cours seront acceptées.

Suivez la Ville de L'Assomption sur ses différentes plateformes :



## POLITIQUE D'ANNULATION

### ANNULATION PAR LE PARTICIPANT

**Entre l'inscription et plus de 6 jours ouvrables avant le début de l'activité\***

Remboursement du montant de l'inscription moins 25\$ de frais d'administration par activité ou semaine annulée, par participant.

**Entre le 5<sup>e</sup> jour avant le début de l'activité et le 2<sup>e</sup> cours (NON APPLICABLE AU CAMP DE JOUR)**

Émission d'une note de crédit équivalant au coût total de l'activité moins le coût des cours qui ont été donnés et des frais d'administration de 25\$. Cette note de crédit est applicable pour toute autre activité de la Division loisirs, culture et bibliothèque. Elle est transférable aux autres membres de la famille immédiate.

\* À noter que les remboursements se font sur la carte de crédit qui a servi au paiement sur Sport-Plus. Si un autre mode de paiement a été utilisé, le remboursement se fera par dépôt direct.

**Pour des raisons de santé, sur présentation d'une attestation médicale\***

Remboursement moins le coût des journées passées au camp à la date de la demande de remboursement et des frais d'administration de 25\$ par activité ou semaine annulée.

**Après le 3<sup>e</sup> cours ou si l'activité ne dure qu'une journée (NON APPLICABLE AU CAMP DE JOUR)**

Aucun remboursement ou note de crédit.

### ANNULATION PAR LA DIVISION LOISIRS, CULTURE ET BIBLIOTHÈQUE\*

La Ville de L'Assomption se réserve le droit d'annuler ou de modifier une activité (lieu, horaire, etc.) dans le cas où le nombre de participants s'avère insuffisant. Dans ce cas, le participant pourra obtenir un remboursement intégral.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION

### PAR INTERNET: (carte de crédit seulement)

POUR LES RÉSIDENTS DE L'ASSOMPTION ET  
DÉTENTEURS DE LA CARTE ACTION L'ASSOMPTION  
**À partir du mercredi 1<sup>er</sup> mai à 18 h 30**

POUR LES NON-RÉSIDENTS ET DÉTENTEURS DE LA CARTE ACTION L'ASSOMPTION\*  
**À partir du lundi 6 mai à 8 h 30**

\* Les non-résidents peuvent maintenant s'inscrire en ligne aux activités via Sport-Plus. La carte Action L'Assomption est obligatoire pour toute inscription. Pour se procurer une carte, rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Assomption dans la section « Services en ligne ».

### MARCHE À SUIVRE POUR PROCÉDER À UNE INSCRIPTION EN LIGNE:

- 1 Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Assomption au [www.ville.lassomption.qc.ca](http://www.ville.lassomption.qc.ca)
- 2 Dans le menu de droite, cliquez sur **Services en ligne**
- 3 Cliquez ensuite sur **Inscription aux activités**
- 4 Une fois sur le site Internet de Sport-Plus, cliquez sur **Se connecter**
- 5 Si vous n'avez pas de compte Sport-Plus, rendez-vous dans la section de gauche puis cliquez sur **Créer mon dossier**

## LIEUX D'ACTIVITÉS

### Aréna de L'Assomption

150, rue Dorval

### Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

### Livre-Service

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

### Centre communautaire

379, rue Dorval

### Collège de l'Assomption

270, boulevard de l'Ange-Gardien

### École Gareau

2600, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

### École Louis-Laberge

969, boulevard Lafortune

### École secondaire Paul-Arseneau

170, boulevard Hector-Papin

### Parc André-Courcelles

63, rue Pierrot Est

### Parc du Boisé-des-Terres-Noires

935, rang de la Presqu'île

### Parc des Moissons

1118, boulevard Jacques-DeGeay

### Parc du Partage

2621, rue Robindaïne

### Parc écologique de L'Assomption

1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

### Parc Laurier

151, avenue du Parc

### Parc Léo-Jacques

257, boulevard Barret

### Parc Robert-Duguay

990, montée Cormier



## INDEX

<b>Renseignements généraux</b>	<b>2</b>	<b>Jardins collectifs</b>	<b>13</b>	Association football Lanaudière - Rhinos	
<b>Politique d'annulation</b>	<b>2</b>	<b>Circuit canotable sur la rivière L'Assomption</b>	<b>14</b>	Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique	
<b>Période d'inscription</b>	<b>3</b>	<b>Location de trottinettes électriques Geebee</b>	<b>14</b>	Club de soccer Lanaudière-Nord	
<b>Lieux d'activités</b>	<b>3</b>	<b>Activités sportives en plein air</b>	<b>15</b>	CPA L'Assomption – école d'été de patinage artistique	
<b>Rencontre de parents   Camp de jour</b>	<b>4</b>	Bouger plus		Flag football	
<b>Camp de jour</b>	<b>5</b>	Cardio abdos-fesses-cuisses		Golf	
<b>Sorties extérieures</b>	<b>6</b>	Conditionnement physique en plein air <b>NOUVEAUTÉ</b>		Hockey mineur	
<b>Camps thématiques</b>	<b>7</b>	Entraînements en plein air		Pétanque	
<b>Activités diverses   Plein air</b>	<b>11</b>	Remise en forme		Pickleball	
Activité de pêche – Les Poissonneux		Yoga en plein air - jour		Sportball	
Clinique de basketball <b>NOUVEAUTÉ</b>		Yoga en plein air - soir			
Disc golf		Zumba® familial en plein air			
Initiation à la planche à pagaie <b>NOUVEAUTÉ</b>		Zumba® gold			
Les vendredis «flip ta planche»					
Patin libre		<b>Parc écologique</b>	<b>16</b>	<b>Bibliothèque Christian-Roy</b>	<b>21</b>
Tennis amical		<b>Liste des parcs</b>	<b>17</b>	<b>Organismes culturels, communautaires, sportifs et plein air</b>	<b>27</b>
<b>Piscine extérieure</b>	<b>12</b>	<b>Activités sportives – organismes</b>	<b>18</b>	<b>La boîte à jeux d'Élaine</b>	<b>28</b>
Cours d'aquaforme		Académie Tennis Momentum		<b>Expositions</b>	<b>29</b>
Cours de natation		Alliance Taekwondo		<b>Théâtre Hector-Charland</b>	<b>30</b>
<b>Pêche en herbe – journée d'initiation à la pêche</b>	<b>13</b>	Association du baseball mineur de L'Assomption		<b>Vieux palais de L'Assomption</b>	<b>30</b>
				<b>Événements estivaux</b>	<b>31</b>

## RENCONTRE DE PARENTS

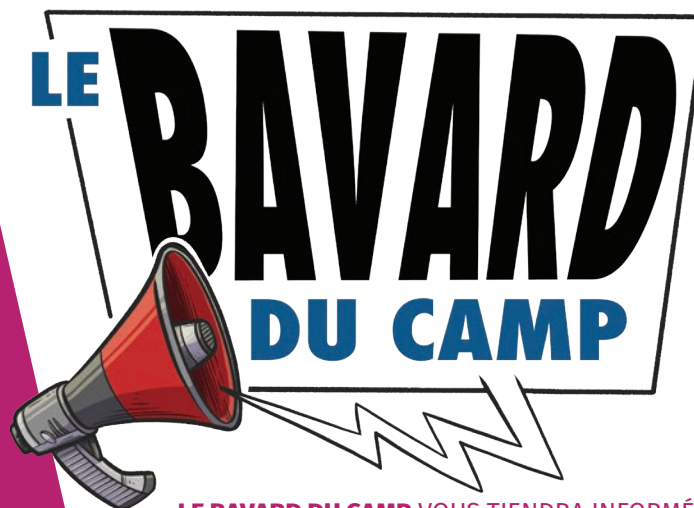
### CAMP DE JOUR

VOUS ÊTES INVITÉS À VENIR RENCONTRER L'ÉQUIPE D'ANIMATION DU CAMP DE JOUR AFIN D'EN APPRENDRE PLUS SUR LE FONCTIONNEMENT DU CAMP. C'EST LE MOMENT IDÉAL POUR RÉPONDRE À TOUTES VOS INTERROGATIONS!

**Remise des chandails et vérification des fiches médicales.**

**À NOTER QU'IL N'Y AURA QU'UNE SEULE RENCONTRE POUR TOUS LES GROUPES.**

**MARDI 18 JUIN  
ENTRE 18 H30 ET 20 H  
au gymnase du Collège de l'Assomption  
(entrée par le bloc sportif)**



**LE BAVARD DU CAMP VOUS TIENDRA INFORMÉS DE TOUTES LES INFORMATIONS IMPORTANTES AU SUJET DU CAMP DE JOUR.**

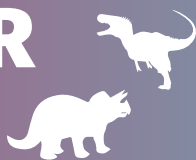
Surveillez votre boîte courriel tous les vendredis afin de découvrir ce que *Le Bavard du camp* aura à raconter!

Lors de l'inscription au camp de jour, veuillez svp vous assurer que l'adresse courriel inscrite à votre dossier est valide.



# CAMP DE JOUR

**CAMP RÉGULIER** - Camp de jour de 6 h 30 à 18 h  
Service de garde de 6 h 30 à 9 h et de 16 h à 18 h



## À LA RESCOUSSE DES ANIMAUX EN DANGER!

### CHOISISSEZ VOTRE ÉCOLE (ANNÉE SCOLAIRE TERMINÉE)

Maternelle 4 ans et 5 ans	École Gareau ou école Louis-Laberge
1 <sup>re</sup> année	École Gareau ou école Louis-Laberge
2 <sup>e</sup> année   3 <sup>e</sup> année	École Gareau ou Collège de l'Assomption
4 <sup>e</sup> année   5 <sup>e</sup> année   6 <sup>e</sup> année	Collège de l'Assomption

N'oubliez pas de vous procurer ou de renouveler votre carte Action L'Assomption!

**CHANDAIL GRATUIT\***

\*Inscription reçue avant le 14 juin

### FORFAIT À LA SEMAINE

5 JOURS   SEMAINE (incluant le service de garde)	RÉSIDENT CAMP	RÉSIDENT CAMP ET SORTIE	NON-RÉSIDENT CAMP	NON-RÉSIDENT CAMP ET SORTIE
Semaine 1 - 25 au 28 juin (4 jours)	96 \$	-	192 \$	-
Semaine 2 - 1 <sup>er</sup> au 5 juillet	120 \$	162 \$	240 \$	324 \$
Semaine 3 - 8 au 12 juillet	120 \$	159 \$	240 \$	316 \$
Semaine 4 - 15 au 19 juillet	120 \$	160 \$	240 \$	320 \$
Semaine 5 - 22 au 26 juillet	120 \$	155 \$	240 \$	310 \$
Semaine 6 - 29 juillet au 2 août	120 \$	153 \$	240 \$	306 \$
Semaine 7 - 5 au 9 août	120 \$	166 \$	240 \$	332 \$
Semaine 8 - 12 au 16 août	120 \$	-	240 \$	-

**Possibilité de faire deux versements EN LIGNE PAR CARTE DE CRÉDIT :** 50 % en date de l'inscription et 50 % un mois plus tard.  
Le paiement complet doit être effectué avant le début du camp.

