

PROGRAMMATION

# LOISIRS, CULTURE et BIBLIOTHÈQUE

Hiver-printemps 2026



**INSCRIPTION EN LIGNE**

**DÈS LE 3 DÉCEMBRE 18 H 30**



**PÉRIODE  
D'INSCRIPTION :**  
voir toutes les  
informations à la **PAGE 4**

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



# INFORMATIONS

## Hiver-printemps 2026

Lieux d'activités	2	Semaine des éveilleurs	32
Renseignements généraux et politique d'annulation	3	Expositions	33
Période d'inscription	4	Organismes culturels, communautaires, sportifs et plein air	35
Programme Accès-loisirs	4	Maison des jeunes L'Escapade	37
Bibliothèque Christian-Roy	5	Joujouthèque	37
Semaine de relâche	6	Vieux palais de L'Assomption	38
Activités de sport et de loisir	8	Théâtre Hector-Charland	38
Activités de plein air hivernales	17	Illumination du sapin de Noël	39
Activités culturelles et communautaires	19	Défilé du père Noël	39
Ateliers et conférences	20	Marché de Noël de L'Assomption	40

### LÉGENDE

ENFANTS - 0 à 12 ans

ADOS - 13 à 17 ans

ADULTES - 18 à 54 ans

AÎNÉS - 55 ans et plus

-  ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIR
-  ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES
-  ATELIERS | CONFÉRENCES
-  SPECTACLE
-  NOUVEAUTÉ
-  PARENT-ENFANT
-  GRATUIT
-  RÉSIDENT
-  NON-RÉSIDENT
-  INFORMATION
-  INSCRIPTION

## LIEUX D'ACTIVITÉS

**Aréna de L'Assomption :** 150, rue Dorval

**Bibliothèque Christian-Roy :**

375, rue Saint-Pierre

2600, boulevard de l'Ange-Gardien Nord (Succursale Gareau)

**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 Marguerite-Bourgeois :**

369, rue Saint-Jacques

**École M<sup>re</sup>-Charlebois :**

152, rue Marguerite-Bourgeois

**École secondaire de l'Amitié :**

1600, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

**École secondaire Paul-Arseneau :**

170, boulevard Hector-Papin

**Fort L'Assomption :** 270, rue Sainte-Anne

**Maison de la culture :** 375, rue Saint-Pierre

**Maison des jeunes L'Escapade**

**de L'Assomption :** 379, rue Dorval

**Parc des Moissons :**

1118, boulevard Jacques-Degeay

**Parc du Bourg-Fleuri :** 1333, rue de l'Azalée

**Parc du Partage :** 2621, rue Robindaine

**Parc écologique de L'Assomption :**

1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

**Parc Juneau :** 91, boulevard Hector-Papin

**Parc Léo-Jacques :** 257, boulevard Barret

**Parc Robert-Duguay :** 990, montée Cormier

**Salle municipale :**

2800, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

**Vieux palais :** 255, rue Saint-Étienne

# 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.



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

## OÙ SE PROCURER LA CARTE?

EN LIGNE	EN PERSONNE
<b>NOUVELLE ADHÉSION :</b> via le site Internet de la Ville sur la page Services en ligne (section Inscription aux activités)	<b>BUREAU DU CITOYEN</b> 781, rang du Bas-de-L'Assomption Nord
<b>RENOUVELLEMENT :</b> via votre compte Sport-Plus	<b>BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY</b> 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.

## 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.

## 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 [carteloisir.ca](http://carteloisir.ca) ou téléphonez au 1 833 693-2253.

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



## FRAIS D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Un remboursement des frais de non-résident est accordé pour les inscriptions à une activité aquatique offerte par une municipalité voisine.

Seuls les abonnements seront remboursés. Aucune inscription unique ne sera acceptée (bain libre, aqua fête, camp de jour, etc.).

À noter qu'une telle demande fera l'objet d'une analyse de 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 Frais activités non-résidents.

La demande doit être déposée avant la fin de la session durant laquelle l'activité a lieu. Dans le cas des cartes d'accès aquatique, la demande doit être transmise au plus tard 60 jours suivant l'inscription.

# 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 30\$ de frais d'administration par activité 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 équivalent au coût total de l'activité moins le coût des cours qui ont été donnés et des frais d'administration de 30\$. 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.

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

Remboursement moins le coût des cours qui ont été donnés à la date de la demande de remboursement et des frais d'administration de 30\$ par activité annulée.

### Après le 3<sup>e</sup> cours ou si l'activité ne dure qu'une journée

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.

\* 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.

# 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  
3 décembre à 18h30**

**POUR LES NON-RÉSIDENTS ET  
DÉTENTEURS DE LA CARTE ACTION  
L'ASSOMPTION\***

**À partir du lundi  
8 décembre à 9h**

\* 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 :

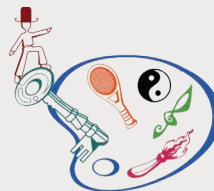
- 1** Rendez-vous sur le site Internet de la Ville de L'Assomption au **VILLE.LASSOMPTION.QC.CA**
- 2** Dans le menu de droite, cliquez sur **SERVICES EN LIGNE**
- 3** Cliquez ensuite sur **INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS**
- 4** Une fois sur le site Internet de Sport-Plus, cliquez sur **SE CONNECTER**
- 5** Si vous n'avez pas de compte Sport-Plus, rendez-vous dans la section de gauche puis cliquez sur **CRÉER MON DOSSIER**

## PROGRAMME ACCÈS-LOISIRS L'ASSOMPTION

**INITIATIVE PERMETTANT AUX PERSONNES À FAIBLE REVENU  
D'AVOIR ACCÈS À DES ACTIVITÉS DE LOISIR GRATUITES.**

**OFFERT AUX RÉSIDENTS DE  
LA VILLE DE L'ASSOMPTION  
SEULEMENT**

Dès le **24 novembre**, téléphonez à la Société de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption (450 589-6655) ou de Saint-Gérard-Majella (450 588-7934) afin de souscrire au programme (laissez un message sur la boîte vocale s'il n'y a pas de réponse). Une preuve de revenu et une preuve de résidence pourraient être demandées.



### INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Un employé de la Division loisirs, culture et bibliothèque vous contactera dans la semaine du 5 janvier pour vous proposer les activités disponibles.

**POUR ÊTRE ADMISSIBLE, LE REVENU  
AVANT IMPÔT DOIT ÊTRE INFÉRIEUR AU  
SEUIL INDICÉ DANS LE TABLEAU CI-  
CONTRE.**

### TABLEAU DU SEUIL DE REVENU SELON STATISTIQUE CANADA 2024

1 personne	31 264 \$
2 personnes	38 922 \$
3 personnes	47 851 \$
4 personnes	58 096 \$
5 personnes	65 892 \$
6 personnes	74 315 \$
7 personnes ou plus	82 739 \$

À noter que les activités proposées au Programme Accès-Loisirs L'Assomption ne sont pas toutes celles proposées à l'intérieur de la Programmation hiver - printemps 2026 et seront connues seulement dans la semaine du 5 janvier.

En partenariat avec la Maison La Trace et les Sociétés de Saint-Vincent de Paul de L'Assomption et de Saint-Gérard-Majella.

# BIBLIOTHÈQUE CHRISTIAN-ROY

## 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

## 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

## SUCCURSALE GAREAU

2600, boulevard l'Ange-Gardien Nord

### HORAIRE RÉGULIER

Lundi	17 h à 20 h
Mardi	–
Mercredi	17 h à 20 h
Jeudi	17 h à 20 h
Vendredi	–
Samedi	9 h à 17 h
Dimanche	9 h à 14 h

Les deux succursales seront fermées lors des congés fériés suivants :

• Temps des fêtes : 24, 25, 26 et 31 décembre, 1<sup>er</sup> et 2 janvier

• Pâques : 3, 5 et 6 avril  
• Journée nationale des patriotes : 18 mai

## SERVICE

## DESCRIPTION

## INFORMATION | INSCRIPTION

### PRÊT DE LIVRES NUMÉRIQUES

[Pretnumerique.ca](http://pretnumerique.ca) vous permet d'accéder gratuitement à plus de 18 000 livres numériques et audionumériques de langue française. Plusieurs nouveautés y sont ajoutées chaque mois!

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

### CLINIQUE DE DÉPANNAGE DU LIVRE NUMÉRIQUE

Pour une formation ou du soutien technique au prêt de livres numériques, 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. Vous pouvez faire des recherches de documents, consulter les ressources numériques, réserver des titres, renouveler le prêt de vos documents, consulter votre historique de prêts, etc.

[catalogue.ville.lassomption.qc.ca](http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca)  
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).

### UNE NAISSANCE UN LIVRE

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 :  
[unenaissanceunlivre.ca](http://unenaissanceunlivre.ca)

### BIBLIO-JEUX

Biblio-Jeux est un programme de stimulation du langage autour du jeu pour les enfants et leurs familles en bibliothèque. La bibliothèque met à votre disposition une vaste collection de jeux éducatifs pour jouer sur place. Vous pouvez maintenant emprunter l'une de nos 19 troupes Biblio-Jeux comprenant des jeux et des livres. Ces troupes, conçues par des professionnels en orthophonie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, contiennent des livres et des jeux adaptés au groupe d'âge et permettent de travailler une sphère du développement du langage.

