

LOISIRS SPORTS et CULTURE

12



Bibliothèque de **PINCOURT**

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

INFORMATION : 514 453-8981, poste 214
ou bibliotheque@villepin court.qc.ca

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	



CLUB DE LECTURE ADULTE

Club de lecture francophone #1 :

3^e mardi de chaque mois, 19 h à 20 h 30

Dirigé par Carole Chamberland

16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre.

Club de lecture adulte francophone #2 :

2^e mercredi de chaque mois, 19 h à 20 h 30

Dirigé par Joanne Déry

10 septembre, 14 octobre, 12 novembre et 10 décembre.

Club de lecture anglophone :

3^e mercredi de chaque mois, 19 h à 20 h 30

Dirigé par Jessica Hughes

17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre.

Inscription : 514 453-8981, poste 214



HEURE DU CONTE

Heure du conte en pyjama et bricolage.

Gratuit, enfants de 2 à 5 ans (accompagnés d'un adulte)

Heure du conte en français :

1^{er} mercredi de chaque mois, 18 h 30 à 19 h 30

Avec Stacey Monk

3 septembre, 1 octobre, 5 novembre et 3 décembre.

Heure du conte en anglais :

1^{er} mardi de chaque mois, 18 h 30 à 19 h 30

Avec Stacey Monk

2 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre.

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

LE SAVIEZ-VOUS ? NOUVEAUX SERVICES ET RESSOURCES !

Réservez votre BIBLIOTHÉCAIRE

À partir du 26 septembre

Tous les vendredis, vous pouvez avoir une séance de **30 minutes avec votre bibliothécaire**, entre 9 h et 12 h, pour obtenir de l'aide avec votre tablette, liseuse, livres numériques ou pour apprendre à naviguer dans notre catalogue. Un service sur mesure pour répondre à toutes vos questions.



Une collection de jeux... à emprunter

Découvrez notre nouvelle bibliothèque de jeux de société ! Nous avons des jeux pour tous les âges à emprunter comme des livres, pour s'amuser en famille ou entre amis !



Accès Plus +

DES LIVRES POUR TOUS LES LECTEURS

En octobre, découvrez **Accès Plus +**, notre collection spécialement pensée pour les personnes ayant des besoins particuliers et des troubles d'apprentissage (les troubles de la vision, la dyslexie, les troubles du langage ou de l'attention).

Vous y trouverez une sélection de romans adaptés, documentaires accessibles, manuels pratiques et autres ressources conçues pour faciliter la lecture et l'apprentissage pour tous les âges. Parce que tout le monde mérite d'avoir accès au plaisir de lire !



DES LIVRES NUMÉRIQUES, MAINTENANT À PORTÉE DE CLIC !

La bibliothèque vous offre désormais l'accès à une vaste collection de livres numériques :

- en français via prenumerique.ca
- en anglais via cloudLibrary.com

Ces ressources sont disponibles directement à partir de notre nouveau catalogue en ligne.

Empruntez des livres où que vous soyez,
24 h sur 24, 7 jours sur 7.

Nouvelle collection : APPRENDRE LE FRANÇAIS ET DÉCOUVRIR LES LANGUES

Dès le mois d'octobre, explorez notre nouvelle collection dédiée à la francisation et à l'apprentissage des langues. Vous y trouverez des manuels de langue, des dictionnaires, des coffrets pédagogiques et divers outils pratiques pour apprendre le français ou vous initier à d'autres langues du monde.

Une ressource précieuse pour les nouveaux arrivants, les apprenants ou les curieux des langues.



CINÉ-BIBLIO

Installez-vous confortablement et vivez l'émotion du cinéma à la bibliothèque avec Jessandra Guindon ! Des films pour petits et grands, des moments de détente partagés en famille ou entre amis.

POUR ADULTES

- Ciné-club spécial Jour du souvenir
Mardi 11 novembre, 11 h à 12 h 30, **français**

POUR ENFANTS (2 à 5 ans, accompagnés d'un adulte)

- Bricolage et ciné-club avec les toutous,
Samedi 13 septembre, 10 h à 11 h 30, **français**
- Bricolage et ciné-club avec les toutous,
Samedi 22 novembre, 10 h à 11 h 30, **anglais**



DÉVELOPPEMENT SOCIAL

ACTIVITÉS POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC UN HANDICAP

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

PLAN D'ACTION À L'ÉGARD DES PERSONNES HANDICAPÉES

Soyez à l'affût du Plan d'action 2025-2027 à l'égard des personnes handicapées qui sera lancé cet automne !