### PROGRAMME D'INTÉGRATION AU CAMP DE JOUR - ENFANTS AVEC BESOINS PARTICULIERS

La Ville peut vous proposer un programme d'intégration permettant à votre enfant de fréquenter notre camp de jour.

Pour souscrire à ce programme, rendez-vous au [www.ville.lassomption.qc.ca/documentation/](http://www.ville.lassomption.qc.ca/documentation/) et téléchargez le **Formulaire de demande d'accompagnement - Programme d'intégration au camp de jour** qui se trouve sous la rubrique Loisirs, culture et bibliothèque.



La Ville de L'Assomption se conforme aux exigences du Cadre de référence pour les camps de jour municipaux.

Le Cadre de référence pour les camps de jour municipaux a été développé grâce à un partenariat entre l'Association québécoise du loisir municipal (AQLM) et l'Association des camps du Québec (ACQ). Il comporte 45 balises obligatoires définissant les meilleures pratiques à adopter afin d'assurer la sécurité et la qualité de l'expérience des programmes de camps de jour municipaux. Seules les municipalités adhérentes au Cadre et visitées par un représentant de l'ACQ peuvent être reconnues conformes et afficher le logo en faisant foi.



### FICHE MÉDICALE

Nous vous invitons dès maintenant à mettre à jour votre dossier d'usager en ligne, à créer votre mot de passe et à remplir la **fiche médicale** de chaque enfant qui sera éventuellement inscrit au camp de jour. Rendez-vous sur le site Internet de la Ville sous la rubrique **Services en ligne** et cliquez sur **Inscription aux activités** pour accéder au site de Sport-Plus. Une fois connecté, cliquez sur **Dossier** en dessous du nom de votre enfant puis cliquez sur l'onglet **Questionnaire** et vous pourrez mettre à jour la fiche médicale. Si vous avez besoin d'assistance lors de la mise à jour de votre dossier, n'hésitez pas à contacter le Bureau du citoyen au 450 589-5671.

# SORTIES EXTÉRIEURES

**DÉPART** 9 h au centre communautaire (379, rue Dorval)

**ATTENTION :** Le départ pour la sortie Ninja Factory se fera à **8 h 30**  
Le départ pour les sorties Clip'N Climb et La Ronde se fera à **8 h**

**RETOUR** vers 16 h 30 au centre communautaire

**SERVICE DE GARDE** offert au centre communautaire aux enfants inscrits aux sorties



## PRÉVOIR DANS VOTRE SAC!

Lunch complet avec deux collations et bouteille d'eau (contenant de verre interdit), crème solaire, chasemoustiques (pour les sorties extérieures) et souliers fermés.

### Le mercredi 3 juillet - FUNTROPOLIS (LAVAL)

Dans ce grand centre d'amusement intérieur, tu pourras explorer une dizaine de sections toutes aussi amusantes les unes que les autres : Balle-o-City, défi laser, labyrinthe géant, trampolines et plus encore.

**COÛT :** résident : 42 \$ | non-résident : 84 \$

### Le mardi 9 juillet - NINJA FACTORY (BROSSARD)

Libère le ninja en toi! Viens vivre une expérience hors du commun en parcourant les modules de jeux, l'*Inflatapark* et le parcours ninja.

**COÛT :** résident : 38 \$ | non-résident : 76 \$

### Le mercredi 17 juillet - LA RONDE (MONTRÉAL)

Une journée au parc Six Flags La Ronde avec le camp de jour est une aventure excitante remplie de montagnes russes palpitantes, de délicieuses friandises et de moments mémorables avec les amis. C'est une journée d'émotions fortes, de rires et de souvenirs inoubliables à partager.

**COÛT :** résident : 46 \$ | non-résident : 92 \$

### Le mercredi 24 juillet - CLIP'N CLIMB + CINÉMA TRIOMPHE (TERREBONNE)

Viens découvrir les multiples murs d'escalades qu'offre le Clip'N Climb! Des exercices sains et des défis tant physiques qu'intellectuels te seront proposés. Une fois le film confirmé, les personnes inscrites en seront avisées.

**COÛT :** résident : 40 \$ | non-résident : 80 \$

### Le mercredi 31 juillet - NID'OTRUCHE (SAINT-EUSTACHE)

Dans cette ferme safari de l'autruche, tu auras la chance de découvrir des autruchons à la pouponnière, te retrouver bec à bec avec un troupeau d'autruches et avoir peut-être la possibilité d'y toucher.

**COÛT :** résident : 33 \$ | non-résident : 66 \$

### Le mercredi 7 août - ROYAUME DE NULLE PART (SAINT-CALIXTE)

Le royaume de nulle part te transportera dans un univers médiéval où une mission te sera confiée. Un grand parcours doit être traversé avec de multiples épreuves de tout genre. Énigmes, épreuves physiques et logiques, tu devras travailler en équipe pour accumuler le plus de points possibles!

**COÛT :** résident : 35 \$ | non-résident : 70 \$

# CAMPS THÉMATIQUES

TABLEAU RÉSUMÉ	ATELIERS D'ÉCRITURE	BANDE DESSINÉE	BRIXOLOGIE	CRÉATIF	DANSE	DESSINS ANIMÉS DES ANNÉES 1800	DESSIN TRADITIONNEL ET D'OBSERVATION	FABRICATION DE PRODUITS NATURELS	KIN-BALL	NASA	PÊCHE	SAFARI	SCIENCES	TENNIS	THÉÂTRE
<b>SEMAINE 1</b> 25 au 28 juin												● AM 4j P		● 4j P	● 4j
<b>SEMAINE 2</b> 1 <sup>er</sup> au 5 juillet	● AM 5j P	● AM 5j P		● AM 4j P	● 5j			● AM 5j P	● AM 5j P					● 5j P	● 5j
<b>SEMAINE 3</b> 8 au 12 juillet				● AM 4j P	● 5j	● AM 5j P						● AM 5j P	● AM 4j P	● 5j P	● 5j
<b>SEMAINE 4</b> 15 au 19 juillet				● AM 4j P		● AM 5j P					● AM 5j P			● 5j P	● 5j
<b>SEMAINE 5</b> 22 au 26 juillet			● AM 4j P									● AM 5j P		● 5j P	● 5j
<b>SEMAINE 6</b> 29 juillet au 2 août	● AM 5j P										● AM 4j P	● AM 5j P		● 5j P	● 5j
<b>SEMAINE 7</b> 5 au 9 août				● AM 4j P	● 5j			● AM 5j P	● AM 5j P			● AM 5j P			● 5j

● 6 à 8 ans

● 6 à 12 ans

● 6 à 14 ans

● 9 à 12 ans

● 9 à 14 ans

AM Thématique en avant-midi

Xj Durée de la thématique (jours)

P Sortie à la piscine



# CAMPS THÉMATIQUES

**CAMP DE JOUR THÉMATIQUE | de 9 h à 12 h ou de 9 h à 16 h**

**SERVICE DE GARDE | de 6 h 30 à 9 h et de 16 h à 18 h**

Les enfants inscrits dans un camp thématique d'une durée de 3 h par jour passeront le reste de la journée en camp régulier.\*  
Le coût d'inscription inclut les frais du service de garde.

À noter que ce ne sont pas tous les camps thématiques qui vont à la piscine extérieure.\*

\* Tous les détails à la page 7


ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	LIEU	COÛT   INFORMATION
<p><b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b></p> <p>Tu aimes écrire? Tu as beaucoup d'idées ou tu manques parfois d'inspiration? Ce camp te permettra de développer tes capacités et ton talent à l'aide de trucs et d'exercices inventés spécialement pour toi. Tu apprendras aussi les différentes étapes de publication d'un livre: de l'idée à la librairie.</p>	9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet 29 juillet au 2 août	Collège de l'Assomption	Résident: 165 \$ Non-résident: 330 \$  Places limitées à 20 participants par semaine.
<p><b>BANDE DESSINÉE</b></p> <p>Si tu aimes dessiner et raconter des histoires, ce camp est pour toi! Tu apprendras les bases de la création de bandes dessinées, y compris la planification de l'histoire, la création de personnages, le dessin de la mise en page et le lettrage. Tu travailleras sur des projets individuels et collaboratifs, en explorant différentes formes de bandes dessinées, comme les strips et les romans graphiques. À la fin du camp, tu organiseras une exposition de tes bandes dessinées pour partager ton travail avec ta famille et tes amis. Ce sera un été rempli de créativité, d'imagination et de narration pour tous les amateurs de bandes dessinées.</p>	9 à 14 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 165 \$ Non-résident: 330 \$  Places limitées à 20 participants par semaine.
<p><b>BRIXOLOGIE</b></p> <p>En utilisant des briques LEGO®, tu deviendras un ingénieur junior! Chaque atelier est rempli de plaisir et d'activités passionnantes qui te permettront de construire des véhicules. Le frisson de l'ingénierie aérospatiale prendra vie quand tu assembleras une station spatiale et que tu construiras un manège incroyable.</p>	6 à 12 ans	22 au 26 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$  Places limitées à 25 participants par semaine.
<p><b>CRÉATIF</b></p> <p>L'artiste en toi se dévoilera en participant à notre camp.</p> <p>Un projet différent par jour!</p> <p>Peinture sur céramique, pièce émaillée, peinture sur tissu sur pièce de toile naturelle, projet mural avec quelques techniques et un projet décoratif pour mettre sur le bureau.</p>	6 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet 8 au 12 juillet 15 au 19 juillet 5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$  Places limitées à 25 participants par semaine.
<p><b>DANSE</b></p> <p>Viens découvrir et parfaire différentes techniques de danse telles que: jazz, moderne, classique, hip-hop ainsi que des ateliers chorégraphiques, de création, de gymnastique, de stretching et d'accro-gym.</p> <p>Camp offert pour débutants et pour ceux qui veulent pousser leurs capacités techniques.</p>	6 à 8 ans  9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet 8 au 12 juillet 5 au 9 août  1 <sup>er</sup> au 5 juillet 8 au 12 juillet 5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident: 185 \$ Non-résident: 370 \$  Places limitées à 30 participants par semaine.  <b>Pour information:</b> <b>Joëlle Viens 514 519-8687</b>