Appelez à la bibliothèque pour réserver votre plage horaire.  
Pour en savoir plus :  
[ville.lassomption.qc.ca/biblio-jeux/](http://ville.lassomption.qc.ca/biblio-jeux/)













**RENDEZ-VOUS DANS LA SECTION DES ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES À LA PAGE 19 POUR CONNAÎTRE TOUTES LES ACTIVITÉS OFFERTES PAR LA BIBLIOTHÈQUE.**

# SEMAINE de RELÂCHE



Pe PARENT-ENFANT 
 ☆ NOUVEAUTÉ 
 G GRATUIT 
 R RÉSIDENT 
 NR NON-RÉSIDENT 
 i INFORMATION 
 📝 INSCRIPTION 
 🎤 SPECTACLE

ACTIVITÉ	CIBLE				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>CAMP DE JOUR</b>					Venez vous divertir durant la semaine de relâche scolaire! Au menu: activités sportives, culturelles et artistiques animées par des moniteurs et monitrices de camp de jour. Prévoir des vêtements d'extérieur.					
					Maternelle 5 ans à 6 <sup>e</sup> année	23 au 27 février	Du lundi au vendredi  Camp de jour: 9 h à 16 h  Service de garde: 6 h 30 à 9 h et 16 h à 18 h	École Louis-Laberge	À la journée: <b>R</b> 35 \$ <b>NR</b> 70 \$  Pour la semaine: <b>R</b> 130 \$ <b>NR</b> 260 \$	📝 En ligne via Sport-Plus
<b>HOCKEY LIBRE</b>					Le port de l'équipement complet est obligatoire.					
					5 à 8 ans	23 au 27 février	Lundi au vendredi 12 h 30 à 13 h 20	Aréna de L'Assomption	<b>G</b>	<b>i</b> 450 589-8633
				9 à 12 ans	Lundi au vendredi 13 h 30 à 14 h 20					
				13 à 17 ans	Lundi au vendredi 14 h 30 à 15 h 20					
<b>PATIN LIBRE</b>					L'horaire du patin libre prévu les dimanches de 14 h à 15 h 30 est toujours en vigueur.					
					Pour tous	23 au 27 février	Lundi au vendredi 15 h 30 à 16 h 50	Aréna de L'Assomption	<b>G</b>	<b>i</b> 450 589-8633
<b>ALFRED LITTÉRAIRE ENQUÊTE</b>					Présenté par Alfred Littéraire					
					Alfred Littéraire redonne vie au célèbre Sherlock Holmes et à la non moins brillante Miss Marple. L'enquête commence, les pistes se multiplient... Sauras-tu résoudre les énigmes qu'on te propose?					
					5 à 10 ans	24 février	Mardi 13 h 30 à 14 h 30	Centre communautaire	<b>G</b>	Inscription requise en ligne ou par téléphone  📝 En ligne via Sport-Plus  <b>i</b> Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100

ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
 <b>MAQUILLAGE ET EFFETS SPÉCIAUX</b>					Présenté par Animations Clin d'oeil Durant cet atelier, tu seras initié au maquillage de cinéma et aux effets spéciaux. Tu apprendras à utiliser différentes techniques et à créer des blessures réalistes et des effets visuels impressionnants à l'aide de recettes maison et de matériaux simples, facilement accessibles. Une occasion de déployer imagination et créativité!					
					8 à 18 ans	25 février	Mercredi Groupe 1: 11 h à 12 h 30 Groupe 2: 14 h à 15 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Matériel fourni par Animations Clin d'oeil. Prévoir un tablier ou un vieux chandail pour protéger les vêtements. Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100</b>
 <b>PRÊTE-MOI TA PLUME</b>					Présenté par Décode le code Application pratique des circuits électriques afin de créer une plume lumineuse à l'aide d'un crayon qui pourra aussi te servir de signet pour tes livres!					
					7 à 12 ans	26 février	Judi Groupe 1: 13 h à 14 h Groupe 2: 14 h 30 à 15 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100</b>
 <b>SCIENCE DE LA MAGIE</b>					Présenté par Sciences en folie Magie ou science? Découvrons comment les tours de magie ont souvent une origine scientifique. Tu en apprendras davantage sur les magiciens et tu te transformeras en l'un d'eux pour un instant en déjouant nos amis.					
					6 à 12 ans	27 février	Vendredi Groupe 1: 13 h à 13 h 50 Groupe 2: 14 h 15 à 15 h 05	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100</b>



Activités de

# SPORT et de LOISIR

**N NOUVEAUTÉS**



**BASKETBALL  
PERSÉVÉRANCE**

page 10

**TABATA**

page 14

**ZUMBA®  
ENFANTS**

page 16

**YIN YOGA ET  
MÉDITATION  
SONORE AUX  
BOLS DE  
CRISTAL**

page 15

**YOGA  
PARENT-  
ENFANT**

page 16



# ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIR

## ACTIVITÉS LIBRES BADMINTON, PICKLEBALL ET VOLLEYBALL

Toutes les activités proposées sont inclusives et accessibles à tous. Informez-vous!

La carte d'accès aux activités libres est obligatoire pour participer aux différentes activités sportives. Pour seulement 65\$ par année, vous aurez un accès illimité aux activités libres de badminton, de pickleball et de volleyball.


### POUR OBTENIR LA CARTE D'ACCÈS AUX ACTIVITÉS LIBRES :

- dès le 3 décembre à 18 h 30, rendez-vous sur le site de Sport-Plus et ajoutez l'activité « Carte activités libres » à votre panier.

La carte d'accès aux activités libres est valide pour une période de 12 mois à partir du moment où l'achat est effectué. Pour toute question ou pour vérifier si votre carte est encore valide, veuillez contacter le Bureau du citoyen au 450 589-5671, option 1.
















Pe PARENT-ENFANT \* NOUVEAUTÉ G GRATUIT R RÉSIDENT NR NON-RÉSIDENT i INFORMATION ✉ INSCRIPTION



ACTIVITÉ	CATEGORIES				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>BADMINTON</b>					16 ans et plus	19 janvier au 6 juin (relâche 23, 26 et 28 février, 19 mars, 4, 6, 8 et 9 avril, 18 et 28 mai)	Lundi 20 h à 22 h	Gymnase École Gareau	<b>R</b> 65\$/année <b>NR</b> 130\$/année	Apportez vos raquettes et vos volants.
							Jeudi 20 h à 22 h			
							Samedi 9 h à 12 h			
<b>PICKLEBALL</b>					16 ans et plus	19 janvier au 7 juin (relâche 23 et 24 février, 1 <sup>er</sup> et 22 mars, 5 et 6 avril, 17, 18 et 19 mai)	Dimanche 9 h à 12 h 18 h à 22 h	Gymnase École secondaire de l'Amitié	<b>R</b> 65\$/année <b>NR</b> 130\$/année	Apportez vos raquettes et vos balles.
							Lundi 20 h à 22 h			
							Mardi 19 h à 22 h			
<b>VOLLEYBALL</b> Débutant					16 ans et plus	19 janvier au 9 juin (relâche 23, 24 et 25 février, 6 et 22 avril, 18 mai)	Lundi 19 h à 22 h	Gymnase École secondaire Paul-Arseneau	<b>R</b> 65\$/année <b>NR</b> 130\$/année	Apportez vos ballons.
							Mardi 19 h à 22 h			
							Mercredi 19 h à 22 h			
Intermédiaire à avancé							Mercredi 19 h à 22 h	Gymnase École secondaire de l'Amitié		



ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
<b>ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES MIXTES</b>					12 à 17 ans	27 janvier au 2 juin (relâche 24 février)	Mardi 19 h 30 à 20 h 30	Gymnase École Marguerite-Bourgeois	<b>G</b>	<input checked="" type="checkbox"/> <b>i</b> Maison des jeunes L'Escapade 450 705-4811 maisondesjeuneslassomption.com
<b>ATHLÉTISME</b>					Vous avez envie d'apprendre ou de perfectionner les différentes disciplines en athlétisme? Vous pourrez faire des sauts, des haies, des lancers, du sprint et de l'endurance. Que vous soyez débutants ou experts, les entraîneurs formés vous guideront dans l'atteinte de vos objectifs.					
					3 ans et plus Adulte			École secondaire Jean-Baptiste-Meilleur (Repentigny)		<input checked="" type="checkbox"/> <b>i</b> Club d'athlétisme Lanaudière-Olympique lanaudiereolympique.ca
<b>BALLON SUR GLACE</b>					8 à 19 ans		Horaire disponible sur le site Internet	Entraînements principalement au Complexe JC Perreault à Saint-Roch-de-l'Achigan	200 \$ à 300 \$ selon la catégorie	<input checked="" type="checkbox"/> <b>i</b> Ballon sur glace Lanaudière Patrick Tétrault 514 823-8579 ballonsurglacialanaudiere.com
<b>BASEBALL</b>					À partir de 4 ans (enfants nés en 2022)	Camp d'entraînement : mars et avril en gymnase Saison régulière : mai à août	À confirmer	À confirmer		<input checked="" type="checkbox"/> <b>i</b> Association du baseball mineur de L'Assomption baseballmineurlassomption.ca
 <b>BASKETBALL PERSÉVÉRANCE</b>					Développer la pratique du basketball en permettant aux jeunes passionnés de s'épanouir dans leur sport.					
					6 à 12 ans	23 janvier au 10 avril (relâche 27 février et 3 avril) (10 cours)	Vendredi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase École secondaire de l'Amitié	<b>R</b> 157 \$ <b>NR</b> 211 \$	Matériel inclus. Pour jeunes motivés et bien chaussés. <input checked="" type="checkbox"/> En ligne via Sport-Plus
<b>BODY DESIGN</b>					Activité cardio et musculaire variée offrant un entraînement complet pour le corps.					
					16 ans et plus	21 janvier au 4 mai (relâche 23 et 25 février, 23 mars et 6, 8 et 22 avril)	Lundi et mercredi 19 h à 19 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	<b>R</b> Moins de 18 ans : 73 \$ Adulte : 127 \$ <b>NR</b> 171 \$	Professeure : Lyne Lafontaine <input checked="" type="checkbox"/> En ligne via Sport-Plus
<b>BOUGE: FIT FLOW FEMMES SEULEMENT</b>					Entraînement où la vitalité et la santé physique s'harmonisent sur des rythmes envoûtants et par des mouvements simples et efficace.					
					18 ans et plus	19 janvier au 20 avril (relâche 23 février et 6 avril)	Lundi 19 h à 20 h	Salle polyvalente École Louis-Laberge	<b>R</b> 90 \$ <b>NR</b> 122 \$	Matériel suggéré : tapis de yoga Professeure : Louise Mackrous <input checked="" type="checkbox"/> En ligne via Sport-Plus
<b>BOUGE: FIT CARDIO FEMMES SEULEMENT</b>					Entraînement holistique réservé à la femme. Courte méditation suivie d'un réchauffement, de 25 minutes de cardio, d'exercices pour renforcer la gaine posturale et d'étirements.					
					18 ans et plus	21 janvier au 15 avril (relâche 25 février)	Mercredi 19 h à 20 h	Salle polyvalente École Louis-Laberge	<b>R</b> 90 \$ <b>NR</b> 122 \$	Matériel suggéré : tapis de yoga Professeure : Louise Mackrous <input checked="" type="checkbox"/> En ligne via Sport-Plus

ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
<b>BOUGER PLUS</b> HIVER					Cardio, musculation et étirements pour tous les niveaux.					
					50 ans et plus	13 janvier au 24 avril (relâche 24, 27 février et 17 mars)	Mardi ou vendredi 8 h 30 à 9 h 30 ou 9 h 45 à 10 h 45 ou 11 h à 12 h	Centre communautaire	40 \$ (1 fois par semaine) 70 \$ (2 fois par semaine)	Matériel requis : élastiques et tapis de sol <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca Groupe FADOQ L'Assomption Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire Printemps : date à déterminer
PRINTEMPS					5 mai au 16 juin	Mardi 9 h à 10 h ou 10 h 15 à 11 h 15		20 \$		
<b>CARDIO ABDOS-FESSES-CUISSES</b>					Travaillez votre capacité cardiovasculaire et renforcez vos muscles abdominaux et fessiers.					
					16 ans et plus	20 janvier au 21 avril (relâche 24, 26 février et 19 mars)	Mardi et jeudi 20 h 35 à 21 h 25	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	Moins de 18 ans : 73 \$ Adulte : 127 \$ 171 \$	Professeure : Caroline Caouette <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>CARDIO PLEIN AIR</b> HIVER Cardio-Raquette					18 ans et plus	5 janvier au 22 mars	Jeudi 9 h à 10 h	Parc Robert-Duguay	Plusieurs abonnements disponibles. Prix variables. Possibilité de faire une séance d'essai gratuite.	<b>Cardio plein air Repentigny/L'Assomption</b> 450 591-0530 info.repentigny@cardiopleinair.ca <b>cardiopleinair.ca</b> Session hiver : en ligne à compter du 20 novembre Session printemps : en ligne à compter du 26 février
	Cardio-Traîneau				Maman-bébé	Mardi 13 h 30 à 14 h 30 Jeudi 10 h 15 à 11 h 15				
PRINTEMPS Cardio-Poussette					Maman-bébé	23 mars au 21 juin	Mardi 13 h 30 à 14 h 30 Jeudi 10 h 15 à 11 h 15			
Cardio-Vitalité					50 ans et plus		Jeudi 9 h à 10 h			
<b>COURS DE REMISE EN FORME</b>					Raffermer et tonifier les muscles tout en développant l'endurance cardiovasculaire à travers multiples formes d'entraînements stimulants.					
					16 ans et plus	20 janvier au 21 avril (relâche 24, 26 février et 19 mars)	Mardi et jeudi 19 h 35 à 20 h 25	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	Moins de 18 ans : 73 \$ Adulte : 127 \$ 171 \$	Professeure : Caroline Caouette <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>FIT 50 +</b> HIVER					Entraînement intensif de 45 minutes pour les sportifs qui recherchent un niveau plus élevé.					
					50 ans et plus	12 janvier au 20 avril (relâche 19 janvier, 23 février et 6 avril)	Lundi 10 h 45 à 11 h 30	Centre communautaire	40 \$	Matériel requis : élastiques et tapis de sol <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca Groupe FADOQ L'Assomption Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire Printemps : date à déterminer
PRINTEMPS					4 mai au 15 juin	Lundi 10 h 15 à 11 h		20 \$		



ACTIVITÉ	ÂGE				DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION	
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>FLOWFIT</b> HIVER					Flexibilité/mobilité et renforcement musculaire en douceur.					
					50 ans et plus	14 janvier au 22 avril (relâche 11, 18 et 25 février)	Mercredi 11 h 15 à 12 h	Centre communautaire	40 \$	Matériel requis : élastiques et tapis de sol ⓘ <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca 📘 Groupe FADOQ L'Assomption ✉️ Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire Printemps : date à déterminer
					4 mai au 15 juin	Lundi 11 h 15 à 12 h		20 \$		
<b>PRINTEMPS</b>										
<b>FOOTBALL CONTACT</b>					Catégories Atome (7 et 8 ans) Moustique (9 et 10 ans) Pee-wee (11 et 12 ans)	Début des entraînements en mai	2 soirs par semaine 18 h 30 à 20 h 30	Repentigny		✉️ ⓘ <b>Club de football Rhinos de Lanaudière</b> rhinosfootball.ca Prochaine période d'inscription ouverte en février 2026
<b>FUTSAL</b>					Enfants nés entre 2013 et 2018	Novembre à avril	Dimanche soir (heure à déterminer)	Collège de l'Assomption		✉️ ⓘ <b>Club de soccer de L'Assomption</b> info@soccercsla.ca soccercsla.ca 450 713-2110
<b>GYMNASTIQUE MINIGYM</b>					3 - 4 ans	17 janvier au 28 mars (relâche 28 février)	Samedi 8 h à 8 h 55	Salle de danse Collège de l'Assomption (entrée par le bloc sportif, rue Dorval)	ⓘ R 75 \$ ⓘ NR 102 \$	Professeures : Anik Plaisance et Maxim Beaudry ✉️ <b>En ligne via Sport-Plus</b>
					3 - 4 ans		Samedi 9 h à 9 h 55			
					5 - 6 ans		Samedi 10 h à 10 h 55			
					5 - 6 ans		Samedi 11 h à 11 h 55			
					7, 8 et 9 ans		Samedi 12 h 30 à 13 h 30			
<b>HOCKEY BALLE</b>	Équipement obligatoire : tenue de sport, bâton de hockey avec palette de plastique, jambières, gants, lunettes de protection et chaussures d'intérieur.									
					6 à 8 ans	19 janvier au 20 avril (relâche 23 février et 6 avril)	Lundi 18 h à 19 h	Gymnase École Gareau	ⓘ R 65 \$ ⓘ NR 88 \$	Professeure : Anna-May Guoin ✉️ <b>En ligne via Sport-Plus</b>
					9 à 12 ans	Lundi 19 h à 20 h				
<b>JUDO</b>					5 à 17 ans		À déterminer selon les catégories d'âge	Centre communautaire Laurent-Venne (225, boulevard J.-A.-Paré, local 224 à Repentigny)		ⓘ <b>Club de Judo Saint-Paul l'Ermitte</b> Gilles Bellerose 450 898-0144 ✉️ Centre communautaire Laurent-Venne à Repentigny
<b>NATATION ARTISTIQUE</b>	Initiation aux techniques de base, apprentissage et présentation d'une routine de groupe au gala de fin de saison. Prérequis : être à l'aise en eau profonde et nager 15 mètres sans aide.									
					5 ans et plus		À déterminer selon l'âge et le classement	Centre aquatique Jacques-Dupuis (130, rue Valmont à Repentigny)	À partir de 175 \$ (1 h par semaine)	✉️ ⓘ <b>Club Coralline</b> info@coralline.club

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	<b>NATATION</b>					Évaluation des nouveaux nageurs obligatoire sur rendez-vous.				
					6 ans et plus Adulte		Lundi au samedi selon la catégorie	Centre aquatique Jacques-Dupuis (130, rue Valmont à Repentigny)		  <b>Neptune Natation</b> <b>450 436-6616</b> <b>neptunenatation.com</b> <b>info@neptunenatation.com</b>
<b>PATINAGE ARTISTIQUE</b>					École patinage plus Cours d'initiation au patin visant à développer l'apprentissage et les habiletés à patiner tout en s'amusant et prêt à pratiquer des sports de glace tels que le hockey, le patinage de vitesse, le patinage artistique ou la ringuette.					
					3 ans et plus au 31 décembre 2025	Session automne et hiver	Mardi 18 h  Samedi entre 8 h et 11 h	Aréna de L'Assomption	Consultez la tarification sur notre site Internet.  Rabais pour le 2 <sup>e</sup> et le 3 <sup>e</sup> enfant	 <b>Club de patinage artistique de L'Assomption</b> <b>Cpalassomption.uplifter.com</b>  <b>cpalassomption</b>  <b>cpa.lassomption</b>  Aréna de L'Assomption ou en ligne au <b>cpalassomption.ca</b>
<b>PATINAGE DE VITESSE</b>					Apprendre à patiner ou perfectionner le patinage de vitesse. Possibilité de location de patins de vitesse (uniquement pour les patins à longue lame, minimum 5 ans avec un peu d'expérience en patin).					
					3 ans et plus (au 1 <sup>er</sup> janvier de l'année en cours)		Samedi matin  Vendredi soir  Dimanche matin	Aréna de Lachenaie (1050, rue Nationale)  Aréna de Repentigny (80, boulevard Brien)  Aréna de Lachenaie (1050, rue Nationale)		  <b>Club de patinage de vitesse région Lanaudière</b> <b>cpvrl.org</b> <b>info@cpvrl.org</b> <b>cpvrl.questions@hotmail.com</b>
<b>PATIN LIBRE</b>					Pour tous	9 janvier au 29 mars (relâche 18, 23 et 25 janvier, 8, 20 et 22 février)	Vendredi 16 h à 16 h 50  Dimanche 14 h à 15 h 20	Aréna de L'Assomption		 <b>450 589-8633</b>
<b>PICKLEBALL ADOS</b>					Activité libre					
					13 à 17 ans	25 janvier au 31 mai (relâche 1 <sup>er</sup> mars, 5 avril)	Dimanche 13 h à 16 h	Gymnase École Louis-Laberge		Prêt de matériel en quantité limitée.
 <b>PICKLEBALL PARENT/ ENFANT</b>					Activité libre. L'enfant doit obligatoirement être accompagné d'un adulte.					
						25 janvier au 31 mai (relâche 1 <sup>er</sup> mars, 5 avril)	Dimanche 9 h à 12 h	Gymnase École Louis-Laberge		Prêt de matériel en quantité limitée.
<b>SOCCER</b> Perfectionnement hiver					Enfants nés entre 2013 et 2018	Novembre à avril	Dimanche matin (heure à confirmer)	À déterminer		  <b>Club de soccer de L'Assomption</b> <b>info@soccercla.ca</b> <b>soccercla.ca</b> <b>450 713-2110</b>

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
 <b>SPORTBALL</b>					Votre tout-petit développera sa motricité et sa confiance en soi tout en apprenant les bases de huit sports. Un plaisir pour les enfants comme pour les parents!					
					2 - 3 ans (parent et enfant)	31 janvier au 28 mars (relâche 28 février)	Samedi 8 h 45 à 9 h 25	Gymnase École Marguerite- Bourgeois		<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Sportball</b> sportball.ca
							Samedi 9 h 30 à 10 h 10			
							Samedi 11 h 15 à 11 h 55			
				4 à 6 ans		Samedi 10 h 15 à 11 h 10				
 <b>TABATA</b>					Entraînement par intervalles qui consiste à alterner 20 secondes d'exercice pour 10 secondes de temps de repos.					
					16 ans et plus	21 janvier au 4 mai (relâche 23 et 25 février, 23 mars, 6, 8 et 22 avril)	Lundi et mercredi 20 h à 20 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	<b>R</b> Moins de 18 ans: 73 \$ Adulte: 127 \$  <b>NR</b> 171 \$	Professeure: Lyne Lafontaine  <input checked="" type="checkbox"/> <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>TAEKWONDO (ALLIANCE)</b> Débutant - avancé					7 à 17 ans	12 janvier au 13 juin (relâche 21 et 24 janvier, 7 février, 7 et 28 mars, 6 avril)	Lundi et mercredi 19 h à 20 h 30	Gymnase 2 École secondaire Paul-Arseneau	<b>R</b> 120 \$ <b>NR</b> 150 \$	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Alliance Taekwondo</b> Michel Meunier 514 975-0177 michelmeunier1965@hotmail.com
					18 ans et plus				<b>R</b> 140 \$ <b>NR</b> 170 \$	
					Avancé	10 ans et plus	Samedi 10 h 30 à 12 h		<b>R</b> 120 \$ <b>NR</b> 150 \$	
<b>TAÏCHI</b>					50 ans et plus	16 janvier au 24 avril (relâche 27 février)	Vendredi 14 h 30 à 15 h 30	Centre communautaire	40 \$	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca <input checked="" type="checkbox"/> <b>Groupe FADOQ L'Assomption</b>  <input checked="" type="checkbox"/> 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire
<b>TENNIS</b>					Cours de groupe ou privé Ligue de double					
					5 à 17 ans Adulte					<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <b>Tennis Momentum</b> info@tennismomentum.com

