

# Cahier loisirs

OTTERBURN PARK

PRINTEMPS  
& ÉTÉ 2024

## ACTIVITÉS, COURS ET ÉVÉNEMENTS

### Inscription pour les activités de loisirs et aquatiques

En ligne : <https://bit.ly/3UUHD2s>

### Nous joindre

<https://www.opark.ca/>

[loisirculture@opark.ca](mailto:loisirculture@opark.ca)

450 536-0303 poste 291

### Inscription :

Toutes les inscriptions s'effectuent en ligne via la plateforme Sport Plus. Seuls les paiements par carte de crédit sont acceptés (Visa/Mastercard). Si vous avez besoin d'assistance, nous vous invitons à nous contacter au 450 536-0303.

Activités de mise en forme 2

Activités aquatiques 3

Activités sportives 9

Activités culturelles 10

Activités communautaire & bibliothèque 11

Bottin des organismes locaux 12

Évènements 14



## ACTIVITÉS DE MISE EN FORME



LES COURS EXTÉRIEURS SONT  
OUVERTS À TOUS GRATUITEMENT  
SANS INSCRIPTION.

GRATUIT

### YOGA

**Parc Pointe Valaine**

**85, rue d'Oxford**

Du 3 juin au 2 septembre  
(exception le 5 et 12 août)  
Lundi, 18 h 30 à 19 h 30

### ZUMBA

Séance d'entraînement combinant aérobie  
et chorégraphie rythmée.

**Parc Pointe Valaine**

**85, rue d'Oxford**

Du 11 juin au 3 septembre  
Mardi, 18 h 30 à 19 h 30

### ÉNERGIE VITALITÉ

Mise en forme ayant comme objectif l'amélioration  
de la condition cardiovasculaire et musculaire.

**Parc Sharron**

**246, rue Sharron**

Du 6 juin au 29 août  
Jeudi, 10 h 30 à 11 h 30

### ENTRAÎNEMENT EN CIRCUITS

Alternance de phases cardiovasculaires et  
musculaires permettant de dépasser ses limites.

**Parc Helen**

**Rue Helen**

Du 8 juin au 31 août  
Samedi, 10 h 30 à 11 h 30

### ÉTIREMENTS (STRETCHING)

Ce cours tout en douceur est composé d'exercices  
d'étirements, de mobilité, de posture et  
d'équilibre.

**Parc Pointe Valaine**

**85, rue d'Oxford**

Du 5 juin au 4 septembre (exception 7 et 14 août)  
Mercredi, 18 h 30 à 19 h 30



## BAIN LIBRE

Piscine municipale, 630, rue Mountainview



### Bain libre régulier :

Lundi au vendredi : 11h à 16h50 et 18h à 19h50

Samedi et dimanche : 12h à 19h50

\*En semaine, de 11h à 13h - bain libre détente

### Pataugeoire :

Lundi au vendredi : 11h à 16h50

Samedi et dimanche : 12h à 16h50

### Bain libre en longueur :

Lundi : 17h à 18h

Mercredi : 17h à 18h

Vendredi : 17h à 18h

PISCINE		
JOUR	HORAIRE	DESCRIPTION
Lundi	11h à 13h	Bain libre - détente (1 couloir)
	13h à 16h50	Bain libre (1 couloir)
	17h à 18h	Bain libre réservé aux longueurs (4 couloirs)
	18h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Mardi	11h à 13h	Bain libre - détente (1 couloir)
	13h à 16h50	Bain libre (1 couloir)
	18h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Mercredi	11h à 13h	Bain libre - détente (1 couloir)
	13h à 16h50	Bain libre (1 couloir)
	17h à 18h	Bain libre réservé aux longueurs (4 couloirs)
	18h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Jeudi	11h à 13h	Bain libre - détente (1 couloir)
	13h à 16h50	Bain libre (1 couloir)
	18h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Vendredi	11h à 13h	Bain libre - détente (1 couloir)
	13h à 16h50	Bain libre (1 couloir)
	17h à 18h	Bain libre réservé aux longueurs (4 couloirs)
	18h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Samedi	12h à 19h50	Bain libre (1 couloir)
Dimanche	12h à 19h50	Bain libre (1 couloir)

Pataugeoire	
Lundi au vendredi	11h à 16h50
Samedi et dimanche	12h à 16h50



### Préouverture :

15-16 juin 2024

### Ouverture officielle :

samedi 22 juin 2024

### Fermeture officielle :

18 août 2024





## COURS SPÉCIALISÉS

Piscine municipale, 630, rue Mountainview



### AQUAFORME

Ce cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprend des exercices non violents qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation.