NOUVEAUTÉ





*émigone*

# CAMPS THÉMATIQUES


ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	LIEU	COÛT   INFORMATION	
<b>DESSINS ANIMÉS DES ANNÉES 1800</b> Tu auras l'occasion de découvrir les premiers dessins animés. Tu pourras créer tes propres dessins animés en utilisant des techniques d'animation traditionnelles.	9 à 14 ans	8 au 12 juillet	Collège de l'Assomption	Résident : 165 \$ Non-résident : 330 \$ Places limitées à 20 participants par semaine.	
<b>DESSIN TRADITIONNEL ET D'OBSERVATION</b> Tu apprendras à dessiner en utilisant des méthodes traditionnelles et des techniques d'observation. Tu seras initié à la perspective, la proportion, l'ombrage et la composition, ainsi qu'à la façon de dessiner des objets réels en utilisant des techniques d'observation. Tu auras également l'occasion de présenter tes dessins lors d'une exposition d'art de fin de camp.	9 à 14 ans	15 au 19 juillet	Collège de l'Assomption	Résident : 165 \$ Non-résident : 330 \$ Places limitées à 20 participants par semaine.	
<b>NOUVEAUTÉ FABRICATION DE PRODUITS NATURELS</b> Lors de ces ateliers de fabrication de produits artisanaux à base de produits naturels, tu pourras fabriquer une crème, un savon, de l'onguent, de la poterie et un insecticide. Tout ce qui sera utilisé est non dommageable pour la nature et l'humain.	9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet 5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident : 155 \$ Non-résident : 310 \$ Places limitées à 20 participants par semaine.	
<b>KIN-BALL</b> Inventé au Québec, ce sport est le seul dans lequel 3 équipes s'affrontent simultanément. L'énorme ballon, plutôt léger, utilisé dans le cadre de ce sport, permet toutes sortes de jeux et de techniques uniques.	9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet 5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident : 160 \$ Non-résident : 320 \$ Places limitées à 20 participants par semaine.	
<b>NASA</b> Quelle est cette lumière que tu observes dans le ciel? Une étoile? Une planète? Un satellite? Dans ce programme phénoménal, nous percerons les mystères de l'espace et nous observerons une comète se former sous nos yeux.	6 à 12 ans	29 juillet au 2 août	Collège de l'Assomption	Résident : 195 \$ Non-résident : 390 \$ Places limitées à 25 participants par semaine.	
<b>NOUVEAUTÉ PÊCHE LES POISSONNEUX</b> Tu seras initié à la pêche avec Les Poissonneux cet été! Tu apprendras les techniques de pêche, les règlements, la sécurité nautique et la biologie des poissons. Viens t'amuser avec nous!	9 à 12 ans	15 au 19 juillet	Collège de l'Assomption	Résident : 175 \$ Non-résident : 350 \$ Places limitées à 10 participants par semaine.	
Matériel obligatoire : canne à pêche					
<b>SAFARI</b> Éducazoo offre un service d'animation et d'éducation avec des animaux domestiques et exotiques, et ce, depuis plus de 20 ans. Viens faire connaissance avec le monde animal et apprendis à adopter un comportement responsable vis-à-vis eux.	6 à 8 ans	25 au 28 juin 8 au 12 juillet 22 au 26 juillet 29 juillet au 2 août 5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident : 172 \$ Non-résident : 344 \$ Résident : 215 \$ Non-résident : 430 \$ Places limitées à 25 participants par semaine.	
<b>SCIENCES</b> Découvre le monde fascinant des polymères et apprendis-en davantage sur les réactions chimiques qui permettent de les fabriquer. Viens faire la rencontre de Monsieur Peanut et découvre ce dont il est capable. Transforme des liquides en substances gluantes à ramener à la maison.	6 à 12 ans	8 au 12 juillet	Collège de l'Assomption	Résident : 195 \$ Non-résident : 390 \$ Places limitées à 25 participants par semaine.	

## CAMPS THÉMATIQUES

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	LIEU	COÛT   INFORMATION
<b>TENNIS</b> Des ateliers de tennis (techniques de base et techniques avancées) te seront proposés 3 heures par jour, des activités multisports, de la baignade et une grande olympiade le vendredi à la fin de chaque camp avec un tas de surprises!	6 à 14 ans	25 au 28 juin	Collège de l'Assomption	Résident: 132 \$ Non-résident: 264 \$ 
		1 <sup>er</sup> au 5 juillet 8 au 12 juillet 15 au 19 juillet 22 au 26 juillet 29 juillet au 2 août		Résident: 165 \$ Non-résident: 330 \$ Places limitées à 24 participants par semaine <b>Pour information: 450 657-5121</b> <a href="mailto:info@tennismomentum.com">info@tennismomentum.com</a> <a href="http://www.tennismomentum.com">www.tennismomentum.com</a>
<b>THÉÂTRE</b> Êtes-vous prêts à embarquer dans une aventure extraordinaire où l'imagination prend son envol? Nous vous offrons une expérience inoubliable, remplie de créativité, de jeux et de découverte.				<b>Pour information:</b> <b>Théâtre Côte à Côte</b> 450 477-3075 <a href="mailto:info@theatrecoateacote.com">info@theatrecoateacote.com</a> 
<b>Chevaliers et princesses</b> Aventures épiques de châteaux, de dragons et de nobles héros, où chaque enfant peut devenir un vaillant chevalier ou une noble princesse.	6 à 8 ans	25 au 28 juin	Collège de l'Assomption	Résident: 156 \$ Non-résident: 312 \$ Places limitées à 12 participants par semaine.
<b>L'univers des jeux vidéo</b> Une immersion totale dans l'univers passionnant des jeux vidéo. Les enfants auront l'opportunité de donner vie à leurs jeux préférés à travers des activités théâtrales et des aventures palpitantes.	9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> au 5 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 15 participants par semaine.
<b>Super héros / super vilain</b> À travers des ateliers de création de personnages, les enfants imagineront des héros ou des méchants redoutables. Ils enfileront leurs costumes, leurs noms de héros/vilain et développeront leurs histoires personnelles.	6 à 8 ans	8 au 12 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 12 participants par semaine.
<b>Bienvenue à Poudlard</b> Cette semaine transporte les enfants dans l'univers magique de Poudlard, où ils auront l'opportunité de vivre des aventures palpitantes inspirées de la célèbre série de livres et de films d'Harry Potter.	9 à 12 ans	15 au 19 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 15 participants par semaine.
<b>Le monde des bestioles</b> Exploration passionnante du monde fascinant des insectes et des créatures fantastiques.	6 à 8 ans	22 au 26 juillet	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 12 participants par semaine.
<b>Fais-moi peur</b> Semaine de l'épouvante! Préparez-vous à une semaine d'adrénaline, de frissons et de suspense alors que nous plongerons dans l'univers de la peur. Laissez-vous transporter dans un univers d'horreur et de mystère.	9 à 12 ans	29 juillet au 2 août	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 15 participants par semaine.
<b>Le monde merveilleux de Disney</b> Célébration immersive de l'univers magique des contes de Disney, où les enfants auront l'opportunité de plonger dans les histoires intemporelles et d'incarner leurs personnages préférés.	6 à 8 ans	5 au 9 août	Collège de l'Assomption	Résident: 195 \$ Non-résident: 390 \$ Places limitées à 12 participants par semaine.



## ACTIVITÉS DIVERSES

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT   INFORMATION
<b>ACTIVITÉ DE PÊCHE – LES POISSONNEUX</b> Venez apprendre les techniques de pêche à l'aide des Poissonneux!	9 ans et plus	6 et 13 juillet 3, 10 et 17 août	Samedi 7 h à 12 h	Endroit à confirmer	<b>Pour information et inscription :</b> <a href="http://www.lespoissonneux.com">www.lespoissonneux.com</a>
Matériel obligatoire : canne à pêche   Matériel suggéré : appâts					
<b>DISC GOLF</b> Une expérience unique à ne pas manquer! Si vous aimez jouer au « frisbee », ce sport est pour vous!	Pour tous*	29 juin au 1 <sup>er</sup> septembre	Samedi et dimanche 9 h à 17 h	Parc du Boisé-des- Terres-Noires	<b>Pour information et inscription :</b>  <b>Mission Disc Golf</b>
* Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.					
<b>NOUVEAUTÉ</b> <b>INITIATION À LA PLANCHE À PAGAIE</b>	14 ans et plus*	21 juillet	Dimanche 9 h à 12 h	Parc Léo-Jacques	Résident: - moins de 18 ans: 31\$ - adulte: 41\$ Non-résident: 55\$
Instructeurs certifiés Pagaie Canada   Matériel inclus: planche et pagaie, gilet de flottaison et sifflet * Les participants âgés de 17 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent (inscription obligatoire).					
<b>PATIN LIBRE</b>	Pour tous	5 mai au 4 août	Dimanche 16 h à 17 h 30	Aréna de L'Assomption	<b>GRATUIT</b>  <b>Pour information: 450 589-8633</b>
<b>TENNIS AMICAL</b> Récréatif et compétitif	18 ans et plus	Mi-avril à la fin septembre selon la température	Lundi 18 h à 21 h	Parc Laurier	<b>Pour information et inscription :</b> <b>Laure Charrière</b> <b>514 233-6164</b>



### LES VENDREDIS « FLIP TA PLANCHE »

GRATUIT

EN COLLABORATION AVEC  
LE CLUB SK8 DE REPENTIGNY

14 juin et 16 août

18 h à 19 h: Skate 101 pour débutants

19 h à 21 h: animation, musique et surprises

### CLINIQUE DE BASKETBALL



OFFERT PAR DOD BASKETBALL

Les vendredis 5 juillet et 9 août

8 à 12 ans: 18 h 30 à 19 h 30

13 à 17 ans: 19 h 45 à 21 h

PARC DES MOISSONS

GRATUIT



### COURS DE SKATE

EN COLLABORATION AVEC  
LE CLUB SK8 DE REPENTIGNY

Initiation et débutant  
5 à 14 ans

Les samedis 29 juin, 13 et 27 juillet, 10 et 24 août

**Groupe 1: Initiation**  
9 h à 10 h

Le cours INITIATION s'adresse aux jeunes désirant apprendre l'ABC du skateboard; les premiers pas sur un skate et son environnement. Techniques de base, équilibre, positions de base et déplacements.