ACTIVITÉ	ÂGE				DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION	
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>TIR À L'ARC</b> Cours d'initiation					10 ans et plus Adulte 18 janvier au 7 juin (relâche 23, 24 et 26 février, 1 <sup>er</sup> et 19 mars, 5 et 6 avril)	Dimanche 12 h à 15 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	Coût à déterminer selon la grille tarifaire	<input checked="" type="checkbox"/> <b>i</b> <b>Club de tir à l'arc Les Francs Archers</b> <b>Ian Phaneuf</b> <b>514 476-9653</b> <b>falcomps2@gmail.com</b>	
	Libre					Lundi 20 h à 22 h				
				Mardi 19 h 30 à 21 h 30						
				Jeudi 19 h 30 à 21 h 30						
				Dimanche 12 h à 15 h						
 <b>YIN YOGA ET MÉDITATION SONORE AUX BOLS DE CRISTAL</b>					18 ans et plus	26 janvier au 13 avril (relâche 23 février et 6 avril)	Lundi 19 h à 20 h 15	Centre communautaire	<b>R</b> 160 \$ <b>NR</b> 217 \$	Matériel requis : tapis de yoga, couverture de détente et bouteille d'eau. Tenue vestimentaire confortable et extensible. Professeure : Mélanie Lyonnais  <input checked="" type="checkbox"/> <b>En ligne via Sport-Plus</b>
	<b>YOGA</b>				18 ans et plus	20 janvier au 14 avril (relâche 24 février)	Mardi 18 h 30 à 19 h 30	Salle polyvalente École Louis-Laberge	<b>R</b> 148 \$ <b>NR</b> 200 \$	Matériel requis : tapis et couverture Professeure : Christine Gagnon  <input checked="" type="checkbox"/> <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>YOGA AU SOL</b> HIVER					50 ans et plus	13 janvier au 23 avril (relâche 24 et 26 février, 17 mars)	Mardi (thérapeutique) 13 h à 14 h 15 ou 14 h 30 à 15 h 45	Centre communautaire	55 \$	Matériel requis : tapis de sol  <b>i</b> <b>FADOQ L'Assomption</b> <b>450 589-5671, poste 3060</b> <b>fadoqassomption.ca</b>  <b>Groupe FADOQ L'Assomption</b>
PRINTEMPS						5 mai au 18 juin	Jeudi (positionnel) 9 h 30 à 10 h 45		20 \$	<input checked="" type="checkbox"/> Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire  Printemps : date à déterminer



ACTIVITÉ	CIBLE				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>YOGA AVEC CHAISE</b> HIVER PRINTEMPS					50 ans et plus	15 janvier au 23 avril (relâche 26 février)	Jeudi 11 h à 12 h	Centre communautaire	50 \$	ⓘ <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca 📘 Groupe FADOQ L'Assomption ☑️ Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire Printemps : date à déterminer
						7 mai au 18 juin	Jeudi 11 h à 12 h		20 \$	
 <b>YOGA PARENT-ENFANT</b>					Le yoga parent-enfant est une activité ludique et enrichissante qui permet de vivre un moment complice en famille. À travers des jeux, des postures et des exercices de respiration, les enfants explorent leurs limites, développent leur concentration et apprennent à mieux se connaître, tout en renforçant le lien avec leur parent dans un cadre amusant et apaisant.					
					6 à 12 ans	2 février au 30 mars (relâche 23 février)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Gymnase École Marguerite-Bourgeois	Ⓜ 80 \$ ⓃR 108 \$	Coût pour un parent et un enfant Matériel requis : tapis de yoga et bouteille d'eau. Tenue vestimentaire confortable et extensible. Professeure : Christine Gagnon ☑️ En ligne via Sport-Plus
<b>ZUMBA®</b>					16 ans et plus	19 janvier au 27 avril (relâche 23 et 25 février, 6, 8 et 22 avril)	Lundi et mercredi 18 h à 18 h 50	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	Ⓜ Moins de 18 ans : 73 \$ Adulte : 127 \$ ⓃR 171 \$	Professeure : Caroline Caouette ☑️ En ligne via Sport-Plus
<b>ZUMBA®</b>					16 ans et plus	20 janvier au 21 avril (relâche 24, 26 février et 19 mars)	Mardi et jeudi 18 h 35 à 19 h 25	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	Ⓜ Moins de 18 ans : 73 \$ Adulte : 127 \$ ⓃR 171 \$	Professeure : Caroline Caouette ☑️ En ligne via Sport-Plus
 <b>ZUMBA® ENFANTS</b>					5 à 8 ans	20 janvier au 14 avril (relâche 24 février)	Mardi 18 h à 18 h 25	Salle de danse École secondaire de l'Amitié	Ⓜ 60 \$ ⓃR 81 \$	Professeure : Caroline Caouette ☑️ En ligne via Sport-Plus
					9 à 12 ans	22 janvier au 23 avril (relâche 26 février et 19 mars)	Jeudi 18 h à 18 h 25			
<b>ZUMBA® GOLD</b> HIVER PRINTEMPS					50 ans et plus	14 janvier au 22 avril (relâche 19 janvier, 11, 18, 23 et 25 février, 6 avril)	Lundi 9 h 30 à 10 h 30 ou mercredi 9 h à 10 h ou 10 h 10 à 11 h 10	Centre communautaire	45 \$ 1 fois/semaine 70 \$ 2 fois/semaine	ⓘ <b>FADOQ L'Assomption</b> 450 589-5671, poste 3060 fadoqassomption.ca 📘 Groupe FADOQ L'Assomption ☑️ Hiver : 3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire Printemps : date à déterminer
						4 mai au 15 juin	Lundi 9 h à 10 h		20 \$	

Activités de

# PLEIN AIR HIVERNALES



## CENTRE DE LOCATION PARC ROBERT-DUGUAY

990, montée Cormier

**Réservation :** 514 209-2123 durant les heures d'ouverture  
Payable sur place par carte débit ou crédit  
(pièce d'identité obligatoire)

Pour plus d'informations et pour connaître la tarification,  
rendez-vous sur notre [carte des loisirs hivernaux!](#)

### Horaire du centre de location\*

Mardi au jeudi	17 h à 21 h 30
Vendredi	17 h à 22 h
Samedi et dimanche	9 h à 18 h

### Horaire de surveillance\*

Mardi au jeudi	17 h à 21 h 30
Vendredi	17 h à 22 h
Samedi et dimanche	9 h à 21 h

\* Durant la semaine de relâche, du 23 au 27 février,  
l'horaire du samedi et dimanche s'applique.

## SENTIERS BALISÉS

Location de raquettes,  
fatbike et ski de fond

## PENTE À GLISSER

Location de tubes à glisser

## PATINOIRE POUR PATINAGE LIBRE

Location de patins à glace

## JOURNÉE D'INITIATION AUX ACTIVITÉS HIVERNALES

Prêt d'équipement gratuit pour tous  
au parc Robert-Duguay

**SAMEDI 24 JANVIER**  
**9 H À 16 H**

Surveillez la page Facebook  
pour plus de détails!

## PARC ÉCOLOGIQUE

1191, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

**Un parc écologique à découvrir  
au cœur de L'Assomption!**

Pour la saison hiver-printemps  
(dès que la température le permettra):

- **7 km de sentiers de raquette** balisés à parcourir

Amenez vos équipements!

# PATINOIRES EXTÉRIEURES

## Horaire de surveillance

Horaire régulier de surveillance  
et d'ouverture des chalets\*

Lundi au jeudi	17 h à 21 h 30
Vendredi	17 h à 22 h
Samedi et dimanche	11 h à 22 h

\* Durant la semaine de relâche, du 23 au 27 février, l'horaire du samedi et dimanche s'applique.

Rendez-vous sur notre [carte des loisirs hivernaux](#) afin de connaître l'état des patinoires.

## PARC DES MOISSONS

**2 patinoires avec roulotte chauffée**  
(accès rue Martel et boulevard Jacques-DeGeay)

## PARC DU BOURG-FLEURI

**1 patinoire avec chalet**  
(accès rues Francoeur et de l'Azalée)

## PARC DU PARTAGE

**2 patinoires avec chalet et pente à glisser**  
(accès rue Robindaïne)

### LUNDI AU JEUDI

Patin libre : 17 h à 18 h 30  
Hockey libre : 18 h 30 à 21 h 30

### VENDREDI

Patin libre : 17 h à 19 h  
Hockey libre : 19 h à 22 h

### SAMEDI ET DIMANCHE

Patin libre : 11 h à 13 h et 16 h à 18 h 30  
Hockey libre : 13 h à 16 h et 18 h 30 à 22 h

## PARC LÉO-JACQUES

**1 patinoire avec roulotte**  
(accès boulevard Barret)

## PARC JUNEAU

**1 patinoire avec chalet**  
(accès boulevard Hector-Papin et rue Juneau)



Activités

# CULTURELLES et COMMUNAUTAIRES

 **NOUVEAUTÉS**



**ATELIER D'ÉCRITURE -  
DANSE TES MOTS**

page 21

**CONVERSATION  
ANGLAISE -  
INTERMÉDIAIRE**

page 24

**CONVERSATION  
ESPAGNOLE -  
DÉBUTANT**

page 25

**COURS D'INITIATION  
À LA POTERIE**

page 25



## ARGENT ET MOMENTS DE VIE : PLANIFIER LES ÉVÉNEMENTS QUI COMPTENT

page 21

## BIEN CONSERVER, MIEUX CUISINER

page 23

## COMPRENDRE LE CERVEAU ANXIEUX ET LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIÉTÉ

page 24

## CONFÉRENCE SUR LE VÉGÉTARISME

page 24

## ARRANGEMENTS FUNÉRAIRES PRÉALABLES

page 21

## VIVRE AU RYTHME DES SAISONS

page 32

## LES TRÉSORS DE PÂQUESSANCE

page 29

**AC  
EE**  
**Lanaudière**







Encore plus à découvrir à partir de la page 21!





























# ACTIVITÉS CULTURELLES ET COMMUNAUTAIRES














Toutes les activités proposées sont inclusives et accessibles à tous. Informez-vous!