Nous recherchons des citoyens pour joindre le comité consultatif qui nous appuiera dans la mise en œuvre du plan d'action. Ça vous intéresse ?



Contactez-nous :
s.martel@villepincourt.qc.ca
ou 514 453-8981, poste 273.

ZONE ZEN

La tente de retour au calme a fait peau neuve. Surnommée **Zone Zen**, elle possède maintenant **4 murs pour couper les stimuli sensoriels** au besoin. Vous y trouverez une sélection de matériel sensoriel pour les enfants neurodivergents. Présente dans tous nos grands événements



BASKETBALL EN FAUTEUIL-ROULANT



Sports Inclusifs Sud-Ouest a offert des activités d'introduction au basketball en fauteuil-roulant au P-TOWN Plaza cet été.



Saviez-vous que la bibliothèque dispose d'une section de **ressources spécialisées** pour répondre aux besoins des personnes autistes et de toute personne ayant des besoins particuliers ?

- **Jouets sensoriels**
- **Livres audio**
- **Et plusieurs autres outils adaptés**

Venez les découvrir et emprunter ceux qui pourraient faire une réelle différence pour vous ou vos proches !



CARTE D'ACCOMPAGNEMENT LOISIRS

Pincourt accepte la carte d'accompagnement loisirs qui permet la participation gratuite d'un accompagnateur à nos activités.



HEURE DU CONTE POUR ENFANTS À BESOINS PARTICULIERS

Une heure du conte spécialement conçue pour **les enfants ayant des besoins particuliers**, dans un environnement calme et accueillant, avant l'ouverture de la bibliothèque.

Ce moment interactif comprendra la lecture d'une belle histoire, suivi d'une activité de bricolage encadrée par une éducatrice.

Un temps doux pour découvrir le plaisir des histoires et créer ensemble.

HEURE DU CONTE EN FRANÇAIS :
Samedi 4 octobre, 9 h 15 à 10 h 15

Avec Vanessa Pyram

HEURE DU CONTE EN ANGLAIS :
Samedi 1^{er} novembre, 9 h 15 à 10 h 15

Avec Vanessa Pyram

Cours de yoga pour ADULTES

sur le **spectre de l'autisme** ou ayant une **déficiência intellectuelle**

Vendredi de 12 h 30 à 14 h, du 12 septembre au 7 novembre

Lieu : Salle B, Omni-Centre

Coût : Gratuit



Parrainage Civique
Vaudreuil-Soulanges

Inscription : Parrainage civique de Vaudreuil-Soulanges,
450 455-8986, poste 221

Club de socialisation pour ADOS

sur le **spectre de l'autisme** ou avec
déficiência intellectuelle

Préparation et prise du repas en groupe, suivi d'activités de socialisation en soirée, selon les intérêts des participants. Une sortie au St-Hubert et une sortie au cinéma sont prévues. Des accompagnateurs seront sur place pour combler les besoins d'assistance des participants.

Vendredi de 17 h 30 à 21 h

Les 3, 10 et 24 octobre, 7 et 14 novembre

Lieu : Salle 3, Omni-Centre

Coût : 10 \$ pour la session

Les participants devront défrayer leurs dépenses lors des sorties au St-Hubert et au cinéma. Aide financière disponible pour ceux qui en auront besoin.

Inscription résidents.tes : 8 au 21 septembre, dès 9 h

Inscription non-résidents.tes : 15 au 21 septembre, dès 9 h

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

Information : 514 453-8981, poste 273

Dernières nouvelles

BILAN FÊTES DU VOISINAGE

Vous avez été nombreux à participer aux fêtes du voisinage cet été ! 12 fêtes ont été organisées. Merci aux organisateurs et à tous leurs voisins qui les ont rejoints.



BILAN GRAINOTHÈQUE

2025 a marqué la première saison de la grainothèque de Pincourt, en collaboration avec la Société d'horticulture environnementale des villes de l'île Perrot. Plus de 693 sachets de semences ont été partagés gratuitement aux familles de Pincourt.



