

# Montréal

Le Magazine Informatif pour les Parents

pour  
**Enfants**

Vol. 12, Numéro 4 Rentrée Scolaire 2012

Cliquez  
sur nos  
annonceurs  
pour plus  
d'information

Un cerveau **à son meilleur**  
ou comment faire travailler  
**les neurones** de vos enfants  
sans que ça paraisse

Être **parent** et **entraîneur** :  
savoir transmettre  
sa flamme

**RÉPERTOIRE**  
Des activités parascolaires

[www.montrealpourenfants.com](http://www.montrealpourenfants.com)

LES PLUS IMPORTANTES EXPOSITIONS D'ÉCOLES PRIVÉES AU CANADA

# expos D'ÉCOLES PRIVÉES

▶ VENEZ RENCONTRER  
LES MEILLEURES  
ÉCOLES, DE LA  
MATERNELLE AU  
SECONDAIRE

▶ SÉMINAIRES  
D'INFORMATION

« COMMENT CHOISIR  
LA MEILLEURE  
ÉCOLE »

« ADMISSIBILITÉ  
D'ÉCOLES ANGLAISES  
SOUS LOI 115 »

**MONTRÉAL**  
le 16 septembre  
Hilton Montréal Bonaventure

Séminaires d'information  
10h30 – 12h00

Salle d'exposition  
12h00 – 16h00

économisez **50%**  
SUR LE PRIX D'ENTRÉE RÉGULIER 20 \$  
**inscrivez-vous**

**ourkids.net/expo**

PRÉSENTÉ PAR

**OUR KIDS**  
THE TRUSTED SOURCE.

COMMANDITAIRES

**QAIS**

NUMÉRISATION UTILISER VOTRE  
APPAREIL MOBILE POUR UN  
ENREGISTREMENT RAPIDE



Abonnement disponible pour 19,95\$

4141, rue Sherbrooke O.  
bureau 650

Montréal, Québec, H3Z 1B8

Tél. : (514) 931-0522

Télec. : (514) 637-6341

ISSN 1496-6425

www.montrealpourenfants.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Liliana Urbé

redaction@montrealpourenfants.com

COLLABORATION PRINCIPALE

Marie-Hélène Proulx

DIRECTEUR DES VENTES

514 931-0522

Sean Zur Nedden

ventes@montrealpourenfants.com

PUBLICITÉ

SLA Communication

Tél. : (514) 747-0047

Sans frais : 1 (888) 547-0047

Sylvie Lauzon poste 221

slauzon@slauzon.ca

Louise Lussier poste 223

llussier@slauzon.ca

INFOGRAPHIE

info@genevieveboisclair.com

CORRECTRICE-RÉVISEURE

Sophie Geffroy

sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS

Claire Baillargeon, Julie Beaupré

(alias LaMèreCalme), Valéria Bedout,

Michel-Jacques Bergeron,

Danièle Bouffard, Sylvie Burelle, Nathalie

Côté (alias Maman 3.0), Robert Darche,

Vesna Dell'Olio, Chantal Dézainde,

Éducation-coup-de-fil, Claire Foch,

Marie-France Genest, Delphine Guibourgé,

La Bibliothèque de Montréal,

Louise Labrecque, Nancy Leith,

Nathalie Martin, Valérien Mazataud,

Marie-Hélène Proulx, Steve Proulx,

Hélène Renaud, Anik Routhier, John Symon

Toute reproduction des textes, photographies et illustrations contenus dans cette revue est interdite sans le consentement écrit de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce magazine sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Le magazine Montréal pour Enfants est publié 6 fois l'an, l'abonnement est de 19,95\$ l'année.



Collection Automne 2012  
deux par deux  
www.deuxpardeux.com

- 4 | **ÉDITO**  
Un petit tannant entre deux arrêts
- 6 | **DEMANDEZ À NOS EXPERTS**  
Anxiété
- 8 | **MIEUX-VIVRE**  
Un cerveau à son meilleur - ou comment faire travailler les neurones de vos enfants sans que ça paraisse
- 12 | **TESTÉ SUR DES ENFANTS**  
Un lunch Bento
- 14 | **QU'EST-CE QU'ON LIT?**  
Découvrir le plaisir de lire!
- 16 | **RÉPERTOIRE**  
Activités parascolaires
- 34 | **VIE DE FAMILLE**  
Être parent et entraîneur : savoir transmettre sa flamme
- 40 | **ON SORT! ON S'AMUSE!**  
Calendrier de sorties en famille
- 44 | **ON SORT... AVEC NOS TOUT-PETITS!**  
Calendrier de sorties avec nos tout-petits
- 52 | **FAMILLES EN CAVALE**  
Destination : Parc national des Îles-de-Boucherville!
- 54 | **AU PAYS DES ENFANTS**  
Coucou! (je suis là)

**SOMMAIRE**  
septembre 2012

*Pour cette occasion spéciale...*

roberto cavalli  
JUNIOR

VERSACE  
baby Dior  
John Galliano  
MOSCHINO  
Moncler  
ARMANI JUNIOR  
BOSS HUGO BOSS  
BURBERRY  
DIESEL  
SILVIAN HEACH kids

2522, rue Daniel-Johnson, Laval  
www.kidbizkid.com

# UN PETIT TANNANT ENTRE DEUX ARRÊTS

Par MARIE-HÉLÈNE PROULX

J'étais dans le métro et tentais de m'évader dans ma bulle, comme tout le monde. J'y mettais d'autant plus d'effort que, juste à côté de moi, il y avait une classe de camp de jour et plus particulièrement un petit tannant qui parlait fort et grouillait à n'en plus finir. Mais moi, les petits tannants, c'est comme cela ; ils me repèrent à 1 km à la ronde. Alors, il se retourne de but en blanc et me demande :

- Tu vas à La Ronde, toi ?
- Non, La Ronde, c'est dans l'autre direction.
- Alors d'où tu viens ?
- De danser.
- Dans un bar ? (me demande-t-il, avec un sourire coquin)
- Non, il est trop tôt pour les bars. C'est plutôt l'heure où l'on apprend à danser. Moi c'est le Tango, tu connais ?
- Bien sûr. Mon oncle à moi, il danse dans des bars... nu (lance-t-il à plein poumon)
- Ah, il doit être très musclé, ton oncle, pour faire cela (Le petit tannant m'indique alors de sa main une taille de biceps à faire rougir d'envie Monsieur Univers). Imagine le nombre d'heures passées au gym que ça prend pour avoir ces bras-là... ça doit être pas facile et bien épuisant ! Mais bon, cela va avec les conditions de travail...

Il ne m'écoutait plus : le fameux oncle, l'instrument parfait pour évoquer l'hédonisme et la provocation, se retrouvait tout à coup avec des conditions de travail et des possibles courbatures... la pure déchéance quoi ! Je m'en voulais quand même un peu d'avoir gâché une aussi belle impression. Pour le faire sourire à nouveau, j'ai donc tenté une question :

- Et toi ? Tu dances ?
- Oui, le hip-hop, dans une classe pleine de filles ! (Soulagement, le sourire espiègle revenait)
- Ah, c'est particulier, d'habitude, le hip-hop est une danse qui attire plein de garçons, c'est tellement énergique et même acrobatique. Et toi, comment tu trouves cela ?
- Moi, je suis aussi bon en acrobatie que les gars, tu sais... du Cirque du Soleil ?

Je doutais fort que mon petit bonhomme de 7-8 ans qui, quelques secondes plus tôt, semblait ignorer que l'on puisse danser ailleurs que dans un bar, avait vraiment l'occasion d'apprendre tant d'acrobaties au sein de son fameux harem dansant. Mais qui étais-je pour lui faire la morale entre deux arrêts ? Et puis, en cherchant un peu, on pouvait y voir une porte à ouvrir :

— En tout cas, tu ne me sembles pas manquer d'énergie. Je pense que tu pourrais être bon là-dedans, même peut-être pour composer la musique. Le Rap, ça prend de la répartie...

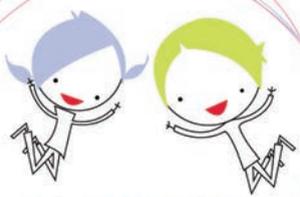
Nous arrivions à notre arrêt. Avant de partir, il m'a glissé quelques mots à l'oreille, d'un ton tellement plus doux que le reste du dialogue que, dans la surprise, je n'ai rien compris... oui... une chose : ma dernière phrase, il s'était donné la peine de l'écouter, assez, en tout cas pour me répondre, juste à moi.

Ça m'a rappelé une phrase, à propos de l'entraide sur la rue, que disaient plusieurs jeunes marginaux que j'ai interviewés, durant mes études : « J'ai semé une petite graine, ensuite, c'est à la personne de décider si elle poussera ou non. » Pour ma part, je ne saurai jamais si ma petite graine s'est introduite dans cet esprit fertile de garçon de 7-8 ans, même si j'ose espérer que ces quelques mots auront offert un léger contre-poids à l'exemple fabuleux de l'oncle effeuilleur (s'il existe... et même s'il n'existe pas). Mais je me dis que ces moments où l'on se donne, le temps d'un arrêt, l'occasion de penser à ce que l'on pourrait accomplir de bon ne sont pas si courants, au fond. En tout cas, moi, le petit tannant, je le remercie : ce n'est pas tous les jours que quelqu'un nous laisse à un arrêt avec l'espoir que l'on puisse encore influencer l'avenir. ■

**Ballet - Jazz - Danse contemporaine**  
*Ballet Ouest Centre de danse*  
 À partir de 3 ans jusqu'à niveaux avancés  
**N'hésitez pas, places limitées!**



514 783-1245 • [www.balletouest.com](http://www.balletouest.com)  
[centredanse@balletouest.com](mailto:centredanse@balletouest.com)  
 269, boulevard St-Jean, suite 218, Pointe Claire, QC H9R 3J1



anniversaire ballet  
 hip hop zumba  
 jiu jitsu yoga  
 culbute parents & bambins

**g'ymagine**

1390 William, MTL / [www.gymagine.ca](http://www.gymagine.ca) / 514-419-7243

**Heureusement il y a Photo-Poussette!**

Inscrivez-vous au seul cours de photo auquel bébé peut assister.  
**Prenez le contrôle sur votre appareil photo!**



Montréal | Boisbriand | Longueuil  
 Dorion | Terrebonne

Pour plus d'informations, visitez notre site web Tél. : 514-567-3225  
[www.entrequatreyeux.com](http://www.entrequatreyeux.com)  
 Apprendre la photo autrement...

**ESPACE JEUNES** **GRANDE BIBLIOTHÈQUE**



**L'Heure du conte** **B**  
**Des feuilles tout partout!**  
 Déjà la rentrée! Avant de se poser sur le sol, les feuilles poussées par le vent frivole chatouillent les enfants. Viens te faire raconter des histoires de l'automne.  
**Les mardis et samedis de septembre**  
 > De 10 h 30 à 11 h 30  
 Théâtre Inimagimô

**Atelier-découverte** **B**  
**Une histoire dont tu es le héros**  
 Participe à la deuxième mouture de cette activité inspirée de *Donjons et dragons*.  
**Le samedi 22 septembre**  
**Le dimanche 14 octobre**  
 > De 14 h à 15 h  
 Théâtre Inimagimô

**Spectacle** **B**  
**Kaguyahime – Princesse de la lune raconté**  
 Toute la famille est invitée à découvrir une version racontée du ballet inspiré de la princesse Kaguya. Avec le groupe de percussions japonaises **Arashi Daiko** en collaboration avec Les Grands Ballets.  
**Le dimanche 30 septembre**  
**Le dimanche 7 octobre**  
 > De 15 h à 16 h  
 Auditorium

**L'Heure du conte** **B**  
**Brr! On s'habille, on se déguise!**  
 En octobre, revêts tes vêtements les plus chauds pour ne pas prendre froid sur la route qui te conduira à l'Heure du conte.  
**Les mardis et samedis d'octobre**  
 > De 10 h 30 à 11 h 30  
 Théâtre Inimagimô

**Atelier-découverte** **B**  
**Le monde des créatures fantastiques**  
 Une galerie de créatures fantastiques s'est enfuie des livres. Viens les rattraper en créant un bricolage. Ensuite, mets-les en scène dans une drôle de pièce de théâtre.  
**Le dimanche 9 septembre**  
**Le samedi 13 octobre**  
 > De 14 h à 15 h  
 Atelier de créativité

**Spectacle** **B**  
**Ciel variable**  
 Accompagnés sur scène par deux musiciens, deux marionnettistes bruiteurs font vivre des dessins d'enfants en racontant une histoire.  
 Conception et jeu : **Pavla Mano et Csaba Raduly**  
 Avec le groupe musical **Anarchette**  
 Production : Théâtre Puzzle  
**Le dimanche 21 octobre**  
 > De 14 h à 15 h  
 Auditorium

**La participation à toutes les activités est gratuite.**

**B** Billet sans frais de billetterie  
**B** Billet avec frais de billetterie (4 \$ taxes incluses)  
 Chaque enfant doit être accompagné d'un adulte.

Rendez-vous à [banq.qc.ca](http://banq.qc.ca) et cliquez sur **Activités - Billetterie**. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez vous procurer des billets à la Grande Bibliothèque.

L'Espace Jeunes de la Grande Bibliothèque  
 475, boulevard De Maisonneuve Est  
 Montréal (Québec) H2L 5C4  
 ☎️ 📧 📍 Berri-UQAM  
[jeunes.banq.qc.ca](http://jeunes.banq.qc.ca) •  

**Bibliothèque et Archives nationales Québec**

**Q.** J'ai une fille de 10 ans et un petit garçon de 3 ans. J'élève seule mes enfants et je remarque que depuis plusieurs mois ma fille, Patricia, prend de plus en plus de poids. Elle a aussi beaucoup grandi. Je la vois manger un peu tout le temps et son corps s'arrondit. Elle se plaint de se trouver grosse et de ne plus pouvoir porter des vêtements achetés récemment. Je ne sais pas trop comment réagir et, lorsque je la vois manger, je lui fais des réflexions sur ce qu'elle mange qu'elle ne devrait pas, etc. Je sais que ce n'est pas forcément la bonne chose à faire, mais, honnêtement, je suis mal à l'aise, car j'ai peur qu'elle se sente mal et je ne sais pas comment l'aider. Je crains aussi qu'on lui fasse des remarques désagréables à l'école.

**R.** Voilà une question qui va sûrement intéresser des parents qui, comme vous, se posent des questions sur la manière d'intervenir ou la pertinence de le faire dans cette situation.

C'est certain que l'enfant de cet âge – et les filles sont plus précoces que les garçons sur ce plan – peut déjà commencer sa puberté. Le corps change tôt chez les jeunes d'aujourd'hui et les jeunes filles de 10 ou 11 ans peuvent être menstruées et commencer à avoir des formes, comme les seins qui poussent et les hanches qui s'arrondissent. La petite fille qu'était Patricia est peut-être en train de grandir et devenir une jeune fille. Son appétit augmente et sa silhouette n'est plus la même. Parfois, ces changements sont si soudains que c'est difficile pour l'enfant de s'adapter à ces transformations. Cela met la préadolescente mal à l'aise, surtout si, dans sa classe, elle est la plus précoce. Les enfants n'aiment jamais être trop différents... C'est peut-être aussi difficile pour vous de voir votre aînée devenir si rapidement une jeune fille. Il se peut également que la prise de poids de Patricia vous interpelle ou vous ramène à vous et votre rapport à votre propre silhouette ?

Il est si fréquent de voir nombre de femmes peu satisfaites de leur silhouette et de leur poids que parfois, lorsque leur fille s'arrondit, c'est un moment difficile à vivre pour elles.

Les préadolescents ou les adolescents ont souvent un peu de poids en trop. Leur croissance se fait par à coups et il n'est pas rare de voir une jeune fille boulotte se transformer en jeune fille élancée quelques mois plus tard.

Posez-vous la question s'il y a lieu de s'inquiéter réellement pour ces quelques kilos. Vous pouvez peut-être en parler autour de vous ou en glisser un mot à son pédiatre si cela vous semble justifié, vous pourrez ainsi être rassurée.

Le poids peut devenir rapidement un sujet sensible et il semble que Patricia exprime déjà un rejet de son corps actuel et de ses rondeurs.

Vous pouvez peut-être la rassurer en lui parlant de sa croissance en général, lui dire qu'il est normal qu'elle ait faim, car son corps a actuellement besoin de plus de nourriture pour grandir et se transformer comme il le fait. Vous pouvez saisir cette occasion pour voir avec elle si son appétit est vraiment en lien avec la faim ou si c'est davantage une réponse à des émotions un peu envahissantes et difficiles à gérer. On sait effectivement que la nourriture n'a pas juste un

caractère nutritionnel. Certes, on mange pour être en bonne santé, mais la nourriture a aussi un caractère émotionnel : on mange parce qu'on est frustré, triste ou anxieux. Comme on dit dans le langage courant : on compense. La nourriture devient alors une mauvaise réponse dans ce contexte et elle répond à un autre besoin que celui de la faim.

Voyez avec votre fille ce qui se passe dans sa vie, comment elle se sent de manière générale. Prenez le temps de lui poser des questions, sans la juger, et écoutez ce qu'elle exprime. Est-ce qu'elle semble heureuse et épanouie à l'école ? À la maison ? Avec ses amis ? Vérifiez avec elle comment elle se sent de devenir une jeune fille.

Et surtout, dédramatisez

Évitez de contrôler ce qu'elle mange ou de changer le contenu de sa boîte à lunch. Il est préférable qu'elle apprenne à percevoir les signaux de son corps quand elle a faim et, lorsqu'elle a mangé, la sensation d'être repue. Bref, qu'elle revienne aux sensations de son corps.

On évite aussi tout commentaire à table et toute tentative de régime ou de restriction... cela ne ferait qu'amplifier le problème, car on sait que tout régime vient inévitablement générer de la frustration, puis de la compulsions. Lorsqu'on est frustré... on va avoir tendance à manger pour dissiper cette émotion désagréable. C'est alors l'alternance infernale des régimes et des reprises de poids et, surtout, l'apparition de grandes insatisfactions, de mal-être et de manque de confiance en soi.

Enfin, je ne vous apprendrai rien en vous disant que le sport fait partie d'une bonne hygiène de vie et que toute activité physique peut l'aider à se sentir mieux dans son corps et mieux dans sa tête. Je ne parle pas ici de perte de poids par le sport, mais plutôt du bien-être que procure une activité physique régulière et plaisante (faire quelque chose qu'on aime fait du bien).

Bien-être dans son corps, bien-être dans sa tête : une question d'équilibre !

Bonne chance à toutes les deux.

---

**CLAIRE FOCH**

Consultante en psychologie et coaching parental  
www.clairefoch.com  
Tél. : 450 714-2147



## CLINIQUE UNIVERSITAIRE DE PSYCHOLOGIE

La Clinique universitaire de psychologie de l'Université de Montréal est une clinique de formation qui offre des services psychologiques à coût modique au grand public de la région métropolitaine de Montréal et de ses environs. Les frais varient en fonction des revenus et de la situation familiale des clients.

La Clinique offre une grande diversité de services, incluant l'évaluation psychologique et l'intervention psychologique auprès des enfants, des adolescents, et des familles et ce, pour des problèmes psychologiques variés.\*

Les services sont principalement assurés par des stagiaires étudiants au programme de doctorat en psychologie clinique, supervisés par des psychologues cliniciens expérimentés dont plusieurs sont professeurs au département de Psychologie.

Pour plus d'informations, il suffit de nous contacter

Par courriel au : [clinique-universitaire@psy.umontreal.ca](mailto:clinique-universitaire@psy.umontreal.ca)

Par téléphone au : 514 343-7725

Site Web : <http://www.psy.umontreal.ca/DEPT/service.html>

\* Étant donné les limites imposées par la structure des stages, nous ne sommes pas en mesure d'offrir des services aux personnes qui nécessitent des soins urgents, intensifs ou prolongés : situation de crise, psychoses, problèmes psychiatriques chroniques, personne suicidaire, dépendance à l'alcool ou à la drogue, délinquance, expertise psycho-légale, etc.

# Nous aimerions rencontrer votre fille.

Des bourses d'études sont offertes. The Study est à la recherche de filles qui deviendront des femmes formidables.

**PORTES OUVERTES**

**VENDREDI**  
28 Septembre  
9h à 11h

**ET DIMANCHE**  
30 Septembre  
13h à 16h



**The Study**  
LE MONDE A BESOIN DE  
FEMMES FORMIDABLES

3233 The Boulevard, Westmount  
Admissions: 514.935.9352 poste 260

[thestudy.qc.ca](http://thestudy.qc.ca)

DÉCLARATION D'ADMISSIBILITÉ À L'ENSEIGNEMENT EN ANGLAIS NON REQUISE DE LA MATERNELLE À LA 6<sup>e</sup> ANNÉE

ÉCOLE PRIVÉE POUR  
FILLES OFFRANT  
UN PROGRAMME  
BILINGUE ENRICH  
(MAT - SEC V)



Disponible dans toutes  
les boutiques de produits naturels  
et certaines pharmacies.

Sans frais : 1 866 722-2442  
[www.holizen.com](http://www.holizen.com)



**miviton<sup>®</sup>**  
enfant

DONNEZ-LEUR  
CE QU'ILS ONT BESOIN



- Renforce le système immunitaire
- Régularise le comportement et l'agitation
- Fournit tous les éléments nutritifs essentiels



Disponible dans toutes  
les boutiques de produits naturels  
et certaines pharmacies.

Sans frais : 1 866 722-2442  
[www.holizen.com](http://www.holizen.com)





# UN CERVEAU À SON MEILLEUR

ou comment faire travailler les neurones de vos enfants sans que ça paraisse

Par ANIK ROUTHIER

Imaginez quelqu'un de très intelligent... Choisissez une personne parmi vos connaissances, puis également un personnage célèbre... Je suis presque prête à parier que dans ce dernier cas, Einstein vous est apparu à l'esprit, même si ce n'est finalement pas lui que vous avez choisi. Je vais tout de même m'attarder quelque peu sur ce scientifique.

Saviez-vous qu'il était considéré comme un cancre à la petite école? Et qu'il disait ne pas avoir de talent particulier, seulement une curiosité passionnée? Tout cela explique aisément sa célèbre citation : « Le génie, c'est 5% de talent et 95% de transpiration. »

Or, des études récentes sur les enfants prodiges vont dans le même sens que ce qu'exprimait Einstein. Ceux qui développent un talent particulier n'ont pas nécessairement au départ de prédispositions particulières. Cependant, ils ont tous un point en commun : l'entraînement intensif. De là à dire qu'on peut exceller en tout, il y a un pas. Sans le franchir, on peut tout de même conclure une chose : tout entraînement permet une amélioration.

Ainsi, si vous souhaitez que les résultats scolaires de votre enfant grimpent en flèche (à défaut de vos placements REER, pour cela, je n'ai malheureusement pas la solution), pourquoi ne pas commencer un entraînement de cerveau en bonne et due forme? Quelques minutes par jour pourront suffire, et vous pourrez même en profiter pour échauffer votre propre esprit par la même occasion. Sachez d'ailleurs que cela s'avère une

excellente méthode de prévention de la maladie d'Alzheimer... Je sais bien, vous n'êtes pas si vieux que cela, mais pourquoi ne pas développer de saines habitudes dès maintenant et devenir un modèle pour votre enfant ?

Vous ne savez guère par où commencer ? Ne vous inquiétez pas, ma « tâche de cerveau » de la journée étant de rédiger cet article, je vais vous faciliter la vie en vous proposant plusieurs idées d'activités et une façon amusante de motiver vos troupes !

*Un problème sans solution est un problème mal posé.*

— **Albert Einstein**

## LA MOTIVATION ET LES HABITUDES, À LA BASE DE TOUT

Avant d'entamer votre entraînement familial, il s'avère judicieux de vous poser quelques questions. Ça y est, je vous demande déjà de secouer vos neurones, mais je n'ai guère le choix. Prêt à répondre ? D'abord, combien de temps voulez-vous investir chaque jour à la stimulation des cerveaux de la famille ? Ici, la capacité de concentration et l'intérêt de votre enfant influenceront la réponse. À quel moment de la journée voulez-vous procéder à l'entraînement ? Choisissez un moment où vos esprits pourront fonctionner à plein régime. Quelle est la récompense désignée pour encourager la discipline et la persévérance de votre enfant ? Des bonbons, une permission spéciale, un bonus en argent de poche, un petit cadeau ou même un congé de ménage (euh... oubliez cette dernière suggestion) ? Comment établirez-vous que suffisamment d'efforts ont été fournis et que la récompense peut être remise ? En fonction du nombre d'exercices réussis ? Du temps passé à s'exercer, qu'il s'agisse de minutes ou de journées ? Comment consignerez-vous l'évolution de l'entraînement ? Dans un tableau ? À l'aide d'un petit bonhomme qui grimpe une échelle ? En donnant un morceau de casse-tête pour chaque exercice entrepris ou réussi jusqu'à ce que le casse-tête soit complété ?

*Ne me dites pas que vous n'avez pas le temps.*

*Vous avez exactement le même nombre d'heures par jour qu'ont eu Pasteur, Michel-Ange, de Vinci ou Albert Einstein...*

— **H. Jackson Brown**

## AIDEZ VOTRE ENFANT À RÉUSSIR À L'ÉCOLE



### GENIUS

ENFANTS ET ADOLESCENTS

POUR AUGMENTER SA CONCENTRATION ET SES PERFORMANCES SCOLAIRES

- Augmente significativement la concentration
- Améliore les fonctions du cerveau
- Aide à soulager les symptômes du TDA et du TDAH
- Aide au développement du système nerveux et des yeux
- Un produit de confiance depuis plus de 9 ans
- Efficacité prouvée par des études cliniques
- Disponible en liquide et en capsules croquables
- 100% Naturel



### ACTION RAPIDE. RÉSULTATS VISIBLES EN QUELQUES JOURS SEULEMENT

Mon garçon de 8 ans éprouvait des difficultés à l'école. Son enseignante m'avertissait constamment au sujet de ses notes et de son comportement. Comme parent, j'étais découragé. Après avoir donné plusieurs produits à mon enfant sans obtenir de succès, j'ai décidé d'essayer GENIUS. Depuis, les résultats scolaires de mon fils se sont grandement améliorés. C. Leduc, Montréal, Québec

Autorisé par Santé Canada  
NPN 80001374 et 80001375

Appelez-nous pour recevoir votre échantillon gratuit de GENIUS croquable



Des produits de qualité depuis plus de 20 ans  
1 877 688-7478 www.nutriapur.com

En vente chez:



dans les magasins de produits naturels, en pharmacie et au [www.multisupplements.com](http://www.multisupplements.com)



## Étiquettes personnalisées

Pour identifier tout ce qui est à risque de se perdre.

Idéal pour la rentrée scolaire et la garderie



Comme vous le voyez, toutes les options sont possibles. Faites preuve de créativité dans votre approche et gardez en tête une chose : tout cela doit demeurer plaisant. De la même manière que les gens qui fréquentent une salle d'entraînement le font avec assiduité à condition d'y trouver leur compte, votre enfant doit s'amuser lors de son entraînement. Selon votre nature mutuelle, n'hésitez d'ailleurs pas à favoriser la compétition. Par exemple, essayez d'être le premier qui finit un sudoku, en prenant soin d'ajuster le niveau de difficulté de la grille aux capacités intellectuelles de chacun, afin que la compétition demeure loyale.

*Un homme qui lit trop et qui fait trop peu d'efforts cérébraux prend vite des habitudes de paresse d'esprit.*  
— **Albert Einstein**

## DES EXERCICES « 5 MINUTES »

Voici bon nombre d'idées simples qui échaufferont les esprits... Consommez-les sur une base régulière.

*Rendez-les choses aussi simples que possible, mais pas plus simples.*  
— **Albert Einstein**

**LES JEUX D'ASSOCIATION** — Au hasard, choisissez deux ou trois mots dans le dictionnaire (en utilisant un dictionnaire anglais/français, vous pourrez même en profiter pour traduire ces mots et améliorer la mémorisation de cette langue). Ensuite, trouvez un ou plusieurs liens entre ces deux ou trois mots. Exemple : chat et carnaval... Cela peut donner des réponses aussi variées que : il y a des chats et des carnivals à Rio et à Québec; les deux commencent par c (ou finissent par une consonne); ces deux termes sont associés à des fêtes où l'on se déguise – l'Halloween (pour le chat) et le Carnaval de Rio, etc. Évidemment, l'exercice devient plus difficile lorsqu'il faut trouver plus d'une réponse.

**LES ASTUCES MNÉMONIQUES** — Une de mes copines se plaignait récemment de ne pas arriver à retenir mon numéro de téléphone, qui ne possède aucun nombre identique. Trouver une façon originale de se souvenir d'un numéro de téléphone, d'un code ou d'un mot de passe constitue une occasion pratique de faire fonctionner notre cerveau. Par exemple, en décortiquant un numéro de téléphone en plusieurs nombres significatifs (une année de naissance, un âge particulier, un événement, un nombre de choses), on arrive à mieux le mémoriser. On peut aussi s'amuser à tenter de former un ou des

mots avec chaque numéro de téléphone, à l'aide du clavier. Que faire avec le 1 et le 0? Faites preuve de créativité : ils peuvent devenir I et O ou encore constituer des lettres bonus... Personnellement, je me suis d'ailleurs bien amusée à tenter l'exercice dont le résultat m'a surprise.

