



# Bibliothèque de **PINCOURT**

## **CLUB DE LECTURE ADULTE FRANCOPHONE**



Rencontre de partage des coups  
de cœur littéraires.  
**Gratuit, adultes**

**2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois, 19 h à 20 h 30**

Joanne Déry  
9 avril, 14 mai, 11 juin

Inscription : 514 453-8981, poste 229

## **HEURE DU CONTE**



Heure du conte en pyjama et bricolage.  
**Gratuit, enfants de 2 à 5 ans**  
(accompagnés d'un adulte)

**En français :**

**1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois, 18 h 30 à 19 h 30**

Stacey Monk  
2 avril, 7 mai, 4 juin

**En anglais :**

**1<sup>er</sup> mardi de chaque mois, 18 h 30 à 19 h 30**

Kristy Boisvert  
1<sup>er</sup> avril, 6 mai, 3 juin

Inscription via Sport-Plus ou par téléphone 514 453-8981, poste 229

## **HORAIRE RÉGULIER**

Lundi : 9 h - 20 h 30	Jeudi : 9 h - 20 h 30
Mardi : 9 h - 20 h 30	Vendredi : 9 h - 17 h
Mercredi : 9 h - 20 h 30	Samedi : 10 h - 16 h
Dimanche : Fermé	

**Située au :** 225, boulevard Pincourt, Pincourt QC J7W 9T2  
(à l'intérieur de l'école secondaire du Chêne-Bleu)

**INFORMATION :** 514 453-8981, poste 214  
ou [bibliotheque@villepincourt.qc.ca](mailto:bibliotheque@villepincourt.qc.ca)

### **NOUS VOULONS ÊTRE INCLUSIFS !**

Avez-vous des inquiétudes face à l'accessibilité à une activité ou avez-vous rencontré un obstacle? Contactez-nous et il nous fera plaisir de réfléchir à des pistes de solution avec vous : [loisirs@villepincourt.qc.ca](mailto:loisirs@villepincourt.qc.ca)

**LOISIRS  
SPORTS  
et CULTURE**

**14**





# ACTIVITÉS SPORTIVES offertes par la Ville



INSCRIPTION VIA **LS+**  
SPORT-PLUS

**Inscriptions résidents.tes** : 17 mars, dès 9 h, au 30 mars  
**Inscription non-résidents.tes\*** : 24 mars, dès 9 h, au 30 mars  
(\*Frais additionnels de 10 \$ pour les non-résidents)  
Information : 514 453-8981, poste **229**

## ABDOS, FESSIERS ET CUISSSES

Entraînement intense et ciblé pour tonifier et sculpter ces zones clés.

Dès le 31 mars (10 semaines)

Lundi ou mercredi : 20 h 30 à 21 h 30

**École Notre-Dame-de-Lorette**, Gymnase

75 \$, 16 ans +

## EXERCICES EN CIRCUIT **50+**

Exercices adaptés aux personnes de 50 ans et plus.  
Possibilité de faire les exercices sur chaise au besoin.

Dès le 31 mars (10 semaines, congé le 21 avril et le 19 mai)

Lundi : 13 h 15 à 14 h 15 (débutant)

**Omni-Centre**

50 \$, 50 ans +

## MARCHE NORDIQUE

Entraînement dynamique qui stimule et propulse votre santé globale et améliorant votre cardio, votre musculation, votre flexibilité et votre équilibre!

Dès le 7 avril (9 semaines)

Mardi : 9 h à 10 h (avancé - ayant déjà

participé à une session de marche nordique)

Mardi : 10 h 15 à 11 h 15 (débutant)

Jeudi : 9 h 30 à 10 h 30 (multi-niveaux)

**Parc Bellevue**

108 \$, 16 ans +



## YOGA SUR CHAISE **50+**

Une forme adaptée de yoga qui permet de pratiquer des postures et des exercices de respiration tout en restant assis sur une chaise.