**Groupe 2: Débutant**  
10 h 15 à 11 h 15

Le cours DÉBUTANT est le groupe parfait pour les jeunes qui maîtrisent les positions de base et qui peuvent se déplacer dans le skatepark, mais avec une certaine difficulté à descendre et à maîtriser les plus gros obstacles. Combinaison de manœuvres, enchaînements de modules, etc.

Possibilité de louer une planche et des équipements de protection (sur demande seulement).

Résident: 50 \$ pour 5 cours  
Non-résident: 67,50 \$ pour 5 cours  
Inscription via **Sport-Plus**

# Piscine EXTÉRIEURE

## Horaire

En tout temps du  
22 juin au 18 août  
et les fins de semaine  
du 24 et 25 août  
et du 31 août,  
1<sup>er</sup> et 2 septembre.

Lundi au vendredi  
14 h à 19 h

Samedi et dimanche  
10 h à 19 h

SITUÉE  
AU PARC  
LAURIER

GRATUIT

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT   INFORMATION   INSCRIPTION
<b>COURS D'AQUAFORME</b> Exercices cardiovasculaires et musculaires d'intensité moyenne à élevée exécutés dans l'eau, le tout fait sur de la musique entraînante. Les cours sont donnés par des instructeurs dynamiques.	18 ans et plus	25 juin au 13 août	Mardi 19 h à 20 h	Piscine extérieure du parc Laurier	Résident : 20 \$ Non-résident : 27 \$  <b>Maximum de 15 participants par groupe</b>
<b>COURS DE NATATION</b> Les nageurs amélioreront la distance parcourue en crawl et en dos crawlé, ainsi qu'en dos élémentaire. Ils apprendront la brasse ainsi que le coup de pied alternatif/nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.	3 - 4 ans	29 juin au 17 août	Samedi 12 h 30 à 13 h 15	Piscine extérieure du parc Laurier	Résident : 20 \$ Non-résident : 27 \$  <b>Maximum de 8 participants par groupe</b>
	5 - 6 ans	30 juin au 18 août	Dimanche 12 h 30 à 13 h 15		





## JOURNÉE INITIATION À LA PÊCHE PÊCHE EN HERBE (6 à 17 ans)

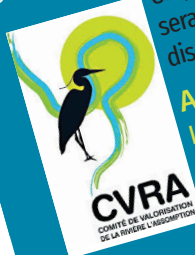
Samedi 15 juin au parc Léo-Jacques

COMITÉ DE VALORISATION DE LA RIVIÈRE L'ASSOMPTION

Un permis de pêche valide jusqu'à l'âge de 18 ans sera remis sur place. Des équipements de pêche seront disponibles au besoin pour participer à l'activité!

**ACTIVITÉ GRATUITE**  
Inscription en ligne nécessaire.

Surveillez la page Facebook ou le site Internet du CVRA pour plus de détails sur l'activité!



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



## JARDINS COLLECTIFS À L'ASSOMPTION

L'ORGANISME L'ASSOMPTION EN TRANSITION INVITE LES CITOYENS À S'IMPLIQUER DANS LE PROJET DE JARDINS COLLECTIFS QUI VISE PRINCIPALEMENT L'AUTOPRODUCTION ALIMENTAIRE. LES PARTICIPANTS À L'ACTIVITÉ S'ENGAGENT À DONNER UN COUP DE MAIN POUR LES TÂCHES DANS LE JARDIN (SEMIS, PLANTATION, ARROSAGE, ETC.), EN ÉCHANGE DE QUOI, ILS PEUVENT PROFITER DES RÉCOLTES! AUCUNE PARCELLE N'EST ACCORDÉE PUISQUE LE JARDIN EST GÉRÉ EN COLLECTIF.

### JARDIN DU TRIANGLE

(accessible par la piste cyclable rue Savaria, boulevard de l'Ange-Gardien ou place M<sup>gr</sup>-Ritchot)

### JARDIN DU PONT

(montée de Sainte-Marie, secteur Saint-Gérard-Majella)

### JARDIN ARCHAMBAULT

(rue Archambault)

### JARDIN DE LA SOCIÉTÉ DE SAINT-VINCENT DE PAUL

(rue Saint-Jacques)



Pour participer au projet ou pour plus d'informations, rendez-vous sur la page Facebook de **Comité ville nourricière-L.A.T.**



# Descente de canot/kayak

## SUR LA RIVIÈRE L'ASSOMPTION

Les samedis et dimanches  
du 22 juin au 1<sup>er</sup> septembre\*

Circuit  
sur  
12 km!



\* Le circuit sera fermé les 13 et 14 juillet

### DÉPART AU PARC LÉO-JACQUES (257, boulevard Barret)

Une navette vous amènera au point de départ du circuit dans le secteur Saint-Gérard-Majella.

Départs prévus à 9 h, 12 h 30 et 15 h.

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION (À PARTIR DU 20 JUIN):  
514 209-2123

### Coût par embarcation

Résident: 30 \$

Non-résident: 40 \$

### Navette seulement

Résident: 25 \$

Non-résident: 35 \$

### Location de planches à pagaie au parc Léo-Jacques

Résident: 15 \$ pour une heure ou 30 \$ pour 3 heures

Non-résident: 20 \$ pour une heure ou 40 \$ pour 3 heures

Horaire du centre de location au parc Léo-Jacques

Planches à pagaie: du lundi au dimanche de 10 h à 17 h

Païement sur place par carte de débit ou crédit seulement

## LOCATION DE

# Geebee

## (TROTINETTES ÉLECTRIQUES)



IL FAUT  
ÊTRE ÂGÉ  
DE 18 ANS  
ET PLUS.

\* Le circuit sera fermé les 13 et 14 juillet

## DU 22 JUIN AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE\*

Découvrez votre ville,  
faites l'essai d'un *Geebee!*

### HORAIRE

Lundi au dimanche: 10 h à 17 h

### LOCATION

Chalet du parc Léo-Jacques

### COÛT

#### RÉSIDENT

25 \$ pour une heure • 40 \$ pour 3 heures

#### NON-RÉSIDENT

30 \$ pour une heure • 50 \$ pour 3 heures

POUR INFORMATION (À PARTIR DU 20 JUIN)

514 209-2123

Païement par carte de débit ou crédit seulement

# ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR

NOUVEAUTÉ

## CARTE D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR

La carte d'accès aux activités sportives en plein air est obligatoire pour participer aux activités ci-dessous. Cette carte vous donne un accès illimité auxdites activités durant la saison estivale 2024.

POUR OBTENIR LA CARTE D'ACCÈS  
AUX ACTIVITÉS SPORTIVES EN PLEIN AIR :

- dès le 1<sup>er</sup> mai à 18 h 30, rendez-vous sur le site de Sport-Plus et ajoutez l'activité « **Carte activités sportives en plein air** » à votre panier.

Résident : 20 \$

Non-résident : 40 \$

En cas d'annulation en raison des conditions météorologiques, aucun remboursement ne sera possible et aucun report de cours.

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	INFORMATION
<b>BOUGER PLUS</b>	50 ans et plus	26 juin au 21 août	Mercredi 10 h à 11 h	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Caroline Caouette</b>					
<b>CARDIO ABDOS-FESSES-CUISSSES</b>	Pour tous	26 juin au 21 août	Mercredi 19 h 30 à 20 h 30	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Caroline Caouette</b>					
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PLEIN AIR (CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT)</b>	Pour tous	1 <sup>er</sup> juillet au 19 août	Lundi 10 h à 11 h Lundi 19 h 30 à 20 h 30	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Caroline Caouette</b> / Matériel recommandé : tapis de yoga et souliers de course					
<b>ENTRAÎNEMENTS EN PLEIN AIR</b>	Pour tous	25 juin au 20 août	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Parc écologique	
<b>REMISE EN FORME</b>	Pour tous	1 <sup>er</sup> juillet au 19 août	Lundi 18 h 15 à 19 h 15	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Caroline Caouette</b>					
<b>YOGA EN PLEIN AIR – JOUR</b>	50 ans et plus	25 juin au 20 août	Mardi 10 h à 11 h	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Dyna Lavoie</b> / Matériel fortement recommandé : tapis de yoga					
<b>YOGA EN PLEIN AIR – SOIR</b>	Pour tous	3 juillet au 21 août	Mercredi 18 h 30 à 19 h 45	Parc écologique	
<b>Professeure : Mélanie Lyonnais</b> / Matériel fortement recommandé : tapis de yoga					
<b>ZUMBA® FAMILIAL EN PLEIN AIR</b>	Pour tous	26 juin au 21 août	Mercredi 18 h 15 à 19 h 15	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Caroline Caouette</b>					
<b>ZUMBA® GOLD</b>	50 ans et plus	28 juin au 23 août	Vendredi 10 h à 11 h	Parc Léo-Jacques	
<b>Professeure : Sinda Bennaceur</b>					





**LE PARC ÉCOLOGIQUE...  
UNE EXPÉRIENCE DE PLEIN AIR UNIQUE  
AU COEUR DE LA VILLE!**



**Le  
samedi  
4 mai**  
de 9 h à 12 h



**LES CITOYENS SONT  
INVITÉS À LA**

**GRANDE  
CORVÉE  
printanière**  
au parc écologique!

Vous devez avoir en votre  
possession **vos gants**  
de travail ou de jardinage.