Pe PARENT-ENFANT \* NOUVEAUTÉ G GRATUIT R RÉSIDENT NR NON-RÉSIDENT i INFORMATION [ ] INSCRIPTION [ ] ATELIER | CONFÉRENCE [ ] SPECTACLE


ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
<b>ACTIVITÉ DE BRICOLAGE LIBRE</b>					Viens faire une décoration pour ton sapin ou une carte de souhaits dans une ambiance festive! Profites-en pour visiter l'exposition <i>Noël et ses traditions</i> présentée au Vieux palais.					
					Pour tous	29 novembre 13 et 20 décembre	Samedi 10 h à 16 h	Vieux palais	G	Entrée libre   Sans inscription
<b>ACTIVITÉ DE POSTER BIOGRAPHIQUE</b>					Présenté par la bibliothèque en collaboration avec la Maison des jeunes L'Escapade. En février, rendez-vous avec la diversité pour souligner le mois de l'histoire des Noirs! Pour cette occasion, on te propose de créer un poster biographique présentant une personnalité noire qui te sera attribuée au hasard. Les œuvres seront par la suite exposées à la Bibliothèque Christian-Roy.					
					12 à 17 ans	12 février	Judi 18 h à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau	G	Entrée libre   Sans inscription
 <b>ARGENT ET MOMENTS DE VIE: PLANIFIER LES ÉVÉNEMENTS QUI COMPTENT</b>					Présentée par Sophie Charron Du mariage à la retraite, en passant par l'arrivée des enfants, chaque grande étape de vie demande des choix financiers réfléchis. Découvrez des outils et des stratégies simples pour planifier ces étapes tout en assurant votre sécurité financière à long terme.					
					18 ans et plus	19 mars	Judi 19 h à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	G	Inscription requise en ligne ou par téléphone [ ] <b>En ligne via Sport-Plus</b> [ i ] <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
 <b>ARRANGEMENTS FUNÉRAIRES PRÉALABLES</b>					Présentée par l'ACEF Lanaudière Les éléments suivants seront abordés: sollicitation, contrats, frais supplémentaires admissibles, obligations du commerçant, annulation et pénalités, registre.					
					18 ans et plus	29 janvier	Judi 18 h 30 à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	G	Inscription requise en ligne ou par téléphone [ ] <b>En ligne via Sport-Plus</b> [ i ] <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
  <b>ATELIERS BRIN DE MERVEILLE</b>					Venez vous amuser avec votre enfant et découvrir une multitude d'activités et de jeux pour éveiller petits et grands. Le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse!					
					Enfants âgés entre 18 mois et 3 ans accompagnés d'un parent		Mercredi 9 h 30 à 11 h 15	Maison de la Famille La Parenthèse (222, boulevard Notre-Dame-des-Champs, Repentigny)	[ ] [ i ]	<b>Maison de la Famille La Parenthèse</b> 450 582-2677 [ f ] <b>Maison La Parenthèse</b>
  <b>ATELIER D'ÉCRITURE - DANSE TES MOTS</b>					Un atelier qui mêle le geste aux mots, qui prolonge le mouvement par une écriture façonnée par l'écoute intérieure, impulsée par le rythme et la musique. Grâce à cette approche dynamique du langage, les participants apprendront à délier le geste d'écriture, puis seront invités à « converser » de manière dansée.					
					16 ans et plus	13 mars	Vendredi 18 h à 20 h	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	R Moins de 18 ans: 39 \$ Adulte: 57 \$ NR 77 \$	Matériel requis: papier et crayons Offert par Myriam Jézéquel [ ] <b>En ligne via Sport-Plus</b>

ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
 <b>ATELIER DE CRÉATION DE BANDE DESSINÉE</b>					Présenté par les artistes Val-Bleu et Dwin Mitel qui seront exposés à la bibliothèque durant les mois de janvier et février. Viens créer ta propre bande dessinée en utilisant ton imagination pour créer une histoire et un univers inventés. Le tout accompagné par deux bédéistes professionnels.					
					6 à 12 ans	18 janvier	Dimanche 13 h à 15 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
 <b>ATELIER DE DÉCORATION DE BISCUITS</b>					Dans le cadre de l'exposition <i>Noël et ses traditions</i> présentée au Vieux palais. Viens décorer des biscuits en pain d'épices dans une ambiance de Noël. Pourras-tu résister à l'envie de les manger tout de suite?					
					3 ans et plus	30 novembre	Dimanche Groupe 1 : 13 h 30 à 14 h 30 Groupe 2 : 15 h à 16 h	Vieux palais		Inscription dès maintenant! Places limitées. Inscription obligatoire.  <b>En ligne via Sport-Plus</b>
 <b>ATELIERS LES GRIPETTES</b>					Les enfants auront la chance de s'amuser et bricoler à travers divers thèmes et activités. Le tout dans une ambiance chaleureuse et respectueuse.					
					4 ans et plus		Mercredi 9 h 30 à 11 h 30	Maison de la Famille La Parenthèse (222, boulevard Notre-Dame-des-Champs, Repentigny)	 	<b>Maison de la Famille La Parenthèse</b> 450 582-2677  <b>Maison La Parenthèse</b>
<b>AVANT-MIDIS BIBLIO-JEUX (LES)</b>					Venez en famille à la bibliothèque et mélangez le jeu à l'apprentissage avec le programme Biblio-jeux. Partagez de beaux moments dans le jeu, le tout accompagné d'un orthophoniste qualifié qui vous guidera à l'aide de diverses stratégies et astuces pour favoriser le développement du langage chez vos enfants.					
					Pour les 12 ans et moins accompagnés d'un adulte	28 mars 25 avril	Samedi Plages horaires disponibles : 9 h   10 h   11 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
<b>BIBLIO-JEUX   SESSION DE JEUX ANIMÉE</b>					Venez découvrir le plaisir d'apprendre en jouant! L'équipe de la bibliothèque vous propose une session de jeux animée, mettant en valeur une sélection spécialement conçue pour favoriser le développement du langage chez les enfants. Guidés par notre animatrice, les participants auront l'occasion de s'amuser tout en explorant différents jeux éducatifs. Cette activité s'adresse à tous les enfants en situation d'apprentissage, notamment à ceux qui font l'école à la maison et qui sont disponibles en semaine. Les parents, frères et sœurs sont également les bienvenus!					
					6 à 12 ans	2 avril	Jeudi 13 h à 14 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
















ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
 <b>BIEN CONSERVER, MIEUX CUISINER</b>					Atelier culinaire en famille Présenté par Groupe promo santé Laval. Le projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, l'Alliance pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Cuisinez en famille tout en découvrant comment éviter le gaspillage et prolonger la durée de vie des aliments. Au menu : deux recettes faciles et délicieuses permettant d'utiliser vos aliments en fin de vie. En prime, une mini capsule pleine d'astuces pour mieux conserver vos aliments, organiser le frigo et utiliser ce que vous avez déjà sous la main. Un moment convivial pour cuisiner ensemble, découvrir de nouvelles idées en développant de bonnes habitudes culinaires.					
	6 à 12 ans accompagnés d'un adulte	1 <sup>er</sup> mars	Dimanche 10 h à 12 h	Centre communautaire (cuisine)	G	Un adulte accompagnateur par famille. Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100</b>				
<b>BIEN-ÊTRE PAR LA ZOOTHERAPIE</b>					Présenté par AZA Accompagnement et zoothérapie Annie En mars, on favorise une utilisation équilibrée et consciente des écrans. Déconnecte-toi et participe à une séance de zoothérapie en groupe permettant de briser l'isolement, travailler la confiance en soi et développer l'empathie. Un moment doux et agréable qui te donnera le sourire!					
	12 à 17 ans	12 mars	Jeudi 18 h à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau	G	Entrée libre   Sans inscription				
<b>BINGO DE NOËL</b>					Un lutin coquin anime un Bingo de Noël où les règles du jeu peuvent être modifiées et les boules mélangées! Préparez-vous à subir quelques blagues et gagner des prix!					
	5 ans et plus	21 décembre	Dimanche Groupe 1: 11 h à 12 h Groupe 2: 13 h à 14 h Groupe 3: 15 h à 16 h	Vieux palais	G	Places limitées. Inscription obligatoire.  <b>En ligne via Sport-Plus</b>				
<b>BISCUITS DE FORTUNE EN PAPIER</b>					Pour souligner la Saint-Valentin Et si vos messages d'amour et d'amitié étaient transmis par l'origami? Voilà une façon bien originale de dire je t'aime à ceux qui vous entourent. Participez à cette activité et repartez avec un panier bien garni de biscuits prêts à être distribués pour la Saint-Valentin.					
	6 à 12 ans	7 février	Samedi Groupe 1: 9 h 15 à 10 h 15 Groupe 2: 10 h 30 à 11 h 30	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	G	Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100</b>				
<b>CADETS</b>					Pour adolescents (garçon et fille) 12 à 18 ans 23 janvier au 22 mai (relâche 27 février et 3 avril) Vendredi 19 h à 21 h 30 et quelques fins de semaine par année pour activités extérieures					
	12 à 18 ans	23 janvier au 22 mai (relâche 27 février et 3 avril)	Vendredi 19 h à 21 h 30 et quelques fins de semaine par année pour activités extérieures	Salle municipale ou école Louis-Laberge	G	  <b>Corps de cadets 3040 L'Assomption André Boudreault 514 883-8282</b>  <b>Corps De Cadets 3040 l'Assomption</b>				

ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AINÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
<b>CLUB DU RAT BIBOCHE</b>						Biboche, notre rat de bibliothèque rigolo, invite les enfants de 3 à 7 ans à le rejoindre pour une heure du conte et un petit bricolage. Les enfants peuvent s'inscrire au club et venir chercher leur trousse d'activités.				
					3 à 7 ans	21 janvier 18 février 25 mars 22 avril	Mercredi 18 h 45 à 19 h 45	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	<b>G</b>	Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> <b>450 589-5671, poste 3100</b> Découvrez le site de Biboche! <b>biboche.ca</b>
 <b>COMPRENDRE LE CERVEAU ANXIEUX ET LE CERCLE VICIEUX DE L'ANXIÉTÉ</b>						Présentée par Daniel Richard Cette conférence s'adresse aux gens qui vivent des troubles anxieux et à leurs proches. Elle permettra de démystifier et de comprendre les troubles anxieux en répondant notamment aux questions liées aux facteurs de stress, différencier l'anxiété normale de l'anxiété problématique, le fonctionnement du cerveau anxieux et bien plus!				
					18 ans et plus	5 février	Jeudi 19 h à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	<b>G</b>	Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> <b>450 589-5671, poste 3100</b>
 <b>CONFÉRENCE SUR LE VÉGÉTARISME</b>						Présentée par Monique Baril Végétarienne depuis 20 ans et professeure de cuisine, Monique Baril vous expliquera où vous pouvez retrouver les protéines végétales, quels produits sont disponibles sur le marché et quels substituts de protéines animales sont possibles pour que vos repas soient faciles, savoureux et satisfaisants, tout en étant bénéfiques pour l'environnement et votre santé. Dégustation sur place.				
					18 ans et plus	15 avril	Mercredi 19 h à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	<b>G</b>	Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> <b>450 589-5671, poste 3100</b>
 <b>CONVERSATION ANGLAISE - INTERMÉDIAIRE</b>						Le cours sera axé sur la conversation, avec quelques notions de grammaire et beaucoup de vocabulaire. Il peut y avoir des lectures et des écritures en devoir. Il y aura quelques évaluations, elles seront uniquement formatives avec une mention réussie ou non à la fin du cours.				
					18 ans et plus	5 mars au 7 mai	Jeudi 19 h à 21 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	<b>R</b> 250 \$ <b>NR</b> 338 \$	Matériel requis : cahier de notes, crayons ou ordinateur portable. Offert par Stewart Johnson  <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>CONVERSATION ANGLAISE</b>					50 ans et plus	15 janvier au 23 avril (relâche 26 mars)	Jeudi 12 h 30 à 14 h (débutant) 14 h à 15 h 45 (intermédiaire)	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	100 \$	 <b>FADOQ L'Assomption</b> <b>450 589-5671, poste 3060</b> <b>fadoqassomption.ca</b>  <b>Groupe FADOQ L'Assomption</b>  3 décembre de 10 h à 11 h au centre communautaire














ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION	
 <b>CONVERSATION ESPAGNOLE - DÉBUTANT</b>					Ce cours s'adresse aux personnes souhaitant découvrir ou reprendre l'espagnol depuis les bases. À travers des séances conviviales et progressives, vous apprendrez à vous présenter, à tenir une conversation simple et à comprendre des situations de la vie quotidienne. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Que ce soit pour voyager, enrichir vos compétences personnelles ou simplement relever un nouveau défi, ce cours vous offre une première immersion accessible et motivante dans la langue espagnole.						
					18 ans et plus	21 janvier au 1 <sup>er</sup> avril (relâche 25 février)	Mercredi 18 h 30 à 20 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	R 250 \$ NR 338 \$	Matériel requis : cahier de notes, crayons ou ordinateur portable. Offert par André Chartrand  En ligne via Sport-Plus	
<b>COURS DE CHANT (CHORALE)</b>					Répertoire principalement francophone. Chansons du répertoire populaire.						
					6 à 14 ans	Janvier à mai	Lundi 17 h 30 à 18 h 30 ou 18 h 30 à 19 h 30	Vieux palais	130 \$	  Vieux palais de L'Assomption 514 755-9669 Professeure : Marie-Annick Lépine et Marie-Ève Varin S'il y a moins de 20 inscriptions par cours, le cours aura lieu à 18 h.	
<b>COURS DE DESSIN</b> Techniques de base					Pour ceux qui souhaitent améliorer leur technique de dessin. 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.						
					9 à 14 ans	17 janvier au 28 mars (relâche 28 février) (10 cours)	Samedi 10 h à 11 h	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	R 110 \$ NR 149 \$	 En ligne via Sport-Plus	
Création de bande dessinée					Viens comprendre et appliquer les techniques de création d'une bande dessinée, du début à la fin, en passant par l'écriture du récit à la réalisation graphique en images séquentielles.						
					9 à 14 ans	17 janvier au 28 mars (relâche 28 février) (10 cours)	Samedi 11 h 15 à 12 h 15	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	R 110 \$ NR 149 \$		
 <b>COURS D'INITIATION À LA POTERIE</b>					7 à 10 ans	18 janvier 1 <sup>er</sup> et 15 février 1 <sup>er</sup> et 15 mars	Dimanche 10 h à 11 h 30	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	R 148 \$ NR 200 \$	Matériaux inclus Offert par Véronique St-Onge  En ligne via Sport-Plus	
	<b>COURS PRÉNATAUX</b>						Bien se préparer à l'arrivée de bébé avec un cours prénatal complet en une seule journée! Une demi-journée sur la préparation à l'accouchement avec emphase sur la préparation physiologique et l'implication du partenaire et l'autre partie de la journée sur les soins du bébé, l'allaitement, le biberon, l'adaptation et bien plus encore! L'implication du partenaire est mise de l'avant.				
18 ans et plus (cours en couple)							31 janvier 14 mars 9 mai 4 juillet	Samedi 9 h à 16 h (1 rencontre journée complète)	Centre communautaire (sous-sol)		  Centre Re-Naissance 514 770-7851 re-naissance.ca information@re-naissance.ca
<b>CRÉEZ À LA SUCCURSALE GAREAU</b>					Une fois par mois, l'équipe de la bibliothèque invite les jeunes familles à venir participer à de courtes activités ludiques les samedis matin. En présence d'un animateur, les participants vont créer et laisser libre cours à leur imaginaire.						
					6 à 12 ans	17 janvier 21 février 21 mars 18 avril	Samedi 9 h 30 à 10 h	Bibliothèque Succursale Gareau		Inscription requise en ligne ou par téléphone  En ligne via Sport-Plus  Bibliothèque Christian-Roy 450 589-5671, poste 3100	









ACTIVITÉ	CATEGORIES				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>DANSE</b> ATELIER COMÉDIE MUSICALE (CHANT ET MISE EN SCÈNE)					9 à 12 ans	Janvier à mai (15 cours)	Judi 18 h à 19 h	111, boulevard de l'Ange-Gardien, suite 102	R 165 \$	ⓘ <b>Compagnie de danse Énigme</b> Joëlle Viens 514 519-8687 ecole.enigme@gmail.com ecole-enigme.com
					13 à 17 ans		Judi 19 h à 20 h		R 165 \$	
					18 ans et plus		Judi 20 h à 21 h 30		R 195 \$	
 ÉVEIL À LA DANSE					2 - 3 ans	17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 9 h 15 à 10 h	Entracte École secondaire Paul-Arseneau	R 195 \$	✍️ 5 au 9 janvier (par téléphone) Les essayages et l'achat de costumes se feront lors de l'inscription au premier cours.
DANSE EN LIGNE (DIFFÉRENTS STYLES)					18 ans et plus	Janvier à mai (15 cours)	Vendredi Débutant : 18 h 30 à 20 h	111, boulevard de l'Ange-Gardien, suite 102	R 165 \$	
							Vendredi Intermédiaire : 20 h à 21 h		R 195 \$	
CRÉATIVE 1					3 ans	17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 9 h 15 à 10 h	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R 195 \$	Uniforme obligatoire
CRÉATIVE 2					4 ans	15 janvier au 28 mai (relâche 26 février et 19 mars)	Judi 18 h 15 à 19 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 195 \$	Uniforme obligatoire
						17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 9 h 15 à 10 h			
BALLET 1					5 ans	17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 10 h à 11 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 205 \$	Uniforme obligatoire
BALLET 1-2					5 - 6 ans	12 janvier au 25 mai (relâche 23 février et 6 avril)	Lundi 18 h 15 à 19 h	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 195 \$	Uniforme obligatoire
BALLET 2-3					6 - 7 ans	15 janvier au 28 mai (relâche 26 février et 19 mars)	Judi 18 h 15 à 19 h 15	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R 205 \$	Uniforme obligatoire
						17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 10 h à 11 h 15		R 225 \$	
BALLET GRADE 1-2-3					8 à 10 ans	14 janvier au 27 mai (relâche 25 février)	Mercredi 18 h 15 à 19 h 30	Local C-126 École secondaire Paul-Arseneau	R 225 \$	Uniforme obligatoire
						17 janvier au 30 mai (relâche 28 février et 4 avril)	Samedi 10 h 45 à 12 h			
ÉLÉMENTAIRE 1-2 (BALLET/JAZZ/MODERNE/POINTE)					10 à 12 ans	13 janvier au 26 mai (relâche 24 février)	Mardi 18 h 15 à 20 h 15	Local C-121 École secondaire Paul-Arseneau	R 370 \$	Uniforme obligatoire




ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
 <b>FEMME CAMÉLÉON</b>					Présentée par Mélissa Perron Dans le cadre de la semaine de la persévérance scolaire. Avec une conférence lumineuse, douce et remplie d'humour, l'autrice de cinq best-sellers, Mélissa Perron, nous emmène avec elle dans un périple où la résilience, le courage et l'ambition sont de mises.					
					18 ans et plus	19 février	Jeudi 19 h à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
 <b>FERMENTATION: ATELIER DÉCOUVERTE</b>					Présenté par Marc Ricard Plongez dans l'univers pétillant de la fermentation! Ce court atelier vous initie aux méthodes ancestrales et pleines de saveurs. Venez apprendre les bases pour conserver par vous-même ces aliments bons pour la santé et délicieux. Nous explorerons: le chou et le kombucha, mais aussi les principes clés de la fermentation; comment les préparer, les entretenir et la transformation dans votre cuisine. C'est l'occasion idéale de créer vos ingrédients du quotidien, des superaliments riches en probiotiques. Prêt à fermenter?					
					18 ans et plus	3 février	Mardi 19 h à 20 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
<b>GARDIENS AVERTIS</b>					Techniques de soins et d'animation préparatoires au gardiennage d'enfants. Ce cours permet de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour jouer le rôle de gardien.					
					11 à 15 ans	25 avril	Samedi 8 h 30 à 12 h et de 12 h 30 à 16 h 30	Local C-113 École secondaire Paul-Arseneau  (Entrée des cours par la porte n° 13, à l'arrière de l'école)	 65 \$  88 \$	Le participant devra apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol, une poupée ou un toutou format bébé et des souliers d'intérieur.  <b>En ligne via Sport-Plus</b>
<b>GÉNÉALOGIE</b>					Ateliers de généalogie et ateliers pour « brother's keeper », BK7					
					Pour tous Toute aide sera apportée que vous soyez débutant ou expert.		Contactez-nous pour connaître nos disponibilités	Salle de documentation d'Archives Lanaudière (270, boulevard de l'Ange-Gardien)		  <b>Archives Lanaudière</b> 450 589-0233 genealogie@archives-lanaudiere.com info@archives-lanaudiere.com
<b>HUMOUR</b>					Stand-up comique et art oratoire. Viens te familiariser avec les différentes techniques humoristiques et participe à notre émission de télévision <i>Stand-up comique l'examen final</i> présentée sur les ondes de MAtv. Spectacle de fin de session à la Comédie de Montréal et sur une autre scène à confirmer.					
					10 à 14 ans	2 février au 4 mai (relâche 2 mars et 6 avril)	Lundi 18 h 30 à 19 h 30	Salle d'animation n° 2 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	235 \$	  <b>Théâtre Côte à Côte</b> 450 477-3075 theatrecoteacote.com
				15 ans et plus	Lundi 19 h 45 à 21 h		245 \$ (plus taxes)			