*La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent.*

— **Albert Einstein**

**TACTIQUES DE CONCENTRATION** — Prenez trois verres et cachez un objet sous l'un d'eux, puis faites bouger l'ensemble. Une fois terminé, demandez à votre enfant d'indiquer sous quel verre l'objet est caché. Plus simplement, mettez trois ou quatre cartes à jouer face visible. Puis, cachez les faces et faites bouger les cartes. Demandez ensuite à votre enfant d'identifier les cartes dans le nouvel ordre ainsi créé ou d'indiquer précisément où est l'une des cartes. De manière plus physique, faites rédiger des mots à votre enfant les yeux fermés ou avec la mauvaise main.

**LES JEUX DE MÉMOIRE** — En plus de jouer aux jeux de mémoire traditionnels (où il faut retrouver deux cartes identiques), vous pouvez vous amuser à créer des grilles plus ou moins grandes (3x3 ou plus) qui comportent des lettres ou des nombres. Après les avoir observées deux minutes, il s'agit de les reproduire le plus fidèlement possible à l'aide de sa mémoire. Avec des enfants plus petits, vous pouvez simplement colorier certaines cases et en laisser d'autres vides, puis demander de reproduire les couleurs.

*La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.*

— **Albert Einstein**

**LES JEUX DE LOGIQUE** — Il y a des classiques qui se perdent, malheureusement. Si votre enfant est jeune, le tic-tac-toe s'avère une excellente occasion de développer son intellect. Plus vieux, vous pourrez jouer au tic-tac-toe en trois dimensions : mettez trois grilles l'une à côté de l'autre et imaginez qu'elles sont l'une par-dessus l'autre dans la réalité. Vous pouvez donc faire des tic-tac-toe en mettant un X dans un espace identique de chaque grille (comme s'il y en avait une par-dessus l'autre à chaque étage), ou en diagonale dans l'espace. Bon, j'avoue que par écrit, c'est un peu difficile à expliquer... Les séries mathématiques ou de symboles graphiques à compléter constituent aussi de bons exercices.

**CALCUL MENTAL** — Le simple fait de faire du calcul mental constitue un exercice de qualité pour les neurones, tout en

**ENFANTS et ADOLESCENTS**  
4 mois et +

Le tour du monde de Karibou<sup>MD</sup>

- Natation
- Danse découverte
- Hip-Hop
- Boot camp
- Kickboxing
- Zumbatomic<sup>TM</sup>
- Tennis, Golf
- Cardiovélo

**Un grand choix d'activités pour toute la famille!**

**NOUVELLES et FUTURES MAMANS**

- Aquaforme
- Aquapoussette
- Body design avec/sans bébé
- Yoga prénatal, en couple et avec bébé
- Danse avec bébé
- Pilates avec bébé
- En forme avec bébé

**Sports Montréal**

COMPLEXE SPORTIF CLAUDE-ROBILLARD Montréal

Village Saint-Michel Parc-Extension Montréal

[WWW.SPORTSMONTREAL.COM](http://WWW.SPORTSMONTREAL.COM)

s'avérant une aptitude des plus pratiques dans la vie de tous les jours.

*Ne t'inquiète pas  
si tu as des difficultés en maths,  
je peux t'assurer que les miennes  
sont bien plus importantes.*  
— **Albert Einstein**

**ORTHOGRAPHE ET VOCABULAIRE** – Demandez à votre enfant d'épeler des mots à l'endroit, puis à l'envers sans pouvoir les écrire sur une feuille. Faites-lui répéter une phrase à l'envers. Les rires sont garantis, dans le cadre de ce dernier exercice.

**LES APPLICATIONS TECHNOLOGIQUES** – Si vous faites partie des gens qui possèdent un téléphone intelligent, vous pouvez télécharger des milliers d'applications gratuites qui stimulent le cerveau. Vous en trouverez pour les sudokus, pour la mémoire, pour la logique, etc. Certaines vous offrent même des problèmes à résoudre (Brain Teasers, en l'occurrence) qui s'apparentent aux problèmes écrits sans nécessairement nécessiter de calculs, mais une bonne dose de réflexion.

*Il n'existe que deux choses infinies,  
l'univers et la bêtise humaine...  
mais pour l'univers,  
je n'ai pas de certitude absolue.*  
— **Albert Einstein**

**LA FORCE DES PETITS PAS...**  
Vous hésitez à intégrer l'entraînement intellectuel à vos habitudes, sous prétexte que quelques minutes par jour, c'est trop peu? Ne sous-estimez jamais la puissance de simples gestes quotidiens. Selon la philosophie japonaise «kaizen», qui porte sur le concept d'amélioration constante, ce sont souvent les efforts graduels et continus, qui ne demandent ni trop de temps ni d'énergie, qui fournissent les meilleurs résultats à long terme.

Quoi qu'il en soit, gardez à l'esprit cette autre citation d'Einstein : « L'imagination est plus importante que le savoir... » Alors, laissez-vous aller à imaginer mille et une autres façons de stimuler votre cerveau et celui de vos enfants... Bon entraînement!

**ANIK ROUTHIER**  
Enseignante et hypnothérapeute  
[www.croissance-personnelle.com](http://www.croissance-personnelle.com)




## L'EDUCATION MIXTE, PARCE QUE LE MONDE EST MIXTE.

*Le LCC est fier d'être une institution mixte. La mixité apporte l'équilibre, la diversité et l'expérience de la vie qui préparent au monde actuel.*

**Tous ensemble!**  
[www.lcc.ca](http://www.lcc.ca)



---



**LCC**

**PORTES OUVERTES**

**GÉNÉRALE**  
Le samedi 29 Septembre  
de 9 h 00 à 12 h 00  
Le mercredi 3 octobre  
de 10 h 00 à 14 h 00 et  
de 16 h 00 à 19 h 00

**MATERNELLE**  
Le mercredi 7 novembre  
de 9 h 30 à 11 h 00  
4090, avenue Royal  
Montréal (Québec) 514-482-0951

## Vêtements Actifs Protecteurs

La protection contre des blessures et des ecchymoses.\*

### Sous-vêtements protecteurs et gants résistants aux coupures pour l'apprentissage du patin

**• GANT**

- Une protection complète de la main et du poignet.
- La doublure de Spectra<sup>®</sup> RESISTANT AUX COUPURES.
- Le confort et la dentérite sont maintenus.
- Tissu léger qui s'ajuste à la forme de vos mains.
- Doublure en mousse intégrée au niveau de la paume des mains afin d'amortir les chocs en cas de chute.
- Isolant Thinsulate<sup>™</sup> afin de mieux conserver la chaleur.



**HAUT**  
Rembourrage du coude intégrée de mousse

**• PANTALON**  
Rembourrage de la hanche et coccyx intégrée de mousse

Rembourrage du genou intégrée de mousse



[www.facebook.com/DynowearKids](http://www.facebook.com/DynowearKids)

\* DYNOWEAR n'est pas conçu pour offrir une protection complète contre les blessures. Utilisez la prudence à tous temps. ARTICLES VENDUS SÉPARÉMENT. BREVET DE DESIGN EN INSTANCE.

  
**DYNOWEAR.com**

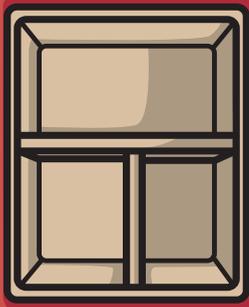
# TESTÉ SUR LES ENFANTS

## ●●● UN LUNCH BENTO

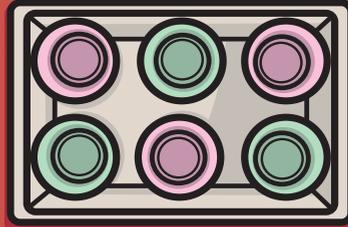
Vos fines bouches sont souvent plus disposées à manger de nouveaux aliments lorsque l'assiette est... jolie. Bento, des repas esthétiques, vient à la rescousse ! Comment concocter des lunches qui récolteront des « Wow ! » et des «

### 1 CHAQUE CHOSE À SA PLACE

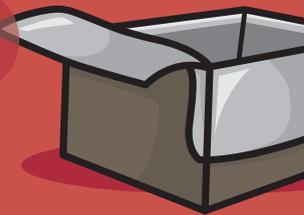
A



B



C

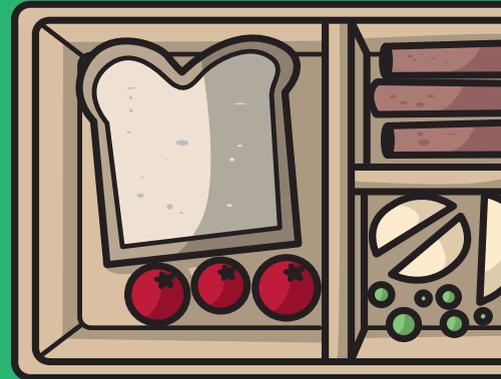


### 2 CONCEVOIR LE LUNCH

A



B

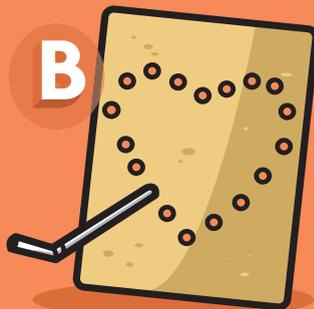


### 3 L'ART DE LA DÉCORATION

A



B



C



D



l'art japonais  
Miam! »

**A**

Les repas Bento se présentent en compartiments. Un pour les protéines, un autre pour le riz, les légumes ou les fruits.

**B**

Vous pouvez acheter un coffret Bento en bois ou en plastique, compartimenter un plat refermable avec des moules à muffins, ou encore...

**C**

...utiliser de petites boîtes de carton recouvertes de papier d'aluminium.

**A**

Parce que la santé de vos marmots vous tient à cœur, il faut prévoir un lunch équilibré, composé d'une variété d'aliments. Des fruits et légumes, du fromage, des protéines, du riz, du pain pita et des noix sont des aliments sains qui trouveront leur place dans un lunch Bento.

**B**

Une fois les aliments trouvés, on imagine le thème de la boîte. Pour les matins pressés, vous pouvez simplement distribuer les aliments parmi les différents compartiments.

**A**

Utilisez un couteau de type X-Acto afin de tailler avec précision les aliments dans toutes sortes de formes.

**B**

Le bout d'une paille peut servir à trouser une tranche de fromage ou à découper des yeux dans un morceau de melon, par exemple.

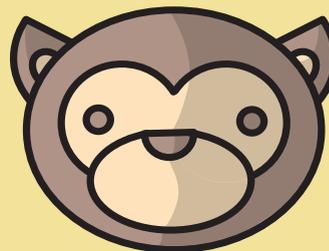
**C**

Il est facile de former une boule ou un cylindre de riz à l'aide d'une pellicule de plastique. Pour de meilleurs résultats, utilisez du riz un peu collant (du riz à sushis).

**D**

Si ce n'est pas déjà fait, munissez-vous de pochoirs circulaires ou d'autres formes... Vous pourrez rapidement créer des figures et donner de l'allure au repas.

INTERNET REGORGE D'IDÉES, DES PLUS SIMPLES AUX PLUS COMPLEXES, POUR CRÉER UN LUNCH BENTO DÉLIRANT QUI FERA LE BONHEUR DES PETITS AFFAMÉS.



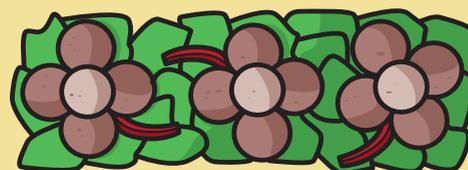
Un animal créé avec du pain pita superposé, que ce soit un lion, un singe ou un chaton.



Petit brocoli coupé en deux, sur fond de riz, avec un soleil découpé dans un fromage. Qui sait? De cette façon vous réussirez peut-être à leur passer du brocoli en douce!



Poisson rouge découpé dans une minicarotte, sur lit de riz deux couleurs. Du colorant alimentaire bleu pour l'eau, le haut est nature, fait au pochoir.



Pourquoi pas un champ de fleurs roses au jambon pressé et piment rouge (découpé au couteau) sur un pré de salade hachée?

## QU'EST-CE QU'ON LIT ?

Si ce n'est déjà fait, pourquoi ne pas profiter de la rentrée scolaire pour abonner votre enfant à la bibliothèque de votre quartier ? La lecture est au cœur de la réussite scolaire, et quoi de mieux qu'une bibliothèque pour découvrir le plaisir de lire ? Pour célébrer la rentrée scolaire et littéraire, voici donc quelques livres coups de cœur qui évoquent justement le monde étonnant et magique des bibliothèques.

Par MARIOUCHE FAMELART,  
bibliothécaire, Bibliothèques de Montréal



### LA BIBLI DES DEUX ÂNES

Monica Brown, illustrations de John Parra, Rue du monde, 2011.  
POUR LE PREMIER CYCLE  
DU PRIMAIRE.

Cet album raconte une histoire vraie. Celle de Luis Soriano Bohorquez, un instituteur qui, tous

les samedis, devient bibliothécaire bénévole. Au dos de ses deux ânes chargés de livres, Alpha et Beto, il y a une bibliothèque bien spéciale : la « bibliburro » ! Depuis plus de vingt ans, Luis arpente les montagnes de la Colombie pour partager sa passion de la lecture avec les enfants des villages isolés.



### L'HISTOIRE DE LA LICORNE

Michael Morpurgo, illustrations de Gary Blythe, Gallimard jeunesse, 2006.

SUPERBE ROMAN, À LIRE DÈS 8 ANS.

Thomas a 8 ans, et il déteste les livres. Mais un jour, sa mère le dépose à la bibliothèque. Il voit les enfants se rassembler pour l'heure du conte, près d'une magnifique sculpture

de licorne. Il est fasciné par les histoires que raconte la « dame à la licorne ». Dès lors, Thomas fréquente la bibliothèque avec plaisir ! Mais bientôt, c'est la guerre. Avec tous ces bombardements, les livres sont en danger. Les citoyens vont-ils réussir à les sauver des flammes ?

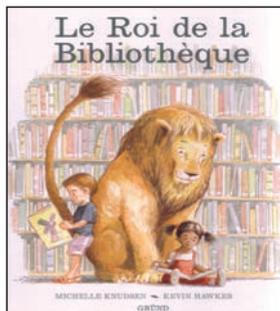


### LES LARMES DE FANETTE

Isabelle Clara, illustrations de Manon Gauthier, Éditions de La Bagnole, 2011.  
DÈS 5 ANS.

Un jour, Fanette rentre de la bibliothèque et se met à pleurer. Elle pleure, elle pleure et pleure encore pendant

des mois. À ses pieds, une flaque, puis une marre aux canards, et même, pendant l'hiver, une patinoire. Mais pourquoi Fanette pleure-t-elle comme ça ? Maman, papa et Pipo, le petit frère, essayeront de trouver la raison de ces gros sanglots. Un album magnifiquement illustré qui parle de l'amour des livres.

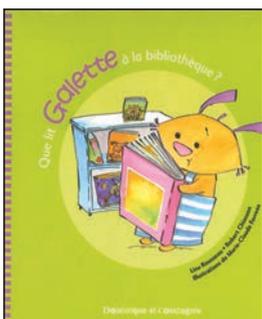


### LE ROI DE LA BIBLIOTHÈQUE

Michelle Knudsen, illustrations de Kevin Hawkes, Gründ, 2007.  
DE LA MATERNELLE  
À LA PREMIÈRE ANNÉE.

Un jour, un lion entre à la bibliothèque. Il se promène dans les rayons et vient s'installer dans le coin lecture pour écouter l'heure du conte. Il apprend

bien vite le règlement : on ne doit pas rugir à la bibliothèque ! Au fil des jours, les usagers l'appivoisent, et lui se rend de plus en plus utile. Mais un jour, la bibliothécaire en chef a un accident, et le lion doit rugir pour avertir qu'elle est en danger. Sera-t-il encore admis dans la bibliothèque, même s'il a désobéi ? Charmant !



### QUE LIT GALETTE À LA BIBLIOTHÈQUE ?

Lina Rousseau et Robert Chiasson, illustrations de Marie-Claude Favreau, Dominique et compagnie, 2009.  
POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE.

Dans les rayonnages de la bibliothèque, Galette cherche un livre qui lui plaira. Voici un album très court pour initier les petits au plaisir d'aller à la bibliothèque, mettant en vedette ce personnage tout mignon qu'est Galette.



## PARDON MAIS C'EST MON LIVRE !

Lauren Child, La courte échelle, 2009.  
POUR RIGOLER, DÈS 4 ANS.

Ce livre est vraiment amusant. Lola adore aller à la bibliothèque avec son grand frère Charlie. Elle regarde toujours son livre préféré *Papillons, punaises et petites bêtes*, car elle le trouve extra spécial. Même que ce serait le meilleur livre de l'univers selon elle! Mais cette fois-là, elle ne trouve pas son livre sur les rayons... Quoi, une autre petite fille

veut emprunter SON livre? Aïe, aïe, aïe! Charlie tente de convaincre sa petite sœur qu'il y a d'autres livres extraordinaires à découvrir à la bibliothèque. Y arrivera-t-il?

## D'AUTRES TITRES À DÉCOUVRIR, SUR LE MÊME SUJET :

### LES 100 PORTES SECRÈTES

Colin Thompson, Albin Michel jeunesse, 2011.  
POUR LES JEUNES DE 10 ANS ET PLUS.

### À LA BIBLIOTHÈQUE AVEC MIMI, LUCY COUSINS

Albin Michel jeunesse, 2005.  
POUR LES ENFANTS D'ÂGE PRÉSCOLAIRE.

### LA BIBLIOTHÉCAIRE DE BASSORA

Jeanette Winter, Gallimard jeunesse, 2005.  
POUR LES 6 À 9 ANS.

### LE LOUP DE PORCELAÏNE ET AUTRES CONTES DE MÉDIATHIQUES

Guy Jimenes, illustrations de Florence Koenig, 2011.  
POUR LES 9 À 15 ANS.

### LA DAME DES LIVRES

Heather Henson, illustrations de David Small, Syros, 2009.  
UN ALBUM DESTINÉ AUX 8 À 10 ANS.

### L'ENLÈVEMENT DE LA BIBLIOTHÉCAIRE

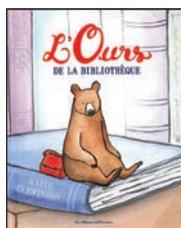
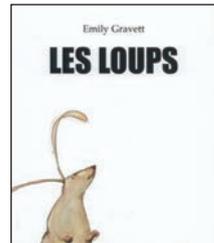
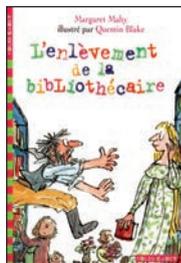
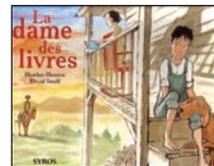
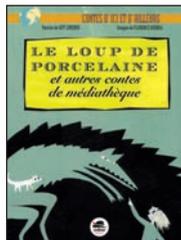
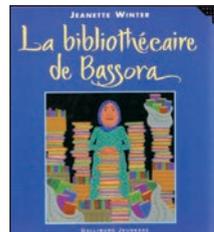
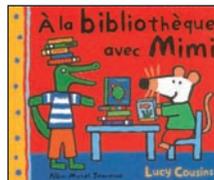
Margaret Mahy, illustrations de Quentin Blake, Gallimard jeunesse, 2002.  
UN ROMAN À LIRE ET À RIRE DÈS 8 ANS.

### LES LOUPS

Emily Gravett, Kaléidoscope, 2005.  
POUR TOUS, DÈS 5 ANS.

### L'OURS DE LA BIBLIOTHÈQUE

Katie Cleminson, Casterman, 2012.  
POUR LES 3 À 6 ANS.



**Atrium**  
**Le 1000**  
DE LA GAUCHETIÈRE

{ **LA patinoire**  
la plus **animée!** }

# 21

POUR

Sur présentation de cette annonce, recevez une entrée gratuite à l'achat d'une entrée régulière. Valide jusqu'au **20 DÉCEMBRE 2012**

- > Ouverte à l'année <
- Location d'équipement
- > Aire de restauration <
- Stationnement intérieur
- > Forfait familial <
- Forfait fête d'enfants

Info: **514 395-0555**

**le1000.com**

Métro Bonaventure

Pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les Bibliothèques de Montréal, consultez [www.bibliomontreal.com](http://www.bibliomontreal.com). Découvrez également son site jeunesse à [www.bibliomontreal.com/bibliojeunes](http://www.bibliomontreal.com/bibliojeunes).

# RÉPERTOIRES DES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES

## MONTRÉAL

### Aide aux devoirs

#### ACADAM

Site web par l'entremise duquel tuteurs et étudiants se rencontrent pour offrir et recevoir un enseignement adapté aux forces et aux besoins de chacun. Répertoire de tuteurs dans toutes les régions du Québec [www.acadam.com/fr](http://www.acadam.com/fr)

#### BIBLIOTHÈQUE ET ARCHIVES NATIONALES DU QUÉBEC

Accès à 16 postes informatiques et à l'ensemble des ressources disponibles à la Grande Bibliothèque pour réaliser leurs travaux scolaires. Service gratuit. Des accompagnateurs sont sur place afin de les guider dans leur recherche documentaire. Pour les 8 à 13 ans. 514 873-1100 [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca)

#### CLUB D'AIDE AUX DEVOIRS

Les enfants font leurs devoirs quotidiens sous la supervision des accompagnateurs qualifiés. Au Centre Y Ouest-de-l'île 514-630-9622

#### CLUB D'AIDE AUX DEVOIRS

pour les (6 à 11 ans) et les (12 à 17 ans) tous niveaux. Au Centre Y Pointe-Saint-Charles 514 935-4711

#### CLUB D'AIDE AUX DEVOIRS

pour les (6 à 11 ans) et les (12 à 17 ans) tous niveaux. Au Centre Y Hochelaga-Maisonneuve 514 255-4651

#### ENFANT & COMPAGNIE

514 327-8484 [www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

#### KUMON

Programme parascolaire de mathématiques et d'anglais De la pré-maternelle jusqu'au niveau pré-universitaire. 514 733-3889 [www.fr.kumon.ca](http://www.fr.kumon.ca)

#### LES ASSOCIÉS D'APPRENTISSAGE DE MONTRÉAL

Tutorat et rééducation 514 989-9360 [www.lammti.org](http://www.lammti.org)

#### PATRO LE PROVOST

pour les (6 - 11 ans) les mardis et mercredis de 15h à 17h. 514 273-8535 [www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

#### SERVICE D'AIDE AUX DEVOIRS SUPERVISÉ

Au Centre Multi-Ethique en collaboration avec l'Académie Québécoise d'Apprentissage. 514 872-0566 [www.miltonpark.org/fr](http://www.miltonpark.org/fr)

### Arts de la scène

#### BALLET CLASSIQUE

Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### BALLET CLASSIQUE

Sept niveaux de ballet, pour les 7 ans et plus, de Élémentaire I jusqu'au niveau Avancé. Ballet Ouest Centre de Danse 514 783-1245 [www.balletouest.com](http://www.balletouest.com)

#### BALLET CLASSIQUE

(pour les 4 ans et plus). D'après la méthode de la Royal Academy of Dance. Un pianiste accompagne toutes les séances. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

#### BALLET CLASSIQUE

5 niveaux pour les (7 à 19 ans) Ballet métropolitain de Montréal 514 521-0007 [www.balletmetropolitain.com](http://www.balletmetropolitain.com)

#### BALLET CLASSIQUE

Plusieurs niveaux - À partir de 4 ans. École Ballet Divertimento 514 285-2157 [www.balletdivertimento.com](http://www.balletdivertimento.com)

#### BALLET CLASSIQUE

Programme professionnel danse-études à l'École supérieure de ballet du Québec 514 514 849-4929 [www.esbq.ca](http://www.esbq.ca)

#### BALLET CLASSIQUE (MÉTHODE CECCHETTI)

Filles et garçons de 4 ans et plus. Tous les niveaux. L'Académie de danse classique 514 695-7475

#### BALLET CLASSIQUE

Méthode Cecchetti. Un pianiste accompagne chaque cours. Centre culturel de Pointe-Claire. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca/fr](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca/fr)

#### BALLET CRÉATIF

Pour les jeunes de 3 à 6 ans. Ballet métropolitain de Montréal 514 521-0007 [www.balletmetropolitain.com](http://www.balletmetropolitain.com)

#### BALLET JAZZ

Filles et garçons de 4 ans et plus. Tous les niveaux. L'Académie de danse classique 514 695-7475

#### BALLET JAZZ

Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville 514 374-7468 [www.latindance.net](http://www.latindance.net)

#### BALLET JAZZ

Au centre de danse ballet ouest. 514 783-1245 [www.balletouest.com](http://www.balletouest.com)

#### BALLET POUR ADOLESCENTS

À l'École supérieure de ballet du Québec. 514 849-4929 [www.esbq.ca](http://www.esbq.ca)

#### BALLET POUR GARÇONS

Des cours exclusivement pour les garçons de (5 à 8) et (9 à 12). À l'École supérieure de ballet du Québec. 514 849-4929 [www.esbq.ca](http://www.esbq.ca)

#### BALLET POUR GARÇONS (10 À 15 ANS)

Apprentissage de la technique masculine : pirouettes, sauts, force musculaire, souplesse etc. Les débutants sont acceptés. Ballet métropolitain de Montréal 514 521-0007 [www.balletmetropolitain.com](http://www.balletmetropolitain.com)

#### BALLET POUR GARÇONS

(4 ans et plus) L'Académie de danse classique 514 695-7475

#### BARRE AU SOL

A partir de 12 ans la barre au sol s'adresse à tous. Ballet métropolitain de Montréal 514 521-0007 [www.balletmetropolitain.com](http://www.balletmetropolitain.com)

#### BREAKDANCE

Centre Pierrefonds 514 698-8850

#### BREAKDANCE

(pour les 7 ans et plus) Académie de danse Outremont 514 276-6060

#### BREAKDANCE

Pour enfants, ados, adultes. Studio avenue Lachine 514 300-5018 [www.studioavenue.net](http://www.studioavenue.net)

#### BREAKDANCE

Pour enfants, pré-ados, ados. Au Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville 514 374-7468 [www.latindance.net](http://www.latindance.net)

#### BREAKDANCE

YMCA Pointe-Claire 514 630-9864 poste 236

#### CAPOEIRA

Mélange d'art martial et de danse brésilienne, la Capoeira est un parfait entraînement physique qui développe l'endurance et la discipline. Pour les (8-12 ans) Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 [www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

#### CAPOEIRA

(pour les 7 ans et plus) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### CAPOEIRA

L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours à des prix abordables. Au Centre de

loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566 [www.miltonpark.org/fr](http://www.miltonpark.org/fr)

#### CASSE-NOISETTE

Pour les (3-5 ans) (6-8 ans) (9-11 ans) (12-15 ans) MB Dance Company 450 510-1759

#### CHALLENGE ULTIME

Cours de danse aérobique adaptée aux goûts des 13 à 17 ans. Sports Montréal 514 872-7177 [www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

#### CLAQUETTES

Pour les (3-5 ans) (6-8 ans) (9-11 ans) (12-15 ans) MB Dance Company 450 510-1759

#### CLAQUETTES

Le ballet théâtral 514 502-5117

#### CLAQUETTES

Studio avenue 514 300-5018 [www.studioavenue.net](http://www.studioavenue.net)

#### COURS CECCHETTI

Le Ballet Métropolitain de Montréal offre les cours de la prestigieuse méthode Enrico Cecchetti. 514 521-0007 [www.balletmetropolitain.com](http://www.balletmetropolitain.com)

#### DANSE

(pour les 3 à 12 ans) La danse, à la mode du Petit Gym. Ballet, claquette, mouvements créatifs et la gymnastique en un seul cours. Au petit Gym de Ville Mont-Royal 514 733-1735 [www.petitgym.com](http://www.petitgym.com) Au petit Gym de Pointe-Claire 514 695-7562 [www.petitgym.com](http://www.petitgym.com) Au petit Gym de Vaudreuil-Dorion, 514 531-6086 [www.lepetitgym.ca](http://www.lepetitgym.ca)

#### DANSE AÉROBIQUE

(5 à 8 ans) Enchaînements de mouvements de bras et de jambes sur des rythmes enjoués. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 [www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

#### DANCE BOLLYWOOD

Cours de danse Bollywood pour parent-enfant (3 à 8 ans) au Studio Caravane. Renseignements : [info@bolly4kids.com](mailto:info@bolly4kids.com) ou au Studio caravane : 514 890-6055 [www.bolly4kids.com](http://www.bolly4kids.com)