# LISTE DES PARCS

## PARCS

	AIRE DE REPOS	BASEBALL	BASKETBALL	BMX	BOISÉ NATUREL	CANOT	CHALET	DISC GOLF	FOOTBALL	HOCKEY BALLE	JEUX D'EAU	JEUX D'ENFANTS	PARC CANIN	PATAGEOIRE	PÉTANQUE	PICKLEBALL	PISCINE	SENTIER D'ENTRAÎNEMENT	SENTIERS PEDESTRES	SKATEPARK	SOCCER	TENNIS	TENNIS DE TABLE	VOLLEYBALL
<b>ALFRED-ROBINDAINE</b> 3852, rue Joyal	•											•												
<b>ANDRÉ-COURCELLES</b> 63, rue Pierrot Est									•												•			
<b>ANTONIO SAINT-ROCH</b> 34, rue Beurivage	•																							
<b>BOISÉ-DES-TERRES-NOIRES</b> 935, rang de la Presqu'île								•																
<b>DE LA PINÈDE LAFORTUNE</b> 2584, avenue Adhémar-Raynault	•																							
<b>DE L'AMITIÉ</b> 76, rue Claude	•																							
<b>DE LA RÉPUBLIQUE</b> 630, rue Pierre-Dugua-de-Mons	•											•												
<b>DES DEUX-MILLE ARBRES</b> 117, boulevard Turgeon	•																		•					
<b>DES PINS-À-DAMASSE</b> 1060, boulevard Lafortune	•				•																			
<b>DES MOISSONS</b> 1118, boulevard Jacques-DeGeay	•	•	•				•					•				•				•		•		
<b>DU BOURG-FLEURI</b> 1333, rue de l'Azalée	•											•												
<b>DU COTEAU</b> 132, rue Savaria	•											•									•			
<b>DU PARTAGE</b> 2621, rue Robindaine			•				•		•	•	•	•			•						•		•	
<b>DU RÉGIMENT-DE-LA-SARRE</b> 218, rue Pierrot Est	•											•												
<b>DU VIEUX PONT</b> 2715, boulevard de l'Ange-Gardien Nord	•																							
<b>ÉCOLOGIQUE DE L'ASSOMPTION</b> 1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord							•				•								•					
<b>FRANÇOIS-VARIN</b> 939, rue Rémi-Lachance												•												
<b>HENRI-FOUCHER</b> 2, boulevard Thouin	•											•									•			
<b>JACQUES-CARTIER</b> 385, boulevard de l'Ange-Gardien	•											•												
<b>JUNEAU</b> 91, boulevard Hector-Papin	•	•					•					•												
<b>LAURIER</b> 151, avenue du Parc	•	•					•					•	•			•					•	•	•	•
<b>LÉO-JACQUES (anciennement de la Rivière)</b> 257, boulevard Barret	•					•	•								•			•						
<b>LÉOPOLD-KAY</b> 935, boulevard Pierre-LeSueur												•												
<b>LESUEUR</b> 352, rue Saint-Étienne	•																							
<b>OUTARAGAVISIPI</b> 81, chemin du Golf	•																							
<b>PASSE-SOLEIL</b> 885, rue Allard	•											•												
<b>PLACIDE-CORMIER</b> 1132, rue Rose-de-Lima	•																		•					
<b>ROBERT-DUGUAY</b> 990, montée Cormier				•			•						•											
<b>ROGER-TOUPIN</b> 106, rue Beurivage																					•			
<b>SAINT-LOUIS</b> 761, rue du Pont												•									•			

## ACTIVITÉS SPORTIVES | ORGANISMES

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT   INFORMATION   INSCRIPTION
<b>ACADÉMIE TENNIS MOMENTUM</b> Cours junior	5 à 16 ans	26 juin au 12 août (7 semaines)	Lundi et mercredi 13 h à 17 h selon les inscriptions	Parc des Moissons	190 \$/personne 
Cours adulte	17 ans et plus	26 juin au 7 août (7 semaines)	Mercredi 18 h à 19 h 30 (débutant et initié)  Mercredi 19 h 30 à 21 h (intermédiaire et avancé)	Parc Laurier	200 \$/personne  <b>Pour information :</b> <b>Arnaud Jusselin 450 657-5121</b> <b>info@tennismomentum.com</b> <b>www.tennismomentum.com</b>  <b>Pour inscription en ligne :</b> <b>www.tennismomentum.com</b> <b>(onglet inscription)</b> <b>À partir du 2 avril à 18 h</b>
<b>ALLIANCE TAEKWONDO</b> Avancé	8 ans et plus	17 juin au 7 août	Lundi et mercredi 19 h à 20 h 30	Gymnase École secondaire Paul-Arseneau	Résident : 80 \$ Non-résident : 100 \$  <b>Pour information :</b> <b>Michel Meunier 514 975-0177</b> <b>michelmeunier50@hotmail.com</b> 
<b>ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR DE L'ASSOMPTION</b>  VOLET FÉMININ : Catégories 7U - 9U - 11U - 13U (si le nombre d'inscriptions le permet)  VOLET MIXTE : Catégories 5U - 7U - 9U - 11U - 13U - 15U/16UF - 18U/21UF  AU PROGRAMME: Un été complètement baseball à lancer, attraper, courir, frapper et s'amuser!  Les camps d'entraînement débiteront en mars et la saison se tiendra jusqu'en septembre.	Pour les enfants nés entre 2003 et 2020	Mai à septembre			Entre 165 \$ et 295 \$ selon la catégorie  <b>Pour information et inscription:</b> <b>www.baseballmineurlassomption.ca</b> <b>Volet Mixte :</b> <b>info@jayslassomption.com</b> <b>Volet Féminin :</b> <b>feminin@jayslassomption.com</b> 
<b>ASSOCIATION FOOTBALL LANAUDIÈRE - RHINOS</b> Catégories : atome à pee-wee L'Association invite les jeunes de 6 à 12 ans à joindre leurs rangs!	6 à 12 ans	Du mois de mai à la fin du mois d'octobre  Début des parties à la mi-août (fin de semaine)	Deux pratiques : 18 h 30 à 20 h 30 soirs de semaine		390 \$ pour la saison  <b>L'inscription comprend la saison et l'équipement complet.</b> <b>Souliers non fournis</b>  <b>Pour information et inscription :</b> <b>www.rhinosfootball.ca</b> <b>mlongpre@rhinosfootball.ca</b> <b>Martin Longpré</b> 

Frais d'affiliation de 20 \$ pour les ceintures de couleur et 35 \$ pour les ceintures noires en sus pour affiliation à Taekwondo Québec.




## ACTIVITÉS SPORTIVES | ORGANISMES

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT   INFORMATION   INSCRIPTION	
<b>CLUB D'ATHLÉTISME LANAUDIÈRE-OLYMPIQUE</b> Les participants de 5 à 12 ans auront la chance de vivre des courses à relais, des sprints, des courses de fond et de demi-fond, l'apprentissage des techniques de sauts et de lancers, le tout dans une ambiance dynamique de jeux ludiques.	5 à 12 ans			Repentigny	Pour information et inscription : <a href="http://www.lanaudiereolympique.jimdo.com">www.lanaudiereolympique.jimdo.com</a>	
	Les participants de 13 à 17 ans pourront s'initier aux épreuves de piste et de pelouse de l'athlétisme ou approfondir et développer leurs techniques. Ils pourront également, s'ils le désirent, prendre part à des compétitions.	13 à 17 ans				
	Les participants de 18 ans et plus auront la chance de vivre des entraînements d'intervalles de groupe dans un environnement sécuritaire et encadré par du personnel chevronné dans le but d'atteindre des objectifs personnels et/ou de compétitions (piste ou route).	18 ans et plus				
<b>CLUB DE SOCCER LANAUDIÈRE-NORD</b> Timbits	2020 (U4) à 2018 (U6)	Mai à septembre			Le tarif varie en fonction de la catégorie et la classe du joueur. Pour information et inscription : 450 758-3553 <a href="http://www.csln.ca">www.csln.ca</a> <a href="mailto:info@csln.ca">info@csln.ca</a>	
	Micro-soccer		2017 (U7) à 2016 (U8)			
	CDC		2015 (U9) à 2012 (U12)			
	Local		2011 (U13) à 2006 (U18)			
	Sénior (créez votre équipe et rejoignez la ligue mixte tous les mercredis à L'Assomption) 2005 et moins		2005 et moins			
<b>National du C.S. Lanaudière-Nord</b> Le tournoi réuni près de 100 équipes et 1 500 joueurs de partout au Québec et de l'Ontario. Nous sommes à la recherche de bénévoles et de commanditaires pour cet événement.		5 au 7 juillet			Pour information et inscription : 450 758-3553 <a href="http://www.csln.ca">www.csln.ca</a> <a href="mailto:info@csln.ca">info@csln.ca</a>	



## ACTIVITÉS SPORTIVES | ORGANISMES

ACTIVITÉ	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT   INFORMATION   INSCRIPTION
<b>CPA L'ASSOMPTION - ÉCOLE D'ÉTÉ DE PATINAGE ARTISTIQUE</b> Cours d'initiation au patinage (pp) Cours privés Session de test	À partir de 3 ans	26 juin au 14 août	Mercredi 12 h 30 à 13 h 30	Aréna de L'Assomption	Pour information et inscription : 450 589-2014 <a href="mailto:cpalassomption@hotmail.com">cpalassomption@hotmail.com</a> <a href="http://www.cpalassomption.com">www.cpalassomption.com</a>  <a href="https://www.facebook.com/cpalassomption">cpalassomption</a> *Si le nombre de participants s'avère insuffisant le cours n'aura pas lieu.
<b>FLAG FOOTBALL LANAUDIÈRE</b> U15 mixte	5 <sup>e</sup> année à secondaire 2	1 <sup>er</sup> au 5 juillet	Lundi au vendredi 9 h à 16 h	Parc André-Courcelles	450 \$
U17 féminin	Secondaire 3, 4 et 5		Lundi au vendredi 9 h à 12 h 30		350 \$
U17 masculin	Secondaire 3, 4 et 5		Lundi au vendredi 12 h 30 à 16 h		350 \$
<b>GOLF - PROGRAMME FIRST TEE - PREMIER DÉPART</b> Initiation et perfectionnement au golf permettent le développement des jeunes et la socialisation.	5 ans et plus				Pour information et inscription : <a href="http://www.angelsflag.ca/campestral">www.angelsflag.ca/campestral</a>
<b>HOCKEY MINEUR</b> Saison 2024-2025	4 ans et plus	Septembre	À déterminer selon la catégorie d'âge	Arénas Laurentides Lanaudière	Pour information et inscription : 450 585-7747 <a href="http://www.hockey-cll.org">www.hockey-cll.org</a>
<b>PÉTANQUE</b>	50 ans et plus	13 mai au 16 octobre	Lundi et mercredi 18 h 30 à 20 h 30	Parc Léo-Jacques	Gratuit et sans inscription. Pour information : 450 589-5671, poste 3060
<b>PICKLEBALL</b>	50 ans et plus	20 mai au 7 septembre	Lundi 9 h à 12 h Mardi 9 h à 12 h Jeudi 18 h à 21 h Samedi 9 h à 12 h	Parc des Moissons	Pour information et inscription : 450 589-5671, poste 3060
<b>SPORTBALL</b> L'ABC du soccer dès 2 ans! Votre tout-petit développera sa motricité et sa confiance en lui tout en apprenant les bases du soccer. Ballon et chandail inclus (valeur de 30 \$)	2 - 3 ans	23 juin au 25 août (relâche 7 juillet)	Dimanche 8 h 30 à 9 h 10 ou 9 h 15 à 9 h 55 ou 10 h à 10 h 40 ou 10 h 45 à 11 h 25 ou 11 h 30 à 12 h 10	Parc du Partage	175 \$ Pour information et inscription : <a href="http://www.sportball.ca/laval/fr/program-schedules/lassomption/">www.sportball.ca/laval/fr/program-schedules/lassomption/</a>



# BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY



## MAISON DE LA CULTURE

375, rue Saint-Pierre

### Horaire régulier

Lundi	Fermé
Mardi	11 h à 19 h
Mercredi	11 h à 19 h
Jeudi	11 h à 19 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h*

## LIVRE-SERVICE

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

### Horaire régulier

### Présence des commis

Lundi	5 h à 23 h	13 h30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	-
Mercredi	5 h à 23 h	15 h30 à 19 h
Jeudi	5 h à 23 h	-
Vendredi	5 h à 23 h	13 h30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	-
Dimanche	6 h à 23 h	-

**Téléphone:** 450 589-5671, poste 3100

**Courriel:** bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

**Site Internet:** bibliotheque.ville.lassomption.qc.ca

**Catalogue:** catalogue.ville.lassomption.qc.ca

\* La succursale de la Maison de la culture est fermée le dimanche du 23 juin au 1<sup>er</sup> septembre.