RECHERCHE CITOYENS

APPEL DE PROJETS EN DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Vous avez un projet favorisant la vie de quartier, l'entraide citoyenne, l'inclusion sociale ou les saines habitudes de vie que vous aimeriez mettre en place à Pincourt ? L'appel de projets en développement social sera ouvert du 1^{er} au 31 octobre 2025.

Pour plus de détails :
villepincourt.qc.ca/fr/loisirs-et-culture/developpement-social/appel-de-projets

COMITÉ DE PILOTAGE DU PLAN D'ACTION EN DÉVELOPPEMENT SOCIAL

Nous cherchons des citoyens pour intégrer notre comité de pilotage pour la rédaction du plan d'action 2026-2028 en développement social. Pour plus d'informations, contactez Sabrina Martel au 514 453-8981, poste 273.



CLUB DES SEMENCES

Venez nous aider à ensacher les semences de la grainothèque pour l'an prochain. Autour d'un café et d'une collation et animés par des discussions autour du jardinage, le tout se fera dans une ambiance conviviale.

Contactez-nous au 514 453-8981, poste 273 ou s.martel@villepincourt.qc.ca.



COMITÉ INTERCULTUREL

Envie d'aider à organiser le festival interculturel 2026 ou le goûter d'accueil des nouveaux résidents ? Joignez-vous à notre comité interculturel : s.martel@villepincourt.qc.ca.



COMITÉ VILLE EN SANTÉ

Suivez les réseaux sociaux du Comité Ville en Santé, formé de citoyens bénévoles, pour trouver Pino, le lapin qui se promène à Pincourt de semaine en semaine.





Programmation à la bibliothèque

INSCRIPTION VIA **LS+**
SPORT-PLUS

ou par téléphone au 514 453-8981, poste 229.

CONFÉRENCES ET FORMATIONS POUR ADULTES à la bibliothèque

DATE

ATELIER **PLIAGE DE LIVRES ET JUNK JOURNAL**

Transformez d'anciens livres en magnifiques objets décoratifs grâce aux techniques de pliage artistique et confectionnez un journal personnalisé à partir de matériaux récupérés. Une expérience créative parfaite pour donner une seconde vie aux objets tout en développant votre créativité manuelle.



Samedi 20 septembre
10 h 15 à 12 h

Formation
NUMÉRIQUE



CHATGPT : Comprendre l'intelligence artificielle et l'utiliser Avec Kokobrik

Découvrir l'intelligence artificielle et comprendre comment l'utiliser dans votre quotidien. Une heure d'apprentissage pratique pour démystifier l'IA et exploiter tout son potentiel.

Samedi 4 octobre
1^{er} groupe :
10 h à 11 h, **FRANÇAIS**
2^e groupe :
11 h 15 à 12 h 15, **ANGLAIS**

CONFÉRENCE



LA DÉSHYDRATATION DE VOS FRUITS ET LÉGUMES

Par Sylvie Trépanier, SHEIP

Apprenez à préserver vos récoltes estivales et vos achats locaux grâce aux techniques de déshydratation des fruits et légumes. Une formation pratique pour améliorer votre autonomie alimentaire et réduire le gaspillage tout en savourant vos produits toute l'année.



Mercredi 8 octobre
19 h à 20 h 30, **FRANÇAIS**

CONFÉRENCE voyage



PATAGONIE SAUVAGE, voyage au cœur des merveilles du Chili et de l'Argentine

Évadez-vous vers les grands espaces de la Patagonie avec **Pierre-Luc Côté** ! Suivez ce passionné d'aventures dans son périple de trois mois du Chili à l'Argentine, d'Ushuaïa à l'île de Pâques. Une conférence incontournable pour tous les amoureux de voyage et de plein air !



Samedi 1^{er} novembre
13 h 30 à 15 h, **FRANÇAIS**

Formation
NUMÉRIQUE



LES NOUVELLES TECHNOLOGIES : La maîtrise de l'IA au quotidien (pour aînés) Avec Kokobrik

Apprivoisez l'intelligence artificielle en toute simplicité avec cette formation spécialement conçue pour les aînés ! Découvrez des outils pratiques pour faciliter votre quotidien et posez toutes vos questions dans un environnement bienveillant.