#### DANSE CONTEMPORAINE

Au centre de danse ballet ouest. Pour les (8-11 ans) et les (12 ans et plus) 514 783-1245 [www.balletouest.com](http://www.balletouest.com)

#### DANSE CONTEMPORAINE

Filles et garçons de 4 ans et plus. Tous les niveaux. L'Académie de danse classique 514 695-7475

#### DANSE CONTEMPORAINE

Initiation pour les 12 à 17 ans. L'école de danse contemporaine de Montréal 514 866-9814

#### DANSE CONTEMPORAINE

À l'école de danse Louise Lapière - Montréal et ville Saint-Laurent. 514 521-3456 [www.danse-louiselapierre.qc.ca](http://www.danse-louiselapierre.qc.ca)

#### DANSE CRÉATIVE

(Dès l'âge de 4 ans) Cours d'initiation à l'expression corporelle utilisant des motifs, de la musique, et des rythmes. Ballet Divertimento 514 285-2157 [www.balletdivertimento.com](http://www.balletdivertimento.com)

#### DANSE CRÉATIVE

Studio avenue 514 300-5018 [www.studioavenue.net](http://www.studioavenue.net)

#### DANSE CRÉATIVE

(3 à 5 ans) En semaine 16h30 ou samedi matin. Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### DANSE CRÉATIVE

pour les 4 à 7 ans. Moyen d'expression favorisant l'estime de soi, l'ouverture sur le monde, cette danse est source de plaisir et excellent exercice. Au Centre culturel de

Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

#### DANSE CRÉATIVE

Durant cette classe, l'enfant explore les possibilités de mouvement de son corps. À partir de 4 ans. À l'École supérieure de ballet du Québec. 514 849-4929 [www.esbq.ca](http://www.esbq.ca)

#### DANSE CRÉATIVE

(pour les 3-4 ans) Au Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville 514 374-7468 [www.latindance.net](http://www.latindance.net)

#### DANSE CRÉATIVE ET PRÉ-BALLET

Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### DANSE DÉCOUVERTE

(pour les 4 à 5 ans) Les enfants découvrent le monde de la danse et le sens du rythme. Sports Montréal 514 872-7177 [www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

#### DANSE EXPRESSION

(pour les 7 ans et plus) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### DANSE ET MOUVEMENT

(pour les 2 à 3) Accompagné d'un parent, l'enfant découvre la danse, source de plaisir et excellent exercice développant la créativité et l'imaginaire. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

#### DANSE LATINE

Pour les (10-17 ans) Techniques de la salsa, du merengue et du bachata, avec ou sans partenaire. Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6150

#### DANSE LATINE

Pour les 13 ans et plus MB Dance Company - 450 510-1759

#### DANSE LATINE

chez Enfant & compagnie 514 327-8484 [www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

#### DANSE LATINE

Au Centre de danse San Tropez. 514 374-7468 [www.latindance.net](http://www.latindance.net)

#### DANSE MIX

(pour les 8 à 12 ans) Ce cours de danse aérobique emprunte des mouvements à plusieurs styles de danse. Musique dynamique et actuelle. Sports Montréal 514 872-7177 [www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

#### DANSE URBAINE

Pour les (6-7) (8-11) et (12-14 ans) Sports Montréal 514 872-7177 Élémentaire, pré-intermédiaire et intermédiaire (8 à 17 ans) À l'École supérieure de ballet du Québec. 514 849-4929 [www.esbq.ca](http://www.esbq.ca)

#### EN SCÈNE!

(7-12 ans) (13-18 ans) Introduction, dans le plaisir, à l'art dramatique par le biais d'un projet utilisant la caméra. Une présentation sur grand écran est prévue à la fin de la session. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

#### FAME

Programme intensif Fame pour les (10 à 13 ans) Au Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville 514 374-7468 [www.latindance.net](http://www.latindance.net)

#### FLAMENCO

Pour les 6 ans et plus. Tous les niveaux. École Ballet Divertimento 514 285-2157 [www.balletdivertimento.com](http://www.balletdivertimento.com)

#### FUNKY

(5-7 ans) (8-12 ans) Nouveau type de danse inspirée du jazz et de la danse contemporaine, où les jeunes

apprendront des chorégraphies. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654  
www.centrelajeunesse.org

#### HIP HOP

pour enfants et ados  
Style de danse très populaire auprès des enfants! Sports  
Montréal 514 872-7177 www.sportsmontreal.com

#### HIP HOP

À partir de 4 ans. Tous les niveaux. École ballet Divertimento  
514 285-2157 www.balletdivertimento.com

#### HIP HOP

Pour les (6-9 ans); (10-11 ans) et les (12-17 ans)  
Centre communautaire et de loisir Patro le Prevost  
514 273-8535 www.patroleprevost.qc.ca

#### HIP HOP

Pour les (6-12 ans) YMCA St-Laurent 514 747-9801

#### HIP HOP

Au studio de danse 501 - 514 994-7128 ou 450 465-4437

#### HIP HOP

Pour enfants, pré-ados et ados. Au Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville 514 374-7468  
www.latindance.net

#### HIP-HOP

(pour les 7 ans et plus)  
Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

#### HIP HOP

Pour les (5 ans et plus) chez Enfant & compagnie  
514 327-8484 www.enfantetcompagnie.com

#### HIP HOP

Pour enfants, ados, adultes.  
Studio avenue 514 300-5018 www.studioavenue.net

#### HIP HOP

Pour les (5-7 ans) et (8-12 ans)  
Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse.  
514 278-2654 www.centrelajeunesse.org

#### HIP HOP

Pour les 7 à 12 ans. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis.  
514 872-0566 www.miltonpark.org/fr

#### INITIATION À LA DANSE

Pour les (3-5 ans)  
Par des jeux stimulants et des exercices amusants.  
À l'école de danse Louise Lapierre -  
Montréal et ville Saint-Laurent. 514 521-3456  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

#### INITIATION À LA DANSE

Pour les (3-4 ans) Ballet théâtral de Montréal 514 502-5117

#### JAZZ

Tous les niveaux. Ballet Divertimento 514 285-2157  
www.balletdivertimento.com

#### JAZZ

Ballet Ouest Centre de Danse 514 783-1245  
www.balletouest.com

#### JAZZ

Pour les 4 et plus. L'académie de danse classique  
514 695-7475

#### JAZZ-FUNKY

À l'école de danse Louise Lapierre  
À Montréal et ville Saint-Laurent. 514 521-3456  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

#### JAZZ-FUNKY

Studio avenue 514 300-5018 www.studioavenue.net

#### JAZZ

(pour les 7 ans et plus) Académie de danse d'Outremont  
514 276-6060

#### L'ART DU MOUVEMENT

pour les enfants  
Différentes techniques de danse: classique, moderne, jazz...  
pour les 3 à 10 ans. Au Conservatoire de danse de Montréal  
514 272-7727

#### LATIN

Les élèves seront initiés au merengue, à la salsa, à la chacha et même au swing. Pour enfants, pré-ados, ados. Au Centre de danse San Tropez à Pointe-Claire et au Centre-Ville  
514 374-7468 www.latindance.net

#### MODERNE

pour les 15 ans et plus École ballet Divertimento  
514 285-2157 www.balletdivertimento.com

#### MOUVEMENT CRÉATIF

Le mouvement créatif vise à inculquer aux (3-4 ans) l'amour de la danse et un goût durable pour l'activité physique à travers les gestes et le jeu, le tout sur un fond de musique classique. Ballet Ouest Centre de Danse 514 783-1245  
www.balletouest.com

www.montrealpourenfants.com



## L'ACADÉMIE DE DANSE CLASSIQUE 33 années d'excellence

Directrice Artistique Linda Marchand  
A.I.S.T.D. (Cecchetti)

- Ballet classique, danse contemporaine et ballet jazz
- Filles et garçons âgés de 4 ans et plus, niveaux débutants à avancés
- Classes spéciales de ballet pour adultes
- Enseignants certifiés de la méthode de ballet Cecchetti
- Spectacles de fin d'année produits professionnellement
- Situé en bordure du magnifique canal Lachine.
- Studio ensoleillés munis de barres, miroirs et piano.

**INSCRIPTIONS LE 6 ET 7 SEPTEMBRE DE 17H à 20H  
514 695-7475**

**Enfin de  
retour...  
Tennis  
CDL**

**Programmes récréatif et haute performance  
pour les jeunes de 4 à 17 ans.**

**Ne tardez pas, inscrivez-vous maintenant, car les programmes  
se remplissent rapidement.**

Pour plus d'informations :

Walter Weininger - ext: 201  
walter@clubcdl.com



**514-735-CLUB  
WWW.CLUBCDL.COM**

8305 Chemin Côte de Liesse  
St-Laurent, Qc. H4T 1G5

### MULTI-DANSES INITIATION

Pour les (5-6 et 6-7) Le jazz-funky, la claquette et le chanté-dansé. À l'école de danse Louise Lapière à Montréal et ville Saint-Laurent. 514 521-3456  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

### MULTI-DANSES ENFANTS

Pour les (7-11 ans) Ce programme diversifié comprend : le ballet, la danse percussive, le jazz, le funky/Hip-Hop, le contemporain et le chanté-dansé.  
À l'école de danse Louise Lapière à Montréal et ville Saint-Laurent. 514 521-3456  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

### MULTI-DANSES ADOS

Pour les 11 - 13 et 14 - 16 ans  
Cours où l'adolescent apprend des mouvements techniques et des chorégraphies. À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456 Montréal et ville Saint-Laurent.  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

### PARENT-ENFANT

Pour les (2-3 ans) accompagnés d'un parent. Danses, jeux, comptines et parcours stimulent l'enfant à découvrir le plaisir du mouvement. À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456 Montréal et ville Saint-Laurent.  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

### PARENT-ENFANT

Bébé danse (autour d'un an) et Parents-enfants (autour de 2 ans) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

### PARENT/ENFANT

MB Dance Company 450 510-1759

### PARENT-ENFANT

(3 ans au 30 sept.)  
Ce premier cours de danse permet à l'enfant, accompagné d'un parent, de découvrir le mouvement, l'espace et la musique par le biais d'activités ludiques. À l'École supérieure de ballet du Québec. 514 849-4929  
www.esbq.ca

### PRÉ-BALLET

pour les (6-7 ans)  
Académie de danse d'Outremont  
514-276-6060

### PRÉ-BALLET

Pour les (4 ans et plus) Ce cours introduit la position du corps, et le début de structure de mouvement en retenant une approche pleine d'imagination. Ballet Divertimento  
514 285-2157 www.balletdivertimento.com

### PRÉ-BALLET

Ce programme de pré-ballet pour les (5-6 ans) vise à préparer les élèves à la formation en ballet classique, mettant l'accent sur la posture, la grâce et la discipline, tout en stimulant l'amour de la danse. Ballet Ouest Centre de Danse 514 783-1245 www.balletouest.com

### PRÉ-BALLET

pour les (2 à 4 ans) Les ateliers Turcotte.  
514 990-9760

### PRÉ-BALLET

Studio avenue 514 300-5018  
www.studioavenue.net

### PRÉ-BALLET

Ce cours permet d'apprendre les premières notions de maintien et de mouvement en danse classique, tout en continuant d'approfondir les éléments enseignés en danse créative.  
À l'École supérieure de ballet du Québec.  
514 849-4929  
www.esbq.ca

### PRÉ-BALLET

pour les (6 - 8 ans) Ballet métropolitain de Montréal  
514 521-0007 www.balletmetropolitain.com

### PRÉ-BALLET ET CLAQUETTES

pour les (2-3 ans) Au studio de danse 501  
514 994-7128 ou 450 465-4437

### PROGRAMME PRÉPARATOIRE

Ce programme a pour but de développer le talent en danse des enfants de 8 à 13 ans.  
À l'École supérieure de ballet du Québec.  
514 849-4929 www.esbq.ca

### PROGRAMME PROFESSIONNEL DANSE-ÉTUDES

À l'École supérieure de ballet du Québec.  
514 849-4929  
www.esbq.ca

### PROGRAMME PROFESSIONNEL DANSE-ÉTUDES

Ballet Ouest Centre de Danse 514 783-1245  
www.balletouest.com

### RELÈVE ARTISTIQUE

Les 11 à 13 ans et les 14 à 16 ans étudient en alternance le ballet classique et le jazz.  
Au Conservatoire de danse de Montréal  
514 272-7727

### SWING

Pour les 3 à 8 ans. Des mouvements de danse solo inspirés du Charleston et des danses jazz des années 20, 30 et 40 à l'école de danse swing connexion 514 993-1231  
www.swingconnexion.com

### TROUPE DE DANSE

Pour les 7 ans et plus. Studio avenue  
514 300-5018  
www.studioavenue.net

### URBAINE

(pour les 6-7 ans et les 8-10 ans) Un mélange de funky, de hip hop qui plaît à tous, garçons et filles. Sports Montréal 514 872-7177  
www.sportsmontreal.com

## Arts du cirque

### COURS GÉNÉRAUX EN ARTS DU CIRQUE

pour les (5-6) (6-8) (8-14) (9-14) et les (15 ans et plus) Acrobatie, jonglerie, trapèze... À l'école de cirque de Verdun 514 768-5812  
www.e-cirqueverdun.com

### INITIATION AUX ARTS DU CIRQUE

activités récréatives Pour les (9-17 ans)  
À l'école nationale de cirque au  
514 982-0859

### L'ART DU CIRQUE

Cours parents/enfants. Sous forme de jeux, les (3 - 5 ans) côtoient l'univers du cirque et ses composantes avec l'aide de leur parent. À l'école de cirque de Verdun 514 768-5812

### LES TOUCHES-À-TOUT DU CIRQUE

pour les 3 à 5 ans. Les enfants auront l'occasion de manipuler des foulards de jonglerie, des assiettes chinoises ou des bâtons fleurs. Chez AMDLTout-petits 514 524-5720

### TECHNIQUES SPÉCIALISÉES EN ARTS DU CIRQUE

Aérien et trampoline pour les (7-14 ans) et les (14 et plus)  
À l'école de cirque de Verdun 514 768-5812  
www.e-cirqueverdun.com

## Arts martiaux

### CAPOEIRA

(8-12 ans) Mélange d'art martial et de danse brésilienne, la Capoeira est un parfait entraînement physique qui développe l'endurance et la discipline. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 www.centrelajeunesse.org

### CHINDAÏ MARTIAL

Le chindaï est un art martial non-violent. Il favorise un état de calme et de confiance. Pour filles et garçons (3 à 5 ans) et (6 à 12 ans). Plateforme internationale de Chindaï Canada 514 948-0708

### CHINDAÏ MARTIAL

(6-8 ans) (9-12 ans)  
Art martial non violent qui favorise la détente et la discipline à travers la créativité. Pour tous ceux qui désirent relaxer après une journée d'école. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654  
www.centrelajeunesse.org

### JUDO

(parent et enfant) pour les (3-5 ans et 6-8 ans)  
Le Club de judo métropolitain 514 868.4011  
www.clubjudo.com

### JUDO

Découverte et apprentissage des bases du judo.  
Pour les (6-9 ans) et (10-17 ans). Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6150

### JUDO

Pour les 6 à 11. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours et d'activités à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566 www.miltonpark.org/fr

### JUDO JEUNES ET ADOS

(10-14 ans et 14-17 ans)  
Débutants, intermédiaires et avancés. Le Club de judo métropolitain 514 868.4011  
www.clubjudo.com

### JUDO

pour les (6 à 12 ans) YMCA Westmount  
514 931-8046 YMCA Pointe-Claire  
514 630-9622

### KARATÉ

pour les (4 ans et plus) Au studio Breathe  
514 933-3666  
www.studiobreathe.com

### KARATÉ

Initiation parents/enfants (Dès 5 ans); Débutants, intermédiaires et avancés (7 ans et plus) Club de Karaté Mu Gen, au centre Pierre-Charbonneau 514 872-6644

### KARATÉ

Pour les (6-12 ans) YMCA St-Laurent  
514 747-9801

### KARATÉ

Enseignement traditionnel, authentique et individuel. Initiation dès 5 ans. Académie Saïdo. 514 279-9446

### KARATÉ

Ce programme de karaté est sans contact et non compétitif. Pour les 4 à 12 ans. Au petit Gym de Pointe-Claire 514 695-7562  
www.lepetitgym.ca

### KARATÉ

Pour les (6 à 8 ans) et les (9 à 11 ans)  
Introduction au Karaté par l'apprentissage de prise d'autodéfense. YMCA Hochelaga-Maisonneuve 514 255-4651

### KARATÉ

Pour les 6 à 12. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours et d'activités à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566 w  
www.miltonpark.org/fr

### KICKBOXING

pour les (9 à 12 ans) et (13 à 15 ans) Ce cours combine des techniques de boxe et d'arts martiaux, et enseigne des valeurs importantes telles que le respect de l'adversaire et le contrôle de soi-même. Sports Montréal 514 872-7177  
www.sportsmontreal.com

### KICKBOXING

pour les (12 à 15 ans)  
Studio Adonnics à Ville Mont-Royal.  
514 731-7860 info@studioadonnics.ca

### PETITS DRAGONS

Taekwondo pour les 3 à 5 ans.  
Centre d'arts martiaux familial AcadKicks.  
514 99-kicks www.acadkicks.com

### TAEKWONDO (PARENT ET ENFANT)

Centre d'arts martiaux familial AcadKicks.  
514 99-kicks www.acadkicks.com

### TAEKWONDO

École des champions olympiques  
514 721-8173  
www.taekwondoessbar.com

# L'Académie de Musique

## de l'Ouest de l'Île



Enseigné par des  
instructeurs professionnels  
**Leçons de musique  
Cours de Rock Band  
et Récitals**

61 Place Frontenac, Pointe-Claire,  
Tél: 514 505-6606 Fax 514 375-1054  
info@westislandmusicacademy.com  
**www.westislandmusicacademy.com**



Session d'automne  
4 septembre  
au 14 décembre

## TAEKWONDO

Pour les (7-9) et (10-17 ans) Au Cepsum à l'université de Montréal. 514 343-6150

## TAEKWONDO

Cours pour adultes et enfants. En groupe, privés et semi-privés. Académie de Taekwondo Raymond Mourand. 514 488-1633 [www.mouradtkd.com](http://www.mouradtkd.com)

## TAEKWONDO

(6 ans et plus)  
Centre d'arts martiaux familial AcadéKicks.  
514 99-kicks [www.acadekicks.com](http://www.acadekicks.com)

## TIGRES ET DRAGONS

Pour les (5-6 ans) Au Cepsum à l'université de Montréal  
514 343-6150

## Arts visuels

### ART & PEINTURE

Pour les (5-12 ans)  
chez Enfant & compagnie 514 327-8484  
[www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

### ARTS PLASTIQUES POUR LES (6 À 12 ANS)

École de musique de Verdun  
5601 Wellington, Verdun 514 768-5406

### ARTS POUR LES PETITES MAINS

Pour les (3 à 5 ans) Au centre des Arts de Dollard.  
514 684-1012 poste 213

### ATELIER D'ART DU DIMANCHE

pour les (2 à 4 ans) avec la participation d'un parent. Passez du temps ensemble tout en explorant le monde fascinant de l'art. Au centre des Arts de Dollard 514 684-1012 poste 213  
[www.dollardartcentre.com](http://www.dollardartcentre.com)

### ATELIER DE SCRAPBOOKING POUR LES (8 ANS ET PLUS)

Au centre d'art La Salamandre 514 692-9809

### ATELIER DE PEINTURE POUR ADOS

(13 à 17 ans)  
Lavis, détrempe, glacis et mélange des couleurs. Au centre des arts visuels 514 488-9558 [www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

### ATELIER DE PEINTURE

pour tous et en famille : enfant à partir de 3 ans, adolescent et adulte. À l'infusart, au 755 Saint-Laurent local 201B. 514 507 2761 [www.infusart.com](http://www.infusart.com)

### ATELIER DE DESSIN CONTEMPORAIN

Pour les (9-12 ans)  
Les dessins animés, les Manga japonais, la caricature, l'illustration, le graffiti, ainsi que le travail d'artistes contemporains. Au centre des arts visuels 514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

### ATELIER EN TECHNIQUES MIXTES CONTEMPORAINES

Pour les (13 à 17 ans)  
Ce cours dynamique vous introduit à différents artistes et sources d'inspiration; de la peinture au plâtre, de l'encre aux textiles et des photocopies à la peinture en aérosol. Au centre des arts visuels 514 488-9558

### ATELIERS

pour les 3 à 5 ans (parent-enfant)  
Créations artistiques et artisanales à La cité des arts des enfants.  
514 374-6378 [www.citedesartsdesenfants.ca](http://www.citedesartsdesenfants.ca)

### CRÉATIONS ARTISTIQUES ET ARTISANALES

Ateliers pour les 6 à 9 ans à La cité des arts des enfants.  
514 374-6378 [www.citedesartsdesenfants.ca](http://www.citedesartsdesenfants.ca)

### AVENTURE ARTISTIQUE

Pour les (6-8 ans) Des projets en deux et trois dimensions, utilisant l'argile, le plâtre, le papier mâché et la peinture. Au centre des arts visuels 514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

### BANDE DESSINÉE

(10 ans et plus) Au centre des beaux arts du Cégep André Laurendeau.  
514 364-3320 poste 249

### DESIGN DE COSTUMES

Les élèves de 14-17 ans aborderont les étapes de la conception à la réalisation. Au centre des arts visuels 514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

### DESIGN DE MODE ET ÉCO-COUTURE

Le cours idéal pour initier les jeunes qui ont le goût de découvrir le monde de la mode. Au centre des Arts de Dollard 514 684-1012 poste 213 [www.dollardartcentre.com](http://www.dollardartcentre.com)

### DESSIN DU CORPS HUMAIN

(13 à 17 ans) Les étudiants apprendront les rudiments de la représentation du corps humain alors qu'ils travailleront à

# DANSE

Ballet Classique et Flamenco



## PROGRAMME JEUNESSE

- Une formation sérieuse dans un esprit créatif et inspirant
- De 3 à 18 ans

Spectacle annuel



**Ballet Divertimento**

École et centre chorégraphique

3505, rue Durocher Montréal H2X 2E7  
(514) 285-2157

[www.balletdivertimento.com](http://www.balletdivertimento.com)

2350 Dickson, Montréal [www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)



## ÉQUIPE DE COMPÉTITION

Journée sélection et information 25 août

### ESCALADE

Essais · Cours · Programmes corporatifs

### PROGRAMMES JEUNESSE, 5 ans et +

Prochaine session: 15 septembre

### ACRO-PARC INTÉRIEUR

Tyrolienne de 25 m, ponts suspendus, câbles, billots...

Centre d'escalade  
**HORIZON**



[infos@horizonroc.com](mailto:infos@horizonroc.com) 514 899-5000

**LE Petit Gym**  
the little gym



Développer les habiletés motrices en s'amusant!  
DEPUIS PLUS DE 30 ANS!

**PROGRAMMES OFFERTS:**  
Gymnastique récréative • Parents/enfants • Préscolaire  
Scolaire • Danse • Habileté sportive • Karaté

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

**1 COURS D'ESSAI GRATUIT**

\*Appelez à l'avance pour réserver votre place.  
Nouveaux clients seulement. 1 coupon par enfant. Aucune valeur monétaire.

Ville Mont-Royal, 100 ch. Rockland # 125, 514 733-1735

**BB cardio**

Centre spécialisé en mise en forme  
Café et aire de jeux pour la famille  
[www.bebecardio.com](http://www.bebecardio.com)  
400, St-Jean, Longueuil, QC • 450-332-bébé (2323)

chez Bébé Cardio c'est la rentrée



Inscriptions dès maintenant

**Cours pour maman, bébé et enfant**

partir de modèles vivants vêtus.  
Au centre des arts visuels 514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

**DESSIN ET PEINTURE**

Pour les (5 - 8 ans) (9 - 11 ans)  
Le centre des Arts de Dollard  
514 684-1012 poste 213

**DESSIN, PEINTURE ET SCULPTURE**

Pour les (6-8 ans) et les (9-12 ans) Au centre des arts visuels 514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

**ÉLÉMENTS DE BASE DE LA CÉRAMIQUE**

Pour les (12-17 ans)  
Les enfants découvriront le monde de l'argile, en apprenant à faire de la poterie sur le tour, à façonner la glaise et à sculpter. Au centre des arts visuels  
514 488-9558 [www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

**FILM D'ANIMATION**

Pour les (8 à 10 ans) et les (10 à 13 ans)  
Les étudiants découvriront les techniques et les méthodes pour produire des films d'animation. Au centre des Arts de Dollard  
514 684-1012 poste 213  
[www.dollardartcentre.com](http://www.dollardartcentre.com)

**INTRODUCTION À LA PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE**

(13 ans et plus)  
Démystifier les fonctions de base de son appareil numérique. Identifier ses préférences par rapport aux sujets photographiques. Au centre d'art La Salamandre 514 692-9809

**LE PETIT ATELIER**

Pour les (4-5 ans) Les enfants travailleront la gouache, l'aquarelle, l'argile, le collage etc. Au centre des arts visuels.  
514 488-9558 [www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

**PROGRAMME DE PORTFOLIO POUR LES ADOLESCENTS**

Pour ceux qui prévoient poursuivre des études en arts visuels, ce programme offre un support individuel qui les aidera à créer leurs portfolios pour des études avancées en arts. Au centre des arts visuels.  
514 488-9558  
[www.centredesartsvisuels.ca](http://www.centredesartsvisuels.ca)

**SCULPTER AVEC L'ARGILE**

Pour les (5 à 8 ans), les (9 à 12 ans) et les (12 à 16 ans)

Les enfants créeront des oeuvres d'argile sculpturales. Les instructions sont fournies pour le modelage et le tour. Au centre des Arts de Dollard 514 684-1012 poste 213  
[www.dollardartcentre.com](http://www.dollardartcentre.com)

**SCULPTURE ET CÉRAMIQUE**

Pour les (4 à 12 ans) et les (13 ans et plus) Au centre d'art La Salamandre 514 692-9809

**SOYONS DES ARTISTES**

Ateliers les mercredi matin pour enfants en éducation à domicile. Exploration des techniques : la gravure, le papier mâché, la création de marionnettes et de masques et de sculptures d'argile.  
Au centre des Arts de Dollard 514 684-1012 poste 213  
[www.dollardartcentre.com](http://www.dollardartcentre.com)

**Basketball**

**BASKETBALL**

Pour les 6 à 18 et les 9 à 12. Au Centre de loisirs Multi-Ethnique St-Louis. 514 872-0566  
[www.miltonpark.org/fr](http://www.miltonpark.org/fr)

**BASKETBALL**

(8 à 12 ans) (12 à 14 ans) et (10 à 17 ans)  
Tous niveaux.  
Au Centre Y du Parc 514 271-9622

**BASKETBALL**

Initiation pour les (3-6 ans) et les (6 à 11 ans) dans les gymnases du Patro Le Provost  
514 273-8535  
[www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

**BASKETBALL-ADOS**

Tous niveaux pour les 12 ans et plus et les 16 ans et plus.  
Au Centre Y Cartierville  
514 313-1047

**BASKETBALL-ADOS**

(12 à 17 ans) Tous niveaux.  
Au Centre Y Notre-Dame-de-Grâce  
514 486-7315

**BASKETBALL-ENFANT**

(9 à 12 ans) Tous niveaux.  
Au Centre Y Notre-Dame-de-Grâce  
514 486-7315

**BASKETBALL, HOCKEY COSOM**

Chez Enfant & compagnie 514 327-8484  
[www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

**BASKETBALL LIBRE**

(12 à 17 ans)  
Patro Le Provost 514 273-8535  
[www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

**Couture**

**COURS D'INITIATION**

Pour enfants et ados. L'école de couture Le Point d'Arrêt. Les élèves apprendront à faire un sac, un pantalon de pyjama, une jupe, un chandail à capuchon, un petit coussin, un petit ours en peluche. Montréal et Laval.  
514 279-5894  
[www.ecolepointdarret.com](http://www.ecolepointdarret.com)

**COURS D'INITIATION**

**ET PROGRESSION INDIVIDUELLE**

École de couture MF, Guylaine Bourgeault prop. Montréal 514 990-3476, Dorval, 514 493-6666 Rive-sud 450 672-6884 et Laval 450 978-1313. [www.ecoledecouturemf.ca](http://www.ecoledecouturemf.ca)

**COUTURE ET BRICO EN FOLIES**

Cours de couture et ateliers de création pour enfants et ados. Couture libre à l'heure, camp de jour, journées pédagogiques et fêtes d'anniversaire. Avec Mme Guylaine Cadieux  
438 321-7769

**DESIGN DE MODE/ ÉCO-COUTURE**

pour les (12-17 ans) Programme créé pour les curieux du monde de la mode. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall.  
514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

**EMELINE ET ANNABELLE**

Ateliers de couture et camps d'été.  
514 439-4550  
[www.emelineandannabelle.com](http://www.emelineandannabelle.com)

**Cuisine**

**ADOS AUX FOURNEAUX**

À l'académie culinaire. 514 393-8111  
[www.academieculinaire.com](http://www.academieculinaire.com)

**ATELIERS KUIZTO**

Ateliers culinaires pour les 8 à 12 ans. À la Tableé des Chefs 450 748-1638 [www.tableedeschefs.org](http://www.tableedeschefs.org)

**ENFANT CHEF!**

Pour les (2 à 5 ans) et les (5 à 10 ans) Chez Enfant & compagnie 514 327-8484 [www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

**PARENT-ENFANT**

Atelier pratique où vous apprendrez plusieurs techniques culinaires afin de recréer les recettes à la maison, en famille. pour les 8 à 12 ans. À l'académie culinaire. 514 393-8111 [www.academieculinaire.com](http://www.academieculinaire.com) Ne manquez pas les ateliers thématiques : Halloween et Noël.