## SERVICES GRATUITS POUR LES ADULTES

(Informez-vous au comptoir de prêt ou au 450 589-5671, poste 3100)



### PRÊT DE LIVRES NUMÉRIQUES

Grâce à prêtnumerique.ca, les abonnés de la bibliothèque accèdent gratuitement à plus de 14 300 titres de langue française. Les documents sont disponibles pour 21 jours. Plusieurs nouveautés y sont ajoutées chaque mois! Vous y retrouverez des livres de recettes, des guides touristiques, des biographies, des guides pratiques et plus encore!

Pour y accéder: [lassomption.pretnumerique.ca/](http://lassomption.pretnumerique.ca/)

### CLINIQUE DE DÉPANNAGE DU LIVRE NUMÉRIQUE

Notre équipe est disponible pour vous aider à résoudre les problèmes liés à l'emprunt de livres numériques, à l'installation des logiciels nécessaires ou au transfert d'un livre vers votre appareil de lecture. Pour une formation ou du soutien technique au prêt de livre numérique, la Bibliothèque Christian-Roy offre un service ponctuel de dépannage sur rendez-vous.

Remplissez [ce formulaire](#) du meilleur de vos connaissances pour nous aider. Nous vous contacterons dès que possible.



### SERVICES EN LIGNE

Grâce à votre numéro d'abonné et votre mot de passe, vous avez accès à votre dossier d'abonné en ligne dans nos deux succursales de la bibliothèque et sur Internet au [catalogue.ville.lassomption.qc.ca](http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca). Vous pouvez effectuer des recherches de documents, consulter les ressources électroniques (BibliMags, Tap'Touche, encyclopédies, etc.), réserver des titres, renouveler le prêt de vos documents, consulter vos frais et votre historique de prêts.

Contactez-nous pour obtenir votre mot de passe.

### BIBLIO-SANTÉ

Ce programme consiste en une série de 16 cahiers thématiques qui renseignent les proches aidants et les usagers de la santé sur les maladies et les sujets auxquels ils sont confrontés. Chaque cahier présente une liste d'organismes, une sélection de sites Web pertinents et des suggestions de lecture et de films.

Trois façons d'obtenir votre trousse Biblio-Santé sur le sujet qui vous concerne :

- au comptoir de prêt de la bibliothèque;
- sur le site du programme [Biblio-Santé](#);
- sur la plateforme de livres numériques [lassomption.pretnumerique.ca/](http://lassomption.pretnumerique.ca/).



## SERVICES GRATUITS POUR LES JEUNES

(Informez-vous au comptoir de prêt ou au 450 589-5671, poste 3100)



### DE LA FIN JUIN À LA MI-AOÛT

Tout l'été, Cédille et ses deux amies animatrices se promènent dans les parcs avec leur belle tente rouge et des livres des plus captivants pour tous les âges. Des histoires, des concours et beaucoup de plaisir t'attendent sous la tente! Ma tente à lire sera également présente lors des événements spéciaux de la Ville durant toute la belle saison.

Annulée en cas de mauvais temps.

### OÙ TROUVER CÉDILLE ET MA TENTE À LIRE CET ÉTÉ? GARDEZ CET HORAIRE SOUS LA MAIN!

#### Lundi

9 h à 11 h 30

Parc du Bourg-Fleuri

13 h à 16 h 30

Parc Laurier

#### Mardi

9 h à 11 h 30

Parc des Moissons

13 h à 16 h 30

Parc du Partage

#### Jeudi

9 h à 11 h 30

Parc du Bourg-Fleuri

13 h à 16 h 30

Parc Laurier

#### Vendredi

13 h à 16 h 30

Parc du Partage



### ACTIVITÉ SPÉCIALE

Chaque semaine, un jeu de la sélection Biblio-Jeux sera à l'honneur! Les animatrices seront sur place pour te donner les explications et y jouer avec toi!



Nos boîtes d'échange de livres sont installées dès le départ de la neige jusqu'aux dernières belles journées d'automne. Retrouvez nos croque-livres aux emplacements suivants:

1. Parc Laurier (151, avenue du Parc – près de la piscine)
2. Parc du Partage (2621, rue Robindaine – près du chalet)
3. Place Karl-Tremblay (à l'angle du boulevard de l'Ange-Gardien et de la rue Saint-Joachim)
4. Parc du Bourg-Fleuri (1333, rue de l'Azalée)

Allez visiter ces boîtes d'échange pour prendre ou donner des livres. Bonne lecture!

Découvrez le site [Croque-livres!](http://Croque-livres!)

### Pour les nouveau-nés

Vous êtes parent d'un enfant d'un an ou moins? Abonnez-le à votre bibliothèque publique et recevez une trousse de bébé lecteur contenant un livre cartonné et d'autres belles surprises! Une preuve de la date de naissance de l'enfant doit être fournie (ex.: un certificat de naissance ou une carte d'assurance maladie). Pour en savoir plus: [www.unenaissanceunlivre.ca](http://www.unenaissanceunlivre.ca)



### Pour les 0-12 ans accompagnés d'un parent • À la bibliothèque

La bibliothèque met à votre disposition une vaste collection de jeux éducatifs sur rendez-vous durant ses heures d'ouverture. Appelez à la bibliothèque pour réserver votre plage horaire.

Biblio-Jeux est un programme de stimulation du langage autour du jeu pour les enfants et leurs familles en bibliothèque. Pour plus de détails, [cliquez ici](#).

Envie de repartir avec un jeu éducatif à la maison? Visitez la Joujouthèque de L'Assomption ou des jeux certifiés sont disponibles pour l'emprunt.

## ACTIVITÉS GRATUITES POUR LES JEUNES

(Inscription nécessaire au 450 589-5671, poste 3100)

Dans la salle Michelle-Le Normand



### DANS LE CADRE DE LA SEMAINE QUÉBÉCOISE DES FAMILLES

#### LANCEMENT DES TROUSSES POUR EMPORTER BIBLIO-JEUX

**Pour les 0 à 12 ans • Sans inscription**

**Une trousse par enfant • Uniquement disponible à la Maison de la culture**

Pour stimuler le langage de votre enfant, identifiez une planète et apportez une trousse Biblio-Jeux chez vous. Dès le **vendredi 17 mai**, les usagers pourront emprunter des trousse Biblio-Jeux et ainsi profiter du programme dans le confort de leur maison.

Le programme bénéficie d'un encadrement professionnel d'orthophonistes qualifiés : les fiches d'activités de Biblio-Jeux sont développées et mises à jour par le Département d'orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières.



### POUR SOULIGNER LE 24 H DE SCIENCE

#### LE SYSTÈME SOLAIRE POUR LES ENFANTS

**Trousse de bricolage à emporter à la maison • Une trousse par enfant**

**Pour les 6 à 12 ans • Sans inscription**

**Début de la distribution le vendredi 3 mai jusqu'à épuisement de la marchandise**

**Trousses aussi disponibles au Livre-Service**

Pour tous les enfants qui souhaitent devenir astronautes, voici l'activité idéale pour apprendre aux plus petits le système solaire et les planètes. Tout le matériel est fourni afin que chacun puisse réaliser son petit système solaire.

Source : [www.c-monetiquette.fr/blog/atelier-systeme-solaire/](http://www.c-monetiquette.fr/blog/atelier-systeme-solaire/)



### DESSINEZ AVEC DU FIL À COUDRE

**Présenté par Catarina Rosa, artiste**

**Samedi 25 mai | De 10 h à 12 h**

**Pour les 9 à 14 ans**

En lien avec l'exposition du moment à la bibliothèque, participez à un atelier pour découvrir une nouvelle forme de dessin avec des fils et en exploitant l'espace d'une feuille de papier.





CLUB DE LECTURE POUR LES 6 À 12 ANS  
(Première année complétée)

## ÉVÉNEMENTS LEGO®

Présenté par Kokobrik

Mercredi 26 juin

Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise

Groupe 1: 13 h à 14 h

Les univers Minecraft en brique LEGO®

Le secret de la grande pyramide!

Le secret de la grande pyramide LEGO® Minecraft est une expérience passionnante pour les jeunes constructeurs. Dans cet atelier créatif, les participants apprendront les techniques avancées de construction avec les briques LEGO® Minecraft. Ils dévoileront les mystères de la grande pyramide en utilisant leur imagination et leur habileté. Rejoignez-nous pour une aventure de construction incroyable!

Groupe 2: 14 h à 15 h

Le monde de l'architecture: Atelier LEGO® City et Friends

Dans cet atelier, plongez dans l'univers de LEGO® City et Friends et laissez libre cours à votre créativité en construisant des structures passionnantes. C'est une occasion idéale pour les adultes et les jeunes de travailler ensemble et d'apprendre les techniques de construction LEGO®. Rejoignez-nous pour un moment de construction amusant!



## CET ÉTÉ, LES AVENTURIERS FONT LA FÊTE!

Cette saison, ayez l'esprit à la fête et venez à la bibliothèque célébrer les 20 ans du Club des aventuriers du livre avec une foule d'activités.

Plusieurs défis lecture te seront proposés tout au long de l'été et pourraient te permettre de remporter de fabuleux prix, comme une montre intelligente pour enfant, un *longboard* et un ensemble-cadeau des livres préférés des aventuriers des 20 dernières années!