Pourquoi choisir l'aquaforme?

- Permet de socialiser en petit groupe;
- Sport adapté et comporte moins de risque de blessures, puisque l'eau limite le poids sur les articulations;
- Bénéfique pour le système cardiovasculaire, les muscles et les articulations;
- Regain d'énergie et amélioration de la circulation sanguine.

Enchaînement de mouvements coordonnés aérobie et musculaires, exécutés en eau peu profonde et pratiqués sur une musique rythmée. Ces exercices ont pour but d'améliorer la capacité cardiorespiratoire et musculaire pour raffermir les muscles, sans impact au sol.

**8 semaines, du 25 juin au 13 août :**

- Mardi : 10h à 11h OU;
- Mardi : 17h à 18h.

TARIF

RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS	TAXABLE
100.00 \$	150.00 \$	OUI



### PANTHÈRES

**Panthères:** Tu souhaites apprendre à nager sous forme d'entraînement, tout en ayant du plaisir? Le club de natation les Panthères est axé sur l'esprit de groupe, le développement des techniques de nage et l'encadrement sécuritaire par un entraîneur. Le club de natation a pour but d'offrir des entraînements variés, tout en contribuant au développement de l'athlète de manière amusante. Le développement individuel et l'esprit d'équipe sont valorisés au sein du club.

Les Panthères participeront et organiseront des compétitions au cours de l'été. Réservé aux personnes de 17 ans et moins.

L'horaire est du 24 juin au 16 août du lundi au vendredi de 8h à 9h.

\*Dates des compétitions à venir

**Panthères Maîtres :** Parce qu'il n'y a pas d'âge pour commencer à nager et améliorer ses techniques de nage. Le cours est conçu pour que chaque personne puisse progresser à sa propre vitesse. Les cours aux maîtres sont ouverts tant aux anciens athlètes qu'à ceux et celles qui n'ont jamais nagé auparavant.

Ce cours a pour but de permettre aux personnes de 18 ans et plus de s'entraîner dans un environnement sécuritaire et d'être encadrées par un entraîneur ou une entraîneuse qui prendra en considération les objectifs de chacun.e.

L'horaire est du 24 juin au 16 août : Lundi, mercredi et jeudi de 17h à 18h.

TARIF	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS	TAXABLE
Plongeon	80.00 \$	155.00 \$	NON
Nage synchronisée	80.00 \$	155.00 \$	NON
Panthères 14 ans et - (5x/semaine)	150.00 \$	220.00 \$	NON
Panthères 15-18 ans (5x/semaine)	150.00 \$	220.00 \$	OUI
Cours privé : session de 4 cours	140.00\$	200.00\$	OUI

### PLONGEON

Ce cours de plongeon est une initiation au sport de plongeon, dans une approche récréative. Le cours a pour but d'être plaisant dans un environnement sécuritaire. Les habiletés seront développées sur le bord de la piscine et au tremplin de 1 mètre.

**Âge recommandé :**

6 ans minimum ET nager en eau profonde sans aide flottante.

**Jeudi du 27 juin au 15 août:**  
17h à 18h.



## COURS DE SAUVETAGE

Piscine municipale, 630, rue Mountainview



### MÉDAILLE DE BRONZE:

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

**LE BREVET MÉDAILLE DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS.**

#### Durée :

Lundi 8 juillet au 12 juillet inclusivement.

Examen : 12 juillet 8 h à 11 h (présence obligatoire)

16 heures (excluant l'examen final)

Présence obligatoire à 80% des cours

#### Préalables :

Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze

Démontrer les habiletés et connaissances de Nageur 10\*

\*Si tu es bon nageur et si tu peux démontrer tous les styles de nage et techniques du niveau Étoile de bronze, alors tu peux t'inscrire à la Médaille de bronze. Une évaluation sera faite avant le premier cours.