**PETITS CUISINIERS**

Activités qui abordent des techniques et des connaissances culinaires et éducatives. Pour les 7 à 12. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

**PETITS CUISTOTS**

Cours pratique pour les 8 à 12 ans. À l'académie culinaire. 514 393-8111 [www.academieculinaire.com](http://www.academieculinaire.com) Ne manquez pas les ateliers thématiques durant le temps de Noël.

**PETITS CUISTOTS**

Cours de cuisine santé pour les 9 à 12 ans. On cuisine, on crée, on déguste! Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 [www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

## Divers

### APRÈS L'ÉCOLE

Activités pour les 7 à 12 ans : Au programme : céramique, papier mâché, musique. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123 [www.ccnrdg.org](http://www.ccnrdg.org)

### APRÈS L'ÉCOLE (ÉTUDE ET ARTS MARTIAUX)

Ce programme veut procurer aux élèves immigrants principalement de milieux défavorisés un soutien académique afin de vaincre le décrochage scolaire et favoriser l'intégration sociale. Centre d'arts martiaux familial AcadéKicks. 514 99-kicks [www.acadekicks.com](http://www.acadekicks.com)

### APRÈS L'ÉCOLE

Ce programme pour les (6 - 11 ans) et les (12 - 17 ans) comprend des jeux actifs et sports suivis d'une période de calme et d'une assistance aux devoirs avec des animateurs. Au Centre Y Hochelaga-Maisonnette 514 255-4651

### BOOT CAMP ADOS

(entraînement par circuit)  
Inspiré des entraînements militaires, le boot camp est une activité très complète tant au niveau cardiovasculaire que musculaire. Pour les 13 à 15 ans. Sports Montréal 514 872-7177 [www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

### COURS ET ATELIERS

pour ados (12-17) : Initiation à la planche à roulettes; Tennis sur table (ping pong); Footbag (aki); Création de bandes dessinées ; Sécurité personnelle pour filles. Au Centre communautaire Sarto Desnoyers, à Dorval 514 633-4000

### DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SPORTIVES

(pour les 3 à 6 ans)  
Initiation aux techniques fondamentales du soccer, du football, du ballon panier et d'autres sports.

Au petit Gym de Ville Mont-Royal 514 733-1735  
Au petit Gym de Pointe-Claire 514 635-6888  
Au petit Gym de Vaudreuil-Dorion 514 531-6086  
[www.lepetitgym.ca](http://www.lepetitgym.ca)

### CHEERLEADING

pour les (6 - 8) (9 - 11) (12 -14) & (15 - 18)  
Au club Gymnacentre 514 872-2690  
[www.gymnacentre.ca](http://www.gymnacentre.ca)

### CRÉATION DE BIJOUX

pour les (4 à 10 ans)  
Introduction à la fabrication de bijou en utilisant une sélection de cristaux et bijoux en verre. Chez Enfant & compagnie 514 327-8484

### HOCKEY COSOM

(9 à 11 ans) Tous niveaux. Au Centre Y Notre-Dame-de-Grâce 514 486-7315

### HOCKEY COSOM ADOS ET SOCCER ADOS

Tous niveaux pour les 12 ans et plus et les 16 ans et plus. Au Centre Y Cartierville 514 313-1047

### HOCKEY COSOM ET VOLLEY-BALL

Initiation pour les (6 à 11 ans) dans les gymnases du Patro Le Provost 514 273-8535  
[www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

### LEADERSHIP

Pour les 12-17 ans qui aimeraient changer le monde et devenir les leaders de demain. Au Centre Y Notre-Dame-de-Grâce 514 486-7315

### SECOURISTE, SAUVETEUR ET MONITEUR

Formation pour les 13 ans et plus désirant obtenir un emploi dans le domaine aquatique, soit en tant que sauveteur, moniteur de natation, moniteur en sauvetage ou comme instructeur de conditionnement physique aquatique. Sports Montréal 514 872-7177  
[www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

### GARDIENS AVERTIS

Pour apprendre à garder les enfants, les responsabilités des gardiens, les premiers soins, les trucs pour bien s'entendre et les soins à apporter aux enfants. cours offerts par la Croix-Rouge au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
[www.ccnrdg.org](http://www.ccnrdg.org)

### GARDIENS AVERTIS

Ce cours permet de connaître les responsabilités d'un gardien et de recevoir des conseils liés à la sécurité des enfants. Pour les 11 ans et plus. 1 877 356-3226  
[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

### GOLF

Le programme The First Tee est un programme d'initiation au golf pour les enfants et ados. Sports Montréal 514 872-7177  
[www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

### HAPKI-BODY

(pour les 5 ans et plus)  
Le Hapki-Body est un sport ludique et de loisir inspiré des arts martiaux, pour leur apprendre l'auto-défense. Proactif Santé 514 768-4060  
[www.proactifsante.com](http://www.proactifsante.com)

### KIN-BALL (9 À 12 ANS)

Sport collectif se jouant avec un gros ballon de 36 pouces. Apprentissage des techniques et participation à une compétition. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 [www.centrelajeunesse.org](http://www.centrelajeunesse.org)

### PATIN À ROUES ALIGNÉES, PATIN ACROBATIQUE, SKATEBOARD ET BMX.

Les leçons sont disponibles dans toutes les disciplines sur roues, pour tous les niveaux. Le TAZ, Roulodôme & Skatepark 514 284-0051 [www.taz.ca](http://www.taz.ca)

## Échecs

### ASSOCIATION ÉCHECS ET MATHS.

Organisme national du jeu d'échecs en milieu scolaire, club du samedi, cours du dimanche 514 845-8352

### FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DES ÉCHECS

514 252-3033 [www.fqechecs.qc.ca](http://www.fqechecs.qc.ca)

### ÉQUITATION

Dans le Grand Montréal

### CENTRE ÉQUESTRE BELLE RIVIÈRE

463 Belle Rivière, Sainte-Julie 450 922-2714  
[www.centreequestrebelleriviere.com](http://www.centreequestrebelleriviere.com)

### CENTRE ÉQUESTRE DES MILLE-ÎLES

646, boul. des Mille-Îles 450 622-3033 [www.cemicheval.com](http://www.cemicheval.com)

### CENTRE EQUESTRE

Le Club Riding Centre 2901-A Montee Alstonvale, Vaudreuil-Dorion 450 458-2769

### CENTRE ÉQUESTRE MIRABEL

6515, rang Saint-Joachim Mirabel 450 258-2420  
[www.centreequestremirabel.ca](http://www.centreequestremirabel.ca)

### CENTRE ÉQUESTRE MONT-BRUNO

46 Rang des Vingt St-Basile-le-Grand 450 461-1335 [www.cemb.ca](http://www.cemb.ca)

### LES ÉCURIES VALLÉE DES BOIS

389, rang St-Anthe Ste-Dorothée 450 627-2785

### PONEY-CLUB DE BLAINVILLE

1025, Plan-Bouchard Blainville 450 433- 3909  
[www.poneyclubblainville.com](http://www.poneyclubblainville.com)

### RANCH POCO

Rang St-Claude La Prairie 450 659-9295 [www.ranchpoco.ca](http://www.ranchpoco.ca)

## Escalade

### COURS DÉCOUVERTE PARENT/ENFANT

Cours d'initiation où les parents apprendront les rudiments de l'escalade en compagnie de leurs enfants. Centre d'escalade Horizon Roc : 514 899-5000 [www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)

### COURS TARENTULES

pour les 10-14 ans, cours d'initiation à l'escalade adapté aux jeunes. Au Centre d'escalade Horizon Roc : 514 899-5000 [www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)

### ESCALADE

Pour les (10-17 ans) Débutant et intermédiaire Au Cepsup à l'université de Montréal 514 343-6150

### L'ÉCOLE DES PETITS GRIMPEURS

Cours d'escalade, exclusif aux jeunes de 5 à 15 ans qui désirent une formation en escalade. Débutants, intermédiaires et avancés. Amusement Action Directe. À Boisbriand. 450 688-0515  
[www.amusementactiondirecte.com](http://www.amusementactiondirecte.com)

### L'ESSAI

(à partir de 5 ans) Destiné à des non initiés qui veulent avoir un premier contact avec l'escalade et ses composantes. 1 h 30 Au Centre d'escalade Horizon Roc : 514 899-5000 [www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)

### PETITS LÉZARDS (5 À 9 ANS)

GECKOS (10 À 12 ANS)  
programme de session progressif de 6 semaines et comportant 8 niveaux. Carnet de suivi personnalisé et écussons pour chaque niveau afin de suivre l'évolution de l'enfant. Centre d'Escalade Horizon Roc : 514 899-5000 [www.horizonroc.com](http://www.horizonroc.com)

### PROGRAMME SUR MESURE POUR LES ENFANTS AUTISTES

Amusement Action Directe. À Boisbriand. 450 688-0515  
[www.amusementactiondirecte.com](http://www.amusementactiondirecte.com)

## Escrime

### COURS RÉCRÉATIFS

débutant - avancé pour les (7 à 12 ans)  
Club d'escrime Fleuret d'argent au complexe sportif Claude-Robillard 514 835-9164 [www.escrimemontreal.com](http://www.escrimemontreal.com)

### COURS RÉCRÉATIFS

débutant - avancé Pour les jeunes de 12 ans et moins et les ados (13 ans et plus) au Club d'escrime Gadbois 450 718-0540 ou 514 366-7384 [www.escrimegadbois.ca](http://www.escrimegadbois.ca)

### LE CLUB D'ESCRIME LAGARDÈRE

Débutant & Intermédiaire pour les 9 à 12 et les 13 à 17 Au Centre St-Denis 514 274-7358

### FÉDÉRATION D'ESCRIME DE QUÉBEC

[www.escrimequebec.qc.ca](http://www.escrimequebec.qc.ca)

## Gymnastique

### ACTIVITÉS MOTRICES

Le tour du monde de Karibou est une série de parcours, d'ateliers, de jeux, d'exercices et d'animations pour les (12 mois à 4 ans) et un parent. 514 872-7177  
[www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

### ADO-GYM

Pour les (12 à 16 ans) Gymnastique plus avancée pour les adolescents basée sur le programme canadien cangym. Au Gymnax au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536 [www.gymnax.com](http://www.gymnax.com)

### ADO-GYM

(13 à 17 ans) Club Gymnacentre 514 872-2690  
[www.gymnacentre.ca](http://www.gymnacentre.ca)

### AMUSAGYM

(4 ans et plus)  
cours d'initiation à la gymnastique artistique. Au Club Gymini à Vaudreuil-Dorion. 450 455-3141 [www.clubgymini.org](http://www.clubgymini.org)

### ANIME ACTION

Parcours, trampoline, activités variées, qui développeront la motricité chez les 3 à 5 ans. Au Patro Le Provost 514 273-8535  
[www.patroleprevost.qc.ca](http://www.patroleprevost.qc.ca)

**NOUVEAU & UNIQUE**  
AVENTURES ÉDITION

**UNE LETTRE JUSTE POUR TOI! RETOUR À L'ÉCOLE!**  
La lecture en cadeau pour la rentrée scolaire!  
Tous les enfants adorent recevoir du courrier.  
Soyez original, offrez-leur un roman sous forme de lettre!

Visitez notre site internet et découvrez notre collection complète!  
Plusieurs histoires sont disponibles selon l'âge de l'enfant.

[www.UneLettreJustePourToi.com](http://www.UneLettreJustePourToi.com)

### BOUTS D'CHOUX

Destiné à éveiller les (2-3ans) à son physique avec l'aide d'un parent, ce programme combine musique, jeux et gymnastique. Gymnastique WimGym 514 683-0602 www.wimgym.ca

### CANGYM

pour les (6 à 12 ans) tous les niveaux. Au club Gymnacentre 514 872-2690 www.gymnacentre.ca

### CANGYM

Ce programme a été spécialement conçu par la fédération canadienne de gymnastique afin de rencontrer les besoins des enfants de tout âge et de tout niveau de compétence. Gymnitours Le club de gymnastique de Lachine 514 639-6510 www.gymnitours.ca

### CANGYM

Programme national récréatif pour le développement des habiletés gymniques des filles et des garçons âgés de 5 ans et plus. Au Club Gymini à Vaudreuil-Dorion. 450 455-3141 www.clubgymini.org

### CARRASCO

Gymnitours, le club de gymnastique de Lachine 514 639-6510 www.gymnitours.ca

### CLASSES PARENT/ENFANT

(pour les bébés et les bambins jusqu'à 3 ans) Au petit Gym de Ville Mont-Royal 514 733-1735

Au petit Gym de Pointe-Claire 514 635-6888 www.lepetitgym.ca

### CHEERLEADING

pour les (6-8) et (9-11) (12-14) (15-18) Au club Gymnacentre 514 872-2690 www.gymnacentre.ca

### GYMNASTIQUE AU SOL

Pour les 6 à 8 et les 9 à 12. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566 www.miltonpark.org/fr

### GYMNASTIQUE DEVELOPPEMENTALE

pour les (6 à 12 ans)

Cette gymnastique est au cœur du programme de développement des habiletés motrices du Petit Gym.

Au petit Gym de Ville Mont-Royal 514 733-1735

Au petit Gym de Pointe-Claire 514 695-7562 Vaudreuil-Dorion 514 531-6086 www.lepetitgym.ca

### GYMNASTIQUE PRÉSCOLAIRE ET MATERNELLE

(de 3 à 6 ans) Au petit Gym de Ville Mont-Royal 514 733-1735 Au petit Gym de Pointe-Claire 514 695-7562 www.lepetitgym.ca

### GYM-BAMBIN

Pour les (2 à 4 ans) accompagné d'un parent Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536 www.gymnix.com

### GYM SOLEIL

débutants ou avancés pour les (3 - 5 ans) avancé pour les (4 - 5 ans) Cours de gymnastique sur les quatre appareils en plus du trampoline. Au club de gymnastique Gadbois 514 872-3043 www.gymgadbois.com

### GYMNASTIQUE DANSÉE

pour les (6-9 ans) À l'école de danse du Cégep André Laurendeau. 514 364-3320 poste 249

### GYM-ENFANTINE

Pour les (5 à 7 ans) Activité psycho-motrice de gymnastique basée sur le programme québécois défi. Au Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536 www.gymnix.com

### GYM-FUN

Pour les (4 à 6 ans) Travail par éducatifs sous forme de parcours amusants favorisant le développement moteur. Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536 www.gymnix.com

### GYM INTERMÉDIAIRE ET GYM PLUS

Pour les (6 à 8 ans) Cours de gymnastique sur les 4 appareils et trampoline. Gymnix

au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536 www.gymnix.com

### GYM LIBRE

Période de gymnastique libre d'une durée d'une heure et demie. Pour garçons et filles de 16 ans et plus. Au club de gymnastique Gadbois 514 872-3043 www.gymgadbois.com

### GYMNASTIQUE

Pour les (2-5 ans avec un parent) ainsi que les (5-7 ans) Au Cepsu à l'université de Montréal 514 343-6150

### GYMNASTIQUE SUR APPAREILS

Pour les (7-17 ans) Au Cepsu à l'université de Montréal 514 343-6150

### INITIATION

(pour les 6-8 ans) et les (9 ans et plus) Cours de gymnastique sur les quatre appareils en plus du trampoline. Au club de gymnastique Gadbois 514 872-3043 www.gymgadbois.com

### INITIATION À L'ATHLÉTISME

(6 à 12 ans) Courses, épreuves et défis. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654 www.centrelajeunesse.org

### KINDERGYM

Pour les (3-5 ans) Introduction aux mouvements de base pour développer la coordination, l'équilibre, la force et un sentiment d'autonomie. Gymnastique WimGym 514 683-0602 www.wimgym.ca

### LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU

Cette activité parent-enfant destinée aux enfants de 1 à 4 ans, a pour objectif de favoriser le développement des habiletés motrices et l'estime de soi tout en s'amusant. À Montréal, Laval et la Rive-sud. 1 877-872-9992 www.letourdumondedekaribou.com

### MINI-GYM (4-5 ANS)

Club Gymnacentre 514 872-2690 www.gymnacentre.ca

### MINI-GYM

Pour les (3 à 5 ans) YMCA Hochelaga-Maisonneuve 514 255-4651 YMCA du Parc 514 271-3437 YMCA Westmount 514 931-8046

### MINI-GYM

Pour les (5 à 7 ans) Initiation à la gymnastique sur appareils basée sur le programme québécois défi. Au Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536

### MAXI-GYM

Pour les (8 à 10 ans) Gymnastique sur appareils basée sur le programme canadien cangym. Au Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard 514 872-1536

### PROGRAMME CIRCUIT RÉGIONAL

Pour filles et garçons ou filles seulement. (8 ans et plus) Gymnastique WimGym 514 683-0602 www.wimgym.ca

### RÉCRÉATIF

Au club de gymnastique Gadbois 514 872-3043 www.gymgadbois.com

### RÉCRÉATIF

Pour les (7 à 16 ans) Gymnastique sur appareils basée sur le programme canadien cangym. Au Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard. 514 872-1536

### RÉCRÉATIF

Pour les 8 mois à 17 ans. Au club gymnacentre 514 872-2690

### RÉCRÉATIF

Le programme de participation offre des niveaux 1-5 aux enfants ayant peu ou pas d'expérience en gymnastique. Pour filles et garçons ou filles seulement. (5-7 ans) (7-10 ans) et (8 ans et plus) Gymnastique WimGym 514 683-0602 www.wimgym.ca

### SECTEUR COMPÉTITIF

Pour les (7-16 ans) Gymnastique Gadbois 514 872-3043 www.gymgadbois.com

### SECTEUR COMPÉTITIF

Gymnix du complexe Sportif Claude-Robillard. 514 872-1536 www.gymnix.com

**CENTRE D'AMUSEMENT FAMILIAL**

**JUNGLE**  
AVENTURE • ADVENTURE™

**NOUVEAUTÉ**  
Épicerie... faites vos emplettes comme Papa et Maman!

**Fêtes d'anniversaire 25\$ de rabais**  
Sur les fêtes d'anniversaire de 10 enfants et plus au prix régulier. Sur présentation de ce coupon. Ne peut être jumelé avec aucune autre offre.  
JUNGLE Exp. MPE 31 octobre 2012

**5\$ de rabais sur une passe de saison**  
avant taxes.  
Valide 3 mois après l'achat. Ne peut être jumelé à aucune autre offre.  
JUNGLE Exp. MPE 31 octobre 2012

**ENTRÉE 2 POUR 1**  
Sur admission générale seulement. Ne peut être jumelé à aucune autre offre.  
JUNGLE Exp. MPE 31 octobre 2012

Galerias laval

1545 Boulevard Le Corbusier, Laval 450-681-2144 www.jungleaventure.com

Suivez nous sur:

Coupons non valid à partir de l'édition en ligne

## SECTEUR COMPÉTITIF

Au club Gymnacentre  
514 872-2690 [www.gymnacentre.ca](http://www.gymnacentre.ca)

## SECTEUR COMPÉTITIF

Gymnitours, le club de gymnastique de Lachine  
514 639-6510 [www.gymnitours.ca](http://www.gymnitours.ca)

## SUPER KINDER

Un programme de Kindergym avancé avec plus de défis pour les 4 à 6 ans. Gymnastique WimGym 514 683-0602  
[www.wimgym.ca](http://www.wimgym.ca)

## TRAMPOLINE

Pour les (8-17 ans) Au Cepsum à l'université de Montréal  
514 343-6150

## TRAMPOLINE

Pour les (5-7 ans), (8-10 ans) et (11-14 ans)  
Au Gymnix au complexe Sportif Claude-Robillard  
514 872-1536 [www.gymnix.com](http://www.gymnix.com)

## TRAMPOLINE ET AROBATIE

Un programme progressif planifié se concentrant sur l'apprentissage d'habiletés de trampoline et d'acrobatie.  
Gymnastique WimGym 514 683-0602 [www.wimgym.ca](http://www.wimgym.ca)

## TUMBLING ET TRAMPOLINE

(pour les 8 ans et plus) Cours de tumbling et trampoline seulément. Au club de gymnastique Gadbois 514 872-3043  
[www.gymgadbois.com](http://www.gymgadbois.com)

## TUMBLING ET TRAMPOLINE

Gymnitours, Le club de gymnastique de Lachine 514 639-6510  
[www.gymnitours.ca](http://www.gymnitours.ca)

## Langues

### ALLEMAND

Montréal 450 670-5473 - Pointe-claire 514 457-3782 - Rive Sud : 450 678-1445  
[www.ecolesallemandes.org](http://www.ecolesallemandes.org)

### ANGLAIS ET ESPAGNOL

pour enfants et ados. À l'école internationale des langues des YMCA du Québec. 514 849-8393 ext.709 [www.langues.com](http://www.langues.com)

### ANGLAIS ET ESPAGNOL

Centre éducatif Langmobile  
514 352-4762 [www.langmobile.ca](http://www.langmobile.ca)

### ANGLAIS

pour les 3 à 12 ans  
Six niveaux de cours, le samedi ou le dimanche avec le programme Kodojo.  
514 967-3656 [www.kodojo.com](http://www.kodojo.com)

### ANGLAIS

pour les 3 à 12 ans  
École de langues pour enfants Kazelfa  
514 543-1243 [www.kazelfa.com](http://www.kazelfa.com)

### ANGLAIS

L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre de cours et d'activités à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566  
[www.miltonpark.org/fr](http://www.miltonpark.org/fr)

### ESPAGNOL

Bibliothèque Saul Bellow à Lachine  
514 639-6376 [www.langlabo.ca](http://www.langlabo.ca)

### ESPAGNOL APRÈS L'ÉCOLE

(7 à 12 ans)  
Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace  
514 484-6123 [www.cncndg.org](http://www.cncndg.org)

### ESPAGNOL POUR ENFANTS ET ADOS.

À l'école internationale des langues des YMCA du Québec.  
514 849-8393 ext.709 [www.langues.com](http://www.langues.com)

### FRAÇAIS ET ANGLAIS

Chez Enfant & compagnie 514 327-8484

### FORMATION LINGUISTIQUE POUR ADOS CHEZ BERLITZ

Au centre-ville 514 288-3111 et à ville St-Laurent 1 855-492-0772 [www.berlitz.ca](http://www.berlitz.ca)

## Musique

### ACADÉMIE DE MUSIQUE DE L'OUEST DE L'ÎLE

Guitare, bass, piano, voix, batterie, saxophone, violon, clarinette, flûte, trompette.  
À l'Académie de Musique de l'Ouest de l'Île.  
514 505-6606  
[www.westislandmusicacademy.com/francais](http://www.westislandmusicacademy.com/francais)

## Ateliers d'éveil musical et d'initiation à la musique

### Bertille Tardif



Ces programmes permettront à votre enfant de s'initier au

- \* Solfège (hauteur)
- \* Rythme (durée, tempo)
- \* Audition musicale (timbre, style)
- \* Coordination motrice
- \* Habiletés auditives
- \* Habileté à socialiser
- \* Connaissance de soi

aussi cours de chant et piano en privé

disponible pour Fêtes d'anniversaire

[www.bertilletardif.com](http://www.bertilletardif.com) - 514 731-5820

## Le Centre des Arts de Dollard

[www.centreartdollard.com](http://www.centreartdollard.com)



## COURS D'ART

Pour les enfants, les ados et les adultes!

Enseignés par des professionnels: dessin, peinture à l'huile et acrylique, techniques mixtes, argile, pastels, photographie, films d'animation, animation sur ordinateur, théâtre, pré-scolaire et camp d'été des beaux-arts (5 à 12 ans)

Les cours débutent le 24 septembre 2012

Téléphonez au 514-684-1012 poste 213 pour recevoir notre brochure  
12 001, boul. de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



# Chantez avec nous!

**CHCEUR**  
des enfants de Montréal  
Andrew Gray, Directeur artistique

3 Chœurs  
Formation 5 à 7 ans  
Junior 8 à 10 ans  
Senior 11 à 18 ans

Répétitions au Centre communautaire NDG.  
Pour plus d'informations, contactez-nous au:

450.458.7129

[www.choeurdesenfantsdemontreal.com](http://www.choeurdesenfantsdemontreal.com)

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



## Admirez la nature dans toute sa splendeur estivale!

Venez vivre des expériences fabuleuses, en compagnie des animaux du Québec au ZOO ECOMUSEUM

Ouvert toute l'année  
(fermé seulement le 25 décembre)

Sur l'île de Montréal

Autoroute 40, Sortie 44, Sainte-Anne-de-Bellevue  
514-457-9449

CAZA AZAC

# FRIPERIE

## L'enfant d'O

ENFANT - MATERNITÉ - FEMME - JOUETS

ACHAT - VENTE - CONSIGNATION

**LA PLUS GRANDE**  
sélection de vêtements  
usagés dans un  
**GRAND éventail**  
de marques

Souris Mini Blu Catimini  
Juicy Couture IKKS etc...