\* Inscription au club et remise de la trousse de l'aventurier :  
à la bibliothèque

\* Inscription aux activités : en ligne, par téléphone ou à la bibliothèque

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE CLUB DES AVENTURIERS, CONSULTEZ :  
[aventuriersdulivre.qc.ca](http://aventuriersdulivre.qc.ca)

## DÉBUT DES INSCRIPTIONS ET SPECTACLE D'OUVERTURE MUSICA GOGO

Présenté par Maude Alain-Gendreau

Samedi 15 juin • 10 h à 11 h

Pour les 6 à 12 ans • Sans inscription

Présente-toi à la bibliothèque le samedi 15 juin dès 10 h pour officialiser ton inscription. Les 50 premiers aventuriers recevront la trousse complète de l'aventurier contenant un chandail en plus de plusieurs autres surprises!

Petits et grands, prenez part à la danse, au chant, au rythme et au jeu dans une interaction musicale des plus vivifiantes et rassembleuses! Attachez bien vos souliers et faites place à votre expression spontanée à l'occasion de cette fête musicale à l'ambiance surchauffée!



MUSICA  
GOGO

## PIÑATA! PIÑATA!

Mercredi 3 juillet

Groupe 1: 14 h à 15 h 30 • Groupe 2: 18 h à 19 h 30

Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise

D'où vient cette tradition festive que l'on retrouve en plein cœur des anniversaires d'aujourd'hui? Quelques historiens situent l'origine de la piñata en Chine et Marco Polo l'aurait ainsi introduite en Espagne.

D'autres pensent qu'elle fut apportée en Espagne et en Sicile par les Arabes. Ce qui est certain, c'est que qui dit fête, dit piñata. En plus d'en connaître ses secrets, tu pourras fabriquer ta propre piñata. Plaisir garanti!



## FEUX D'ARTIFICE EN PAPIER

**Mercredi 17 juillet**

**Groupe 1: 13 h à 14 h • Groupe 2: 14 h 30 à 15 h 30**  
**Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise**

Lors de cette activité de bricolage, tu pourras fabriquer des feux d'artifice en papier avec lesquels tu pourras jouer en plein air pendant les vacances. Une idée pour redécouvrir les jeux anciens et de toujours, qui permettent des heures de plaisir sans se ruiner.

Source de l'image : <https://teteamodeler.ouestfrance.fr/boiteaoutils/decouvrirlemonde/fiche136.asp>

## DÉCORATION DE CUPCAKES

**Mercredi 10 juillet**

**Groupe 1: 13 h à 14 h • Groupe 2: 14 h 30 à 15 h 30**  
**Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise**

Atelier déconseillé aux personnes présentant des allergies/intolérances.

Les cupcakes sont la nouvelle tendance du moment. Ces petits gâteaux individuels à personnaliser font de plus en plus d'adeptes. Tout l'intérêt des cupcakes se trouve dans la décoration! En effet, chacun peut les décorer à son goût, selon ses humeurs, ses envies et laisser libre cours à son imagination!



## À VOS MASQUES!

**Mercredi 24 juillet**

**Groupe 1: 14 h à 15 h 30 • Groupe 2: 18 h à 19 h 30**  
**Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise**

Emblème de la fête costumée et modèle d'esthétisme, le masque est l'un de ces accessoires à la fois mystiques et familiers dont on ne peut se passer pour le Carnaval. Rien de mieux pour parader et pour faire la fête que ce masque coloré et facile à fabriquer!

À vos ciseaux!

Source de l'image : <https://www.jaimelire.com/j-ai-me-lire-max/les-rubriques-j-ai-me-lire-max/deguisement-mardi-gras-comment-fabriquer-masque-carnaval>



## ATELIER SUR L'ÉLECTRICITÉ STATIQUE

**Présenté par Les Neurones atomiques**

**Mercredi 31 juillet • 13 h 30 à 14 h 30**  
**Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise**

D'où viennent les éclairs et le tonnerre? À l'aide d'un générateur Van de Graaff pouvant produire 250 000 volts de tension électrique, ces phénomènes naturels trouveront leur explication scientifique. L'atelier idéal pour expliquer le concept de charges électriques. Une expérience « choc » qu'ils n'oublieront pas de sitôt!



## BULLES GÉANTES ET POTION MAGIQUE

**Présenté par Prof Dino**

**Mercredi 7 août • 13 h 30 à 14 h 30**  
**Pour les 6 à 12 ans • Inscription requise**

Qui n'a jamais rêvé de faire des bulles géantes? Avec Dinoversaire, c'est possible! Faites des montagnes de bulles allant de 1 à 2 mètres de diamètre. Dans un deuxième temps, les enfants vont décoller avec les canons à air! Les participants deviendront de petits magiciens en faisant geler le métal et en créant leur potion magique.





## CONFÉRENCES ET ATELIERS GRATUITS POUR LES ADULTES

(Inscription nécessaire au 450 589-5671, poste 3100)

Dans la salle Michelle-Le Normand



### DESSINEZ AVEC DU FIL À COUDRE

Présenté par **Catarina Rosa, artiste**

**Samedi 25 mai | De 13 h à 15 h**

En lien avec l'exposition du moment à la bibliothèque, participez à un atelier pour découvrir une nouvelle forme de dessin avec des fils et en exploitant l'espace d'une feuille de papier.



### DE RETOUR À LA DEMANDE GÉNÉRALE

#### COLLAGE SUR PAPIER ENSEMENCÉ

Présenté par **Stéphanie Filion**

**Samedi 18 mai | De 10 h à 12 h**

**Inscription requise**

L'artiste et poète Stéphanie Filion animera un atelier de collage à la bibliothèque, où le papier ensemencé devient support d'expression. Venez exprimer votre créativité et faire fleurir votre imaginaire. Aucune expérience requise!



### VOTRE SANTÉ INTESTINALE... VOTRE SANTÉ INTÉRIEURE

Présenté par **Josette Plastina, conférencière**

**Mardi 4 juin | De 19 h à 20 h 15**

**Inscription requise**

Apprenez en plus sur les différentes maladies inflammatoires de l'intestin et les aliments qui pourraient avoir un impact sur votre santé intestinale. Les sujets passés en revue durant cette conférence : les types de fibres, les maladies diverticulaires, le syndrome du côlon irritable, la diète FODMAP, l'intolérance au gluten/lactose, les prébiotiques et les probiotiques et leur rôle avec le microbiome.

## LISTE DES ORGANISMES

### CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES

Albatros Lanaudière		450 966-9508	<a href="mailto:infos@albatrosLANAUDIERE.org">infos@albatrosLANAUDIERE.org</a>
Archives Lanaudière	Catherine Bouvier	450 589-0233	<a href="mailto:info@archives-lanaudiere.com">info@archives-lanaudiere.com</a>
Association des devenus sourds et malentendants du Québec	Valérie Blondin-Demers	450 657-8500	<a href="mailto:adsmqam@gmail.com">adsmqam@gmail.com</a>
Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière		450 474-8268	<a href="mailto:agent@aphvl.com">agent@aphvl.com</a>
Association des Sourds de Lanaudière	Danny Desjardins	450 752-1426	<a href="mailto:direction@asljoliette.org">direction@asljoliette.org</a>
Association Histoire-Terroir	Prunelle Thibault-Bédard		<a href="mailto:medievalesLANAUDIERE@gmail.com">medievalesLANAUDIERE@gmail.com</a>
Association sclérose en plaques de Lanaudière	Nancy Blouin	438 494-9900	<a href="mailto:info@asepl.org">info@asepl.org</a>
Centre d'action bénévole MRC L'Assomption	Francine Hébert	450 581-5033	<a href="mailto:dg@cabmrclassomption.org">dg@cabmrclassomption.org</a>
Centre de prévention du suicide de Lanaudière		1 866-277-3553	<a href="http://www.cps-lanaudiere.org">www.cps-lanaudiere.org</a>
Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière	Fabien Michaud	450 961-1241	<a href="mailto:direction@aidehomme.com">direction@aidehomme.com</a>
Cercle de fermières de L'Assomption	France Lauzon	450 589-5671, poste 3065	<a href="mailto:Francebaril88@gmail.com">Francebaril88@gmail.com</a>
Cercle de fermières de Saint-Gérard-Majella	Mychèle Melançon	450 588-5792	<a href="mailto:mychelemelancon@yahoo.ca">mychelemelancon@yahoo.ca</a>
Chevaliers de Colomb	Francis Piché	514 621-5529	
Club photo de L'Assomption	Yves Leblanc	450 588-5686	<a href="mailto:yves_leblanc@videotron.ca">yves_leblanc@videotron.ca</a>
Compagnie 2e bataillon Régiment de La Sarre	David Lafond	450 705-1598	<a href="mailto:davidlafond@aei.ca">davidlafond@aei.ca</a>
Compagnie de danse Énigme	Joëlle Viens	514 519-8687	<a href="mailto:ecole.enigme@gmail.com">ecole.enigme@gmail.com</a>
Corporation Hector-Charland		450 589-9198	<a href="mailto:hcharland@hector-charland.com">hcharland@hector-charland.com</a>
Corps de Cadets 3040 L'Assomption	Jean-André Lévesque	438 490-0970	<a href="mailto:cc3040lassomption@gmail.com">cc3040lassomption@gmail.com</a>
Défi-Intégration-Développement-Accompagnement (DIDA)	Véronique Gaudet	450 704-2777	<a href="mailto:info@dida-integration.org">info@dida-integration.org</a>
Dysphasie Lanaudière	Josée Huot	450 474-8870	<a href="mailto:coordinationfamille@dysphasielanaudiere.org">coordinationfamille@dysphasielanaudiere.org</a>
Équijustice Lanaudière Sud	Joane Vandal	450 581-1459	<a href="mailto:LANAUDIERSUD@equijustice.ca">LANAUDIERSUD@equijustice.ca</a>
Exposition agricole Rive-Nord	Vicky Robichaud		<a href="mailto:info@exporivenord.ca">info@exporivenord.ca</a>
Expo Art et Artisanat de L'Assomption	Marc Turgeon	450 589-7967	<a href="mailto:info@expoartlassomption.com">info@expoartlassomption.com</a>
Fabrique de L'Assomption	Martin Rivest	450 589-3313	<a href="mailto:paroisse.lassomption@gmail.com">paroisse.lassomption@gmail.com</a>
Fabrique de Saint-Gérard-Majella	Danielle Parent	450 588-2789	
FADOQ L'Assomption	Brigitte Martel	450 589-5671, poste 3060	<a href="mailto:fadoqlassomption@gmail.com">fadoqlassomption@gmail.com</a>
FADOQ Vacluse	Pauline Deschênes	450 588-5782	<a href="mailto:miss_popo_d@hotmail.com">miss_popo_d@hotmail.com</a>
Fondation Santé Sud de Lanaudière	Marie-Lou Poirier-Michaud		<a href="mailto:mlpoirier-michaud@fondationsSL.ca">mlpoirier-michaud@fondationsSL.ca</a>
Habitat jeunesse Lanaudière	Estelle Dionne	450 474-4938	<a href="mailto:habitatjeunesse@videotron.ca">habitatjeunesse@videotron.ca</a>
Inter-Femmes inc	Valérie Chrétien	450 654-9621	<a href="mailto:info@interfemmes.ca">info@interfemmes.ca</a>
Jardins du Méandre	Nancy Aubut	450 938-1546	<a href="mailto:info@jardinsdumeandre.org">info@jardinsdumeandre.org</a>
L'Assomption en transition	Marie-Claire Binet		<a href="mailto:marieclairebinet@hotmail.com">marieclairebinet@hotmail.com</a>
Le Pas de Deux	Manon Lévesque	450 559-6759	<a href="mailto:info@lepasdedeux.org">info@lepasdedeux.org</a>
Les répts de Gaby	Mélissa Marcil	450 754-2782	
L'Orch'Est	Natalie Lafrance		<a href="mailto:lorchest@gmail.com">lorchest@gmail.com</a>
Maison de la Famille La Parenthèse	Francine Delisle	450 582-2677, poste 22	<a href="mailto:parenthese@bizvideotron.ca">parenthese@bizvideotron.ca</a>
Maison des jeunes L'Escapade de L'Assomption	Maxime Olivier	450 705-4811	<a href="mailto:mdjescapade@videotron.ca">mdjescapade@videotron.ca</a>
Maison La Trace	Marie-Claire A. Léveillé	450 589-6171 450 589-6050	<a href="mailto:marie_claire548@hotmail.com">marie_claire548@hotmail.com</a>
Maison Oxygène L'Assomption	Jessica Béliveau	450 499-2617	<a href="mailto:administration@mojl.org">administration@mojl.org</a>
Marché de Noël de L'Assomption	Agathe Sauriol	450 589-7102	<a href="mailto:sauriol.laporte@sympatico.ca">sauriol.laporte@sympatico.ca</a>
Marraines Coup de Pouce	Francine Delisle	450 582-2677, poste 22	<a href="mailto:parenthese@bizvideotron.ca">parenthese@bizvideotron.ca</a>
PANDA de la MRC L'Assomption	Éliane Goffoy	450 582-0003	<a href="mailto:panda3@bellnet.ca">panda3@bellnet.ca</a>
Popote du Portage	Jean-Yves Picard	450 589-7517	
	Michel Turgeon	450 589-4438	
Présent pour Noël	Caroline Mireault		<a href="mailto:info@presentpournoeel.org">info@presentpournoeel.org</a>
Regard en Elle		450 582-6000	<a href="mailto:info@regardenelle.org">info@regardenelle.org</a>
Regroupement des aidants naturels Comté L'Assomption (RANCA)		450 657-0514	<a href="mailto:info@aidantslassomption.org">info@aidantslassomption.org</a>
SAFIMA	Johanne Pierre	514 499-8077, poste 4	<a href="mailto:coordination@safima.ca">coordination@safima.ca</a>