ACTIVITÉ	CIBLE				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>IDENTIFIER LES NUAGES</b>					La formation des nuages est l'une des étapes cruciales du cycle de l'eau. Les nuages fournissent certains renseignements sur le temps qu'il fera. Selon leur altitude, leur forme et le sens de leur développement, on classe les nuages en différents types. C'est ce que vous découvrirez dans cette activité.					
					Activité accessible à tous les enfants en situation d'apprentissage, particulièrement pour ceux qui font l'éducation à domicile et qui sont disponibles de jour en semaine. Les parents, frères et sœurs sont les bienvenus!					
					6 à 8 ans	5 mars	Jeudi 13 h à 14 h	Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
<b>IMPROVISATION</b>					12 à 17 ans	Janvier à juin	Mercredi 18 h 30 à 19 h 30	Maison des jeunes L'Escapade		  <b>Maison des jeunes L'Escapade</b> 450 705-4811 maisondesjeuneslassomption.com
<b>JEUX LIBRES</b>					Boccia (pétanque intérieure), dards, jeux de cartes, poches, pétanque atout, shuffleboard Apportez votre tasse à café.					
<b>JOURNAL CRÉATIF</b>					Venez découvrir les principes de base d'une recette de bien-être assuré dans un mixage d'écriture créative, de dessin spontané (gribouillis) et de collage intuitif! Aucune expertise artistique requise; ce sont les découvertes sur soi et le processus qui inspirent.					
« VIEILLIR AVEC SOURIRE! »					Venez découvrir de courts enseignements naturopathiques sous la forme de routines personnelles à mettre en place dans votre quotidien, selon vos besoins. Tel un buffet, venez choisir ce qui vous convient et vous apporte un mieux-être pour votre santé. Voici trois ateliers inspirants au sujet de : l'alimentation, le mouvement et la gestion du stress.					
 <b>LES TRÉSORS DE PÂQUESSANCE</b>					Présenté par Les Productions Baluchon magique Soleillo, un lapin jaune pétillant, rêve de devenir le gardien des trésors de Pâques cachés dans l'arbre magique Pâquessence, quand : Patatra! Un mystérieux brouillard envahit la forêt et voilà que Pâquessence perd sa magie! Avec l'aide de Nimbostratus, une créature couleur azur, de Cirrus, un charmant toucan et de Cumulus, un hippopotame pas si calme, Soleillo souhaite braver ses peurs pour retrouver les trésors et redonner sa féerie à Pâquessence. Une épopée comique et touchante où Soleillo découvre la vraie magie; celle du courage et de l'amitié!					

ACTIVITÉ	ENFANTS ADOS ADULTES AÎNÉS				ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS						
<b>L'ORCH'EST</b>					L'Orch'Est, c'est un ensemble à vents et à percussions qui a pour mission de permettre à tous ceux qui le désirent de poursuivre un loisir musical en musique d'ensemble. Sous la direction de Martin Gauvreau, nous préparons un répertoire varié à chacun de nos concerts qui ne manque pas de plaire à tous!					
					15 ans et plus	Janvier à juin	Jeudi 19 h 15 à 21 h 30	Collège de l'Assomption	65 \$ par session	 <b>L'Orch'Est</b> Stéphane Saillant 514 929-9911 
 <b>ON CUISINE FUTÉ POUR TOUTE LA SEMAINE</b>					Atelier culinaire en famille Présenté par Groupe promo santé Laval. Le projet est réalisé en partenariat avec la Table des préfets de Lanaudière, l'Alliance pour la solidarité et le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale. Envie de gagner du temps, de l'énergie et économiser un peu sur le budget? Venez cuisiner en famille et découvrez les bases de la planification des repas et de la cuisine en grande quantité! Au programme: préparation de recettes simples, savoureuses et parfaites pour les lunchs ou les soupers de semaine. Pour vous aider à vous organiser: une mini capsule pleine de trucs pour cuisiner plus, en moins de temps. Un moment en famille pour cuisiner en s'amusant... et dire adieu aux soirs de semaine stressants!					
					Pour les 6 à 12 ans accompagnés d'un adulte	12 avril	Dimanche 10 h à 12 h	Centre communautaire (cuisine)		Un adulte accompagnateur par famille. Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
 <b>OSEZ PENSER À LA RETRAITE</b>					Présentée par Johanne Le Blanc, conseillère budgétaire					
					18 ans et plus	13 février	Vendredi 10 h à 12 h	Salle Michelle- Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)		Offrir aux femmes à l'aube de leur vie active la possibilité de mieux comprendre comment parvenir à améliorer leur sécurité financière au moment où elles choisiront de prendre leur retraite. Dans une ère où l'inflation gagne toujours un peu de terrain, ce n'est pas du luxe! Inscription requise en ligne ou par téléphone  <b>En ligne via Sport-Plus</b>  <b>Bibliothèque Christian-Roy</b> 450 589-5671, poste 3100
<b>PIZZA ET LOUP-GAROU</b>					Présenté par la bibliothèque en collaboration avec la Maison des jeunes L'Escapade					
					12 à 17 ans	29 janvier	Jeudi 18 h à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau	Gratuit	Entrée libre   Sans inscription
<b>PRÊT À RESTER SEUL</b>					Ce cours permet aux jeunes de développer l'assurance, les connaissances et les aptitudes requises pour rester seul à la maison.					
					9 à 13 ans	21 mars	Samedi 9 h à 12 h et 12 h 30 à 15 h 30	Local C-113 École secondaire Paul-Arseneau  (Entrée des cours par la porte n° 13, à l'arrière de l'école)	 65 \$  88 \$	Le participant devra apporter son coffre à crayons (crayons variés), un carnet pour prendre des notes (facultatif, un manuel de cours sera distribué à chacun), une bouteille d'eau, des collations, un lunch froid, une grande serviette pour les exercices au sol et des souliers d'intérieur.  <b>En ligne via Sport-Plus</b>


ACTIVITÉ	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS	ÂGE	DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
<b>SCOUTS</b> Louvettes (filles)					9 à 12 ans	1 <sup>er</sup> septembre au 1 <sup>er</sup> juin	Jeudi 18 h 30 à 20 h 30	Fort L'Assomption		  <b>Scouts de L'Assomption</b> Émilie Lapointe 514 621-8564
Castors (mixtes)					7 à 9 ans		Jeudi 18 h 30 à 20 h	Gymnase École Mgr-Charlebois		
Louveteaux (garçons)					9 à 12 ans		Mercredi 18 h 30 à 20 h 30			
Troupes (mixtes)					12 à 17 ans		Mardi 19 h à 21 h			
<b>THÉÂTRE ET IMPROVISATION</b>					Développer la confiance, la concentration, la créativité, la rapidité d'esprit, l'expression, la mémoire, l'écoute, l'imagination, le leadership... le tout en s'amusant! Le cours se termine avec un spectacle avec costumes et décors.					
					6 à 8 ans (1 <sup>er</sup> et 2 <sup>e</sup> année)	7 février au 16 mai (relâche 7 mars et 4 avril)	Samedi 9 h à 10 h	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	235 \$	  <b>Théâtre Côte à Côte</b> 450 477-3075 theatrecoteacote.com
				8 à 10 ans (3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> année)	Samedi 10 h 15 à 11 h 15		245 \$			
				10 à 13 ans (5 <sup>e</sup> , 6 <sup>e</sup> année et secondaire 1)	Samedi 11 h 30 à 12 h 45					
				14 à 17 ans (secondaire 2 à 5)	Samedi 13 h à 14 h 30					
<b>THÉÂTRE POUR LES AÎNÉS</b>					Lors de ce cours de théâtre, en plus des ateliers théâtraux, nous proposons de mettre en scène des extraits de pièces d'auteurs québécois de renom. Ce projet vise à célébrer la richesse de la créativité et de la culture québécoise, tout en offrant aux aînés une opportunité unique de s'engager dans une activité artistique stimulante et enrichissante. La session se terminera par un spectacle avec décors et costumes.					
					50 ans et plus	2 février au 20 avril (relâche 6 avril)	Lundi 10 h à 11 h 30	Salle d'animation n° 1 (Maison de la culture, 4 <sup>e</sup> étage)	191 \$	  <b>Théâtre Côte à Côte</b> 450 477-3075 theatrecoteacote.com
<b>TRICOT, BRODERIE, COUTURE ET TISSAGE</b> Atelier libre de couture					14 ans et plus	Janvier à juin	Lundi 8 h à 15 h	Centre communautaire (sous-sol)		 <b>Cercle de fermières de L'Assomption France Lauzon</b> 450 589-5671, poste 3065  Adhésion au Cercle de fermières obligatoire
Atelier libre de tricot et broderie				Lundi 19 h à 21 h						
Atelier libre de tricot				Mardi 8 h à 15 h						
Atelier libre de tissage				En tout temps						
<b>TRICOT ET ARTISANAT</b>					18 ans et plus	Janvier à juin	Mercredi 13 h à 15 h	Salle municipale		 <b>Cercle de fermières de Saint-Gérard-Majella Mychèle Melançon</b> 450 588-5792

ACTIVITÉ	ÂGE				DATE	JOUR   HEURE	LIEU	COÛT	INFORMATION   INSCRIPTION
	ENFANTS	ADOS	ADULTES	AÎNÉS					
<b>VIENS FAIRE TON CV</b>					Présentée par la bibliothèque en collaboration avec la Maison des jeunes L'Escapade En vue de l'été qui arrive, viens préparer ton CV. Tu seras prêt à l'envoyer et à te trouver un emploi estival. On te donnera quelques conseils pour bien réussir une entrevue d'embauche. Ordinateurs et imprimantes disponibles sur place. Tu pourras faire des copies et repartir avec tes enveloppes gratuitement.				
					12 à 17 ans	2 avril	Jeudi 18 h à 20 h	Bibliothèque Succursale Gareau	
<b>VIENS JOUER AVEC NOUS!</b>					Animée par Nicole Leduc Retrouvez un groupe de passionnés de jeux de société pour partager un bon moment, découvrir de nouveaux jeux et jouer quelques parties en bonne compagnie.				
					18 ans et plus	14 janvier au 22 avril (relâche 25 février)	Mercredi 13 h à 16 h	Salle Michelle- Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	
 <b>VIVRE AU RYTHME DES SAISONS</b>					Présentée par Édith Lachapelle Cette conférence a pour but d'intégrer le mouvement des saisons dans votre quotidien. Elle s'adresse à tous ceux et celles qui privilégient la prévention au traitement de la maladie. Cette conférence invite l'individu à se responsabiliser face à sa santé globale.				
					18 ans et plus	28 janvier	Mercredi 19 h à 21 h	Salle Michelle- Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy)	



**CÉGEP DE  
LANAUDIÈRE**  
à L'Assomption

**Du 23 au 27 février**  
**Semaine des éveilleurs** **10<sup>e</sup>**



**Pour fêter le 10e anniversaire de sa  
Semaine des éveilleurs, le Cégep à  
L'Assomption vous invite à participer à un  
éventail d'activités plus large que jamais!**