FRIPERIE.CA 4860 boul. des Laurentides  
Laval, H7K 2J3  
450-628-9999



# Rossetti

À Montréal depuis 1951

Ballet Jazz - Cloquettes - Cirque  
Danse Latines - Tango Classique  
Salsa - Ballroom



ROSSETTI, fier collaborateur des arts de la scène Canadienne ainsi qu'un lieu incontournable pour tout ce dont vos enfants ont besoin :

Ajustements  
Création uniques  
Service personnalisé

3923, rue Saint-Denis, Montréal H2W 2M4  
**514 842-7337**

### ACADÉMIE DE MUSIQUE DE MONT-ROYAL

Piano, violon, violoncelle, flûte, tambours, guitare, lecture vocale et autres.  
514 880-6495

### ACADÉMIE DE MUSIQUE KOSA

Piano, violon, guitare, tambours africains, brésiliens, cubains et haïtiens et plus encore  
514 482-5554

### BATTERIE

pour les 7 ans et plus. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccdng.org

### CLAVIER ET PIANO

pour les 7 à 17 ans. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccdng.org

### CENTRE D'ÉTUDES MUSICALES PANTONAL

Programme complet de formation musicale, cours individuels ou en groupe.  
514 273-1065

### CHANT CHORAL

programme d'activités chorales adaptées aux différents groupes d'âge : Volet initiation au chant choral (6 à 9 ans) et Volet interprétation sur audition (8 à 17 ans) à l'école des jeunes de la faculté de musique de l'Université de Montréal 514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

### COURS DE CHANT

École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Montréal 450 442-0740

### COURS DE CHANT

Académie de musique de Montréal  
514 376-8742

### COURS DE ROCK BAND

Les étudiants de même niveau sont placés dans des groupes de rock et tous les aspects de jouer dans un groupe sont enseignés. À l'Académie de Musique de l'Ouest de l'Île.  
514 505-6606  
www.westislandmusicacademy.com/francais

### COURS COLLECTIFS

pour les 5 à 7 ans. Programme basé sur les principes de pédagogies ORFF et Martenot ainsi qu'à l'apprentissage d'un instrument au niveau Préparatoire 1. À l'école préparatoire de musique de l'UQAM 514 987-3939  
www.epm.uqam.ca

### COURS COLLECTIFS

De formation théorique, solfège, éducation de l'oreille selon la méthode Martenot. Pour les 7 à 18 ans. École préparatoire de musique de l'Université du Québec à Montréal. 514 987-3939v www.epm.uqam.ca

### CHORALE

pour les (8 à 11 ans)  
Répertoire classique, musique du monde et chant traditionnel.  
Les petits choristes du Plateau. Au studio Bizz 514 849-4439

### CHORALE PARENT-ENFANT

Répertoire adapté et harmonisé à voix mixtes. École préparatoire de musique de l'Université du Québec à Montréal. 514 987-3939v www.epm.uqam.ca

### CHORALE PARENT-ENFANT

Répertoire adapté et harmonisé à voix mixtes. École préparatoire de musique de l'Université du Québec à Montréal.  
514 987-3939v www.epm.uqam.ca

### CHŒUR DE CHAMBRE

pour les (12 à 18 ans) Chœur des enfants de Montréal. 450 458-7129  
www.choeurdesenfantsdemontreal.com

### CHŒUR DE FORMATION

pour les (5 à 7 ans). Chœur des enfants de Montréal. 450 458-7129  
www.choeurdesenfantsdemontreal.com

### CHŒUR DES JEUNES DE LA FACULTÉ DE MUSIQUE

de l'Université de Montréal  
Pour les (8-10 ans) et les (10 et plus)  
514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

### CHŒUR JUNIOR

pour les (7 à 10 ans). Chœur des enfants de Montréal. 450 458-7129  
www.choeurdesenfantsdemontreal.com

### CHŒUR SENIOR

pour les (10 à 18 ans). Chœur des enfants de Montréal. 450 458-7129  
www.choeurdesenfantsdemontreal.com

### CHORALE PARENTS-ENFANTS

À l'école préparatoire de musique de l'UQAM  
514 987-3939

### DISCIPLINES

Piano, violon, violoncelle, guitare, flûte. Cours privés, semi-privés ou en groupe. Éveil musical du Québec au Centre Pierre-Charbonneau 514 872-6644

### ÉCOLE DES ARTS DE LA SCÈNE- NOS VOIX NOS VISAGES

Cours à Montréal 450 442-0740

### ÉVEIL MUSICAL

Introduction à la musique, aux rythmes et percussions. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccdng.org

### ÉVEIL MUSICAL

Pour les 3 à 6 ans  
Apprentissage à l'aide des chants, danses, jeux. 514 731-5820 www.bertilletardif.com

### ÉVEIL MUSICAL

Cours de musique préscolaire  
Les parents sont invités à participer à leur guise, soit en accompagnant leur(s) enfant(s), soit en observant la classe. La souris verte  
514 907-6608 www.minimelo.ca

### ÉVEIL MUSICAL

Pour les (3-6 ans)  
Dans un contexte ludique, l'enfant développe ses capacités d'écoute et d'expression et voit son imagination stimulée. À la faculté de musique de l'Université de Montréal  
514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

### ÉVEIL MUSICAL

Pour les 3-4 ans à l'école préparatoire de musique de l'Université du Québec à Montréal. 514 987-3939 www.epm.uqam.ca

### ÉVEIL MUSICAL

pour les 3 à 6 ans. 514 731-5820  
www.bertilletardif.com

### ÉVEIL MUSICAL

Cours de musique préscolaire  
Kindermusik 514 481-2272

### EXPLORATION MUSICALE

Pour les (4-6 ans)  
Éveil musical du Québec au Centre Pierre-Charbonneau 514 872-6644

### FLÛTE TRAVERSÈRE

Méthode Suzuki. Cours privés ou en groupe. Centre culturel de Pointe-Claire. 514 630-1220 www.ville.pointe-claire.qc.ca/fr

### FORMATION AUDITIVE

Pour les (7-17 ans)  
Le solfège, la dictée et l'étude de notions théoriques. À la faculté de musique de l'Université de Montréal 514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

### FORMATION INSTRUMENTALE

Pour les (7-17 ans)  
Cordes, vents, piano, guitare et percussion. Leçon individuelle ou de groupe. À la faculté de musique de l'Université de Montréal  
514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

### FORMATION INSTRUMENTALE ET VOCALE

pour les jeunes et adultes à tous les niveaux À l'école préparatoire de musique de l'UQAM  
514 987-3675

### GROUPE ET ORCHESTRE

Pour débutant, intermédiaire et avancé - Tout âges. Académie de musique de Montréal 514 376-8742

### GUITARE

cours en petits groupe ou privé. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace  
514 484-6123 www.ccdng.org

**GUITARE JAZZ, CLASSIQUE, ROCK**  
Académie de musique Kosa  
514 482-5554

**GUITARE ET PIANO**  
Cours privés et semi-privés  
Au centre des Arts de Dollard  
514 684-1012 poste 213  
www.dollardartcentre.com

**INITIATION À LA MUSIQUE**  
Pour les (5-6 ans) À la faculté de musique de l'Université de Montréal 514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

**INITIATION À LA MUSIQUE**  
pour les 4 à 8 ans  
Apprentissage à l'aide des chants, danses, jeux. 514 731-5820 www.berlilletardif.com

**INITIATION MUSICALE**  
pour les 4 à 7 ans  
École de musique de Verdun 514 768-5406

**INITIATION À LA MUSIQUE**  
pour les 4 à 8 ans. 514 731-5820  
www.berlilletardif.com

**JEUNES AVENTURIERS**  
Cours d'initiation à un instrument. À la faculté de musique de l'Université de Montréal  
514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

**JEUNES EXPLORATEURS**  
Cours d'exploration de six instruments. À la faculté de musique de l'Université de Montréal 514 343-7512  
www.ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

**L'OREILLE MUSCLÉE**  
Cours d'instruments variés allant du piano à la guitare électrique ou acoustique en passant par le saxophone, la basse et la percussion. 514 634-7006  
www.lorellemusclee.com

**LEÇONS PARTICULIÈRES POUR ENFANTS**  
(avec théorie et formation auditive)  
École de musique de Verdun  
514 768-5406

**MUSIQUE APRÈS L'ÉCOLE**  
(7 à 12 ans) Batterie, piano, violon. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace  
514 484-6123 www.ccnng.org

**MUSIQUE CLASSIQUE, JAZZ, POPULAIRE ET MUSIQUE DU MONDE POUR TOUS LES INSTRUMENTS.**  
Académie de musique de Montréal  
514 376-8742

**PERCUSSIONS**  
Pour parents et enfants (6 à 12 ans) à l'école de Percussions Samajam 514 598-1554

**PERCUSSIONS**  
Tambours africains, brésiliens, cubains et haïtiens. Académie de musique Kosa  
514 482-5554

**PERCUSSIONS**  
Ateliers familiaux présentés sous la forme de plusieurs jeux qui feront appel à différentes

combinaisons d'interactivités entre le mouvement, le visuel et le jeu de la percussion.  
Baratanga : 514 616-2308  
www.baratanga.com

**PIANO**  
Cours de piano, théorie musicale, formation auditive, lecture à vue. À l'école de piano NDG. 514 486-1812 www.pianondg.com

**VIOLON**  
pour les 7 à 17 ans. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccnng.org

## Natation

**AQUADO**  
Pour les (12-17 ans)  
Initiation à la natation. Ce cours s'adresse à des jeunes qui ne savent pas nager.  
Sports Montréal 514 872-7177  
www.sportsmontreal.com

**AQUAVENTURE**  
Pour les (6-17 ans)  
Programme élaboré par la Société canadienne de la Croix-Rouge. Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6150

**CLUB AQUATIQUE DE RIVIÈRE-DES-PRAIRES**  
Volet destiné aux jeunes enfants âgés de 12 ans et moins et qui ont un intérêt pour la natation de compétition. 514 494-9718

**COURS DE NATATION POUR ENFANTS**  
Un programme à 10 niveaux pour les enfants de 5 à 12 ans. À Dollard-Des-Ormeaux.  
514 684-0070

**COURS DE NATATION POUR ENFANTS**  
L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours à des prix abordables. Contactez la Piscine Schubert au 514 313-9851  
www.miltonpark.org/fr

**COURS DE NATATION**  
Pour enfants âgés de 6 mois à 15 ans au Centre Y NDG. Renseignements et inscriptions: charlotte.smoley@ymcaquebec.org  
514 486-7315

**ENTRAÎNEMENT AQUATIQUE**  
Pour les (10-17 ans)  
Au Cepsium à l'université de Montréal  
514 343-6150

**INITIATION À LA NATATION, PETITS NAGEURS ET PROGRAMME ÉTOILE**  
Pour les (6 à 17 ans)  
Centre Y Cartierville 514 313-1047  
Centre Y du Parc 514 271-3437  
Centre Y Hochelaga-Maisonneuve 514 255-4651  
Centre Y Notre-Dame-de-Grâce 514 486-7315  
Centre Y Ouest-de-l'île 514 630-9622  
Centre Y Westmount 514 931-8046  
Centre Y Ville Saint-Laurent 514 747-9801  
Centre Y Pointe-Saint-Charles 514 935-4711  
Centre Y Centre-ville 514 849-8393  
www.ymcaquebec.org

**NATATION ADO**  
Cours de perfectionnement des 4 styles de nage (crawl, dos crawlé, papillon et brasse) permettant de nager plus efficacement et de développer son endurance physique. Débutant, intermédiaire, expert.  
Sports Montréal 514 872-7177  
www.sportsmontreal.com

**NATATION PRÉSCOLAIRE**  
Programme de natation adapté aux enfants de 4 mois à 5 ans. Sports Montréal  
514 872-7177 www.sportsmontreal.com

**NATATION PRÉSCOLAIRE**  
Pour les (2-5 ans) accompagnés par une personne de 18 ans et plus. Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6150

**PROGRAMME PRÉSCOLAIRE**  
Pour les (6 mois à 5 ans)  
Centre Y Cartierville 514 313-1047  
Centre Y du Parc 514 271-3437  
Centre Y Hochelaga-Maisonneuve 514 255-4651  
Centre Y Notre-Dame-de-Grâce 514 486-7315  
Centre Y Ouest-de-l'île 514 630-9622  
Centre Y Westmount 514 931-8046  
Centre Y Ville Saint-Laurent 514 747-9801  
Centre Y Pointe-Saint-Charles 514 935-4711  
Centre Y Centre-ville 514 849-8393  
www.ymcaquebec.org

**PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR**  
Cours de natation pour les 6 à 12 ans, visant à développer les techniques de nage et les principaux styles de nage à l'intérieur de ses 10 niveaux. Sports Montréal 514 872-7177  
www.sportsmontreal.com

**PLONGEON**  
Pour les (8-17 ans) Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6150

## Patinage artistique

**CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE**  
Ahuntsic 514 956-1268

**CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE**  
Pointe-aux-Trembles 514 642-6050

**CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE RIVIÈRE-DES-PRAIRES**  
514 648-5775

**INITIATION AU PATINAGE ARTISTIQUE**  
pour les enfants d'âge préscolaire (3 à 5 ans) et d'âge scolaire. Au CPA Gadbois  
514 937-1312  
Les Lames Argentées de Montréal  
450 922-5823

## Patinage

**COURS DE PATINAGE**  
pour les 4 à 12 ans à l'Atrium  
514 395-4846 www.le1000.com

**CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DDO**  
Programmes pour enfants, ados et adultes  
514 291-5442 ou 514 620-3988

**CLUB DE PATINAGE DE VITESSE MONTRÉAL GADBOIS**  
514 761-3638

**CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE POINTE-AUX-TREMBLES**  
Pour les 4 ans et plus débutant et avancé  
514 644-1773

**PATINAGE DE VITESSE ST-MICHEL**  
514 383-0341

**PATINAGE TINY TOTS**  
(leçons de patinage)  
Association de hockey de Dollard  
514 683-3825  
www.dollardhockey.com/

## Photographie

**LE CLUB DES RÉFLEX**  
Club photo spécialement pour les ados. Activités photo où chaque participant est équipé d'un appareil photo réflex (fourni) et où l'on apprend la photographie et les trucs photo des pros. 514-567-3225  
www.entrequatreyeux.com

## Plongée sous-marine

**INTRO À LA PLONGÉE SOUS-MARINE**  
Une plongée en piscine pour que votre enfant fasse l'expérience de respirer sous l'eau! Âge minimum: 8 ans. Chez Total Diving Montréal, 514 482-1890  
www.totaldiving.com

**COURS DE PLONGEUR NIVEAU 1 & 2**  
Cours complet et certification de plongeur chez Total Diving Montréal, 514 482-1890  
www.totaldiving.com Âge minimum: 10 ans

**LES AQUANAUTES DE MONTRÉAL**  
École de Plongée Sous-Marine à Montréal. Renseignements :  
514 346-4781 www.lesaquanautes.com

**COURS DE PLONGÉE RÉCRÉATIVE DE NIVEAU 1**  
Dans ce cours on apprend les bases de la plongée sous-marine. Pour de raison de sécurité les enfants de 12 à 16 ans doivent être inscrits dans le programme parent/enfant. www.edpsconstellation.com

## Pré-maternelle

**LA MAISON ORCHARD HOUSE**  
Montréal 514 483 6556 et Pointe Claire  
514 630 3993 www.orchard-house.ca

**MATINÉES-JEUNES**  
Programme éducatif et culturel pour les 3 à 5 ans. Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccnng.org

**PRÉPARATION À LA MATERNELLE**  
(4-5 ans) Au centre communautaire Notre-Dame-De-Grace 514 484-6123  
www.ccnng.org

**BODYWARES**  
SPÉCIALISTES DANS LES VÊTEMENTS DE DANSE

Recevez **10% de rabais** en mentionnant cette annonce sur les articles de Ballet - Gymnastique pour adultes et enfants

5175-B SHERBROOKE O. (coin Marlowe) 514 482-4702

**AGENCE Thaly**

- Maquillage • Airbrush
- Tatouage temporaire
- Sculpture de ballons
- Animations

agencethaly.com • info@agencethaly.com • 514 993-6179

**PRÉSCOLAIRES D'ANGLAIS!**  
Centre éducatif Langmobile 514 352-4762  
www.langmobile.ca/prescolaire

**PRÉ-MATERNELLE À L'ÉCOLE INTERNATIONALE ALLEMANDE**  
514 457-2886 www.avhmontreal.qc.ca

**PRÉ-MATERNELLE CULTURELLE BILINGUE**  
pour les 3 à 5 ans. au programme : art, musique, théâtre et danse. Au centre culturel de Pointe-Claire. 514 630-1220

## Sciences

**ATELIERS SCIENTIFIQUES**  
Pour enfants et ados (8-9 ans) (10-12 ans) (13-16 ans) Live Stuff 514 830-2850  
www.livestuff.ca

**APPRENTI ANIMALIER, APPRENTI SCIENTIFIQUE**  
À l'écumuseum, parc-fauniqué éducatif 514 457-9449

**LES PETITS SCIENTIFIQUES**  
(6 à 12 ans) Projets personnels scientifiques avec différentes thématiques. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220 www.ville.pointe-claire.qc.ca

## SOCCER

**CLUB DE SOCCER DE RIVIÈRE-DES-PRAIRIES**  
514 648-2255 www.csrp.org

**CLUB DE SOCCER DOLLARD**  
pour les (5 à 18 ans) 514 421-2928  
www.dollardsoccer.org

**ÉCOLE DE SOCCER MACGREGOR**  
514 935-4036

**ÉCOLE DE SOCCER PRESTIGE**  
514 994-4939

**INITIATION ADAPTÉE À CHAQUE GROUPE**  
des 3-5 ans; 6-7 ans; 8-11 ans dans les gymnases du Patro Le Provost 514 273-8535  
www.patroleprevost.qc.ca

**L'IMPACT DE MONTRÉAL**  
Offre à l'année longue un large éventail de camps et de cliniques première touche pour les 5 à 16 ans. 514 328-3668 poste 250

**SOCCER TOUS NIVEAUX**  
Au Centre Y de ville St-Laurent 514 747-9801

**SOCCER ADOS**  
Tous niveaux pour les 12 ans et plus et les 16 ans et plus. Au Centre Y Cartierville 514 313-1047

**SOCCER ADOS**  
Tous niveaux pour les (12 à 17 ans). Au Centre Y du Parc 514 271-9622

**SOCCER ADOS**  
Tous niveaux pour les (12 à 17 ans). Au Centre Y Ouest-de-l'Île 514 630-9622

**SOCCER POUR LES JEUNES**  
Pour les 6 à 8 et les 9 à 12. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre de cours et d'activités à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566 www.miltonpark.org/fr

## Tennis

**ACADÉMIE DE TENNIS ET DE LA PSYCHOLOGIE DU SPORT (ATPS)**  
514 886-9929 www.tspsa.ca/fr

**ACADÉMIE DE TENNIS JUNIOR CDL**  
Programmes récréatifs ou haute performance en groupe, privés ou semi-privés pour les 7 à 18 ans. Au Club sportif Côte de Liesse 514 735-2582 www.clubcdl.com

**BALLE**  
Pour les (7-9 ans) 3 niveaux. Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6111, poste 4262

**MINI-TENNIS**  
Pour les 4-5-6 ans. Dans les clubs intérieurs à ville St-Laurent et Pointe-Claire. 514 745-2122

**SMASH**  
Pour les (10-17 ans) 5 niveaux. Au Cepsium à l'université de Montréal 514 343-6111 poste 4262

**SPORTS MONTRÉAL**  
(Débutant et Intermédiaire)  
Pour les (7-10 ans) et les (11-15 ans)  
Cours de tennis visant l'amélioration de la technique ainsi que l'apprentissage des différentes tactiques de jeux. Offerts au Collège André-Grasset et au centre Claude Robillard 514 872-7177 www.sportsmontreal.com

**TENNIS ET TENNIS DE TABLE**  
Initiation pour les (6 à 11 ans) dans les gymnases de Patro Le Provost 514 273-8535  
www.patroleprevost.qc.ca

**TENNIS RIVE-SUD**  
Le petit tennis pour les 3 à 6 ans et la ligue de Mini-tennis pour les 7 ans et plus. Rive-Sud, Montréal, Rive-Sud, Rive-Nord 450 646-8698 www.tennisrivesud.com

## Théâtre

**ATELIERS DE PEINTURE ET THÉÂTRE**  
Ateliers d'expression artistique spontanée par la peinture et le théâtre afin de stimuler la créativité chez les enfants de toute âge. 514 507 2761 www.linfusart.com

**ATELIER DE THÉÂTRE ET D'EXPRESSION CORPORELLE**  
pour les 8 à 12 ans et les 12 à 16 ans. À l'école de théâtre Rueé vers l'Art. Information : marie-claude.legault@laposte.net

**CRÉATION THÉÂTRALE**  
Cours d'introduction au monde du théâtre. Par une panoplie de jeux, les enfants apprendront l'improvisation, l'art de raconter des

histoires et autres techniques du jeu théâtral. Pour les (5-7 ans) Au centre des Arts de Dollard. 514 684-1012 poste 213  
www.dollardartcentre.com

**EN SCÈNE!**  
(7-12 ans) (13-18 ans)  
Introduction, dans le plaisir, à l'art dramatique par le biais d'un projet utilisant la caméra. Une présentation sur grand écran est prévue à la fin de la session. Au Centre culturel de Pointe-Claire, Stewart Hall. 514 630-1220  
www.ville.pointe-claire.qc.ca

**EXPLORATION THÉÂTRALE**  
Par divers jeux amusants et des exercices d'interprétation de rôles, les enfants bâtiront à la fois leur confiance en eux et leur répertoire d'acteur. Pour les (8-10 ans) Au centre des Arts de Dollard. 514 684-1012 poste 213  
www.dollardartcentre.com

**L'ART DRAMATIQUE**  
pour les (4 à 7 ans); (8 à 12 ans) et (13 à 17 ans) à l'école Le théâtre des Enfants 514 484-6620 Cours en anglais.  
www.theatre-des-enfants.ca

**LE BALLET THÉÂTRAL DE MONTRÉAL**  
514 502-5117

**LES APPRENTIS (7 à 10 ANS) LES JEUNES COMÉDIENS (11 à 14 ANS)**  
À l'école des arts de la scène du Cégep André Laurendeau. 514 364-3320 poste 249

**PROGRAMME DE THÉÂTRE**  
Pour les jeunes de 12 à 25 ans. Black Theatre Workshop. 514 932-1104 poste 224.  
www.blacktheatreworkshop.ca

**THÉÂTRE POUR ADOS (POUR LES 12 À 16 ANS)**  
Ce cours met l'emphase sur l'improvisation, l'interprétation d'un personnage, la création de scènes d'audition, la mise en scène, la réalisation et l'écriture de théâtre. Au centre des Arts de Dollard. 514 684-1012 poste 213  
www.dollardartcentre.com

**THÉÂTRE, CHANT, COMÉDIE MUSICALE**  
École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Montréal 450 442-0740

**THÉÂTRE CRÉATIF**  
Pour ados. Au Centre communautaire Sarto Desnoyers, à Dorval 514 633-4000

**THÉÂTRE EN FAMILLE**  
Adaptés pour toutes les tranches d'âge, les participants se prêteront à des jeux stimulant l'imaginaire et l'expression corporelle pour s'amuser à construire des personnages et inventer des histoires. À l'infusart. 514 507-2761 www.linfusart.com

**THÉÂTRE ET IMPROVISATION**  
Techniques de jeu, activités variées d'expressions personnelles. Au Centre de Loisirs communautaires Lajeunesse. 514 278-2654  
www.centrelajeunesse.org

**THÉÂTRE GESTUEL**  
pour les 7 ans et plus) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060

**THÉÂTRE MUSICAL**  
Au studio de danse 501  
514 994-7128 ou 450 465-4437

## Yoga

**YOGA PARENT-ENFANT**  
Cet atelier ludique inclut des jeux sur la respiration et la pratique de postures de Yoga. Pour les 5 à 11 ans. Espace Shanti 514 996-0570 www.espaceshanti.com

**YOGA PARENT-ENFANT**  
Yoga présenté d'une façon ludique et accessible pour plaire aux (2 à 5 ans) et aux (6 à 10 ans). Aloha Yoga 514 962-5642  
www.alohayoga.ca

**YOGA PARENT-ENFANT**  
École Le monde de yoginis 514 529-4250

**YOGA PARENT-ENFANT**  
Soham Yoga 514 678-5210  
www.soham-yoga.com

**YOGA POUR ENFANTS**  
Centre Vinyoga Lily Champagne  
514 572-5474

**YOGA POUR ENFANTS**  
Techniques yogiques et holistiques pour enfants. Katia Capparelli. 514 999-3602  
www.katiacapparelli.com

**YOGA POUR ENFANTS**  
Studio Breathe 514 933-3666  
www.studiobreathe.com

**YOGA POUR ENFANTS**  
Studio Espaceyoga, 514 933-8671  
www.espaceyoga.com/yoga-pour-enfants.html

**YOGA POUR ENFANTS**  
Pour les 7 à 12. L'Association Récréative Milton-Parc est un organisme à but non lucratif qui offre de cours et d'activités à des prix abordables. Au Centre de loisirs Multi-Ethique St-Louis. 514 872-0566  
www.miltonpark.org/fr

## RIVE-NORD ET RIVE-SUD

### Activités aquatiques

**COURS PRIVÉS EN NATATION**  
Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

**CLUB DE NATATION DE BOUCHERVILLE**  
450 449-8226

**CLUB DE NATATION DE SAINT-LAMBERT**  
Pour les 4 mois et plus 450 923-6595



**ÉCOLE PRÉPARATOIRE DE MUSIQUE DE L'UQAM**

- ♫ Cours d'éveil musical pour enfants de 3 et 4 ans
- ♫ Cours selon la méthode Orff pour enfants de 5 à 7 ans
- ♫ Cours de formation musicale théorique, instrumentale et vocale pour jeunes et adultes
- ♫ Cours d'appoint pour l'admission aux niveaux collégial et universitaire (Programmes classique et pop jazz)
- ♫ Chorale parents-enfants
- ♫ **NOUVEAU** : Programmes pop jazz en piano, guitare et chant

www.epm.uqam.ca ♫ Courriel : [dallaire.valerie@uqam.ca](mailto:dallaire.valerie@uqam.ca)  
Téléphone : 514 987 3939 ♫ 1440, rue St-Denis, Montréal, QC H3G 1R8



**Cours de piano**  
Martine Savard, professeur  
affiliée à l'École de musique Vincent d'Indy

enfants et adultes | ambiance détendue  
tous les niveaux | tarifs raisonnables

☎ 514 - 486 - 1812  
[www.pianondg.com](http://www.pianondg.com)

#### CLUB DE NATATION DE LAVAL

450 661-7549 poste 271  
www.natationlaval.qc.ca

#### CLUB DE NATATION HIPPOCAMPE (SAINT-HUBERT)

450 443-3975

#### CLUB DE NATATION SAMAK (RIVE-SUD)

450 466-6563

Lieux des cours : Écoles Pierre-Brosseau : 8350 boul. Pelletier, Brossard, et Antoine Brossard, 3005 boul Rome, Brossard, Piscine municipale à Sainte-Julie, École secondaire Saint-Bruno à Saint-Bruno, Collège Jean-de-la-Mennais : 870 Chemin Saint-Jean, La Prairie

#### CLUB DE PLONGEON LAVAL

450 664-1320 poste 5672.

Niveau récréatif à partir de 4 ans (pour ceux qui savent nager en eau profonde)

#### CLUB DE SAUVETAGE DE LAVAL

450 661-6001 poste 503

#### CLUB TORPILLE

#### (NATATION DE REPENTIGNY)

450 470-3440

#### COMPLEXE TENNIS 13

Le programme Croix-Rouge Natation junior est conçu pour les enfants de 5 à 12 ans.

(Laval) 450 687-9913 www.tennis13.com

#### ÉCOLE DE NATATION DU CARREFOUR MULTISPORTS

Carrefour Multisports (Laval) 450 687.1857 poste 374 www.carrefourmultisports.com

#### MINI POLO

Initiation au Water Polo pour les 8 à 11 ans. 450 661-6001 poste 501

www.waterpololaval.com

#### NAGE SYNCHRONISÉE

Programme de sensibilisation à la nage synchronisée conçu par Synchro-Québec qui comprend 5 niveaux. Il offre les bases en nage synchronisée ainsi qu'en natation. Pour les 5 à 7 ans. 450 661-6001 poste 502

www.synchrolaval.com

#### NAGE SYNCHRONISÉE INITIATION

Ce programme vise l'apprentissage de la nage synchronisée dans un contexte progressif et par étape.

Pour les 8 à 10 ans. 450 661-6001 poste 502 www.synchro-laval.com

#### NAGE SYNCHRONISÉE – ADOS

Ce cours s'adresse aux adolescents qui veulent apprendre la nage synchronisée dans un contexte récréatif. Pour les 11 à 17 ans. 450 661-6001 poste 502

www.synchrolaval.com

#### NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Pour les 2 à 5 ans et les 5 ans et plus. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)

www.peps.ulaval.ca

#### PLONGEON

Initiation et perfectionnement aux techniques de base des plongeurs. Pour les 5 à 8 et les 9 à 15. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)

www.peps.ulaval.ca

#### PLONGEON

Initiation et perfectionnement aux techniques de base des plongeurs. 450-664-0396

poste 241 www.plongeonlaval.com

#### WATER POLO

450 661-6001 poste 501

www.waterpololaval.com

#### WATER POLO DE LAVAL

450 688-4899 Au Collège Laval

275 rue Laval, Saint-Vincent de Paul

### Activités sur glace

#### ASSOCIATION DE RINGUETTE DE BROSSARD

Pour filles de 4 ans et plus,

garçons entre 4 et 7 ans 450 672-4175

Aux 4 Glaces de Brossard dont 2 Arénas (Aréna Michel-Normandin, entre autres)

#### ASSOCIATION RÉGIONALE DE RINGUETTE DE LAVAL

450-622-7660 Club de patinage artistique Laval inc

450 661-1225 450 661-0264

www.cpalaval.qc.ca

# KATIA CAPPARELLI



www.katiacapparelli.com

Institutrice de yoga spécialisé pour enfants.  
Techniques yogiques et holistiques.

Également certifiée pour les enfants avec  
déficit d'attention, autisme, trisomie 21, etc.

T 514.999.3602 • info@katiacapparelli.com  
6856, boul. Saint-Laurent, suite 203  
Montréal (Québec) H2S 3C7

#### LES BIENFAITS POUR LES ENFANTS :

- Respiration
- Relaxation
- Souplesse
- Routine
- Posture physique
- Condition physique
- Jeux
- Connection avec la nature
- Mode de vie
- Être bien dans sa peau
- Méditation
- Karma Yoga

**Naturino**

Chaussures pour enfants-junior, tailles 18 à 40

**BIRKENSTOCK NATURINO 1325, ave. Greene, Westmount**  
**514 939 0363 www.naturino-mtl.com**



**Gymnastique Automne 2012**

**Gym-libre**  
8, 15, 22 septembre et 15 décembre de 9h à 12h  
Coût: 5\$/enfant de 2 à 7 ans avec parent

**Fêtes d'enfants**  
Variété de forfaits de gymnastique et de trampoline pour enfants de 3 à 12 ans

**Programme récréatif**  
Cours de développement moteur, 2 à 5 ans  
Cours d'initiation à la gymnastique, 6 à 16 ans

**Inscription en ligne [www.gymnix.com](http://www.gymnix.com)**  
Complexe Claude-Robillard – 514.872.1536  
1000, ave Emile-Journault, Montréal

**Le tour du monde de Karibou\***  
Programme d'activités motrices pour les 1 à 4 ans accompagné d'un parent.

\* Au YMCA Ahuntsic-Cartierville: 11885, boul. Laurentien, Montréal

Vous avez chanté tout l'été...  
et bien dansez maintenant ! 40<sup>e</sup> saison

**Louise Lapierre**  
**DANSE**  
40 ans de renouveau

- Enfants
- Adolescents
- Adultes
- Jazz • Funky-Hip-Hop
- Contemporain • Ballet
- Baladi • Claquette
- Pilates • Danse créative
- Parent-Enfant • Multi-Danses
- Camps de jour Artistiques et plusieurs stages ...