## LISTE DES ORGANISMES

### CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES

Scouts de L'Assomption	Émilie Lapointe	514 621-8564	<a href="mailto:scoutismelassomption@gmail.com">scoutismelassomption@gmail.com</a>
Services Amitiés L'Assomption	Marie-Hélène St-Pierre	514 793-0840	<a href="mailto:servicesamities@outlook.com">servicesamities@outlook.com</a>
Sinfonia de Lanaudière	Cécilia Laforest	450 591-1919, poste 201	<a href="mailto:claforest@sinfonia-lanaudiere.org">claforest@sinfonia-lanaudiere.org</a>
Société de l'autisme région Lanaudière	Marie-Ève Desmarais	450 759-9788	<a href="mailto:sarl@autisme-lanaudiere.org">sarl@autisme-lanaudiere.org</a>
Société de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption	Denise Lafond	450 589-6655	<a href="mailto:deniselafond@sympatico.ca">deniselafond@sympatico.ca</a>
Société de Saint-Vincent de Paul de Saint-Gérard-Majella	Mychèle Melançon	450 588-7934	<a href="mailto:mychelemelancon@yahoo.ca">mychelemelancon@yahoo.ca</a>
Société Jacques-DeGeay	Nelson Tessier	438 499-9207	<a href="mailto:tessier.nelson@videotron.ca">tessier.nelson@videotron.ca</a>
Théâtre Côte à Côte	Sylvain Fortin	450 477-3075	<a href="mailto:info@theatrecoteacote.com">info@theatrecoteacote.com</a>

### SPORTIFS ET PLEIN AIR


Alliance Taekwondo	Pierre Lachance	438 404-1915	<a href="mailto:plachancetkd@gmail.com">plachancetkd@gmail.com</a>
Association de Kin-ball de Lanaudière		450 759-7426	<a href="mailto:lanaudiere@kin-ball.qc.ca">lanaudiere@kin-ball.qc.ca</a>
Association du baseball mineur de L'Assomption	Mélanie Melançon	514 269-0025	<a href="mailto:info@jayslassomption.com">info@jayslassomption.com</a>
Association ringuette de Repentigny	Geneviève Pépin	450 589-5159	<a href="mailto:info@ringuetterepentigny.com">info@ringuetterepentigny.com</a>
Ballon sur glace Lanaudière	Patrick Tétrault	514 823-8579	<a href="mailto:naftaboy79@hotmail.com">naftaboy79@hotmail.com</a>
Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique	Ariane Bouchard		<a href="mailto:lanaudiereolympique@gmail.com">lanaudiereolympique@gmail.com</a>
Club de patinage artistique de L'Assomption	Sylvie Baril	450 589-2014	<a href="mailto:cpalassomption@hotmail.com">cpalassomption@hotmail.com</a>
Club de patinage de vitesse région Lanaudière	Valérie Lemieux	450 470-3001, poste 3058	<a href="mailto:cpvrl@hotmail.com">cpvrl@hotmail.com</a>
Club de soccer Lanaudière-Nord		450 758-3553	<a href="mailto:info@csln.ca">info@csln.ca</a>
Club Quad Les randonneurs	Michel Henrichon		<a href="mailto:infos@clubquadlesrandonneurs.com">infos@clubquadlesrandonneurs.com</a>
Club Motoneige Bon Vivant	Colette Larose	450 589-3091	<a href="mailto:cmbvclub@bell.net">cmbvclub@bell.net</a>
Comité de valorisation de la rivière L'Assomption (CVRA)	André Bélanger		<a href="mailto:cvrlassomption@gmail.com">cvrlassomption@gmail.com</a>
Équipe cycliste Maglia Rosa	Guillaume Mailhot	514 465-4148	<a href="mailto:guillaume.mailhot@gmail.com">guillaume.mailhot@gmail.com</a>
Fiducie de conservation des écosystèmes de Lanaudière		450 756-0186	<a href="mailto:info@fcelanaudiere.ca">info@fcelanaudiere.ca</a>
Flag football Lanaudière	Charles Asselin	450 540-0769	<a href="mailto:info@angelsflag.com">info@angelsflag.com</a>
Football Lanaudière Rhinos	Martin Longpré		<a href="mailto:mlongpre@rhinosfootball.ca">mlongpre@rhinosfootball.ca</a>
Hockey Organisation C.L.L.	Sylvie Aubé	450 585-7747, poste 1-1-1	<a href="mailto:organisationccl@gmail.com">organisationccl@gmail.com</a>
Les Francs Archers de L'Assomption	Ian Phaneuf	514 476-9653	<a href="mailto:falcomps2@gmail.com">falcomps2@gmail.com</a>
Les Poissonneux		514 926-5718	<a href="mailto:lespoissonneux@gmail.com">lespoissonneux@gmail.com</a>
Ligue de balle donnée Champboisé	René Forgues		<a href="mailto:rforgues10@gmail.com">rforgues10@gmail.com</a>
Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière (HMFL)	Roger Chouinard	514 712-8025	<a href="mailto:president@organisationhmfl.com">president@organisationhmfl.com</a>



**LA BOÎTE À JEUX D'ÉLAÏNE**  
Joujouthèque de L'Assomption

**CENTRE COMMUNAUTAIRE  
DE L'ASSOMPTION**

379, rue Dorval  
438 376-6577

 La boîte à jeux d'Élaine





## EXPOSITIONS

### EXPOSITION Bibliothèque Christian-Roy

## Sur le fil

Du 30 avril au 9 juin

**PAR CATARINA ROSA, ARTISTE**  
Dessins faits avec du  
fil à coudre sur papier

Venez admirer différentes séries de dessins de Catarina Rosa construits avec du fil et du papier. La couture s'est affirmée depuis quelques années comme étant sa pratique fondamentale. Elle est devenue un jeu où l'artiste assoit sa création ouverte à l'expérimentation. De fil en aiguille, suivez la trajectoire de son geste dans toutes ses constructions possibles.

### EXPOSITION Vieux palais (255, rue Saint-Étienne)

## Explorations

Du 8 mai au 7 juillet

**PAR GUYLAINE LAVOIE**  
Acrylique

*Explorations* représente une période de création teintée par la pandémie et la fin de la carrière professionnelle de l'artiste. Cette série met de l'avant les couleurs et les textures sous plusieurs formes et thèmes variés.

### EXPOSITION Vieux palais (255, rue Saint-Étienne)

## Engouement manifesté

Du 1<sup>er</sup> août au 29 septembre

**PAR DANIELLE PARENT**  
Acrylique

À première vue, on pense à une abstraction, mais plus on s'attarde et plus nous y découvrons le monde en mouvement. Le mouvement prend une place majeure dans l'œuvre de Dan Parent. Dans cette série, Dan présente un hommage à notre territoire du Québec et à ses cours d'eau. L'esprit de l'artiste habité par des scènes vues lors de ses vacances se transpose sur la toile.

# le DINER de CONS

DÈS LE 4 JUILLET

RÉSERVATION  
HECTOR-CHARLAND.COM  
450 589-9198

 Théâtre  
Hector  
Charland

## PROGRAMMATION ESTIVALE DU VIEUX PALAIS DE L'ASSOMPTION

255, rue Saint-Étienne

**RACHELLE ELIE**  
3 MAI



**RÉAL BÉLAND**  
6 JUILLET



**PRÉ POUZZA**  
15 MAI



**BRICK  
ET BRACK**  
13 JUILLET

Programmation complète et billets au [www.vieuxpalais.com](http://www.vieuxpalais.com)





L'ASSOMPTION

# L'Assomption, la destination de l'été!



Suivez-nous sur nos réseaux sociaux pour ne rien manquer cet été!