Samedi 8 novembre
1^{er} groupe :
10 h à 11 h, **FRANÇAIS**
2^e groupe :
11 h 15 à 12 h 15, **ANGLAIS**

RENCONTRE d'auteur



avec JEAN-PHILIPPE PLEAU

Cet automne Jean-Philippe Pleau pose ses valises à la bibliothèque de Pincourt. Venez découvrir l'homme derrière « Réfléchir à voix haute » et « Rue Duplessis : ma petite noirceur »; une œuvre qui interroge nos origines et notre destinée. Une rencontre authentique avec un auteur qui sait manier les mots avec la même finesse qu'il anime les ondes.



Samedi 15 novembre
10 h 30 à 12 h, **FRANÇAIS**

Offrez à vos enfants des activités ludiques, éducatives et créatives !

Nos ateliers jeunesse favorisent l'expression de soi, la découverte, l'inclusion et le plaisir d'apprendre ensemble.

INSCRIPTION VIA **LS+**
SPORT-PLUS

ou par téléphone au 514 453-8981, poste 229.

ANIMATION ET ATELIERS CRÉATIFS POUR ENFANTS à la bibliothèque

DATE

ATELIER CUISINE : Découvre la cuisine avec C'EST MOI LE CHEF

Découvrez la cuisine avec Karine dans un **atelier unique où**

enfants neurotypiques et à besoins particuliers cuisinent ensemble ! Une expérience d'inclusion inversée qui permet aux enfants de développer leur créativité culinaire tout en s'ouvrant à la différence et au partage. Un moment d'apprentissages, de découvertes et de rencontres autour de recettes gourmandes qui respectent la planète.



Samedi 11 octobre
10 h 30 - 11 h 30

ATELIER DE CODAGE SCRATCH JUNIOR (8 ANS +)

Transformez vos jeunes en véritables développeurs de jeux vidéo avec Scratch ! Les participants découvriront la programmation de façon ludique en créant leurs propres jeux, en apprenant les bases du codage, la logique algorithmique et le travail en équipe.



Samedi 25 octobre
10 h à 11 h
avec Kokobrik

ATELIER LE MONDE DU DESSIN :

Pokémon et mangas (8 ans +)

Plongez dans l'univers fascinant du manga avec cet atelier de dessins spécialement dédié aux Pokémon ! Les enfants apprendront les techniques de base du style manga : formes, expressions, proportions et astuces pour créer leurs propres personnages.



Samedi 25 octobre
11 h 15 à 12 h 15
avec Kokobrik

ATELIER D'INITIATION AU CROCHET ET DÉGUSTATION DE SCONES (10 ANS ET +)

Avec Carole Lesage

Aiguilles et gourmandises au programme, une activité conviviale pour apprendre les bases du crochet tout en savourant de délicieux scones ! Adaptée aux débutants dès 10 ans, cette initiation propose un moment créatif et gourmand dans une ambiance détendue.



Jeudi 6 novembre
16 h 30 à 18 h 30

ATELIER CRÉATIF : Décoration de Calebasses africaines

Avec Floribert Bantsimba

Venez découvrir l'art des calebasses africaines. Les enfants découvriront ce fruit ancestral en créant leurs propres objets décoratifs par le dessin, la peinture et le collage, dans un espace créatif sans contrainte. Une expérience artistique conviviale où chaque petit artiste repartira avec sa création unique.



Samedi 22 novembre
10 h 30 à 11 h 30

ATELIER D'INITIATION AU DESSIN ARTISTIQUE

Portraits et techniques au crayon (8 ans - 12 ans)

Avec Bianca Pagé

Les jeunes apprendront les bases du portrait au crayon, tout en explorant d'autres sujets et techniques de dessin, dans un cadre stimulant et ludique.



Samedi 6 décembre
13 h 30 à 15 h

ACTIVITÉS POUR **TOUTE LA FAMILLE** voir page suivante

CONCOURS DE DÉCORATION DE CITROUILLES D'HALLOWEEN

Participez à notre concours de décoration de citrouilles d'Halloween et laissez libre cours à votre créativité ! Du 10 au 31 octobre, décidez votre citrouille à la maison et venez l'exposer à la bibliothèque. La plus belle création remportera un prix et tous les participants pourront admirer cette galerie d'art éphémère aux couleurs d'Halloween.