Dès le 1<sup>er</sup> avril (12 semaines)

Mardi ou vendredi : 10 h 30 à 12 h

**Omni-Centre**

84 \$, 50 ans +

## YOGA

Dès le 31 mars

Omni-Centre, 16 ans et +

Lundi : 10 semaines (congé le 21 avril et le 19 mai), 96 \$

10 h 30 à 12 h (multiniveau)

Mardi : 12 semaines

18 h à 19 h 15 (débutant), 90 \$

19 h 30 à 21 h (intermédiaire), 96 \$

Mercredi : 12 semaines, 80 \$

10 h 30 à 12 h (multiniveau)



## EXERCICES DOUX **65+**

Séances d'exercices doux et adaptés qui permettent le maintien et le développement de la bonne forme physique.

14 avril au 23 juin (9 cours)

(congés fériés : 21 avril et 19 mai)

Lundi : 10 h 30 à 11 h 30; **Omni-Centre**

Inscription via le Centre communautaire des aînés de

Vaudreuil-Soulanges : <https://www.centredesainesvs.com/activites/enrichissementde-la-vitalite/>

450 265-3548, poste 225 ou 450 424-8503

[participation@ccavs.ca](mailto:participation@ccavs.ca)

## CARDIO-INTERVALLE

Exercices de haute intensité avec des périodes de musculation.

Dès le 31 mars (10 semaines, congé le 21 avril et le 19 mai)

Lundi ou mercredi : 19 h 15 à 20 h 15;

**École Notre-Dame-de-Lorette**, Gymnase

75 \$, 16 ans +

## 20-20-20 **50+**

20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation, suivies de 20 minutes de travail sur le tronc et l'équilibre avec des étirements.

Mercredi ou vendredi : Dès le 2 avril (10 semaines)

12 h à 13 h, niveau intermédiaire

13 h 15 à 14 h 15, niveau débutant

**Omni-Centre**

50 \$, 50 ans +

## ZUMBA TONING GOLD **50+**

Ce cours de fitness combine danse et tonification musculaire avec des poids légers. Améliorer la forme physique et la coordination.

Dès le 31 mars (10 semaines, congé le 21 avril et le 19 mai)

**Lundi** : 12 h à 13 h ou

**Mercredi** : 10 h 45 à 11 h 45

**Omni-Centre**

50 \$, 50 ans +

## ZUMBA GOLD **50+**

Ce cours de fitness combine des mouvements de danse inspirés de rythmes latins et internationaux, mais à une intensité modérée. Il y a possibilité de faire les mouvements sur une chaise au besoin.

Dès le 4 avril (10 semaines)

**Vendredi** : 14 h 30 à 15 h 30

**Omni-Centre**

50 \$, 50 ans +

## TONUS MUSCULAIRE

Un cours d'intensité variée qui utilise une gamme d'exercices visant l'augmentation du tonus et de la force musculaire.

Dès le 3 avril (10 semaines)

**Jedi** : 19 h 30 à 20 h 30 ou

**Dimanche** : 9 h 30 à 10 h 30

**École Notre-Dame-de-Lorette**, Gymnase

75 \$, 16 ans +

## BADMINTON ET PICKLEBALL INTÉRIEUR

Espadrilles propres obligatoire. Apportez votre équipement.

### Badminton libre

Dimanche : 13 h à 17 h

Omni-Centre

8 \$/terrain/heure

Fin de la session 25 mai.

### Pickleball libre

Mardi : 15 h à 17 h

Vendredi : 16 h à 18 h

Omni-Centre

8 \$/terrain/heure

Fin de la session 30 mai.



Téléchargez la  
procédure de  
réservation.

## RÉSERVATIONS

Allez sur le site Web et cliquez sur Inscription Sport Plus dans le menu du haut (**réservation obligatoire**).

Par téléphone, du lundi au jeudi précédant les dates de badminton libre, de 8 h 30 à midi et de 13 h à 16 h 45, ainsi que le vendredi de 8 h 30 à 12 h, en composant le 514 453-8981, poste 229.