#### Période de validité du brevet :

2 ans si utilisé comme permis de travail

Valide à vie pour s'inscrire au brevet

Croix de bronze

### NIVEAU SUPÉRIEUR :

CROIX DE BRONZE

#### Croix de bronze :

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

**LE BREVET CROIX DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS, ET SUR UNE PLAGE À PARTIR DE L'ÂGE DE 16 ANS.**

#### Durée :

Lundi 15 juillet au vendredi 19 juillet inclusivement

Examen : 19 juillet de 9 h à 12 h

(présence obligatoire)

Présence obligatoire à 80% des cours

#### Préalables :

Détenir le brevet Médaille de bronze

#### Période de validité du brevet :

2 ans si utilisé comme permis de travail

Valide à vie pour s'inscrire aux cours

Distinction et Sauveteur national

2 ans pour s'inscrire au cours

Moniteur en sauvetage

**NIVEAU SUPÉRIEUR :**  
Premiers soins général 16h





## COURS DE NATATION

Piscine municipale, 630, rue Mountainview

TARIF	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS	TAXABLE
<b>PARENT-ENFANT 1-3 (4 À 36 MOIS)</b>	55.00 \$	105.00 \$	NON
<b>PRÉSCOLAIRE 1-5 (3 À 5 ANS)</b>	65.00 \$	115.00 \$	NON
<b>NAGEUR 1-6 (5 ANS ET PLUS)</b>	65.00 \$	115.00 \$	NON

### PARENT-ENFANT 1

Description: Participation active à l'adaptation du milieu aquatique. Pour les programmes Parent et enfant 1, 2 et 3, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. Un parent doit être présent dans l'eau durant toute la durée du cours.

**Âge :** 4 à 12 mois

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 11:00 à 11:30
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:30 à 18:00
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00

### PARENT-ENFANT 2

Description: Participation active à l'adaptation du milieu aquatique. Pour les programmes Parent et enfant 1, 2 et 3, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. Un parent doit être présent dans l'eau durant toute la durée du cours.

**Âge :** 1 à 2 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 11:00 à 11:30
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:30 à 18:00
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00

### PARENT-ENFANT 3

Description: Participation active à l'adaptation du milieu aquatique. Pour les programmes Parent et enfant 1, 2 et 3, l'âge détermine le niveau auquel inscrire votre enfant. Un parent doit être présent dans l'eau durant toute la durée du cours.

**Âge :** 2 à 3 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 11:00 à 11:30
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:00 à 17:30
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:30 à 11:00

### PRÉSCOLAIRE 1

Description: Au début de la session, est-ce que votre enfant aura plus de 3 ans? Si la réponse à cette question est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Préscolaire 1 est le bon niveau!

**Âge :** 3 à 5 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 10:30 à 11:00
- 8 semaines, du 27 juin au 15 août  
Jeudi : 17:30 à 18:00
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:00 à 10:30
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:00 à 10:30

### PRÉSCOLAIRE 2

Description: Votre enfant peut-il flotter, corps à l'horizontale, sur le ventre et sur le dos avec de l'aide? Glisser sur le ventre et sur le dos avec aide? Vêtu d'un VFI, se déplacer en eau peu profonde?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Préscolaire 2 est le bon niveau!

**Âge :** 3 à 5 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 10:30 à 11:00
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:30 à 18:00
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:00 à 10:30
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 10:00 à 10:30

### PRÉSCOLAIRE 3

Description: Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, votre enfant peut-il flotter sur le ventre et sur le dos? Se retourner du ventre au dos et du dos au ventre?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Préscolaire 3 est le bon niveau!

**Âge :** 3 à 5 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 10:00 à 10:30
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:30 à 18:00

### PRÉSCOLAIRE 4

Description: Votre enfant peut-il flotter sur le ventre et sur le dos, effectuer des retournements du ventre au dos et du dos au ventre? Glisser sur le ventre et sur le dos, battre des jambes sur le ventre et sur le dos?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Préscolaire 4 est le bon niveau!

**Âge :** 3 à 5 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 10:00 à 10:30



## COURS DE NATATION

Piscine municipale, 630, rue Mountainview

### PRÉSCOLAIRE 5

Description: Votre enfant peut-il glisser sur le côté ? Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté ? Vêtu d'un VFI, peut-il nager le crawl sur une distance de 5 m ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Préscolaire 5 est le bon niveau!

**Âge :** 3 à 5 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 10:00 à 10:30

### NAGEUR 1

Description: Au début de la session, est-ce que votre enfant aura 5 ans et plus? Un enfant de 5 ans et plus sans expérience aquatique s'inscrit à Nageur 1.