**PROGRAMME SPÉCIAL COURS POUR GARÇONS**  
Inscription maintenant  
Classe d'essai gratuite

Au ♥ du plateau Mont-Royal  
514-521-3456  
[www.danse-louiselapierre.qc.ca](http://www.danse-louiselapierre.qc.ca)

**CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE LES LAMES D'ARGENT DE LAVAL**  
450 628-8114 [www.leslamesdargent.org](http://www.leslamesdargent.org)

**CLUBS DE PATINAGE DE VITESSE**  
450 901-0202

Secteur St-François: poste 4 (Aréna St François)  
Secteur Fabreville: poste 2 (Aréna Richard Trottier)  
Secteur Ste-Dorothée: poste 1 (Aréna Samson)  
Secteur Vimont / Auteuil: poste 3 (Aréna Cartier)  
Secteur Laval des rapides / Pont Viau: poste 3 (Aréna Lucerne)

**HOCKEY LAVAL**

Pour garçons et filles (4 à 20 ans)  
450 661-0811 poste 254 [info@hockeylaval.com](mailto:info@hockeylaval.com) [www.hockeylaval.com](http://www.hockeylaval.com)

**PATINAGE POUR LES**

(4 ans et plus) Cours d'apprentissage des techniques de base du patinage visant l'assimilation par le jeu. Aréna Michael-Bilodeau.  
Infos : 450 653-2443 poste 2864 à St-Bruno

**PATINAGE ADAPTÉ**

Ce programme a pour but d'initier au patinage les enfants vivant avec des difficultés motrices ou neurologiques avec un entraîneur professionnel par groupe de 3 à 5 enfants maximum. Aréna Michael-Bilodeau.  
Infos : 450 653-2443 poste 2864 à St-Bruno

**PATINAGE ARTISTIQUE**

Association artistique régionale des patineurs de Laval. 450 622-6339 [www.aarpl.qc.ca](http://www.aarpl.qc.ca)

**PATINAGE DE VITESSE**

Association régionale de patinage de vitesse de Laval 450 901-0202 [www.patinlaval.org](http://www.patinlaval.org)

**PATINAGE POUR ADOLESCENTS DÉBUTANTS**

(12 à 17 ans) Apprentissage des techniques de base du patinage adapté aux ados. Aréna Michael-Bilodeau. Infos : 450 653-2443 poste 2864 à St-Bruno

**PATINAGE PARENTS-ENFANTS ET PRÉ-DÉBUTANTS**

2 1/2 à 5 ans. Les plus jeunes doivent être accompagnés d'un parent sur la glace. Aréna Michael-Bilodeau. Infos : 450 653-2443 poste 2864 à St-Bruno

**PROGRAMME PATINAGE PLUS**

Programme d'initiation au patinage artistique qui s'adresse aux débutants de tous les âges. Au Club de patinage artistique de Laval 450 661-1225  
Au Club de patinage artistique Les Lames d'Argent de Laval [www.leslamesdargent.org](http://www.leslamesdargent.org) 450 628-8114

**RINGUETTE**

Les Intrépides à l'aréna Michael-Bilodeau Saint-Bruno-de-Montarville  
Infos: 450 653-2443 poste 2864

**RINGUETTE**

Longueuil Filles à partir de 4 ans 450 442-0808

**Aide aux devoirs**

**PROGRAMME PARASCOLAIRE DE MATHÉMATIQUES ET D'ANGLAIS**

De la pré-maternelle jusqu'au niveau pré-universitaire. Kumon. Rive Nord – Rive Sud. 514 733-3889 [www.fr.kumon.ca](http://www.fr.kumon.ca)

**Arts-martiaux**

**ACADÉMIE DE KARATÉ SHOTOKAN**

450 682-4884 à Laval Pour les (6 ans et plus), pratique à volonté 6 jours par semaine.

**ASSOCIATION RÉGIONALE DE TAEKWONDO DE LA MONTRÉGIE**

450 442-1926 Lieux des cours : Centre Sportif du Collège Édouard-Montpetit, 260 Gentilly Est, Longueuil, École Charles Bruneau, 3010 Boul. Napoléon, Brossard, École St-Joseph, 3855 Grande Allée, Saint-Hubert. Association régionale de karaté de Laval 450 627-3391 Pour les (6 ans et plus)

**CLUB DE JUDO DE CHAMBLY**

Courriel : [admin@fondremy.com](mailto:admin@fondremy.com)  
Centre Jeunesse Montérégie de Chambly, 1501 rue Salaberry Pour les (6 ans et plus)

**CLUB DE JUDO DE LONGUEUIL**

450 638-2426 Centre sportif Édouard Montpetit, 260 Gentilly Est Longueuil

**CLUB DE JUDO SAINT-HUBERT**

450 678-5920 À partir de 5 ans

**DOJO LAVAL OUEST (JUDO)**

Pour les 7 ans et plus 450 962-8857  
6600, 29<sup>e</sup>me avenue, Laval Ouest

**JUDO**

pour les 5 ans et plus. À l'école secondaire du Mont-Bruno. Infos : Jean-François Billeau, instructeur-chef 450 441-2394

**KARATÉ**

Ce programme de karaté est sans contact, non compétitif et inclut des mouvements de gymnastique. Pour les 4 à 12 ans.

Au petit Gym du Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au Petit Gym de Blainville 450 435-5311  
Au petit Gym de Laval 450 314-0535  
Au petit gym de St-Bruno 450 441-1GYM

**KARATÉ CHITO-RYU**

450 461-0681 Lieux des cours :  
1291 Sainte-Hélène Longueuil

**KARATÉ GOJU-KAI**

450 678-0271  
Lieu des cours : 3275 av Malo Brossard

**KENDO**

Art martial japonais basé sur l'utilisation du sabre (Shinai). Il diffère par sa forme et ses déplacements de l'escrime d'origine occidentale. Pour ados. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377) [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca)

**KYO SHI DO KAN (JUDO, LAVAL)**

450 665-7783 Pour les (6 ans et plus)

**Athlétisme**

**VOLET INITIATION**

Pour les 8 à 12 ans. Club d'athlétisme dynamique de Laval. 450 666-4330 [www.athletismelaval.qc.ca](http://www.athletismelaval.qc.ca)

**VOLET COMPÉTITION**

Le but du volet compétition est d'offrir aux athlètes un service d'entraînement complet afin de réaliser des objectifs de performances. Pour les 8 ans et plus. 450 666-4330 [www.athletismelaval.qc.ca](http://www.athletismelaval.qc.ca)

**Arts visuels**

**ARTS PLASTIQUES**

(pour les 6-12 ans) Initiation à différentes techniques, telles que modelage, peinture, dessin, papier mâché. La Maison des Arts Rive-sud 450 671-3258

**ARTS PLASTIQUES PRÉSCOLAIRE ACCOMPAGNÉ**

(pour les 3 à 5 ans) Destiné aux enfants dont un parent veut partager une activité amusante. Au centre communautaire de Saint-Bruno. Infos : 450 441-8332 [www.stbruno.ca](http://www.stbruno.ca)

**ARTS PLASTIQUES POUR ENFANTS ET ADOS**

(6 à 16 ans) Dessin, peinture, modelage, gravure et sculpture. À Saint-Bruno. Infos : 450 441-8332 [www.stbruno.ca](http://www.stbruno.ca)

**BANDE DESSINÉE ET ANIMATION**

(pour les 10 ans et plus) Exploration des différents éléments de la bande dessinée et de la technique du dessin animé. La Maison des Arts Rive-sud 450 671-3258

**COURS DE BRICOLAGE**

(pour les 6-12 ans) Création de bricolages amusants et sophistiqués. Bricolage en Fête (Brossard) 514 910-2535

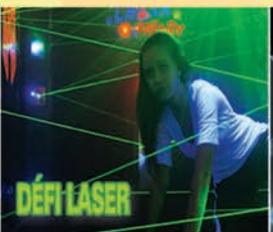
**INITIATION ET EXPLORATION DU DESSIN**

pour les (6 ans et plus)



**MINI GOLF 3D  
GRATUIT!**  
Avec tout nos  
forfaits de fêtes  
et admission  
générale\*

**Venez découvrir nos nouveautés!!!**



Bientôt

À Laval seulement

**450.688.9222 • 3925, boul. Curé-Labelle, Chomedey, Laval**  
**450.462.2111 • 2975, boul. Moise-Vincent, Saint-Hubert**

\*Sur présentation de ce coupon. MINI GOLF 3D GRATUIT! Avec tout nos forfaits de fêtes et admission générale. Expire le 31 décembre 2012.



Professeurs qualifiés  
et diplômés



ÉCOLE INTERNATIONALE  
DE LANGUES YMCA

1440, rue Stanley  
5<sup>e</sup> étage, Montréal, Qc  
514 849-8393 ext. 1400  
info@ymcalangues.com  
www.ymcalangues.com

Métro Peel, sortie Stanley

## COURS D'ANGLAIS

Pour les jeunes de 9 à 17 ans  
Samedi de 13h15 à 16h30  
Durée : 12 semaines

Prochaines sessions :  
8 septembre au 1<sup>er</sup> décembre 2012  
12 janvier au 30 mars 2013



Tests de niveaux gratuits tous les  
mercredis entre 12h30 et 17h30

## COURS D'ESPAGNOL

Pour les jeunes de 9 à 17 ans  
Samedi de 10h à 13h  
Durée : 7 semaines

Prochaines sessions :  
8 septembre au 20 octobre 2012  
3 novembre au 15 décembre 2012



Alexander von Humboldt  
école allemande internationale

- École privée trilingue
- Pré-maternelle à la 12<sup>e</sup>
- Suit le curriculum allemand tout en incorporant les prérequis du Québec
- Programme de sciences bilingue (allemand et anglais)
- Cours de français pour langue maternelle et langue seconde
- Aide aux devoirs
- Environnement international et multiculturel
- Service de garde matinal et programme après-midi
- Aucun certificat d'admissibilité requis



PORTES OUVERTES  
vendredi le 12 octobre 2012  
de 9h à 16h

216, rue Victoria, Baie-D'Urfé • 514-457-2886 • www.avh.montreal.qc.ca

École des Arts et musique de Rosemère  
450 621-8380

### PICASSO À VOS PINCEAUX

une aventure artistique inspirée de peintres et de sculpteurs. 7 à 12 ans. À La Soleillerie à St-Lambert 450 671-9544  
www.lasoleillerie.com

### PICASSO DÉCOUVRE L'ORCHESTRE

Ateliers d'arts plastiques et de musique pour enfants de 5 à 9 ans. À La Soleillerie à St-Lambert 450 671-9544  
www.lasoleillerie.com

## Athlétisme

### VOLET INITIATION

Pour les 8 à 12 ans. Club d'athlétisme dynamique de Laval. 450 666-4330 www.athletismelaval.qc.ca

### VOLET COMPÉTITION

Le but du volet compétition est d'offrir aux athlètes un service d'entraînement complet afin de réaliser des objectifs de performances. Pour les 8 ans et plus. 450 666-4330  
www.athletismelaval.qc.ca

## Badminton

ASSOCIATION RÉGIONALE DE BADMINTON DE LAVAL  
514-741-4849

## Basketball

### INITIATION AU BASKETBALL

Programme « Steve Nash » développé par Basketball Canada et adapté pour nos plus jeunes. Pour les enfants nés en 2003 et 2004 au gymnase G4, école secondaire du Mont-Bruno. Infos : Association de basketball de Saint-Bruno au 450 653-1940 www.stbrunocougars.com

### PROGRAMME RÉCRÉATIF

Programme par catégories d'âge, offrant une période technique suivie d'un match. Infos : Association de basketball de Saint-Bruno au 450 653-1940 www.stbrunocougars.com

### PROGRAMME RÉCRÉATIF

Association régionale de basketball de Laval Courriel: presidentnerree@gmail.com ou info@basketball.ca 450 664-1917 poste 303 www.basketlaval.com

### PROGRAMME RÉCRÉATIF

Association de basketball de St-François 450 736-3004 Courriel: eric.absf@hotmail.com

## Couture

### ADOS ET JEUNES PEUVENT COUDRE

Cours d'initiation à la couture pour enfants et ados. Avec Mme Georgette Baribeau. À St-Hubert. 450 443-0888  
www.courspenelope.com

### COURS D'INITIATION

Pour enfants et ados. L'école de couture Le Point d'Arrêt. Les élèves apprendront à faire un sac, un pantalon de pyjama, une jupe, un chandail à capuchon, un petit coussin, un petit oursin en peluche. Laval. 514 279-5894  
www.ecolepointdarret.com

### COURS D'INITIATION ET PROGRESSION INDIVIDUELLE

École de couture MF, Guylaine Bourgeault prop. Montréal 514 990-3476, Rive-sud 450 672-6884 et Laval 450 978-1313.  
www.ecoledecouturemf.ca

### COUTURE ET BRICO EN FOLIES

Cours de couture et ateliers de création pour enfants et ados. Couture libre à l'heure, camp de jour, journées pédagogiques et fêtes d'anniversaire. Avec Mme Guylaine Cadieux 438 321-7769

## Danse

### BALADI ACCOMPAGNÉ POUR LES PARENTS ET LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS

Au centre communautaire de Saint-Bruno-de-Montarville  
Infos : Corps et âme en mouvement 450 674-4203 St-Bruno

### BALADI ENFANTS POUR LES 6 À 8 ANS

Initiation à la danse orientale. Au centre communautaire de Saint-Bruno-de-Montarville  
Infos : Corps et âme en mouvement 450 674-4203 St-Bruno

### BALADI

Académie de danse Rive-Sud. 450 332-2774  
www.danzafuzion.com

### BALLET CLASSIQUE

pour les 5 à 12 ans

### STREET FUNKY

pour les 5 à 12 ans

### HIP-HOP

pour les 11 ans et plus

### FUNKY

(pour les 14 et 15 ans)

### FUNKY JAZZ ET DANSE

### CONTEMPORAINE

pour les (15 ans et plus)

À l'école secondaire du Mont-Bruno.

Infos : 450 653-2443 poste 2828

### BALLET CLASSIQUE,

### BALLET JAZZ

Possibilité de participer à la comédie musicale Fantasia. Académie de danse (Laval) 450 628-2285

### BALLET CLASSIQUE ET JAZZ.

### DANSE CRÉATIVE

pour les (3-4 ans) et pour les (5-6 ans) initiation à la danse, pour les (7-10 ans) et pour 10 ans et plus. Art scène danse (Repentigny) 450 585-7893

### BALLET CLASSIQUE

À partir de 2 ans. MB Dance Company 450 510-1759

### BREAK-DANCING

Pour les (3-5 ans) (6-8 ans) (9-11 ans) (12-15 ans)  
MB Dance Company 450 510-1759

### BREAK-DANCING

Art scène danse (Repentigny) 450 585-7893

### BREAK-DANCING

Académie de danse Rive-Sud. 450 332-2774  
www.danzafuzion.com

### CAPOEIRA DÉBUTANT

Mélange d'art martial et de danse brésilienne qui développe souplesse, coordination et sens musical. Pour les 7 à 11 ans. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377) www.peps.ulaval.ca

### CLASSIQUE, JAZZ, MODERNE,

### HIP-HOP

Maison De Ballet Théâtre Reflet 450 663-1668 à Laval

### CLAQUETTES

Académie de danse (Laval) 450 628-2285

### CLAQUETTES

Art scène danse (Repentigny) 450 585-7893

### CLAQUETTES

Pour les (3-5 ans) (6-8 ans) (9-11 ans) (12-15 ans)  
MB Dance Company 450 510-1759

### CLAQUETTES

Académie de danse Rive-Sud. 450 332-2774  
www.danzafuzion.com

### CENTRE DE DANSE

### PRIMEAU-POIRIER (MERCIER)

450 691-2818  
Cours de base pour les (2 ans). À partir de 4-5 ans : Rap, Hip-Hop, Funky, Jazz, Danse sociale, ballet classique.

## DANSE PARENTS ET ENFANTS POUR LES 3 ET 4 ANS

Danse de base, rock and roll, jazz et de nombreux jeux créatifs. À l'école secondaire du Mont-Bruno.  
Infos : 450 653-2443 poste 2828

## DANSE PARENT-ENFANT

Pour les (2-3 ans) accompagnés d'un parent. Danses, jeux, comptines et parcours stimulent l'enfant à découvrir le plaisir du mouvement. À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456 maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## DANSE

(pour les 3 à 12 ans)  
La danse, à la mode du Petit Gym, incorpore le ballet, la claquette, les mouvements créatifs et la gymnastique en un seul cours.  
Au petit Gym du Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311  
Au petit Gym de Laval 450 914-0535  
Au petit gym de St-Bruno 450 441-1GYM

## MULTIDANSE

Une multitude de danses seront proposées aux 5 à 6 ans : hip-hop, classique, jazz, contemporain, salsa, pop, etc. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## DANSE CRÉATIVE

Exploration corporelle, danse, rythme et chorégraphies créatives. Pour les 3-4 ans et les 4-5 ans. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## DANSE CRÉATIVE BALLET

Pour les 6-7 ans. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## DANSE CRÉATIVE ET RYTHMIQUE

Pour les 2, 3, et 4-5 ans. École Nos voix, nos visages. Cours à la Rive-Sud 450 442-0740 / 450 463-7181

## DANSE ET MUSIQUE

Cours d'exploration et d'initiation musical par la danse, les rythmes, les instruments, le chant et la musique. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## DANSES LATINES

Débutant à avancé pour les 5 à 10 ans. Toca Danse à Boucherville. 514 433-8342  
www.tocadanse.com

## DANSES SOCIALES

MB Dance Company 450 510-1759

## DANSES SOCIALES

Studio de danse Jo-ré (Longueuil) 450 679-1934

## ÉCOLE SALSA TROPICALE

Salsa Kids (8 à 12 ans) et Salsa ados (12 à 17 ans) 14 boul. Renée A. Robert (coin Curé Labelle) Sainte-Thérèse. Infos : 514 732-0052  
www.salsatropicale.com

## ÉCOLE D'ENSEMBLE FOLKLORIQUE LES BON DIABLES (LAVAL)

450 663-1953 Pour les (4-5 ans), (6-8 ans) et (8-12 ans). Danses de Slovaquie, de Hongrie, de Pologne, d'Ukraine des États-Unis, de Chine, d'Argentine et du Mexique. L'ensemble se spécialise principalement dans le folklore québécois.

## ÉCOLE NOS VOIX, NOS VISAGES

Ballet classique, hip-hop contemporain, danse créative. Cours à la Rive-Sud 450 442-0740 / 450 463-7181

## HIP-HOP

Pour les 6 à 8 ans chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## HIP-HOP

MB Dance Company 450 510-1759

## HIP-HOP

Art scène danse (Repentigny) 450 585-7893

## HIP-HOP

À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456  
Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## HIP-HOP

À l'école de danse Claude Pilon. À Laval : 450 669-0769

## HIP-HOP

Débutant, initié, intermédiaire et avancé. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

## INITIATION À LA DANSE

Pour les (3-5 ans)  
Par des jeux stimulants et des exercices amusants.  
À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456  
Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## JAZZ ET PRÉ-BALLET

(5 1/2 ans et plus) À l'école de danse Claude Pilon. À Laval : 450 669-0769

## JAZZ-FUNKY

À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456 Montréal et ville Saint-Laurent. Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## MULTI-DANSES INITIATION

Pour les (5-6) et (6-7 ans) Le jazz-funky, la claquette et le chanté-dansé. À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456  
Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## MULTIDANSE

Une multitude de danses seront proposées aux 5 à 6 ans : hip-hop, classique, jazz, contemporain, salsa, pop, etc. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## MULTI-DANSES ENFANTS

Pour les (8-11 ans) Le jazz-funky, la claquette, le chanté-dansé, le classique et le

moderne. À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456  
Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## MULTI-DANSES ADOS

Pour les (11-13 ans) et les (14-16 ans)  
Cours où l'adolescent apprend des mouvements techniques et des chorégraphies.  
À l'école de danse Louise Lapière 514 521-3456  
Maintenant à Laval, Brossard et Repentigny  
www.danse-louiselapierre.qc.ca

## PARENT-ENFANT

Danse créative et rythmique pour les 2-3 ans chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## PRÉ-BALLET

pour les 5 à 7 ans.  
Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## PROGRAMME DANSE-ÉTUDES

Ce programme s'adresse aux jeunes du secondaire qui possèdent une expérience en danse. En collaboration avec l'École secondaire Georges-Vanier. À l'école de danse Claude Pilon. À Laval : 450 669-0769

## SALSA ET DANSES LATINES

Baila productions à Laval 450 663-5278  
www.bailaproductions.com

## SALSA GROOVE

Pour les (13-18 ans) Cours de salsa tout en combinant des éléments d'autres danses comme le hip-hop et le jazz. À Bahia Studio, Longueuil 450 674-1919

## SALSA KIDZ

Les 8 à 11 ans seront initiés à l'univers de la danse en combinant plaisir et techniques de salsa et danse latine. À Bahia Studio. Longueuil 450 674-1919

## SALSA KIDZ

Académie de danse Rive-Sud. 450 332-2774  
www.danzafuzion.com

## SPORT POUR TOUS

Longueuil  
Cours de base pour les 4 ans et plus, Aérobie, Funky, Jazz, 2 fois par semaine 450 461-0681

## STREET-FUNK

MB Dance Company 450 510-1759

## ZUMBA

La Zumba est une danse latine aérobie sur de la musique entraînante. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

## ZUMBATOMIC

Académie de danse Rive-Sud. 450 332-2774  
www.danzafuzion.com

## ZUMBATOMIC

Pour les 4 à 9 ans. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

## Divers

### BADMINTON

Programme Junior pour les (5 à 14 ans)  
Carrefour Multisports (Laval) 450 687.1857 poste 371  
www.carrefourmultisports.com

### CARDIO-VÉLO

Pour ado (14-16 ans) débutant, initié et intermédiaire. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

### CHEERLEADING

(pour les 3 à 12 ans) De la danse, des culbutes, des cascades, et de la gymnastique.  
Au petit Gym Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311

### CHEERLEADING

(Dès 4 ans à l'âge adulte) Au Club de gymnastique Laval Excellence 450 669-4966  
www.lavalexcellence.ca

### CHEERLEADING

Débutant et initié (9-11 ans); intermédiaire et avancé (12-14 ans) Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

### DÉVELOPPEMENT DES HABILETÉS SPORTIVES

(pour les 3 à 6 ans)  
Initiation aux techniques fondamentales du soccer, du football, du ballon panier et d'autres sports tout en faisant de la gymnastique.  
Au petit Gym Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311  
Au petit Gym de Laval 450 314-0535  
Au petit gym de St-Bruno 450 441-1GYM

### GOLF

Débutant, initié et intermédiaire. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

### GIRL GUIDES

pour les 5 à 17 ans (Saint-Bruno)  
Animation en anglais dans un milieu sécuritaire. Infos : Christine Gage 450 461-9928

### INITIATION À L'ANGLAIS OU L'ESPAGNOL

en expérimentant les arts, le yoga, la cuisine ou la nutrition. Centre éducatif Langmobile à Saint Lambert. 514 352-4762  
www.langmobile.ca

### JUDO

Débutant et initié (7-14 ans); intermédiaire et avancé (14-16 ans) Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

### L'ART DU CIRQUE

Cours d'initiation au cirque pour les de 6 à 9 ans. Au programme : gymnastique, jonglerie, pyramide et acrobaties. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

### LE MANIEMENT DES POI

Les enfants peuvent s'initier à cette activité dès l'âge de 5 ans. Chez Espace forme à Saint-Eustache au 450-473-2225  
www.espaceforme.ca



**Cours de gymnastique de tous les niveaux**  
enfants de 18 mois à 16 ans,  
filles et garçons en semaine et/ou  
en fin de semaine  
aussi pour mamans avec bébé ou adulte.

Période d'inscriptions  
en ligne dès maintenant  
[www.gymgadbois.com](http://www.gymgadbois.com)

Forfaits de fêtes d'enfants  
disponible en fin de semaine  
Entraînement libre pour les adultes en soirée  
[info@gymgadbois.com](mailto:info@gymgadbois.com)

514.872.3043  
Marché Atwater, 155 Greene 2<sup>ème</sup> étage, Montréal

GYM GADBOIS



**ATELIERS ÉDUCATIFS D'EXPLORATION ARTISTIQUE**  
Groupes d'enfants : de 1 à 2 ans de 3 à 5 ans et de 6 à 9 ans

**Inscrivez votre enfant dès maintenant!**

514-374-6378  
www.citedesartsdesenfants.ca  
info@citedesartsdesenfants.ca



LA CITÉ DES ARTS des enfants

**Claire Foch**  
Consultante en psychologie  
Adultes, enfants, couples  
Coaching parental



Autres services :  
conférences, formations, personne-ressource pour les écoles  
Saint-Basile-le-Grand et Montréal, un numéro :  
450 714-2147 – clairefoch@gmail.com  
Reçu pour assurances



**Bureaux à Montréal et Saint-Basile-le-Grand**

**ENTREPÔT MONI**  
DIRECTEMENT DU MANUFACTURIER

**UNIFORMES D'ÉCOLE DE QUALITÉ**

**Prix à partir de :**  
Polos 7\$ • Tuniques 18\$ • Shorts 4\$  
Pantalons 10\$ • Molletons 12\$  
Pantalons coton ouaté 6\$

514-273-2544 ou en ligne au  
[www.monioutlet.com](http://www.monioutlet.com)  
1000, ave Beaumont (Métro Acadie)  
Lundi au vendredi 9h à 16h  
Samedi 10h à 14h  
(stationnement gratuit)



**SPÉCIAL**  
ARGENT COMPTANT  
ÉPARGNEZ 10%  
SUR TOUT ACHAT DE  
**50,00 \$ ET PLUS**

Offre valide jusqu'au  
30 septembre 2012

## RUGBY

Association régionale de rugby de Laval  
514 594-6128 peterdanakas@gmail.com  
www.rugbylaval.com

## TRAMPOLINE

pour garçons et filles de 4 à 17 ans  
Bout'chou, débutant, avancé et compétitif.  
Au Club Quadrotamp à Saint-Bruno. Infos :  
450 461-2255www.quadrotamp.com

## Échecs

### CLUB D'ÉCHECS CHAMBLY RICHELIEU

450-658-4491  
Tournoi amical à partir de 5 ans, bienvenue  
aux familles, les samedis de 11h à 15h.

### CLUB JUNIOR D'ÉCHECS DE SAINT-BRUNO

Jeu libre, cours d'échecs et tournois.  
(pour les 5 à 18 ans) au centre communautaire  
de Saint-Bruno situé au 53 chemin de la  
Rabastière Est.