## INSCRIPTION TERRAIN DE PICKLEBALL EXTÉRIEUR

Présentez-vous au Service des Loisirs, pour activer votre compte pour l'année 2025. .

Résidents seulement (Preuve de résidence requise)

**Omni-Centre**

5 \$ (paiement comptant)

# ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES offertes par la Ville



## ATELIER DE PEINTURE

En première partie de cours, la professeure enseignera une technique de peinture. En 2<sup>e</sup> partie de cours, les participants pourront peindre leur propre œuvre et recevoir des conseils personnalisés par la professeure.

Dès le 31 mars (10 semaines)

**Lundi** : 13 h 30 à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h 30; **Omni-Centre** • 140 \$, adultes

## ATELIER DE DESSIN

Exploration des notions de base en dessin et utilisation du fusain, du graphite, de l'encre de Chine et des crayons de couleur. S'adresse aux débutants. Les artistes expérimentés sont également invités.

Dès le 2 avril (8 semaines)

**Mercredi** : 19 h à 20 h 30; **Omni-Centre** • 80 \$, 12 ans +

## COURS D'INITIATION AU BRIDGE

Le cours de bridge enseigne aux participants les règles, les stratégies et les techniques de ce jeu de cartes complexe.

Dès le 31 mars (10 semaines)

**Lundi** : 9 h 30 à 11 h 30 ou 19 h à 21 h; **Omni-Centre** • 100 \$, adultes

# LISTE DES ORGANISMES EXTERNES

- 211 Programmes et services sociaux de proximité
- Âge d'or (club en anglais) Second Mile Club
- Âge d'or (club francophone)
- Ballet classique/Jazz Ballet
- Balle molle féminine
- Balle molle adulte
- Balle molle homme 25 +
- Balle molle mineure filles
- Baseball mineur
- Basketball (Ass. basketball de l'Île-Perrot)
- Cadets de l'air (Escadron 867 Vaudreuil-Dorion Squadron)
- Centre communautaire des aînés Vaudreuil-Soulanges
- Cercle des fermières
- Club de Bridge de Pincourt
- Comquat (apprentissage du français)
- Cyclisme
- Espagnol (Academia Mistral)
- Girl Guides (anglais)
- Gymnastique acrobatique (Gymnates de l'île)
- Gymnastique et Sports acrobatiques récréatifs (Gymini)
- Histoire et généalogie
- Hockey mineur
- Hockey intérieur Pincourt
- Horticulture (SHE Île-Perrot)
- Jardins communautaires de Pincourt
- Judo (Judo Dojo Perrot Shima)
- Karaté (Sankukan)
- Kin Ball (Ass. de Kin-ball Sud-Ouest)
- Ligue de Pétanque de Pincourt
- Maison de la Famille
- Réseau Communautaire de la Montérégie-Ouest
- Natation intérieure (Club de natation les Citadins de VD)
- Ornithologie (Club Ornithologique VS)
- Patinage artistique (Club patinage art. rég. de Vaudreuil)
- Patinage de vitesse (Club patinage vitesse de Trois-Lacs)
- Peinture/Sculpture (MEAL)
- Petite ligue des Trois-Lacs (baseball)
- Philatélie et monnaie (Club Philatélie et Monnaie Pincourt)
- Pickleball (Pierre Besner)
- Piscine du collège John Abbott
- Piscine Vaudreuil-Dorion
- Plongeon (Club plongeon Vaudreuil-Dorion)
- Popotte roulante 65 ans et +
- Quilles (Second Mile Bowling League)
- Repas partagés (Jacques Leclair/Nicole Richard)
- Ringuette 4 cités
- Scouts de l'île Perrot - Pincourt
- Scouts Canada (groupe bilingue/anglais) Scouts de l'île Perrot)
- Ski de fond (Skieurs de l'île)
- Soccer FC Trois-Lacs
- Soccer senior récréatif
- Sportball (Sportball Québec)
- Tennis (membre du club)
- Tennis (cours)
- Tennis Proset Philip Manning (Adapté)
- Tir à l'arc (Archers Perrottdamois)
- Volleyball amical (Ligue volleyball amicale de Pincourt)
- Volleyball féminin (Caroline Bédard)