Du 10 au 31 octobre

VENTE DE LIVRES ANNUELLE

Ne manquez pas notre vente de livres annuelle qui se déroulera cette année pendant la Semaine des bibliothèques publiques ! Du 18 au 25 octobre, découvrez une sélection exceptionnelle d'ouvrages à des prix avantageux pour enrichir votre bibliothèque personnelle. Une occasion unique de dénicher des trésors littéraires tout en soutenant votre bibliothèque locale !



Du 18 au 25 octobre

SOIRÉE JEU TRIVIA - QUIZ Avec La Ribouldingue

Testez vos connaissances et défiez vos amis lors de notre soirée Quiz. Venez seul ou en équipe affronter d'autres passionnés dans un duel ludique mêlant culture générale et culture populaire, avec rafraîchissements offerts. Une soirée conviviale où le fameux trophée des maîtres du savoir attend les vainqueurs.



Vendredi 24 octobre
18 h à 20 h 30



À LA BIBLIOTHÈQUE, INSCRIPTION OBLIGATOIRE VIA
ou par téléphone 514 453-8981, poste 229



CONCERT POUR ADULTES DE PARIS À NEW YORK

Présenté par Musiciens à la carte - Vendredi 26 septembre, 19 h à 20 h.

Embarquez pour un voyage musical inoubliable de Paris à New York avec ce concert aux mille couleurs ! Découvrez un répertoire soigneusement sélectionné de chansons populaires en français et en anglais, interprétées avec passion et authenticité. Un spectacle de « coups de cœur » garantis qui vous transportera d'une rive à l'autre de l'Atlantique !

ATELIER À VOS PERCUSSIONS !

Avec Jeunesses Musicales Canada

Samedi, 27 septembre - 3 à 6 ans, 10 h 30 à 11 h (30 min)

Une aventure musicale pour les petits curieux ! Les enfants sont invités à explorer librement sons et instruments, avant d'être guidés dans une joyeuse découverte du rythme. Ensemble, ils créeront une rythmique originale sur une chanson entraînante. Un atelier dynamique, sensoriel et collaboratif !



ATELIER BRICO-GUITARE

Avec Jeunesses Musicales Canada

Samedi, 27 septembre - 7 à 12 ans, 11 h à 11 h 55 (55 min)

Dans cet atelier manuel et musical, les enfants pourront fabriquer leur propre guitare à partir de matériaux simples. En assemblant, ils découvrent comment cet instrument produit des sons. Une fois l'instrument terminé, place à l'exploration sonore : accords, mélodies, rythme... à eux de jouer !





Viens pratiquer ton français Come practice your french ਆਓ ਆਪਣੀ ਫ਼ਰੈਂਚ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ Ven a practicar tu francés

En partenariat avec le
Centre Prénatal et Jeunes Familles



Vous apprenez le français ? Venez vous pratiquer à parler français avec d'autres personnes qui apprennent la langue. Café et collations offerts. Les enfants sont les bienvenus. Une éducatrice sera présente pour les amuser.

RENCONTRES-CAUSERIES :

- Vendredi 10 octobre, 9 h - 11 h 30
- Vendredi 14 novembre, 9 h - 11 h 30
- Vendredi 12 décembre, 9 h - 11 h 30

Lieu: Bibliothèque

Inscription requise :

s.martel@villepincourt.qc.ca ou 514 453-8981, poste 273.



LISTE DES ORGANISMES EXTERNES

Plusieurs organismes externes offrent des activités à la population. Pour en savoir plus visitez :