Info : Claude Lalumière au 450 653-9254  
Collège Edouard-Montpetit local F-027E, 945,  
chemin de Chambly, Longueuil  
Info: Cedric Lacoste, 450-679-2631 poste 496

## Escalade

### ESCALADE

Débutant, intermédiaire, avancé et premier  
de cordée. Service des activités sportives,  
Université Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

### L'ÉCOLE DU PETIT GRIMPEUR

Pour les (5 à 15 ans) 7 niveaux. Pour débutants,  
intermédiaires et avancés.  
Escalade Action Directe à Laval  
450 688-0515.  
www.amusementactiondirecte.com

### PLEIN D'AIR

Granby  
450 777-7496

## Escrime

### CLUB D'ESCRIME

(Boucherville)  
Cours récréatif débutant – avancé.  
Équipement fourni. Pour les 8 à 12 ans, les  
13 ans et plus. Au centre multifonctionnel de  
Boucherville. 514 835-9164 ou 450 463-7100  
poste 7123

### CLUB D'ESCRIME

MONTMORENCY  
(Laval) Cours récréatif débutant avancé  
et compétitif fort. À partir de 7-8 ans.  
Équipement fourni. 450 681-4160  
www.mecescrime.com

### FÉDÉRATION D'ESCRIME DU QUÉBEC

www.escrimequebec.qc.ca

## Gymnastique

### ASSOCIATION RÉGIONALE DE GYMNASTIQUE DE LAVAL

Cours de base pour les (3 à 16 ans)  
450 669-4966

### BOUT CHOUX GYM

(pour les 4 à 6 ans)  
Ces cours visent le développement de  
l'habileté motrice, de la créativité et de  
l'imagination.  
au palestre de l'école secondaire du  
Mont-Bruno. Infos : Club Gym Richelieu  
450 462-1496

### CLASSES PARENT/ENFANT

(pour les bébés et les bambins  
jusqu'à 3 ans)  
Au petit Gym Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311  
www.lepetitgym.ca

### GYMNASTIQUE ARTISTIQUE

Programme de gymnastique olympique, à  
St-Hubert, Brossard et St-Bruno  
Au Club de gymnastique Gym-Richelieu  
450 462-1496

### GYMNASTIQUE DEVELOPPEMENTALE

pour les (6 à 12 ans)

Cette gymnastique est au cœur du programme  
de développement des habiletés motrices du Petit Gym.  
Au petit Gym Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311  
Au petit Gym de Laval 450 314-0535  
Saint-Bruno-de-Montarville 450 441-1GYM

### GYMNASTIQUE PRÉSCOLAIRE ET MATERNELLE

(de 3 à 6 ans)  
Au petit Gym Dix30 à Brossard 450 445-2345  
Au petit Gym de Blainville 450 435-5311

### GYMNASTIQUE

pour filles (5 à 16 ans)  
Apprentissage des mouvements gymniques  
aux différents appareils olympiques (sol, poutre,  
tred'équilibre, barres asymétriques, cheval,  
trampoline, trampolnette).  
au palestre de l'école secondaire du  
Mont-Bruno. Infos : Club Gym Richelieu  
450 462-1496

### GYMNASTIQUE

pour garçons (5 à 12 ans)  
Les cours sont donnés à l'école André-Laurendeau  
de Saint-Hubert. Infos : Club Gym Richelieu  
450 462-1496

### LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU

Cette activité parent-enfant destinée aux  
enfants de 1 à 4 ans, a pour objectif de  
favoriser le développement des habiletés  
motrices et l'estime de soi tout en  
s'amusant. À Montréal, Laval et la Rive-sud.  
1 877-872-9992  
www.letourdumondedekarihou.com

### PROGRAMME 1 2 3 GYM

(parent/enfant) (16 à 24 mois) (24 à 36 mois)  
et (3 à 5 ans) Club de gymnastique Laval  
Excellence 450 669-4966

### PROGRAMME RÉCRÉATIF ET RÉCRÉATIF AVANCÉ

Ce programme s'offre à tous les garçons et  
filles de 6 ans et plus. Groupe non mixte.  
Et programme compétitif au Club de gymnastique  
Laval Excellence 450 669-4966  
www.lavalexcellence.ca

### TRAMPOLINE

Débutant, initié, intermédiaire et expert.  
Service des activités sportives, Université  
Laval. 418 656-PEPS (7377)  
www.peps.ulaval.ca

## Langues

### ALLEMAND

Montréal 450 670-5473 - Pointe-claire  
514 457-3782 - Rive Sud : 450 678-1445  
www.ecolesallemandes.org

### ANGLAIS

pour les 3 à 5 ans. Deux heures dynamiques  
d'initiation à l'anglais par le biais de jeux,  
comptines, chansons et contes. À La  
Soleillerie à St-Lambert 450 671-9544  
www.lasoleillerie.com

### ANGLAIS ET ESPAGNOL

Pour les 18 mois à 12 ans. Centre éducatif  
Langmobile. 514 352-4762  
www.langmobile.ca

### ESPAGNOL FAMILIAL POUR LES 8 ANS ET PLUS.

Apprentissage de l'espagnol par des exercices  
et de la conversation en famille.  
Au centre communautaire de St-Bruno.  
Infos : 450 441-8332 www.st-bruno.ca

### ESPAGNOL ET ITALIEN POUR LES 16 ANS ET PLUS.

Au centre communautaire de St-Bruno.  
Infos : 450 441-8332 www.st-bruno.ca  
ou 450 653-2443 poste 2862

### FORMATION LINGUISTIQUE

pour ados chez Berlitz 514 288-3111  
- Laval : 1 855-492-0769 - Brossard :  
1 855 492-0775 www.berlitz.ca

## Musique

### COURS PRIVÉS ET EN GROUPE

pour instruments à claviers, Guitare  
(Acoustique, électrique, classique, basse)  
Vents (Flûte à bec, flûte traversière,

saxophone, clarinette) Violon et batterie.  
École Vimont Musique (Laval) 450 625-6116

### COURS DE CHANT

École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Longueuil 450 442-0740

### COURS DE CHANT

Conservatoire de musique du Québec (Laval) 450 686-7560 www.conservatoiredemusiquedubecbecoleprivee.com/index.htm

### COURS DE CHANT

École Vimont Musique (Laval) 450 625-6116

### CENTRE DE FORMATION MUSICALE

Ste-Rose 450 628-9336 Initiation à la musique pour les (3 à 6 ans) Cours privés : piano, violon, alto, violoncelle, flûte, flûte traversière, cuivres, guitare, théorie musicale.

### ÉCOLE DE MUSIQUE ALLÉGO (LAVAL)

450 978-1141

Initiation à la musique pour les 4 à 6 ans, Cours privés : Piano, clavier, violon guitare, chant, instruments à vent à partir de 6 ans, + formation de groupe de spectacle.

### ÉVEIL À LA MUSIQUE

pour les (3 à 4 1/2 ans)  
Initiation à la musique pour les (4 1/2- 5 ans)  
Piano, guitare et autres à l'école des arts et musique de Rosemère 450 621-8380

### ÉVEIL MUSICAL

pour les (2-3 ans); (4-6 ans) et les (6-8 ans)  
École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Longueuil 450 442-0740

### GUITARE ET PIANO COURS PRIVÉ OU EN GROUPE

École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Longueuil 450 442-0740

### INITIATION À LA MUSIQUE

Introduction des différents instruments à travers l'exploration, le jeu et l'écoute. Pour les (4 à 6 ans) École Vimont Musique (Laval) 450 625-6116

### LES CIGALES EN HERBE

(Chorale, Chambly) 450 447-7139  
Pour les (8 à 16 ans)

### MUSIQUE ET MOUVEMENTS!

Pour les (0-5 ans)  
Des chansons en anglais et en français sont au programme ainsi que différents types musicaux (jazz, fanfare, classique...) Chez Bébé Cardio à Longueuil 450 332-2323; à l'Académie Étoile du Nord à Chomedey - Laval et chez Le Laboratoire de la danse à Chambly 450 465-5462

### PICASSO DÉCOUVRE

L'ORCHESTRE  
ateliers d'arts plastiques et de musique pour enfants de 5 à 9 ans. À La Soleillerie à St-Lambert 450 671-9544  
www.lasoleillerie.com

### TOUS LES INSTRUMENTS. POUR LES 4 ANS ET PLUS.

Cours privés pour tous les niveaux.

Conservatoire de musique du Québec à Laval 450 686-7560 www.conservatoire-demusiquedubecbec.com

## Pré-maternelle

### PRÉ-MATERNELLE

animation préscolaire pour les 3 à 4 ans et les 4 à 5 ans.  
À La Soleillerie à St-Lambert 450 671-9544  
www.lasoleillerie.com

### PRÉSCOLAIRES D'ANGLAIS!

Centre éducatif Langmobile 514 352-4762  
www.langmobile.ca/prescolaire

## Soccer

### ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER DE LA RIVE-SUD

450 926-9062

### CARREFOUR MULTISPORTS

Renseignements au 450 687-1857 poste 374 www.carrefourmultisports.com

### CLUB DE SOCCER ROYAL DE SAINT-BRUNO.

Infos : 450 441-8488 www.soccerstbruno.ca

### ÉCOLE DE SOCCER

PRESTIGE. À LAVAL  
514 994-4939

### LE CLUB DE SOCCER LAVAL

CENTRE SUD (LCS)  
450 967-4925

### SOCCER LAVAL

450 668-4224

## Tennis

### ACADÉMIE DE TENNIS BERNARD DAGENAIS

Tous niveaux, à partir de 4 ans, en groupe ou cours privés. À St-Bruno-de-Montarville. 514 268-1907

### BADMINTON

Programme Junior pour les (5 à 14 ans)  
Carrefour Multisports (Laval)  
450 687-1857 www.carrefourmultisports.com

### CARREFOUR MULTISPORTS (LAVAL)

Programme de tennis Évolutif pour 3 à 16 ans 450 687-1857 poste 325  
www.carrefourmultisports.com

### COMPLEXE SPORTIF LONGUEUIL

450 679-6131

### COMPLEXE TENNIS 13

À partir de 4 ans. (Laval)  
450 687-9913 www.tennis13.com

### COURS DE TENNIS

pour les 4 à 13 ans en groupe ou cours privés pour les 6 à 15 ans.  
Infos : tennis Bisailon 450 441-8418

### LIGUE DE MINI-TENNIS

pour (parents et enfants de 6 à 11 ans)

Ligue pour les jeunes et leurs parents désirant jouer et s'amuser ensemble. Infos : tennis Bisailon 450 441-8418 À Saint-Bruno

### MINI-TENNIS

Pour les 6 à 8 ans. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377) www.peps.ulaval.ca

### PROGRAMME TENNIS-ÉTUDE

450 687.1857 poste 325  
www.carrefourmultisports.com

### SANI SPORT

450-655-9150 (Boucherville)  
450-465-7220 (Brossard)  
Cours de base : À partir de 5 ans  
Avancés : Groupe de 4 élèves.  
www.sani.ca

### TENNIS

Débutant, initié, intermédiaire et avancé. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377) www.peps.ulaval.ca

### TENNIS DE L'ÎLE DES SŒURS

514 766-1208

### TENNIS RIVE-SUD

Le petit tennis pour les 3 à 6 ans et la ligue de Mini-tennis pour les 7 ans et plus. Rive-Sud, Montréal, Rive-Sud, Rive-Nord 450 646-8698 www.tennisrivesud.com

## Théâtre

### COMÉDIE MUSICALE, THÉÂTRE ET CHANT

École des arts de la scène- nos voix nos visages Cours à Longueuil 450 442-0740

### ÉCOLE DE THÉÂTRE DU VIEUX SAINT-EUSTACHE

450 473-5850 www.ecoledetheatreVSE.com

### ÉVEIL AU THÉÂTRE

pour les (3-5 ans)

### INITIATION AU THÉÂTRE

pour les (6 à 8 ans)

### EXPLORATION THÉÂTRALE

pour les (12 à 15 ans)  
École des Arts et musique de Rosemère 450 621-8380

### INITIATION AU THÉÂTRE

Intermédiaire et avancé - L'atelier les mil visages 514 495-8971

### INITIATION AU THÉÂTRE

Ce cours initiera les 3 à 5 ans aux rudiments du théâtre. Chez Espace forme à Saint-Eustache au 450-473-2225  
www.espaceforme.ca

### LE THÉÂTRE POUR ENFANTS DE LAVAL

Cet organisme de Laval-des-Rapides, initie les jeunes à l'art dramatique. 450 629-8530

### RENCONTRE THÉÂTRE ADOS

www.rtados.qc.ca 450 686-6883 à Laval

### THÉÂTRE MUSICAL

École Vimont Musique à Laval 450 625-6116

## Tir à l'arc

### CLUB DE TIR À L'ARC

Les Archers Fabreville Ste-Rose Inc. 450 622-9147

### CLUB LES ARCHERS DE ST-HUBERT

info@archersdesthubert.ca  
www.archersdesthubert.ca

### LE CLUB DE TIR À L'ARC DE LAVAL L'ARCHERIE D'AUTEUIL

450 625-6428 www.archerieauteuil.org

### LES ARCHERS DE LAVAL-OUEST

info@lesarcherslavalouest.org  
www.lesarcherslavalouest.org

## Yoga

### YOGA ENFANTS

L'objectif de ce cours est d'aider les enfants à avoir une meilleure posture, augmenter la force et la souplesse dans le corps et leur donner des outils pour pouvoir se calmer et relaxer. Enfants de 5 à 9 ans. Au Centre Yoga Santé (Laval) 450-622-9642

### YOGA ENFANTS (5 À 9 ANS)

Studio Yoga Monde (Sainte Catherine) 450 638-9050

### YOGA ENFANTS

Pour ados (9 à 14 ans). Studio Yoga Monde (Sainte Catherine) 450 638-9050

### YOGA EN ANGLAIS

Dans cet atelier, les enfants sont initiés à l'anglais en expérimentant le yoga et les arts plastiques. Centre éducatif Langmobile. 514 352-4762 Saint-Lambert.  
www.langmobile.ca

### YOGA MASSAGE MANDALA

Découvrir le Yoga tout en s'amusant. Service des activités sportives, Université Laval. 418 656-PEPS (7377) www.peps.ulaval.ca

### YOGA PARENT-ENFANT

Le cours de yoga parent-enfant est conçu pour vous permettre d'explorer différentes dimensions du yoga avec votre enfant tout en vous amusant. Pour les 5 à 9 ans. Au Centre Yoga Santé (Laval) 450 622-9642

### YOGA PARENT-ENFANT

Exploration des mouvements du Hatha yoga simplifié pour les enfants (2 ans à 5 ans) et assisté par son parent. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323  
www.bebecardio.com

### YOGA PARENT-ENFANT

Chez Yoga-B à Saint-Lambert 450 672-3259  
www.yoga-b.ca



**L'enfantillon**  
maternité • enfant

**2 concepts au même endroit!**  
Vêtements pour enfants 0 à 10 ans  
Échantillons de créateurs • Européen et Québécois

**Maternité**  
Un endroit branché, pour l'originalité que vous recherchez!  
Située à Laval au 3280, boul. St-Martin Ouest  
450 978-9199 • www.lenfantillon.com



# ÊTRE PARENT ET ENTRAÎNEUR

## savoir transmettre sa flamme

Par MARIE-HÉLÈNE PROULX

«Au début, j’accompagnais mon fils au hockey et je me disais que je serais plus heureux sur la glace que dans les estrades, alors j’ai proposé au gérant de l’équipe de m’inscrire parmi les entraîneurs adjoints. Mais on m’a répondu que ce n’était pas possible parce que l’entraîneur-chef venait de partir! Alors, pour que l’équipe puisse continuer, on m’a proposé de le remplacer.» Cette proposition est alors devenue le début d’une belle aventure, où Alexandre a pu devenir un personnage unique auprès de son fils William, mais aussi de beaucoup d’autres enfants, durant un moment irremplaçable de leur vie.

### UNE PASSION FAMILIALE

Mais s’il est devenu, par son implication, un être unique pour les jeunes de son patelin, son histoire n’en est pas moins des plus communes dans les équipes de sport amateur : «Surtout lorsqu’il est question d’une petite ligue locale, les parents qui veulent que

leur enfant joue se retrouvent souvent à se demander “Qui va le faire, cette année ?” Alors, celui qui se sent le plus habilité a tout avantage à le faire, s’il veut que ce soit bien fait», raconte Jean Côté, professeur en psychologie du sport à l’Université Queen’s, en Ontario.

Les parents s'impliquent alors pour donner un meilleur accès à leur enfant et aux autres à une activité où ils auront l'occasion de bouger et de s'amuser. Mais pour Alexandre comme pour bien des parents entraîneurs, le désir d'une grande complicité a aussi joué un rôle dès le départ : « C'est certain que je voulais aider, mais honnêtement, si j'en ai fait si longtemps, c'est parce que j'avais une motivation plus égoïste. J'adorais faire une activité qui me passionne avec mon enfant. C'est certain qu'il faut être équitable avec tous les enfants, mais il reste que nous sommes ensemble. »

Madeleine Hallé, psychologue principale en performance au Cirque du Soleil, souligne que les enfants ne se font pas prier non plus pour jouer avec leurs parents, d'autant plus que les enfants d'entraîneur sont souvent baignés dans l'atmosphère sportive depuis leur plus jeune âge : « Imaginez pour un enfant le plaisir de pouvoir dire "Mon père est avec moi, on partage les mêmes goûts, on joue ensemble"; au début, c'est presque une lune de miel. Après, tout dépend ce que l'on en fait, mais je connais aussi des situations où, même à travers les difficultés, la complicité s'est maintenue durant 3 ou 4 ans. »

Mais qu'est-ce qui pourrait ainsi menacer l'harmonie de ce projet idyllique? Premièrement, il faut être prêt à y consacrer le temps. Pour Alexandre, même dans sa ligue amicale bien organisée de tout-petits à Ahuntsic, l'engagement n'était pas négligeable : « Nous avons un à deux entraînements par semaine et un à deux matchs par semaine. Pour les matchs, tous les enfants sont présents parce que c'est ce qui les motive le plus, mais pour les entraînements, pas toujours. Mais moi, je dois assister à toutes ces sessions et arriver une demi-heure avant, pour accueillir les joueurs et tout préparer ...et partir une demi-heure après, pour m'assurer que tous les parents sont venus chercher leur enfant. [...] Finalement, il faut être prêt à consacrer 3 heures pour chaque heure d'entraînement et au moins 5-6 heures par semaine pour accompagner son équipe. »

Cet investissement s'accroît à mesure que les enfants avancent en âge, que les niveaux augmentent et que les tournois se multiplient : en plus du temps consacré à l'équipe proprement dite, les entraîneurs sont souvent incités par leur équipe de quartier à acquérir une formation reconnue par le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE). Cette certification, dont le premier niveau est ouvert à tous, peut être acquise en une fin de semaine et aide à acquérir, en plus des techniques, des notions de psychologie et de comportements plus professionnels.

Lorsqu'une famille se retrouve ainsi avec non pas un, mais deux passionnés du sport ou plus à son actif, toute la dynamique familiale finit par s'en ressentir, comme c'est le cas lorsqu'un ou des jeunes poursuivent un parcours sportif d'élite. Joëlle Carpentier, étudiante au doctorat à l'Université de Montréal et consultante en psychologie sportive, évoque à ce propos le concept de la « famille athlétique » : « Il est encore difficile de trancher si cette mobilisation est saine ou malsaine pour la famille, mais une chose est certaine : si le père ou la mère s'investit, en plus, dans l'entraînement, ce parent risque de s'impliquer et d'impliquer davantage toute sa famille dans le sport. »

Un des grands défis de ces familles athlétiques devient alors celui de maintenir une équité pour les frères et sœurs sans pour autant, souligne madame Carpentier, faire trop d'ombres aux autres aspects de la vie de famille : « Souvent, le parent entraîneur finit par se concentrer sur un enfant alors que l'autre parent s'occupe des autres, ce qui n'est pas nécessairement la solution idéale parce qu'au contraire, pour que la famille demeure soudée, la dyade entraîneur entraîné a tout avantage à inclure le conjoint aux activités et aussi à préserver d'autres moments

ensemble, hors du sport. » La stratégie se complexifie encore lorsque l'activité ne correspond pas aux valeurs de l'ensemble de la famille et que l'investissement dans le sport suscite des critiques, de part et d'autre. Si des enfants qui se retrouvent au centre de cette action peuvent être perçus comme privilégiés, le fait de prendre conscience des sacrifices qu'ils imposent peut parfois créer chez eux une certaine obligation de performance qui gâche le plaisir.

Madeleine Hallé a pu néanmoins observer que, dans plusieurs cas, cette mobilisation est gérée de façon fort heureuse : « Si l'enfant sait susciter l'intérêt de ses frères et sœurs en leur demandant "Vas-tu venir me voir?", cela peut créer une énergie très positive pour le groupe. » Alexandre a su convaincre sa famille qu'ils y trouveraient leur compte : « Mon épouse était même contente parce que c'était moi qui faisais le taxi pour toutes les pratiques. Ça prend un peu plus de temps, mais cela reste une activité de famille qui ne coûte pas vraiment plus cher que d'avoir un enfant qui joue. [...] Pour la famille élargie aussi, nos activités sportives ont été une façon de se rapprocher. Après un match, on continuait la soirée dans un bon resto avec les oncles, les tantes et les grands-parents qui y avaient assisté. Le moment le plus difficile, finalement, a été lorsque tout a été terminé. J'avais pris l'habitude d'organiser mon temps en fonction des pratiques. »

Les parents entraîneurs peuvent aussi être davantage portés que les autres familles à en parler et à multiplier les préparations entre les matchs ou à se retrouver pour faire leur activité favorite au parc entre deux entraînements officiels. « Si l'enfant le demande, pourquoi pas? Mais si c'est le parent entraîneur




**Stewart Hall**  
176, ch. du Bord-du-Lac  
Lakeshore, Pointe-Claire

**Centre culturel de Pointe-Claire**  
Tél. : 514-630-1220 – [www.ville.pointe-claire.qc.ca](http://www.ville.pointe-claire.qc.ca)

**INSCRIVEZ-VOUS POUR SEPTEMBRE : 514-630-1220**  
Appelez nous dès aujourd'hui pour prendre un rendez-vous



**Flûte traversière et violon**  
*Profitez-en pour la vie!*

Professeurs hautement qualifiés • Méthode Suzuki  
Cours privés et en groupe • Pour les 4 ½ à 99 ans



---



**Prémamanuelle culturelle bilingue**  
*Apprendre en s'amusant*  
*Learning Through Play*

Pour les 3 à 5 ans • Du lundi au jeudi de 9h00 à 11h30  
Apprentissage culturel avec des animateurs spécialisés en art, théâtre, musique et danse. Téléphonnez pour une visite privée.

---

**Ballet classique**  
*Méthode de danse Cecchetti*

Pré-ballet au niveau VIII • Professeurs qualifiés  
Un pianiste accompagne chaque cours  
Infos et inscription : Jeudi 30 août de 18h30 à 20h30



qui le propose régulièrement, cela peut devenir exigeant pour l'enfant», croit Joëlle Carpentier. Mais il n'est pas toujours évident, pour un parent et son enfant, de mettre de côté la passion qui les unit. Alexandre en sait quelque chose : «Parfois, il venait voir quand je préparais les entraînements. Il me disait "Je vais te le préparer, ton entraînement, papa" et il ajoutait un peu plus de jeu, un peu moins de techniques. C'est sûr que ça ne m'aidait pas vraiment, mais j'essayais de garder quelques-unes de ses idées pour lui faire plaisir.»

Joëlle Carpentier considère par ailleurs que le parent doit veiller à ce que les autres aspects de la vie de l'enfant ne soient pas trop envahis, surtout à un jeune âge, et qu'ils demeurent valorisés et investis, afin que la passion demeure constructive : « Garder une passion "saine" signifie que l'on garde la maîtrise sur le temps, l'argent, l'énergie, enfin tout ce que l'on investit dans ce qui nous tient à cœur parce que l'on sait que notre vie continue hors de cette activité. À partir du moment où, au contraire, la personne se définit par ses performances dans des sports, souvent compétitifs, lorsqu'un échec survient, ce n'est plus seulement une partie de soccer ou de baseball qui est perdue, mais toute une estime de soi qui vient d'être remise en cause.» Et l'habitude d'attirer l'attention ou l'affection par la performance peut aussi finir par faire tache d'huile sur les autres aspects de la vie : « On remarque que certains enfants prennent l'habitude de se sentir obligés de performer partout », renchérit-elle.

## DES MODÈLES ENTRAÎNANTS

D'ailleurs, lorsque papa ou maman entraîne, les défis sont loin d'être seulement du côté de l'enfant et des matchs gagnés; le parent aussi doit faire ses preuves, en ce qui a trait à la technique, mais aussi aux regards d'une équipe de parents suspicieux qui craignent que le petit dernier de l'entraîneur soit plus favorisé que les autres : « Les enfants de l'entraîneur aussi peuvent craindre d'être traités différemment. Que ces jugements soient pertinents ou non, leur impact n'est pas toujours facile à négocier. En tant que parent, il aura aussi sans doute davantage d'affinités avec certains parents, avec qui il aime sortir durant ses temps libres, par exemple, mais cela non plus ne devrait pas paraître sur le terrain », conseille Jean Côté.

Pourtant, contrairement à ce que peuvent imaginer certains parents, Joëlle Carpentier constate que les enfants d'entraîneurs sont loin d'être toujours les plus gâtés sur le terrain : « Les parents, plus habitués avec leur enfant, ont parfois moins tendance à mettre leurs gants blancs qu'ils ne le font avec les autres pour lui parler. » Mais, note également Madeleine Hallé, l'enfant, de son côté, connaît bien son parent aussi et, auprès de lui, le parent n'a

pas la même aura d'entraîneur que pour ses petits camarades. Il n'en sent pas moins une certaine responsabilité accompagnant le privilège d'avoir papa ou maman avec lui sur le terrain : « Il sait que les autres le voient un peu comme le représentant de l'entraîneur et il peut se sentir l'obligation d'être plus discipliné, presque irréprochable, comme un aîné qui doit donner l'exemple. Cela ne doit pas être évident si l'entraîneur n'est pas aimé. »

Alexandre considère toutefois qu'il n'est pas toujours évident de faire preuve d'une parfaite impartialité dans les règlements qu'il applique lorsqu'il sait que les enfants ne sont pas totalement responsables de leur dérogation aux règlements : « On demande aux enfants d'arriver une demi-heure à l'avance, mais certains arrivent toujours en retard et on ne sait pas trop s'ils vont venir. Les règles sont claires, mais est-ce que je peux vraiment blâmer l'enfant qui ne les suit pas ? »

Ainsi, le reconnaît Madeleine Hallé, les entraîneurs de quartier se retrouvent avec la tâche de mener vers la victoire non seulement une équipe d'enfants, mais aussi toute l'équipe parentale qui doit amener et motiver les enfants avant chaque partie ou même apporter son soutien moral durant un match difficile. Mais, renchérit-elle aussi, un tel esprit « entraîneur », lorsqu'il a atteint son but, peut contribuer au dynamisme d'une équipe à bien des niveaux : « Les parents qui veulent appuyer l'entraîneur peuvent le faire par la recherche de commanditaires, en faisant bien circuler l'information ou simplement à la manière dont ils concilient leur emploi du temps aux pratiques. » En général, croit Madeleine Hallé, les parents entraîneurs ne le sont pas parce qu'ils sont des passionnés du coaching avant tout : « À force de côtoyer les jeunes et de travailler fort avec eux, des liens d'attachement viennent se tisser. » De même si le parent entraîneur a fait le premier pas au départ pour son enfant, il n'est alors pas rare qu'au bout du compte, il y trouve son propre réseau d'appartenance, à travers la fédération sportive, mais aussi avec le groupe de parents qui se serrent les coudes autour des activités et des réussites de leurs enfants.

Afin de se donner toute les chances d'en arriver à un meilleur esprit d'équipe et à plus de cohérence, Jean Côté encourage les entraîneurs à mettre au clair les règles et les valeurs prônées par l'équipe dès le départ : « Certains entraîneurs vont jusqu'à faire signer une entente avec les parents sur les principes de base. Un bon entraîneur est avant tout celui qui sait créer un environnement équitable et ludique et, lorsqu'il doit régler des tensions, est en mesure de rappeler directement le règlement auquel il fait référence. Mais s'il n'en a pas parlé avant, c'est difficile. » Dans ces moments de dialogue, indique Madeleine Hallé, le fait d'être parent soi-même peut devenir un atout de taille : « Le fait de pouvoir puiser dans sa propre expérience parentale donne souvent



**École de cirque  
du Verdun**

**COURS DE CIRQUE  
ENFANTS | ADULTES**

Trapèze, Trampoline  
Acrobatie, Jonglerie

**SESSION AUTOMNE 2012**  
15 septembre au 7 décembre  
Inscription 4 au 15 septembre  
Sur place ou par la poste :  
5190, boul. LaSalle, Verdun, QC H4H 1N8  
Par courriel :  
info@e-cirqueverdun.com

514-768-5812 • Documents disponibles en ligne : [e-cirqueverdun.com](http://e-cirqueverdun.com)



**Les Associés d'apprentissage  
de Montréal**

Les Associés  
d'apprentissage  
de Montréal  
The Learning  
Associates  
of Montréal

**Les Associés d'apprentissage  
de Montréal**

- Évaluations psychologiques et orthopédagogiques pour élèves de niveau primaire ou secondaire et pour adultes.
- Tutorat et rééducation
- Services de consultation auprès des commissions scolaires
- Soutien aux parents à la recherche de ressources pédagogiques ou médicales

**4203, rue Ste-Catherine Ouest  
Westmount (Qc) H3Z 1P6  
Tél. : (514) 989-9360  
[www.lamntl.org](http://www.lamntl.org)**

à l'entraîneur une crédibilité que n'aurait pas aussi facilement un jeune de 16-17 ans.» Et pour Alexandre, cette référence à son «expertise de parent» se fait tout naturellement : «Lorsque j'arrive sur la glace, avec mes jeunes, je veux du respect et de l'équité, un peu comme je l'exige de mon fils à la maison, lorsqu'il est avec ses amis ou ses cousins. Quand je rencontrais les parents avant la saison et [que] j'échangeais avec eux sur mes valeurs, cela les rassurait parce que c'est ce qu'ils veulent retrouver aussi, pour leurs enfants.»

## L'ENTRAÎNEMENT À L'AUTONOMIE

Ces mises au point sont d'autant plus importantes que les manières d'accompagner les sportifs varient d'un parent à l'autre et que derrière les règles et les valeurs officielles de responsabilité, d'honnêteté et de respect de l'adversaire, que l'entraîneur se fait demander d'imposer, d'autres pressions peuvent aussi se faire sentir. Celles-ci peuvent provenir de l'entourage du parent ou de la fédération sportive, ou même d'autres parents qui sont influencés par le modèle du sport professionnel où la violence est souvent plus tolérée. Lorsque cette ambition devient trop forte ou que les valeurs ne correspondent plus à celle du parent entraîneur, les spécialistes suggèrent à celui-ci de se respecter avant tout et de renoncer à son rôle d'entraîneur, une situation qui peut susciter beaucoup d'ambivalence : «Lorsque la situation se présente, les parents me répondent parfois "Mais si je ne suis plus là, un autre ne fera peut-être pas mieux ?", parce qu'ils sont conscients de leur rôle de protection envers leur enfant. Il vaudrait alors mieux envisager l'idée de s'orienter, avec son enfant, vers une autre équipe», rapporte Joëlle Carpentier.