Plusieurs organismes externes offrent des activités à la population. Pour en savoir plus visitez : <https://www.villepincourt.qc.ca/activites-offertes-par-les-organismes>

VILLE DE PINCOURT

ville Publications Citoyens Loisirs, sports et culture Calendrier Nous joindre EN

Activités offertes par les organismes

Âge d'Or (en Angl.) →

Âge d'Or (en FR.) 514 646-2000

Association de Balle Molle Féminine de Pincourt



# CALENDRIER - ACTIVITÉS GRATUITES

Pour plus d'informations sur les activités, nous vous invitons à consulter le site internet : [www.villepincourt.qc.ca](http://www.villepincourt.qc.ca)

INSCRIPTION VIA  ou 514 453-8981, poste 229

**AVRIL 2025**

## COURS D'INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

Faites la découverte du sport de la marche nordique! Un sport complet pour entraîner tout le corps et dynamiser la santé.

**Samedi 5 avril, 10 h à 11 h**

**Parc Bellevue**

16 ans et +

**Inscription obligatoire. Places limitées**

## ATELIER LES UNIVERS MINECRAFT ET LEGO CITY PAR KOKOBRIK

Découvrez la magie de Lego City tout en fusionnant avec l'univers de Minecraft ! Les participants créeront des villes imaginaires inspirées de Minecraft, avec des personnages et des constructions uniques. Préparez-vous pour une aventure créative et palpitante !



**Samedi 5 avril,**

1<sup>er</sup> groupe : 10 h 30 à 11 h 30, 2<sup>e</sup> groupe : 11 h 30 à 12 h 30

**Bibliothèque**

6 à 13 ans, enfants résidents seulement

**Inscription obligatoire. Places limitées**

## COLLECTE DE SANG DU MAIRE

**Lundi 7 avril, 12 h 30 à 20 h 30**

**Omni-Centre**

Sur **rendez-vous** : [hema-quebec.qc.ca](http://hema-quebec.qc.ca) ou 1 800-343-7264

Donnez du sang et sauvez une vie !

18 ans et +

## DISTRIBUTION DE TROUSSES DE DÉMARRAGE DE FINES HERBES (BASILIC)

**Samedi 12 avril, à partir de 10 h**

**Bibliothèque**

Présentez-vous à la bibliothèque afin de vous procurer une trousse de démarrage de fines herbes.

1 par famille, quantité limitée

**Premier arrivé, premier servi**

## EXPOSITION VACANCES EN ART

Du 7 juillet au 8 août, la bibliothèque se transforme en salle d'exposition pour le plus grand plaisir des amateurs d'art.

**Inscriptions** du 14 avril au 16 mai

L'exposition Vacances en Art est une initiative de la Bibliothèque de Pincourt destinée à mettre en lumière le talent des artistes locaux.

Veillez noter que les travaux d'artisanat sont refusés pour cette exposition.

Veillez remplir le formulaire d'inscription suivant :

<https://forms.office.com/r/9nN6ZUJCBX?origin=lprLink>

Pour plus d'information : 514 453-8981, poste 214

## JOURNÉE MONDIALE DU LIVRE

**Mercredi 23 avril, 19 h à 20 h 30**

**Bibliothèque**

**Rencontre avec Marc-André Pilon**, l'auteur de la populaire trilogie du Myope, ainsi que de trois romans d'horreur destinés aux adolescents, Infectés 1, Infectés 2 et Déluges, qui ont tous connu un vif succès auprès des lecteurs. Avec Le Gouffre en 2023, il nous offre une dystopie horrifique, aussi originale qu'intrigante.