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 1 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 9:30 à 10:00
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:00 à 17:30

### NAGEUR 2

Description: Votre enfant peut-il glisser sur le côté ? Battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté ? Vêtu d'un VFI, peut-il nager le crawl sur une distance de 5 m ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 2 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 9:30 à 10:00
- 8 semaines, du 25 juin au 13 août  
Mardi : 17:00 à 17:30
- 8 semaines, du 27 juin au 15 août  
Jeudi : 17:00 à 17:30

### NAGEUR 3

Description: Vêtu d'un VFI, votre enfant peut-il effectuer un battement de jambes à la brasse en position verticale ? Nager le crawl et le dos crawlé sans aide sur une distance de 5 m ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 3 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 8:45 à 9:30
- 8 semaines, du 27 juin au 15 août  
Jeudi : 17:00 à 17:45
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00

### NAGEUR 4

Description: Votre enfant peut-il battre des jambes sur le dos sur une distance de 5 m, changer de direction et battre des jambes sur le ventre afin de revenir à son point de départ ? Effectuer un coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m) et nager le crawl et le dos crawlé (15 m chacun) ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 4 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 8:45 à 9:30
- 8 semaines, du 27 juin au 15 août  
Jeudi : 17:00 à 17:45
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00

### NAGEUR 5

Description: Suite à une chute accidentelle dans l'eau, votre enfant pourrait-il s'orienter et revenir en lieu sûr ? Peut-il entrer en eau profonde par plongeon ? Effectuer un mouvement de jambes à la brasse ? Nager le crawl et le dos crawlé (25 m chaque style) ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 5 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 8:45 à 9:30
- 8 semaines, du 27 juin au 15 août  
Jeudi : 17:00 à 17:45
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00

### NAGEUR 6

Description: Votre enfant peut-il nager la brasse (25 m), le crawl et le dos crawlé (50 m chacun) ? Aussi, exécuter le crawl d'approche (yeux au-dessus de la surface de l'eau) sur une distance de 10 m ?

Si la réponse à ces questions est oui et que les préalables des niveaux plus avancés ne sont pas remplis, Nageur 6 est le bon niveau!

**Âge :** 5 à 12 ans

**Horaire :**

- 8 semaines, du 23 juin au 11 août  
Dimanche : 8:45 à 9:30
- 2 semaines (8 cours), du 24 juin au 4 juillet  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00
- 2 semaines (8 cours), du 5 août au 15 août  
Du lundi au jeudi inclusivement : 9:15 à 10:00

\*Un maximum de 3 absences sur 8 cours est autorisé. Dépasser ce seuil entraînera l'échec du niveau.



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## COURS PRIVÉS

Piscine municipale, 630, rue Mountainview



### COURS DE NATATION PRIVÉS

**Plongez dans une expérience d'apprentissage** personnalisée avec nos cours privés de natation à la Ville d'Otterburn Park. Que vous soyez débutant cherchant à surmonter votre appréhension de l'eau ou nageur avancé cherchant à perfectionner votre technique, nos moniteurs certifiés sont là pour vous guider à chaque étape.

#### POURQUOI CHOISIR LE FORMAT PRIVÉ?

- **Personnalisation** : Chaque leçon est adaptée à vos besoins spécifiques, que vous cherchiez à améliorer votre technique de nage, à gagner en confiance dans l'eau ou à maîtriser des compétences avancées.
- **Flexibilité Horaire** : Nos cours privés sont planifiés selon votre emploi du temps chargé. Choisissez des créneaux horaires qui vous conviennent, que ce soit tôt le matin, en soirée ou même le week-end.
- **Attention individuelle** : Avec un rapport nageur-moniteur optimal, nos moniteurs peuvent se concentrer entièrement sur vous, vous offrant des conseils personnalisés et un soutien constant pour maximiser vos progrès.

#### COMMENT ÇA MARCHE ?

**Inscription** : Remplissez simplement notre formulaire d'inscription en ligne et sélectionnez vos préférences en termes de niveaux, d'objectifs et de disponibilités. Une réservation pour un minimum de 3 cours est demandée.

**Planification** : Notre équipe vous contactera pour organiser votre premier cours à une heure qui vous convient. Pour les cours suivants, l'horaire sera discuté entre le moniteur et vous.

**Évaluation continue** : Nous évaluerons régulièrement vos progrès et ajusterons nos plans de leçon en conséquence pour garantir des résultats optimaux.

TARIF	RÉSIDENTS	NON-RÉSIDENTS	TAXABLE
Cours privé : session de 4 cours	140.00\$	200.00\$	OUI

RÉSERVEZ VOTRE COURS PRIVÉ ET  
PLONGEZ DANS UNE AVENTURE AQUATIQUE  
PERSONNALISÉE!

### VENDREDIS SPORTIFS :

Chaque vendredi  
avec un sport  
différent.