www.villepincourt.qc.ca/activites-offertes-par-les-organismes

- 211 Connaissez-vous le 2-1-1 ?
- Âge d'or (club en anglais) Second Mile Club
- Âge d'or (club francophone)
- Balle molle féminine
- Balle molle adulte
- Balle molle homme 25 +
- Balle molle mineure filles
- Baseball mineur
- Basketball - Cavaliers (Ass. basketball de L'Île-Perrot)
- Cadets de l'air (Escadron 867 Vaudreuil-Dorion Squadron)
- Cercle des fermières
- Club de Bridge de Pincourt
- Comquat (apprentissage du français)
- Cyclisme
- Espagnol (Academia Mistral)
- CCAVS
- Girl Guides (gr. en anglais)
- Gymnastique acrobatique (Gymnastes de l'île)
- Gymnastique et Sports acrobatiques récréatifs (Gymini)
- Histoire et généalogie
- Hockey mineur
- Hockey intérieur Pincourt
- Horticulture (SHEIP)
- 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
- MWCN
- 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 des 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 (Ringuette 4 cités)
- Scouts Canada (français) Groupe 16^e 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 (Adapté) Philip Manning
- Tir à l'arc (Archers Perrot-damois)
- Volleyball amical (Ligue volleyball amicale de Pincourt)
- Volleyball féminin (Caroline Bédard)

Cet automne, on bouge !

Inscription résidents.tes : 8 au 21 septembre, dès 9 h
Inscription non-résidents.tes* : 15 au 21 septembre, dès 9 h
Information : 514 453-8981, poste 229

ABDOS, FESSIERS ET CUISSES

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

Dès le 22 septembre (12 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi ou mercredi : 19 h 45 à 20 h 45

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase
60 \$, 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 29 septembre (11 semaines, relâche le 13 octobre)

Lundi : 13 h 15 à 14 h 15

Omni-Centre
55 \$, 50 ans +

MARCHE NORDIQUE

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

Se pratique avec des bâtons spécifiques (fournis).

Dès le 14 octobre (8 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
40 \$, 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 23 septembre

Mardi (12 semaines) **ou vendredi** (11 semaines) : 10 h 30 à 12 h
(relâche le 31 octobre et le 5 décembre)

Omni-Centre
82,50 \$ - 90 \$, 50 ans +

YOGA

Omni-Centre

DÉBUTANT

Dès le 23 septembre (12 semaines)

Mardi : 18 h à 19 h 15

75 \$, 16 ans et +

INTERMÉDIAIRE

Dès le 23 septembre (12 semaines)

Mardi : 19 h 30 à 21 h

90 \$, 16 ans +

MULTINIVEAUX

Dès le 22 septembre (12 semaines)

Lundi et mercredi : 10 h 30 à 12 h (relâche le 13 octobre)

90 \$, 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.

Dès le 1^{er} octobre (relâche le 31 octobre et le 5 décembre)

Mercredi (12 semaines) **ou vendredi** (10 semaines) :

12 h à 13 h, niveau intermédiaire

13 h 15 à 14 h 15, niveau débutant

Omni-Centre

50 \$ - 55 \$, 50 ans +

CARDIO-INTERVALLE

Exercices de haute intensité avec des périodes de musculation.

Dès le 22 septembre (12 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi ou mercredi : 18 h 30 à 19 h 30

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase
60 \$, 16 ans +



Nouvelle tarification uniforme
5 \$ par heure de cours *

*Frais additionnels de 10 \$ par session pour les non-résidents

ZUMBA TONING GOLD **50+**

Ce cours de fitness combine danse et tonification musculaire avec des poids légers afin d'améliorer la forme physique et la coordination.

Dès le 29 septembre (relâche le 13 octobre)

Lundi (10 semaines) : 12 h à 13 h ou

Mercredi (11 semaines) : 10 h 45 à 11 h 45

Omni-Centre

50 \$ - 55 \$, 50 ans +

BADMINTON ET PICKLEBALL INTÉRIEUR

Espadrilles propres obligatoire.

Apportez votre équipement.

Dès le 7 septembre

Omni-Centre, 8 \$/terrain/heure

*réservation d'une heure par adresse de résidence



Téléchargez la procédure de réservation.

BADMINTON LIBRE

Dimanche : 13 h à 17 h

PICKLEBALL LIBRE

Mardi : 15 h à 17 h

Vendredi : 16 h à 18 h

RÉSERVATIONS

En ligne (résidents seulement)

Allez sur le site Web et cliquez sur **Inscription Sport Plus** dans le menu du haut (**réservation obligatoire**). Les résidents peuvent réserver 5 jours avant la date, entre 8 h et minuit.

Par téléphone

Résidents : 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.

Non-résidents : S'il reste de la place, un jour ouvrable précédant les dates de badminton libre par téléphone seulement en composant le 514 453-8981, poste 229.