**Inscription obligatoire. Places limitées**

## CONFÉRENCE : MA MAISON ÉCOLO ET ÉCONO, UN GESTE À LA FOIS

**Jeudi 24 avril, 19 h à 20 h, Omni-Centre**

Rendre sa maison écologique c'est aussi économique! Notre pouvoir d'action est grand, peu importe qu'on soit locataires ou propriétaires. Découvrez de bonnes pratiques et réduisez vos factures sans perdre en confort. Consommation énergétique, empreinte matérielle ou la consommation d'eau, cet atelier participatif propose des solutions économiques et des astuces concrètes et faciles. Mettons en lumière nos meilleurs trucs pour allier écologie et économie à la maison, à notre rythme.

**Inscription obligatoire. Places limitées**

## NETTOYAGE JOUR DE LA TERRE

Vendredi 25 avril, 9 h à 12 h

Détails à venir, restez à l'affût !

**MAI 2025**

## FESTIVAL BOUGEBOUGE & MARATHON DE L'ÎLE PERROT

Dimanche 4 mai

Départ : Parc Olympique

Participez à une course à pied ou à vélo en famille avec des parcours adaptés à tous, allant de 1 km à 42.2 km.



## ATELIER : COMMENT FAIRE DES POKÉMON EN PÂTE À MODÉLER

Samedi 10 mai, 10 h 30 à 11 h 30

Bibliothèque

Venez plonger dans un monde fantastique où votre créativité prend vie ! Les enfants apprendront à créer leurs propres Pokémon en pâte à modeler.

6 à 12 ans, enfants résidents seulement

**Inscription obligatoire. Places limitées**



## JOURNÉE DISTRIBUTION DE COMPOST ET POUSSÉS D'ARBRES

Samedi 10 mai, 10 h à 15 h

717, boul. Cardinal-Léger, Pincourt

Le conseil municipal vous invite encore une fois cette année à la journée de distribution de compost et de poussés d'arbres.



**Apportez vos sacs, vos bacs et une pelle.**

Preuve de résidence requise.

Plus de détails à venir, restez à l'affût sur nos plateformes.

## SÉRIE CULTURE JEUNESSE

Dimanche 11 mai

13 h 30 (en français), 15 h (en anglais)

Omni-Centre

**Le secret du colis mystère**

Spectacle interactif alliant enquête théâtrale et magie

Enfants de 2 à 12 ans

Gratuit

**Aucune réservation requise**



## LE PAPILLON MONARQUE ET LA BIODIVERSITÉ AVEC YOLAINE ROUSSEAU

Mercredi 28 mai, 19 h à 20 h 30

Bibliothèque

Inscription obligatoire. Places limitées

**JUIN 2025**

## ATELIER DES CŒURS CRÉATIFS SCULPTURE EN TECHNIQUES MIXTES

Samedi 7 juin, 13 h à 15 h

Bibliothèque

Enfant de 6 à 12 ans

**Inscription obligatoire. Places limitées**



## RELAIS POUR LA VIE

Samedi 14 juin

Parc Olympique



Le Relais pour la vie de Vaudreuil-Soulanges est une marche au profit de la Société canadienne du cancer. Venez participer en grand nombre pour la cause.

## FÊTE DES VOISINS

Rassemblez vos voisins pour une fête et bénéficiez d'une aide financière de 100 \$. Une initiative du comité Ville en santé.

Période : Entre le 7 juin et le 4 octobre 2025.

Inscription : [s.martel@villepincourt.qc.ca](mailto:s.martel@villepincourt.qc.ca), 514 453-8981, poste 273.



## Club de lecture d'été TD CLUB DE LECTURE D'ÉTÉ

Le Club de lecture d'été TD est le plus important programme du genre au Canada. Bilingue et gratuit, il s'adresse à tous les enfants, peu importe leur âge, leurs goûts et leurs aptitudes.

Remise d'un carnet du Club afin de collectionner des autocollants et écussons. Les 250 premiers inscrits recevront un cadeau-surprise.