## FÊTE AQUATIQUE

Joignez-vous à nous pour célébrer la fermeture de la piscine municipale lors de notre fête aquatique du samedi 17 août, de midi à 17h ! Profitez d'une séance d'aquaforme rafraîchissante, dégustez des hot-dogs délicieux, amusez-vous sur nos jeux gonflables et dansez au son de la musique.

Ne manquez pas cette journée pleine de plaisir aquatique pour toute la famille !

**SAMEDI,  
17 AOÛT,  
DE MIDI  
À 17**

**ACTIVITÉ  
GRATUITE**

**SANS  
RÉSERVATION**







## TENNIS LIBRE AVEC RÉSERVATION

### PRATIQUE LIBRE DE TENNIS

**Parc Copping**

**Rue Copping**

**3 terrains éclairés en surface dure**

Ouverture des inscriptions : 4 avril à 8 h 00

Ouverture des terrains : 15 avril jusqu'à fin octobre  
(selon la météo)

Horaire : 8 h à 21 h

Réservation de terrain possible 5 jours à l'avance  
via la plateforme Sport-Plus.

Tarif : à la saison, demi-saison, à la journée



ABONNEMENT	SAISON COMPLÈTE		DEMI-SAISON		TAXABLE
	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT	RÉSIDENT	NON RÉSIDENT	
Famille (0-99 ans)	90,00 \$	154,00 \$	45,00 \$	67,50 \$	OUI
Duo (0-99 ans)	70,00 \$	142,00 \$	35,00 \$	52,50 \$	OUI
Adulte (18-64 ans)	53,00 \$	119,00 \$	26,50 \$	40,00 \$	OUI
Jeune (0-14 ans), Ado (15-17ans), Aînés (65 ans et +)	37,00 \$	75,00 \$	18,50 \$	28,00 \$	OUI
			À LA JOURNÉE		TAXABLE
Famille			ND	ND	OUI
Duo			ND	ND	OUI
Adulte			6,00 \$	9,00 \$	OUI
Jeune, Ado, Aînés			4,00 \$	6,00 \$	OUI

### COURS DE TENNIS

En collaboration avec le Complexe Sportif Sportscène, nous vous proposons une offre variée de ligues et cours de groupe.

#### Session de cours juniors

5 cours d'une heure pour 95\$

5-7-12-14-19 août

Entre 8h et 12h

(En cas de pluie les cours seront à l'intérieur)

#### Session de cours adultes

4 cours d'une heure pour 85\$

13-15-20-22 mai

Entre 17h et 22h

(En cas de pluie les cours seront à l'intérieur)

#### Ligue junior simple et double

Durée: 9 semaines, 1h30

Horaire : 28 juin au 23 août

Vendredi matin de 10h à 13h

(En cas de pluie la ligue sera à l'intérieur)

Payable par comptant ou chèque.

Pour informations, contactez Alexandre Skelling  
skelling.tennis@gmail.com



# ACTIVITÉS CULTURELLES

LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES SONT OFFERTES À TOUS GRATUITEMENT SANS INSCRIPTION.

GRATUIT

## TAM-TAM

Animation de djembé au son des rythmes africains  
Halte routière  
**Du 5 juin au 4 septembre**  
**Mercredi 19 h à 21 h**

## DU THÉÂTRE DANS L'PARC !

Conte revisité  
**LE PETIT CHAPERON ROUGE**  
**Mercredi 3 juillet**  
19 h à 20 h  
Parc Pointe Valaine  
En collaboration avec Studio Catharsis

## MUSIQUE DANS L'PARC !

**Vendredi 7 juin**  
**THE SINGLES**  
Amoureux de la musique des années 50 et 60, The Singles interprète les plus grands tubes de cette époque. La fin des années 50 et le tout début des années 60 représentent la période en laquelle le groupe puise la majorité de son répertoire. S'efforçant de présenter une sélection de pièces entraînantes, les cinq membres du groupe vous feront danser au son de la musique des meilleurs artistes de l'époque, tels que : Elvis Presley, The Everly Brothers, Chubby Checker, The Beach Boys, The Beatles, Ritchie Valens, Chuck Berry, Roy Orbison, Jerry Lee Lewis, Bill Haley, The Dave Clark Five, The Ventures, Buddy Holly et plusieurs autres.  
**19 h à 21 h**  
Parc Pointe Valaine