TONUS MUSCULAIRE

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

École Notre-Dame-de-Lorette, Gymnase

Dès le 25 septembre

Jeudi : 19 h 30 à 20 h 30 (12 semaines)

60 \$, 16 ans +

Dimanche : 9 h 30 à 10 h 30 (11 semaines, relâche 12 octobre)

Nouvelle professeure : Rachel Ellison

50 \$ - 55 \$, 16 ans et +

ACTIVITÉS À L'ARÉNA



PATINAGE LIBRE

Gratuit

Tous les samedis de 20 h à 22 h 20

4 octobre au 28 mars (inclusivement)

Journées additionnelles, de 13 h à 15 h 50 :

10 octobre, 14 et 28 novembre, 22 et 26 décembre, 2 et 26 janvier, 2 au 6 mars.

ARÉNA CITÉ-DES-JEUNES

(2580, rue Paul Gérin-Lajoie, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 9H8)

Le port du casque de protection est recommandé.

Preuve de résidence requise



Hockey Libre

Venez jouer au hockey de 9 h 30 à 12 h 30 aux dates suivantes :

10 octobre, 14 et 28 novembre, 22 et 26 décembre, 2 et 26 janvier, 2 au 6 mars*.

*si glace extérieure fermée pour le hockey.

ACTIVITÉS SOCIO-CULTURELLES offertes par la Ville

ATELIER DE PEINTURE

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

Dès le 22 septembre (10 semaines, relâche 13 octobre)

Lundi : 13 h 30 à 16 h 30 ou 18 h 30 à 21 h 30; **Omni-Centre** • 150 \$, adulte

ATELIER D'AQUARELLE

Exploration des notions de base en aquarelle. S'adresse aux débutants, mais les artistes expérimentés sont également invités. Matériel fourni.

Dès le 24 septembre (10 semaines)

Mercredi : 19 h à 20 h 30; **Omni-Centre** • 75 \$, 12 ans +



INTERCULTURAL *Festival* INTERCULTUREL

6 spectacles musicaux
Activités gratuites
pour enfants
Plus de 30 kiosques!

20 SEPTEMBRE 2025

11 h à 16 h au parc Bellevue

Spectacles musicaux

11 h 10

Hui O Keikiali'i | Hawaï



12 h

Mike Paul Kuekuatsheu | Innu



12 h 50

Forro Rasta Paix | Brésil



13 h 50

Costello Irish Dance | Irlande



14 h 20

Carine au Micro | Bénin



15 h 10

Tarikuna | Andes



Activités gratuites

- Jeux gonflables
- Maquillage
- Henné
- Décoration de biscuits
- Jeux d'eau
- Origami **NOUVEAU**
- Confection de Lei, **NOUVEAU**
inscription requise sur Sport+

JOIGNEZ-VOUS AU COMITÉ ORGANISATEUR
POUR L'ÉDITION 2026 EN CONTACTANT
S.MARTEL@VILLEPINCOURT.QC.CA

Plus de 30 kiosques
de nourriture, d'artisanat
et d'organismes

- Tirage de paniers cadeaux **NOUVEAU**
- Menu dégustation à 5 \$





Pour plus d'informations sur les activités, nous vous invitons à consulter le site et calendrier Web : www.villepincourt.qc.ca Info : 514 453-8981, poste 229

SEPTEMBRE 2025

COMPÉTITION DE SKATE : COUPE P-TOWN

La compétition s'adresse aux jeunes de la région et se divise en deux catégories : 12 ans et moins et 13 ans et plus. Bourses à gagner. Musique et activités variées sur place.

Samedi 6 septembre de 12 h à 16 h

Parc Olympique

Inscription à l'avance ou sur place le jour même de 11 h à midi.



INITIATION MURALE

Viens t'initier à l'art du graffiti.

Dimanche 7 septembre de 13 h à 15 h

Parc Olympique

FESTIVAL DE LA SOUPE

Venez encourager votre ville lors du Festival de la soupe de Notre-Dame-de-l'Île-Perrot !