Inscription et information : [www.clubdelecturetd.ca](http://www.clubdelecturetd.ca)

# DOSE CULTURELLE - Programmation



INSCRIPTION VIA **LS+**  
SPORT-PLUS

Des ateliers d'initiation à la culture pour les enfants et les adultes.  
Inscription obligatoire via Sport-Plus ou par téléphone 514 453-8981, poste 229.

**Places limitées. Gratuit.**

**Ce projet est rendu possible grâce au soutien du ministère de la Culture et des Communications.**

ATELIER	CLIENTÈLE	DATE	LIEU
<b>ATELIER D'INITIATION À L'AQUARELLE</b> Venez explorer les techniques de base à l'aquarelle à travers des projets simples. Par Daniela Cretu	Adultes	Samedi, 5 avril 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<b>ATELIER DE COLLAGE-POÉSIE SUR CARTON</b> Lors de l'atelier, nous utiliserons comme support des pièces de carton sur lesquels sont apposés des extraits de texte ou de poésie, des tissus et des découpages divers issus de magazines, vieux livres et autres documents. Le but est de faire explorer aux participants le potentiel créatif d'items récupérés et de laisser libre cours à leur créativité intuitive. Par Émilie Léger	 10 ans et + Adultes	Samedi, 12 avril 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<b>ATELIER DE PEINTURE SUR BOIS</b> Chaque participant apprendra les techniques de base de la peinture sur bois. Par Josée Dansereau	 Adultes	Samedi, 19 avril 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<b>ATELIER DE L'ART NEUROGRAPHIQUE</b> Cette pratique de dessin méditative et amusante qui peut être utilisée pour pratiquer la pleine conscience. Par Erin Wainwright	Adultes	Samedi, 26 avril 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<b>CRÉATION D'UN TABLEAU TEXTILE SUR LE THÈME DES ANIMAUX DU QUÉBEC</b> Les enfants apprendront des faits éducatifs sur le thème choisi. Ils auront accès à des formes prédécoupées en feutrine ainsi qu'à des morceaux de feutrine vierge pour décorer et personnaliser leur œuvre. Par Catherine Côté-Lecavalier	 Enfants 7 à 12 ans	Samedi, 3 mai 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre



ATELIER	CLIENTÈLE	DATE	LIEU	
<p><b>BOUQUET DE FLEURS ÉTERNELLES EN FEUTRINE</b> Cet atelier permettra aux participants de confectionner un bouquet de fleurs en feutrine. Ils apprendront à fabriquer trois types de fleurs populaires pour composer un bouquet élégant. Par Catherine Côté-Lecavalier</p>	13 ans et + Adultes	Samedi, 3 mai 13 h à 16 h	Omni-Centre	
<p><b>ATELIER DE MACRAMÉ</b> Apprenez les principaux nœuds de base pour réaliser une décoration murale. Par Francine Crevier et Josée Dansereau</p>		Adultes	Samedi, 10 mai 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<p><b>ATELIER SUR MÉTAL</b> Lors de l'atelier, nous nous servons de divers outils pour créer du relief sur une feuille de métal afin d'obtenir une belle image en 3D. Par Liz Gonzalez</p>		Enfants 8 - 12 ans	Samedi, 17 mai 9 h 30 à 10 h 30	Omni-Centre
<p><b>ATELIER D'IMPRESSION BOTANIQUE</b> Explorez la création avec la nature par le biais de la gouache sur feuilles d'arbres, fleurs et éléments végétaux diversifiés imprimés sur papier. Par Émilie Léger</p>		Ouvert à tous	Samedi, 24 mai 9 h 30 à 11 h 30	Omni-Centre
<p><b>ATELIER DE FAUX VITRAIL</b> Cet atelier consiste à dessiner sur verre avec un cerne relief noir ou de couleur en suivant un dessin sous la vitre. Par Francine Bertrand</p>	Adultes	Samedi, 31 mai 10 h à 15 h 30 Apporter votre lunch.	Omni-Centre	