## CINÉ DANS L'PARC

**Jeudi 11 juillet**  
**JULES AU PAYS D'ASHA**  
19 h à 21 h  
Parc Helen



**Jeudi 8 août**  
**KUNG FU PANDA 4**  
19 h à 21 h  
Parc Pointe Valaine



## HUMOUR DANS L'PARC !

**Vendredi 19 juillet**  
**STÉPHANE BÉLANGER,**  
**humoriste imitateur**  
19 h à 21 h  
Parc Pointe Valaine



## MUSIQUE DANS L'PARC !

**Vendredi 23 août**  
**B.MINE**  
19 h à 21 h  
Parc Pointe Valaine





GRATUIT

## JARDIN COMMUNAUTAIRE

Nous sommes heureux de vous offrir gratuitement, en collaboration avec la Ville d'Otterburn Park, des activités pour toute la famille au Jardin communautaire durant l'été 2024!

### **Samedi 11 mai : c'est le grand ménage!**

Ouverture et corvée pour les membres du jardin.  
Bienvenue aux bénévoles !

### **Samedi 1<sup>er</sup> juin : (heure à confirmer) : Atelier**

« **Abeilles et ruches** » Un atelier de sensibilisation et d'informations sur les abeilles avec notre apiculteur local: Jean-Sébastien Brault (<http://jardinsabeilles.ca>). Partez à la découverte de la ruche et de ses habitantes, ainsi que des produits fabriqués à partir de la cire d'abeille.

### **Jeudi 4 juillet : Événement « Musique au jardin »**

Jazz manouche au jardin! Un duo musical vous envoutera durant un 5 à 7 familial et convivial dans le décor coloré du jardin communautaire. Apportez votre chaise (et votre chasse-moustique!)

### **Mardi 2,9,16 juillet et 13-20 et 27 août à 17h00 :**

Série de six (6) ateliers « **Détente au jardin** » cours de Pilates avec une instructrice certifiée. Pour toute la famille et tous les niveaux, n'apportez que votre tapis de yoga!

Les dates et heures sont sujettes à changement si la météo n'est pas clémente. Pour plus d'informations, inscrivez-vous à notre page Facebook : [facebook.com/jardincommunautaireop](https://facebook.com/jardincommunautaireop), car d'autres activités sont à venir pour les mois d'août et septembre!

Au plaisir de vous accueillir dans notre jardin communautaire à vocation biologique!

\*Le jardin est situé derrière le 603, Ozias-Leduc, à côté de l'hôtel de ville.

## ACTIVITÉS BIBLIOTHEQUE (ST-HILAIRE)

### LECTURE DE CONTES DANS L'PARC

De 18 h 30 à 19 h 30

Mercredi 19 juin	Parc Sharon
Mercredi 17 juillet	Parc Helen
Mercredi 24 juillet	Parc Comtois
Mercredi 31 juillet	Parc des Perdrix
Mercredi 7 août	Parc Bousquet
Mercredi 28 août	Parc Rond-point Rose

### LECTURE DE LANCEMENT

PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU SENTIER DE CONTES  
Samedi 6 juillet à 15 h à Pointe Valaine.





GRATUITS

Rejoignez-nous pour notre

## PIQUE-NIQUE DES AINÉS

Repas,  
chansonnier, ambiance festive et rires  
seront au rendez-vous !

15 juin à 11h00

Centre culturel et communautaire  
de la Pointe-Valaine  
85, rue d'Oxford

GRATUIT

AUCUNE RÉSERVATION REQUISE

Organisée par le Service du loisir,  
en collaboration avec la FADOQ d'Otterburn Park



# 24 juin

## Fête nationale du Québec

De 13h à 17h

Parc de la Pointe-Valaine

**SAMEDI LE 1<sup>ER</sup> JUIN 2024**

# La Fête du VOISINAGE

De 9 h à 22 h

INSCRIPTION EN LIGNE : [OPARK.CA](http://OPARK.CA)



# TOURNÉE DE SKATE POUR TOUS

**SAMEDI,  
7 SEPTEMBRE  
DE 9 H À 15 H**

Cour de l'école Notre Dame  
(306 Rue du Prince-Albert)

GRATUIT



## COMEBACK SKATEBOARDS

Joignez-vous à nous pour une journée d'aventure et de divertissement sur des planches à roulettes ! Le prestataire fournit tout le nécessaire, des skateboards aux équipements de protection, ainsi que des instructeurs compétents et une ambiance animée.

Venez découvrir le plaisir du skateboard avec nous lors de cet événement gratuit !