Dimanche 7 septembre de 12 h à 16 h

Parc historique de la Pointe-du-Moulin, NDIP

SOIRÉE RECONNAISSANCE DES BÉNÉVOLES



Les bénévoles admissibles recevront leur invitation par l'entremise du Service des loisirs. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre président ou présidente d'OBNL.

ATELIER LIBRE : LETTRE AU PÈRE NOËL

20 novembre au 2 décembre

Aidez vos enfants à écrire leur lettre au Père Noël dans un espace spécialement aménagé à la bibliothèque ! Les petits pourront s'installer confortablement sur un plan de travail conçu pour eux et rédiger leurs souhaits les plus chers. Ils auront ensuite l'occasion unique de les remettre directement au Père Noël à l'Omni-centre le samedi 6 décembre prochain !



OCTOBRE 2025

INITIATION AU AIRBRUSH

Venez vous initier à l'art du airbrush et quittez avec votre œuvre sur une casquette !

Dimanche 5 octobre de 13 h à 15 h

Parc Olympique

LA GRANDE MARCHÉ

La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et le Grand défi Pierre Lavoie organisent encore cette année la Grande Marche. Vous pouvez aussi participer à « **Je marche à la maison** » si vous voulez participer à l'événement de façon individuelle.

Inscription sur le site internet de l'événement afin de courir la chance de gagner un des 50 manteaux Grand Marcheur: <https://onmarche.com/>

Dimanche 19 octobre

Échauffement : 10 h 15 / Départ : 10 h 30

Parc Olympique

3 ou 5 km



L'HALLOWEEN À PINCOURT !

Vendredi 31 octobre

17 h 30 à 20 h 30

Omni-Centre



Maison hantée : Alice au pays des merveilles

Venez vous aventurer dans notre maison hantée.

7 ans et plus

Activités variées et distribution de sucreries

Jeux gonflables pour les tout-petits et frissons garantis pour tous les âges !



NOVEMBRE 2025

INITIATION AU PILATES

À l'hiver, nous offrons un cours de pilates à tous les dimanches matin avec Diane Pagé. Venez essayer ce sport qui allie force, équilibre, respiration et souplesse.

Dimanche 16 novembre 10 h 45 à 11 h 45

Gymnase, école Notre-Dame-de-Lorette

Gratuit, inscription via LS+



MARCHÉ DE NOËL DE PINCOURT

Samedi 22 novembre et dimanche 23 novembre, 10 h à 16 h

Omni-Centre

Cette activité est organisée par le Cercle de Fermières de Pincourt.

Information : Josée Giroux au 514 922-1673 ou jozeegiroux@gmail.com



DÉCEMBRE 2025

FÊTE DE NOËL

Samedi 6 décembre, 9 h à 15 h 30

Omni-Centre

Gratuit



Activités variées

Viens participer à une foule d'activités amusantes sous la thématique des fêtes. N'oublie pas d'apporter ta lettre à remettre au Père Noël.

Ouvert à tous, sans réservation.

Visite du Père Noël

Viens prendre une photo avec le Père Noël et profite de l'occasion pour lui dire tous les beaux cadeaux que tu aimerais recevoir sous le sapin.

Réservation obligatoire via Sport-plus, dès le 3 novembre

Enfants âgés de 10 ans et moins

Activité réservée aux résidents de Pincourt, preuve de résidence exigée



CONCERT DE NOËL AVEC GENEVIÈVE LECLERC - NEIGE

Vendredi 12 décembre, 19 h 30

Église St-Patrick

Ouverture des portes à 19 h. Premier arrivé, premier servi.

Prix des billets : 20 \$ via Sport-Plus



Les billets seront en vente à partir du 20 octobre. Places limitées.



SÉRIE CULTURE JEUNESSE : SPECTACLE KOUNGA AU PÔLE NORD

À quelques jours de Noël, Grelot a reçu de la visite inhabituelle... Kounga, un petit singe tout mignon de passage pour quelques jours... Ne voulant pas le laisser seul à la maison pendant sa journée de travail à la Fabrique de jouets du Pôle Nord, Grelot décida de l'amener discrètement avec lui dans son chandail... Hélas, Grelot ne savait pas que Kounga se sauverait et qu'il ferait plein de bêtises !

Dimanche 14 décembre, 13 h 30 en français seulement

5 à 11 ans

Gratuit

Aucune réservation requise

Omni-Centre