**Nous sommes impatients de vous y retrouver!**

**Pour en savoir plus et s'inscrire**



## CHERCHE ET TROUVE AVEC SLUSH LE LUTIN

page 34



## NOËL ET SES TRADITIONS

page 34



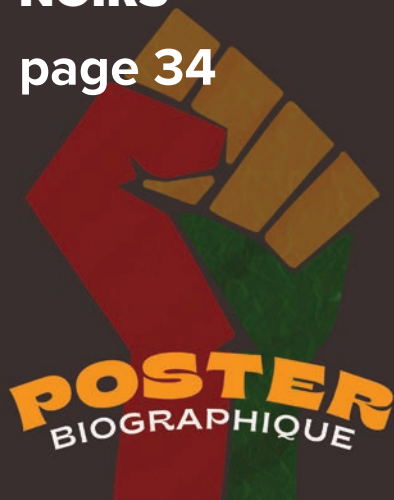
## PAPAYO: TOMATES ET DICTATURE

page 34



## POSTER BIOGRAPHIQUE - POUR SOULIGNER LE MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS

page 34



## L'HUMAIN ET LA NATURE

page 34





# EXPOSITIONS

EXPOSITION	DATES	VERNISSAGE	LIEU
<b>CHERCHE ET TROUVE AVEC SLUSH LE LUTIN</b> Présentée par la Bibliothèque Christian-Roy en collaboration avec Les éditions Alaska	Slush, le lutin le plus gaffeur du pôle Nord, t'invite à venir t'amuser avec lui! À travers six illustrations tirées des albums de la collection, cherche et trouve des objets cachés. Grâce à l'application ALASKA, les illustrations s'animent!		En tout temps sur les panneaux Artpublix en devanture de la bibliothèque.
	24 novembre au 11 janvier		
<b>NOËL ET SES TRADITIONS</b>	Le temps des fêtes au Québec est empreint de traditions. Venez en découvrir quelques-unes : le sapin, la messe de minuit, les échanges de cadeaux, le calendrier de l'aveugle et plus encore! Voyez une collection de jouets des années 1800 à aujourd'hui et entrez dans cette ambiance festive grâce à des jeux et des activités à faire en famille!		Vieux palais
	27 novembre au 21 décembre		
<b>PAPAYO: TOMATES ET DICTATURE</b> Présentée par Val-Bleu et Dwin Mitel	Papayo: tomates et dictature est une exposition réalisée par deux bédéistes : Val-Bleu et Dwin Mitel. Ensemble, ils ont créé une BD, <i>Papillonie</i> (éditions Mécanique Générale, 184 pages, 2024), qui explore un monde surréaliste où des papillons totalitaires dirigent un pays où l'ablation du nez est obligatoire, les paysans ne cultivent que la tomate, le pays voisin et ses chèvres sont l'ennemi du peuple. Ils se sont inspirés de leur univers pour créer des œuvres loufoques qui mettent en valeur différentes visions de ce pays : une vision idéalisée par la propagande, une observation plus neutre de l'univers, et finalement, une série de toiles bannies qui critiquent le gouvernement papillonais. Une exposition déjantée qui offre une réflexion sur les gouvernements oppressants et les idéaux qu'on ne questionne plus.		Salle Michelle-Le Normand (Bibliothèque Christian-Roy) Accessible durant les heures d'ouverture de la Bibliothèque. La salle Michelle-Le Normand peut être visitée lorsqu'elle n'est pas occupée en raison d'une activité. En tout temps sur les panneaux Artpublix en devanture de la bibliothèque.
	13 janvier au 22 février	Judi 15 janvier 17 h à 19 h	
<b>POSTER BIOGRAPHIQUE - MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS</b> Présentée par la bibliothèque en collaboration avec la Maison des jeunes L'Escapade	À la suite d'une activité de création pour souligner le mois de l'histoire des Noirs, les jeunes Assomptionnistes ont créé des poster biographiques qui présentent une personnalité noire.		Bibliothèque Christian-Roy
	17 février au 8 mars		
<b>L'HUMAIN ET LA NATURE</b> Présentée par le Club de photo L'Assomption	À travers le regard de ses membres, cette exposition explore la beauté, la fragilité et la force de l'être humain, tout en rendant hommage à la majesté et à la diversité du monde naturel. Chaque cliché raconte une histoire, capte une émotion ou révèle un détail souvent invisible à l'œil nu. Venez vous laisser inspirer par cette rencontre artistique entre l'âme humaine et la nature vivante.		Salle Michelle-Le Normand et rez-de-chaussée (Bibliothèque Christian-Roy) Accessible durant les heures d'ouverture de la Bibliothèque. La salle Michelle-Le-Normand peut être visitée lorsqu'elle n'est pas occupée en raison d'une activité.
	10 mars au 26 avril		

# 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 artisans de ceinture fléchée de Lanaudière	Claudette Roberge		<a href="mailto:clo_roberge@videotron.ca">clo_roberge@videotron.ca</a>
Association des devenus sourds et malentendants du Québec	Valérie Blondin-Demers	450 657-8500	<a href="mailto:coordination@adsmqam.org">coordination@adsmqam.org</a>
Association des personnes handicapées physiques et sensorielles secteur Joliette	Cynthia Serret-Doiron	450 759-3322	<a href="mailto:info@aphssj.com">info@aphssj.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="http://dq@cabmrclassomption.org">dq@cabmrclassomption.org</a>
Centre de prévention du suicide de Lanaudière		1 866-277-3553	<a href="http://cps-lanaudiere.org">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	Claude Généreux	514 260-3661	
Club photo de L'Assomption	Yves Leblanc	450 588-5686	<a href="mailto:yves_leblanc@videotron.ca">yves_leblanc@videotron.ca</a>
Compagnie 2 <sup>e</sup> 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	Benoit Demers	438 820-1188	<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:LANAUDIERESUD@equijustice.ca">LANAUDIERESUD@equijustice.ca</a>
Exposition agricole Rive-Nord	Caroline Babin		<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		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	Sylvain Bellefleur	514 944-5080	<a href="mailto:president.fadoqvacluse@gmail.com">president.fadoqvacluse@gmail.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	Marie-Claude Rivest	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 répits de Gaby	Mélissa Marcil	450 754-2782	
L'Orch'Est	Stéphane Saillant	514 929-9911	<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@biz.videotron.ca">parenthese@biz.videotron.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:marche.noel.lassomption@gmail.com">marche.noel.lassomption@gmail.com</a>
Marraines Coup de Pouce	Francine Delisle	450 582-2677, poste 22	<a href="mailto:parenthese@biz.videotron.ca">parenthese@biz.videotron.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	Rachelle Lavoie Jean-Yves Picard	450 589-5688 450 589-7517	
Présent pour Noël	Caroline Mireault		<a href="mailto:info@presentpournoeel.org">info@presentpournoeel.org</a>

## CULTURELS ET COMMUNAUTAIRES

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>
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	Lise Chalifoux	450 589-6655	<a href="mailto:ssvplassomption@outlook.com">ssvplassomption@outlook.com</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@theatrecoatecote.com">info@theatrecoatecote.com</a>
Un toit pour tous	Jennifer Robillard		<a href="mailto:info@toitpourtous.ca">info@toitpourtous.ca</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	514 797-9225	<a href="mailto:info@ringuetterepentigny.com">info@ringuetterepentigny.com</a>
Ballon sur glace Lanaudière	Patrick Tétrault	514 823-8579	<a href="mailto:ballonsurglancelanaudiere@hotmail.com">ballonsurglancelanaudiere@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	Mathieu Desparois	514 889-1654	<a href="mailto:info@cpvrl.org">info@cpvrl.org</a>
Club de soccer de L'Assomption	Patrick Ayotte	450 713-2110	<a href="mailto:info@soccercsla.ca">info@soccercsla.ca</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	450 588-5887	<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>
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 111	<a href="mailto:organisationccl@gmail.com">organisationccl@gmail.com</a>
JDK Football NFL Flag	Jonathan Lebuis		<a href="mailto:jonathan.lebuis@gmail.com">jonathan.lebuis@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	Renaud Tremblay	514 926-5718	<a href="mailto:info@lespoissonneux.com">info@lespoissonneux.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>

# NAVETTE DE LA MDJ



Un nouveau service gratuit et sécuritaire pour les jeunes de Saint-Gérard



12 À 17 ANS

## HORAIRE

	DÉPART DU DÉPANEUR VOISIN VERS LA MDJ	ARRÊT À L'ÉCOLE SECONDAIRE DE L'AMITIÉ	RETOUR VERS LE DÉPANEUR ET L'ÉCOLE L'AMITIÉ
MARDI	17h45	18h00	20h45
MERCREDI	17h45	18h00	20h45
JEUDI	17h45	18h00	20h45
VENDREDI	17h45	18h00	21h45

Pour plus d'informations :



### HEURES D'OUVERTURE

Jeudi 11 h à 14 h  
Vendredi 10 h à 19 h  
Samedi 9 h à 15 h

### CENTRE COMMUNAUTAIRE DE L'ASSOMPTION

379, rue Dorval  
438 376-6577

La boîte à jeux d'Élaine



# PROGRAMMATION HIVER 2026 DU VIEUX PALAIS DE L'ASSOMPTION

255, RUE SAINT-ÉTIENNE



**MICHEL  
PAGLIARO  
ACOUSTIQUE  
24 JANVIER**



**MARTIN  
DESCHAMPS  
30 JANVIER**



**ÉLAGE  
DIOUF  
6 FÉVRIER**



**LES  
DEUXLUXES  
20 FÉVRIER**



**ZAC  
BULLE  
14 MARS**



**STÉPHANIE  
BOULAY  
27 MARS**

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

## Votre scène depuis 25 ans

Le meilleur du spectacle, ici, à L'Assomption

Depuis 25 ans, le Théâtre Hector-Charland est une référence en arts de la scène. Une programmation d'exception, éclatée et accessible vous y attend en humour, musique, théâtre et bien plus encore. Des soirées inoubliables, tout près de chez vous !

[hector-charland.com](http://hector-charland.com)

 Théâtre  
Hector-  
Charland

# ILLUMINATION DU SAPIN DE NOËL

**VENDREDI 28 NOVEMBRE À 18 H**

Place Karl-Tremblay

L'illumination sera précédée  
d'une prestation de la Chorale  
du Vieux palais à 17 h 30.



## Défilé du **PÈRE NOËL**

**SAMEDI 6 DÉCEMBRE  
DÈS 13 H**



**VENEZ ASSISTER AU DÉFILÉ DU PÈRE NOËL  
QUI PRENDRA PLACE AU CENTRE-VILLE!**

Départ sur le boulevard de l'Ange-Gardien  
à l'angle de la rue Marguerite-Bourgeoys et  
arrivée à la place Karl-Tremblay.

Animation sur place jusqu'à 17 h.



**NE MANQUEZ PAS LA  
JOURNÉE DE LA FAMILLE  
AU MARCHÉ DE NOËL DE L'ASSOMPTION!**

- Animation le long du boulevard de l'Ange-Gardien
- Igloo géant abritant un magnifique arbre de Noël et ses décorations
- Jonglerie lumineuse
- Multiples surprises sont prévues!



Desjardins  
Caisse Pierre-Le Gardeur  
présente

# Marché de Noël de L'Assomption

MÉTIERS D'ARTS • PRODUITS DU TERROIR  
ANIMATIONS FESTIVES

DU 27 NOVEMBRE AU 23 DÉCEMBRE 2025

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