Réservez dès maintenant votre place sur le site web : <https://comebackskateboards.com/>

**Ne manquez pas cette opportunité unique de vous initier au skateboard dans une ambiance conviviale. Réservez dès maintenant pour garantir votre participation !**



## ÉCOLE DE KARATÉ SANKUDO OTTERBURN PARK

Saviez-vous que l'École de Karaté Sankudo Otterburn Park offre des cours de karaté à la population d'Otterburn Park depuis plus de 30 ans?

Saviez-vous que cet organisme accrédité par les loisirs de la Ville offre des cours de karaté à une clientèle de 5 ans et plus avec des instructeurs qualifiés? Que le pratiquant soit très jeune ou plus âgé, tous peuvent tirer avantage d'une pratique du karaté assidue!

Saviez-vous que tous ses instructeurs sont des ceintures noires, que notre école est reconnue par Karaté Québec et que les valeurs promues par notre équipe sont basées sur le respect et le dépassement? Saviez-vous que le karaté vous permet à la fois de développer votre corps et votre esprit dans des cours adaptés à votre âge et à votre niveau?

Vous pouvez vous informer au sujet des prochaines inscriptions, nous reprenons les activités en septembre prochain.

L'équipe d'enseignants vous remercie de votre habituelle confiance.

Pour tous ceux qui aimeraient s'informer, vous pouvez me contacter à mon adresse courriel : [info.op@sankudo.ca](mailto:info.op@sankudo.ca) ou [francine.sarrasin@videotron.ca](mailto:francine.sarrasin@videotron.ca). Vous pouvez nous suivre sur : [www.sankudo.ca](http://www.sankudo.ca) ou sur notre page Facebook École de Karaté Sankudo.

## LES PROJETS MOUNTAINVIEW INC.

### Le saviez-vous?

Au 1065 rue Spiller à Otterburn Park se trouve un immeuble de 30 logements à prix modique pouvant accueillir les gens âgés de 65 ans et plus, retraités, ayant des revenus modestes. Les résidents ou les parents des résidents d'Otterburn Park et la région avoisinante sont priorités.

Nous offrons des 3 ½ et des 4 ½ pour les personnes autonomes. Chaque locataire a droit à un espace de stationnement et peut, sans frais, utiliser notre salle communautaire pour recevoir famille ou amis lors d'évènements particuliers.

**Pour information :** Les Projets Mountainview inc.  
450 467-2351



## CLUB DE CANOTAGE OBC

**Samedi 1<sup>er</sup> juin :** Journée OBC  
(portes ouvertes et essais gratuits)

**Lundi 24 juin :** Ouverture de notre service de location de kayaks et planches à pagaie (SUP) à temps plein. Lundi au dimanche de 9h00 à 16h00. Réservation en ligne au [clubobc.com](http://clubobc.com)

**Lundi 24 juin :** Début de nos différents programmes d'été (Camps OBC, programmes pour JEUNES et programmes ADULTES).




**80<sup>e</sup>** ANNIVERSAIRE  
D-DAY & BATAILLE  
DE NORMANDIE

10h00 - Parade et Cérémonie

10h30-16h00 - Camp, véhicules militaires et musée de reconstitution de la Seconde Guerre mondiale inclus séances éducatives

11h00 & 14h00 - Exercices et Démonstrations

19h00 - Souper de la Seconde Guerre mondiale (RSVP seulement)



**SAMEDI, 8 JUIN**  
**10H-16H**  
**SATURDAY, JUNE 8**

318 rue Connaught, Otterburn Park  
Info: [www.auclair121.com](http://www.auclair121.com)  
Courriel: [rcl121pr@gmail.com](mailto:rcl121pr@gmail.com)



# Legion

AUCLAIR 121  
OTTERBURN PARK

**BINGO**  
&  
**BURGERS**

18+

10 JEUX/10 \$

**VENDREDI,**  
**LE 13 MAI**

OUVERTURE DE LA CUISINE  
À 17H

LES JEUX COMMENCENT  
À 19H



**PROGRAMMATION**

10h-16h  
Jeux gonflables pour les enfants

Midi - Cérémonie de levée du drapeau et hymne national

13h et 15h  
Des invités surprises

13h-13h30  
Concours de décoration de vélos pour les enfants (thème nature canadienne)

14h-15h  
Jeux pour toute la famille

**FÊTE DU CANADA DAY**

**LUNDI, LE 1 JUILLET**  
**MONDAY, JULY 1ST**

BBQ - MUSIQUE - BARBE À PAPA - CÔNE DE NEIGE



Canada

**Légion**  
AUCLAIR 121  
OTTERBURN PARK

Ce projet est financé par le gouvernement du Canada, la Légion royale canadienne Auclair 121 et la ville d'Otterburn Park.

**TOURNOI DE GOLF**

**Légion**  
AUCLAIR 121  
OTTERBURN PARK

GOLF RIVE SUD  
415, chemin Bella-Vista  
St-Basile-le-Grand, QC

\$105 GOLF, VOITURETTE ET SOUPER  
\$80 GOLF SEULEMENT  
\$35 SOUPER SEULEMENT

VEGAS MEILLEURE BALLE

Samedi  
SEPTEMBRE 21  
SEPTEMBER  
Saturday

SOUPER  
LÉGION ROYALE CANADIENNE AUCLAIR 121  
318 rue Connaught  
Otterburn Park, QC

INFO : [rcl121dir@gmail.com](mailto:rcl121dir@gmail.com)





## Inscription en cours!



## MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONT-SAINT-HILAIRE

### Le circuit culturel de l'été!

Les enfants s'amuseront dans les camps artistiques estivaux et c'est toute la famille qui est invitée à vivre le parcours muséal et patrimonial. L'adhésion individuelle ou familiale\*, vous offre l'accès illimité, toute l'année, aux sites et salles d'exposition du Musée des beaux-arts de Mont-Saint-Hilaire et de la Maison autochtone, des rabais sur nos activités et pour vos achats en boutique, en plus de rabais et gratuités dans les musées régionaux partenaires.

Aussi incluses, les visites aux Maisons d'artistes du début mai à la fin octobre 2024: le Domaine Ozias-Leduc qui retrace 200 ans d'histoire, et l'accueillante Maison Paul-Émile-Borduas, en bordure du Richelieu avec ses expositions permanentes et sa programmation temporaire.

\* <https://mbamsh.com/membres>

LES MUSÉALES DE MONT-SAINT-HILAIRE, VIVRE LA CULTURE!

## CAMP DE JOUR CLUB DE SOCCER VALLÉE-DU-RICHELIEU

Nous sommes heureux d'annoncer que la période d'inscriptions pour notre camp de jour a officiellement commencé ! Le camp s'adresse aux enfants nés de 2012 à 2017.

Pour obtenir toutes les informations ainsi que pour vous inscrire, veuillez consulter notre site internet : [csvr.ca](http://csvr.ca)



Rejoignez-nous pour un été rempli de plaisir et riche en apprentissages et en activités !

L'équipe C.S.V.R

## LES MATINÉES MÈRES-ENFANTS

Nous sommes un organisme communautaire dédié au bien-être des familles. Nous offrons des activités qui te permettront d'avoir un moment pour toi pendant que ton enfant socialise avec d'autres amis dans notre halte-garderie (0-5 ans). Nous offrons également des activités parents-enfants qui te permettront de vivre des moments de complicité avec ton enfant.

Jette un coup d'oeil à notre programmation pour la session de printemps (du 29 avril au 14 juin 2024). Il n'est jamais trop tard pour t'inscrire, même si la session est déjà commencée.

**Visite notre site internet [lesmatinees.com](http://lesmatinees.com) pour les détails de chaque activité.**

Tu hésites à t'inscrire? Écris-nous pour un essai gratuit!

Infos: [Cparenteau@lesmatinees.com](mailto:Cparenteau@lesmatinees.com)  
Facebook : Les Matinées Mères-Enfants  
Instagram : [lesmatinees\\_meres\\_enfants\\_msh](https://www.instagram.com/lesmatinees_meres_enfants_msh)



## CINÉ-CONFÉRENCE

Mercredi 29 mai 2024, 19 h 30, en présence



Société d'histoire et de généalogie de Belœil-Mont-Saint-Hilaire

*L'univers seigneurial d'Anne Hébert*, par Benoît Grenier, comprenant la projection du documentaire *L'attachement seigneurial d'Anne Hébert* de l'historienne et cinéaste Stéphanie Lanthier

Coût : 10 \$/non-membre

Où ? À la salle du Chœur de la Montagne, Bibliothèque de Belœil, 620, rue Richelieu (sous-sol, entrée arrière)

Important : le jour de la conférence, assurez-vous qu'il n'y a pas de changement au programme (<https://www.facebook.com/SHGBMSH> ou <https://shgbmsh.org/>)