Jean Côté fait néanmoins remarquer, à ce propos, que les ligues que l'on retrouve maintenant dans les différents quartiers, organisées en fédérations sportives, sont loin d'être les seules avenues possibles pour faire du sport et même pour y acquérir un haut niveau de performance : «Les enfants ne veulent pas prendre le temps de maîtriser la technique et pas nécessairement faire de la compétition : ils veulent jouer, compter des buts. Mais en cours de route, en s'amusant et pour mieux marquer des points, la technique finit par entrer, peut être mieux. Des études scientifiques démontrent d'ailleurs que les plus grands athlètes proviennent le plus souvent de petites villes, où les sports s'apprennent souvent dans les rues, sans les parents. Idéalement, je crois qu'il faudrait créer pour les jeunes sportifs des environnements où, contrairement aux sports professionnels, on essaie de relâcher l'emprise le plus possible pour laisser les enfants s'amuser à leur manière

et être créatifs. Lorsque les enfants se battent ou s'isolent, il faut intervenir; mais sinon, en quoi serait-il problématique que les plus jeunes apprennent au contact des plus vieux?»

Alexandre remarque qu'en effet, le travail d'entraîneur oblige à se plier à une routine, ce que les enfants ne font pas toujours de gaieté de cœur. Mais l'idée que l'on puisse considérer des parents comme trop impliqués dans le sport le fait quand même réagir : «Non, je crois qu'on ne l'est jamais trop, surtout lorsqu'on est entraîneur. C'est évident que tu dois rester juste. Mais c'est l'implication des parents et des bénévoles, le nombre et le temps consacré qui donnent du poids aux démarches d'une équipe et même qui colorent un quartier. C'est important pour sa famille, et pour les autres aussi.»

Joëlle Carpentier croit également qu'encadrement et épanouissement peuvent faire bon ménage, en outillant également les parents dans leurs efforts pour évaluer, motiver et amener l'enfant vers l'autonomie et la réalisation de ses propres ambitions : «C'est à travers un mode de fonctionnement et de communication structuré qu'on parvient à démontrer à l'enfant "Tu vas prendre des chemins qui ne sont pas les miens, mais je vais t'accompagner là-dedans et je vais te donner les meilleurs moyens pour atteindre tes objectifs."» Toutefois, reconnaît madame Carpentier, cette solution demande beaucoup d'abnégation et de force de caractère de la part de l'entraîneur : «Parce que c'est malheureusement avant tout par les réussites de ses athlètes que l'entraîneur parvient à briller et ce sont surtout ceux qui ont accompagné leur équipe vers la victoire dont on se souvient. Qui se souvient d'un entraîneur en disant : "Lui, il a su rendre ses athlètes heureux?"» Mais la pression, admet Alexandre, peut aussi venir de l'intérieur et du désir de voir s'illuminer le visage d'une quinzaine de jeunes gagnants : «J'ai adoré être entraîneur, de manière générale, mais il est certain que les meilleurs moments dont on se souvient sont les victoires : les jeunes sont tellement heureux et puis cela prouve que nos entraînements ont porté fruit et que les jeunes sont toujours motivés. On se sent responsable de cette motivation aussi parce que réussir à convaincre des parents et des enfants de se présenter à 7 heures du matin parce que c'est le seul moment où on a trouvé une glace pour pratiquer son coup de patin, ce n'est pas toujours évident.»

Les parents autant que les entraîneurs ont donc intérêt à se préparer également à la possibilité d'un échec et surtout, explique Joëlle Carpentier, à éviter de présumer que ce que nous considérons comme un échec sera ressenti de même par l'enfant : «L'enfant est une personne à part entière, avec ses émotions, ses intérêts. Si une petite fille aime le patin artistique à cause de la musique et du froufrou des robes plutôt que pour la performance du coup de patin, c'est bien aussi. Mais selon la

**D**  
**S**  
**Q**

 **Cours d'allemand pour les enfants, les adolescents et les adultes !**

**Pré-inscription le 6 septembre de 19H à 20H**  
**Inscription le 8 septembre**

Nos écoles du samedi offrent des cours permettant aux participants de s'initier à la langue allemande, d'approfondir ou de perfectionner leurs connaissances.

**Venez apprendre l'allemand le samedi de 9h à 12h**

Centre : 450 670-5473  
Rive Sud : 450 678-1445  
Ouest de L'île : 514 457-3782

**www.ecolesallemandes.org**



**WIMINI MONDE, 1-2 ans**  
**BOUTS D'CHOUX, 2-3 ans • Ballet, 3-6 ans**  
**KINDERGYM, 3-5 ans • Super Kinder 4 1/2-6 ans**  
**TRAMPOLINE ET ACROBATIE, 5-15 ans**  
**PROGRAMME RÉCRÉATIF, 5-15 ans**

**INSCRIVEZ-VOUS POUR NOTRE SESSION D'AUTOMNE DÈS MAINTENANT!**

**514 683-0602 • www.wimgym.ca**  
2090, Autoroute Trans-Canadienne  
(au route de service sud à l'est du boul. des Sources)

perspective et selon ce que l'enfant a l'impression, lui, d'avoir réussi, il ne réagira pas forcément de la même façon que l'adulte. En voulant protéger nos enfants contre une déception anticipée, on peut en venir, malgré soi, à imposer ses propres sentiments.» L'expérience a également prouvé à Alexandre que de trop s'acharner à décortiquer un échec est rarement utile : « Parfois, on vit des défaites, même des défaites cuisantes. Alors, ce qui fonctionne le mieux est de leur demander "Pourquoi, à votre avis, on a perdu ?" Ça permet de les faire participer, et ça, c'est important... mais finalement, on doit aussi trouver quelques points positifs pour que les enfants repartent heureux chez eux. De toute façon, ce n'est pas la peine de trop insister sur les points à améliorer parce que lorsqu'on y revient, la semaine suivante, avant un match, on se rend compte que la plupart ont oublié et qu'il faut répéter. »

Dans ce contexte, pour le parent qui a dû apprendre à se comporter en entraîneur qui évalue et traite chacun impartialement, parvenir à se déconditionner en un quart de tour à la fin d'une compétition exige un... entraînement, difficile, mais nécessaire, surtout avec un enfant encore trop jeune pour faire vraiment la distinction entre les deux rôles. Il faut donc une complicité, déjà bien établie avec son enfant, afin d'éviter qu'il revienne en se demandant pourquoi les autres de son équipe sont accueillis par leur parent après une défaite, mais que lui continue à se faire demander comment mieux performer.

Toutefois dans la mesure où le parent reste centré sur les progrès plus que sur les résultats, la fierté qu'il peut trouver à voir son enfant évoluer peut se maintenir, même si le grand talent n'est pas toujours au rendez-vous, nuance madame Carpentier. Elle suggère que de ramener l'enfant à lui peut être une bonne façon de lui montrer concrètement que l'on accepte son sentiment, que l'on est là et que la vie, hors du sport, continue. « En l'écoutant, on l'amène aussi à trouver ses propres solutions pour accepter la défaite. Ils en trouvent toujours et finissent par en trouver et oublier, surtout pour les plus jeunes, dont le réseau de socialisation de l'école n'a habituellement rien à voir avec celui du sport. » Selon Madeleine Hallé également, parvenir à dompter ainsi sa peur de l'échec et à remettre les choses en perspective est un atout incontournable du jeune athlète : « Un entraîneur généralement ne rechercherait pas un athlète qui n'a jamais vécu d'échec parce que c'est un élément très formateur pour lui qui lui permettra de surmonter les prochains obstacles aussi. »

Mais vient un moment où le parent doit admettre qu'il doit passer le relais pour l'entraînement de son enfant, la plupart du temps lorsque celui-ci grandit et se joint à une équipe plus avancée, le plus souvent à l'âge des confrontations de l'adolescence. Et si, dans la plupart des cas, le parent admet que ses limites sont dépassées, le fait de ne pas en être conscient se manifeste souvent par des tensions qui peuvent aussi être ressenties à la maison, un deuil qui peut ensuite se poursuivre par une rivalité avec le nouvel entraîneur : « Tous les entraîneurs vivent cette impression lorsque leur athlète va vers quelqu'un d'autre et qu'ils ont à se demander "Que fait-il vraiment de mieux que moi, celui-là ?" Alors, imaginez comment cela peut être plus fort encore pour l'entraîneur qui est parent, en plus », ajoute madame Carpentier. « Pourtant, précise-t-elle, le parent peut continuer à entraîner d'autres enfants et à soutenir le sien. Si l'enfant a évolué vers un calibre plus élevé, il a encore besoin du soutien du parent, même s'il se situe moins sur le plan technique : le rôle du parent ne fait que se transformer. »

L'acceptation n'est toutefois pas plus simple lorsque l'enfant est en âge d'affirmer ses propres désirs et que ceux-ci ne vont plus dans le sens de la passion du parent. Ce dernier doit parfois renoncer à quelques rêves, voire aux aspirations de carrière sportive qu'il avait pour son enfant. Pour Alexandre aussi, même si la fin a été difficile à admettre, le jeune athlète qu'il a été a su lui aussi grandir et apprendre de ses expériences et il ne regrette en aucun cas ce moment intense où il a pu aider son enfant à développer son potentiel : « Vers la fin, je l'ai poussé un peu. Mais j'étais convaincu que d'être dans une équipe était une très bonne chose pour lui. Je me dis que ce n'est pas perdu. Quand j'avais son âge, j'en ai fait, puis j'ai arrêté et aujourd'hui, j'ai encore autant de plaisir à en faire. Ce que tu apprends à cet âge-là, ça te reste toute ta vie. »

## MERCI À :

JOËLLE CARPENTIER, étudiante au doctorat à l'Université de Montréal et consultante en psychologie sportive

JEAN CÔTÉ, professeur en psychologie du sport à l'Université Queen's - Kingston.

MADELEINE HALLÉ, psychologue principale en performance au Cirque du Soleil

ALEXANDRE, père de William et ancien entraîneur de hockey

**L'illusion, Théâtre de marionnettes**  
présente

# Les habits neufs

**Du 9 au 21 octobre 2012**



Studio-théâtre de L'illusion  
783 rue de Bienville  
(5 min. du ☺ Mont-Royal)

**2 ans et plus**

**Réservation: 514-523-1303 – illusiontheatre.com**

**ANGLAIS POUR LES ENFANTS**

## KAZELFA

[www.kazelfa.com](http://www.kazelfa.com) • [info@kazelfa.com](mailto:info@kazelfa.com)



Venez vous amuser tout en apprenant l'anglais! Jeux et activités en anglais pour les enfants

**Jour :** Samedi ou dimanche  
**Tarif :** 220\$ (5 à 12 ans)  
235\$ (3-4 ans)  
**Session :** 12 cours de 1h30 pour les 3 à 12 ans - groupes selon l'âge  
**DÉBUT DES COURS :** 15-16 septembre 2012  
**Lieu :** 2275, St-Joseph Est

**Inscriptions et informations**  
514 543.1243

# L'agenda ESSENTIEL

Pour les mamans et les femmes

Le gestionnaire de la famille et de la maison « **Agenda Essentiel** » a été créé par une femme, pour les femmes, et développé par Amyuni Technologies, une entreprise de développement logiciel établie à Montréal. [www.amyuni.com](http://www.amyuni.com)



## AMYUNI

Technologies

Prenez le contrôle de votre vie de famille dès ce début d'année scolaire grâce à notre logiciel de gestion de la famille et de la maison :

### L'Agenda Essentiel



Pour avoir le contrôle sur votre vie et profiter de l'essentiel en ne perdant plus de temps à réunir toutes sortes d'informations utiles pour le bon déroulement de la vie de tous les jours, notre gestionnaire de la famille et de la maison l'Agenda Essentiel est l'outil précieux qu'il vous faut. Gardez le lien de votre vie année après année. Au fil des saisons, au fil des années, faites défiler vos journées et celles de vos enfants dans votre Agenda Essentiel.

Visitez notre nouveau site : [www.pourlesmamansetlesfemmes.com](http://www.pourlesmamansetlesfemmes.com)

**Disponible dès maintenant ! Prix : 80 \$**

Pour en savoir plus ou pour commander, communiquez avec Anabelle :  
[anabelle@amyuni.com](mailto:anabelle@amyuni.com) • 514 868.9226 ext. 202

# On sort! On s'amuse!

## EN COURS...

### VISITES EN TRAIN BALADE

Jusqu'au 13 octobre  
Montez à bord du train balade électrique pour une visite historique animée. Durée 30 minutes. Tous les dimanches et jours fériés de beau temps. À 14h, 15h et 16h. Adulte 8,50\$; Étudiant/ainé 6,50\$; 4 ans et moins gratuit; famille 24\$.  
Au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 10897, rue du Pont. Renseignements : 514 280-6709 514 850-4222

### LOCATION D'EMBARCATIONS

Située au pied du pont piétonnier Atwater et en bordure de la piste cyclable du Canal de Lachine, Aventures H2O propose la location de pédalos deux ou quatre places, bateaux électriques, kayaks (solo) ou (tandem) et canots rabaskas, permettant ainsi aux visiteurs d'admirer la ville le long de l'historique canal de Lachine. Cours d'initiation. Ouvert jusqu'à la fin septembre. Renseignements : 514 842-1306 www.aventurefresh2o.com

### VISITE À LA FERME ÉCOLOGIQUE

À tous les jours  
Étable, clapier, poulailler, mare aux oies, aires de jeux. De 10 h à 16h30, tous les jours. À la ferme écologique du parc-nature du Cap-Saint-Jacques au 183, chemin du Cap-Saint-Jacques à Pierrefonds. Gratuit mais il y a des frais de stationnement. Renseignements : 514 280-6743 Balade en carriole (\$) et carrousel de poney (\$) Fins de semaine seulement

### ATELIERS DE PERCUSSION

Activités artistiques familiales parent et enfants. Offertes en demi-journées. Chez Eureka. Renseignements : 514 279-0312 www.eureka-adi.ca

### L'ODYSSÉE DES MONARQUES

Les 18, 19, 25 et 26 août et 1, 2, 3 septembre  
Chaque année, les visiteurs sont conviés à assister à l'étiquetage et à la relâche des papillons monarques. Pour ces insectes migrateurs, c'est le début d'un long voyage vers le sud. À 13h30 et 15h30 (annulé en cas de pluie) À l'Insectarium de Montréal, 4581, rue Sherbrooke Est. Renseignements : 514 872-1400

### JOURNÉES PORTES OUVERTES

Le samedi 25 août et dimanche 26 août  
Le Château Ramezay, musée et site historique de Montréal vous ouvre ses portes gratuitement. De 10 h à 18 h. au 280, rue Notre-Dame Est au Vieux-Montréal. Renseignements : 514 861-3708 www.chateauramezay.qc.ca

### APPRENTI ANIMALIER

Le 27, 28 et 29 août  
Une journée complète d'Apprenti! (pour les 7 à 12 ans) Préparation des repas des animaux pour nourrir plusieurs ensuite, activités d'enrichissement, dissection d'une boulette de rapaces et plus encore. Activité bilingue. De 9h à 16h. 60\$ par enfant. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Réservation requise : 514-457-9449 www.zooenville.ca

## SEPTEMBRE

### DÉJEUNER AVEC LES LOUTRES

Le samedi 1er septembre en français  
Le samedi 8 septembre en anglais  
Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les loutres. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les loutres de l'écomuseum et de les nourrir vous-mêmes! À 8h. Réservation requise. Coût : 25\$. Renseignements : 514-457-9449 ou www.zooenville.ca

### ARTS MARTIAUX PARENT-ENFANTS

Chaque samedi du mois de septembre, cours d'arts martiaux parent-enfants au coût de 5\$ à l'académie Acadé-Kicks. Inscription obligatoire au 514-995-4257 www.AcadeKicks.com

### L'HEURE DU CONTE

Les samedis et les mardis  
Heure du conte pour les 3 à 5 ans et leurs parents. Au menu : des histoires hautes en couleur, mais aussi des projections, des surprises, des jeux, des bricolages... De 10h30 à 11h30. Gratuit. Au Théâtre Inimagimô de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités - Billetterie. 514 873-1100

### APPRENTI ANIMALIER BOUTS DE CHOUX

Le dimanche 2 septembre en français  
Le dimanche 9 septembre en anglais  
Les 3 à 6 ans, en compagnie d'un zoologiste, prépareront les repas des animaux, en nourriront plusieurs et feront des activités d'enrichissement pour les animaux. De 13 h à 16h. 45\$

par enfant (Un accompagnateur gratuit par enfant) au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Réservation requise : 514-457-9449 www.zooenville.ca

### VISITES COMMENTÉES

Tous les dimanches,  
Visites commentées, bilingues, sur les dinosaures du Musée — le Gorgosaurus, le Dromaeosaurus et le nouveau crâne de Tricératops (récupéré avec la permission du Musée royal de la Saskatchewan) Entre 13 h et 17 h. Gratuit. À la Galerie Dawson (2e étage), du musée Redpath (campus de l'Université McGill). Renseignements : 514 398-4086

### CRÉATIONS ARTISTIQUES ET ARTISANALES

Ateliers hebdomadaires, chacun inspiré d'une discipline artistique ou artisanale. Pour les 6 à 9 ans. Les vendredis de 18h à 19h45. À la cité des arts des enfants. Renseignements : 514 374-6378 www.citedesartsdesenfants.ca

### LA MAGIE DES LANTERNES

Du 7 septembre au 4 novembre  
Pour la 20e édition de la Magie des lanternes le Jardin botanique de Montréal, nous a préparé le « Le banquet céleste ». Cette exposition nous fera admirer le Jardin de Chine illuminé et transformé par des centaines de lanternes aux formes et aux couleurs spectaculaires ! À tous les jours, jusqu'à 21 h. Au 4101, rue Sherbrooke Est. Pour tarifs et renseignements : 514 872-1400 ou visitez www.espacepourlavie.ca

### PETIT RENARD

Le 8, 9, 15 et 16 septembre  
Un animateur vous raconte une légende du Québec puis vous invite à bricoler un souvenir. Atelier de



## PROTECT ENFANT Inc.

- Nos services : la consultation, la vente et l'installation de barrières de sécurité et de piscine disponible pour les escaliers, les ouvertures et le foyer (plusieurs couleurs et styles en métal, bois et plastique)
- Loquets pour armoires, tiroirs, portes, fenêtres et appareils
- Protection pour l'électricité, coins pointus et salle de bain.

COURS DE RÉANIMATION ET DE PREMIERS SOINS À L'HOPITAL GENERAL JUIF  
pour parents, grand-parents, gardiens et éducatrices de garderies et de CPE.

DIMANCHE : (9H À 17H) 2 septembre, 7 octobre, 4 novembre et le 2 décembre 2012  
Disponible en anglais, le dimanche (9H à 17H) 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2012  
Pour réserver votre place (places limitées), appelez les auxiliaires au 514.340.8216  
Pour des COURS PRIVÉ chez vous, appelez Protect Enfant au 514.369.0337

514.369.0337

6900 Décarie, Suite 208, Montréal, H3X 2T8  
www.protectenfant.com

création pour les 3 ans et plus. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14\$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204

### GYM-LIBRE

Le samedi 8 et 15 septembre  
Activités de gymnastique libre pour les 2 à 7 ans accompagnés d'un parent. Grands parcours - trampoline. Supervision par entraîneurs certifiés. 5\$ par enfant, de 9 h à midi. Au club Gymnix du complexe sportif Claude Robillard, 1000, Émile Journault. Renseignements : 514 872-1536 www.gymnix.ca

### LES TANDEMS DU DIMANCHE

Des ateliers artistiques qui s'adressent à tous. Familles, jeunes et moins jeunes sont invités à créer à partir d'un thème choisi. À 13 h 30 et 14 h 30. Accès aux ateliers sur présentation du billet d'entrée au Musée d'art contemporain. (Gratuit pour les moins de 12 ans accompagnés d'un adulte) 185, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 514 847-6226 www.macm.org

### THÉÂTRE LA ROULOTTE - PETER PAN

Le dimanche 9 septembre  
Cette pièce de théâtre musicale se veut un mélange festif de clown, de théâtre d'objets et de musiques éclatées afin d'honorer l'esprit ludique et sauvage du Peter Pan qui vit en chacun de nous. Une adaptation libre et clownesque de Félix Beaulieu-Duchesneau. Gratuit. À 14h. À l'Esplanade de la Place des Arts. Renseignements : www.laplacedesarts.com/pda-evenement

### PORTES OUVERTES SUR LES FERMES

Le dimanche 9 septembre  
Visites guidées dans plus de 100 fermes réparties à travers le Québec, dégustations de produits régionaux, animation pour les enfants. Gratuit. De 10h à 16h. Pour obtenir tous les détails entourant la 10<sup>ème</sup> édition des Portes ouvertes sur les fermes visitez www.portesouvertes.upa.qc.ca

### LE MONDE DE CRÉATURES FANTASTIQUES

Le dimanche 9 septembre  
Atelier découverte pour les 6-9 ans. À 14h. À l'atelier de créativité de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités - Billetterie. 514 873-1100

### ESPÈCES DE COURGES!

Du 15 septembre au 4 novembre  
Découvrez le monde inusité des cucurbitacées grâce à l'exposition Espèces de courges! présentée gratuitement dans le Jardin du Gouverneur du Château Ramezay. Renseignements: 514 861-3708 www.chateauramezay.qc.ca

### LES VOLCANS

Le dimanche 16 septembre  
Les enfants découvriront tout au sujet des volcans et pourront créer leur propre éruption volcanique lors de cet atelier découverte. À 12h30, 14h et 15h30, pour tous les âges. 7\$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Réservations au 514 398-4086 poste 4092

### DANCE BOLLYWOOD

Le dimanche 16 et 30 septembre  
Atelier de danse Bollywood pour parent-enfant (3 à 8 ans) au Studio Caravane, 903, rue St-Zotique Est, (métro Beaubien). À 10 h. 10\$ pour (parent-enfant). Renseignements : info@bolly4kids.com ou au Studio caravane : 514 890-6055 www.bolly4kids.com

### APPRENTI ANIMALIER

Le samedi 22 septembre en français  
Le dimanche 23 septembre en anglais  
Une journée complète d'Apprenti! (pour les 7 à 12 ans) Préparation des repas des animaux pour nourrir plusieurs ensuite, activités d'enrichissement, dissection d'une boulette de rapaces et plus encore. Au zoo Ecomuseum. Pour horaire et tarif : 514-457-9449 www.zooenverville.ca

### UNE HISTOIRE DONT TU ES LE HÉROS

Le samedi 22 septembre  
Au cours de cet atelier-découverte, les 10 à 13 ans pourront incarner un de leurs personnages préférés de la littérature jeunesse dans une aventure trépidante inspirée de Donjons et Dragons. De 14 h à 15 h. Gratuit. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer, visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités - Billetterie. 514 873-1100

### LES CAFÉS SCIENTIFIQUES

Le samedi 22 septembre  
Trouvez la réponse à ces questions et bien plus avec des conférenciers, tout en observant la migration des oiseaux depuis la rivière des Mille Îles à bord d'un rabaska. De 9 h à midi. Au Centre d'interprétation du Parc de la Rivière-des-Mille-Îles. Gratuit. Réservations : 450 622-1020, poste 227

### MICHEBELLE

Le 22, 23, 29 et 30 septembre  
Un animateur vous raconte une légende du Québec puis vous invite à bricoler un souvenir. Atelier de création pour les 3 ans et plus. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14\$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204

### L'AMÉLANCHIER

Le dimanche 23 septembre  
Un spectacle musical, poétique et émouvant adapté du célèbre roman,

**talents123**  
CENTRE ÉDUCATIF

- Programme éducatif exclusif
- Activités enrichies
- Gymnase et centre d'exploration intérieurs
- Environnement Écologique
- Nourriture Biologique
- Activités de fin de semaine

Enfin la garderie que vous recherchiez!

**Centre Le Village**  
40, Place du commerce, suite 7  
Île-des-Sœurs, QC H3E 1J5

**www.talents123.ca**  
facebook.com/talents123  
514-303-4140 info@talents123.ca

espace pour la vie montréal  
insectarium  
jardin botanique

**Le Grand Bal des citrouilles**  
du 4 au 31 octobre

facebook twitter youtube Pie-IX espacepourlavie.ca

lu avec finesse et passion par la comédienne Johanne Marie Tremblay, accompagnée sur scène par Étienne Loranger et ses mélodies enchantées. Pour les 8 ans et plus. À 11 h, au piano noble. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. 10\$ par personne. Renseignements : 514 842-2112  
www.laplacedesarts.com

### LES JOURNÉES DE LA CULTURE

Les 28, 29 et 30 septembre  
Les Journées de la culture, c'est 3 jours d'activités gratuites et ouvertes à tous qui visent à favoriser un plus grand accès aux arts et à la culture. Programmation en ligne au  
www.journeesdelaculture.qc.ca

### ATELIER D'INTRODUCTION À LA CALLIGRAPHIE

Le samedi 29 septembre  
L'art de la belle écriture : atelier d'initiation à la calligraphie. De 14h à 15h30. À la Bibliothèque La Petite-Patrie, 6707 av. de Lorimier. Réservation requise : 514 872-1733

### LES SPLOUFONAI ET L'AVALEUR DES VIOLONS

Le vendredi 28 septembre  
Conte kamishibai fantastique suivi d'un atelier de bricolage pour les 3 à 6 ans. De 10h30 à 11h30. À la Bibliothèque Saint-Henri, 4707 rue Notre-Dame O. Renseignements : 514 482-2670

### CONTES ET CROISSANTS

Le samedi 29 septembre  
Contes et croissants pour les tout-petits (3 à 6 ans) et leurs parents. De 11h à midi à la bibliothèque Hochelaga, 1870 rue Davidson. Gratuit.  
Réservations : 514-872-8017

### ATELIER D'ÉVEIL MUSICAL

Le samedi 29 septembre  
Éveil musical pour les 4 à 6 ans avec des animateurs passionnés. Pour les 4 à 6 ans, de 14h à 15h. À la Bibliothèque Maisonneuve, 4120 rue Ontario E. Gratuit.  
Réservation requise : 514-872-4213

### CHARLOT ET LE CINÉMA MUET

Le samedi 29 septembre  
Du cinéma muet au piano parlant : performance musicale sur le 7e art. De 14h à 16h Au Centre culturel de Verdun, 5955 rue Bannantyne. Gratuit.  
Réservation requise : 514 765-7150

### DESSINE UN MONSTRE À QUATRE MAINS, DEUX CRAYONS!

Le samedi 29 septembre  
Atelier de création de monstres sympathiques ou terribles. Pour les 3 à 6 ans accompagnés d'un parent. À 14h. Gratuit. À la Librairie Paulines, 2653 rue Masson. 514 849-3585

### DANSE HIP HOP

Initiation à la danse hip-hop, plaisir garanti. De 15h30 à 17h. Au centre communautaire Patro Le Prévost,

7355 av. Christophe-Colomb. Gratuit.  
Renseignements : 514 273-8535 (Ext 225)

### ATELIER DE XYLOPHONE

Le samedi 29 septembre  
Atelier de création musicale en groupe avec des xylophones. Pour les 3 à 6 ans. De 10h à 11h et de 13h30 à 14h30. Jeunesses Musicales du Canada, 305 av. du Mont-Royal E. Gratuit. Réservation requise : 514 845-4108 Ext 221

### THÈME LIBRE, AVEC L'ATELIER SKÜLPT

Le samedi 29 septembre  
Atelier d'expérimentation sur la mosaïque pour les 7 à 12 ans. De 13h à 16h. à l'Atelier Skulpt, 500 rue Fullum, local 303. Gratuit. Réservation requises: 514 872-1730

### MA MUSIQUE EN BD

Le samedi 29 septembre  
Création d'une partition musicale sous forme de bande dessinée. Pour les 7 à 12 ans. De 14h30 à 15h30. Gratuit. À la Bibliothèque de Parc-Extension, 421 rue St-Roch. Réservations : 514-872-6071

### DÉCOUPAGE DE PAPIER

Le samedi 29 septembre  
Exploration de l'art traditionnel chinois du papier découpé. Activité bilingue pour les 7 à 12 ans. De 10h30 à 11h30 et de 14h à 15h. À l'École chinoise de Brossard 3055 boul. Rome Brossard. Gratuit. Réservation requise : 514 716-9632

### RÉALISATION D'UN FILM ANIMÉ EN 3D

Le 29 et 30 septembre  
Initiation à la technique image par image (stop motion) en 3D. Pour les 7 à 12 ans. De 10h à 11h30 et de 13h30 à 15h au Centre des loisirs de St-Laurent, rue Grenet. Gratuit. Renseignements : 514 716-5961

### TON HISTOIRE EN MUSIQUE

Le dimanche 30 septembre  
Atelier de création d'œuvre musicale en groupe pour 7-12 ans. De 13h30 à 14h30. À Jeunesses Musicales du Canada, 305 av. du Mont-Royal E. Gratuit. Réservation requise : 514 845-4108 Ext 221

### LUMIÈRE SUR LA MARIONNETTE!

Le dimanche 30 septembre  
Atelier-spectacle axé sur le plaisir de jouer. Théâtre de marionnettes pour les enfants. À 10h. Au Studio-théâtre L'illusion, 783 rue de Bienville. Gratuit. Réservation requise : 514 523-1303

### ATELIER MUSIQUE EN BD

Le dimanche 30 septembre  
Création d'une partition musicale sous forme de bande dessinée. Pour les 7 à 12 ans. De 14h à 15h30 À la Bibliothèque de Kirkland, 7100 boul. Hymus à Kirkland. Gratuit. Réservations : 514 630-2719

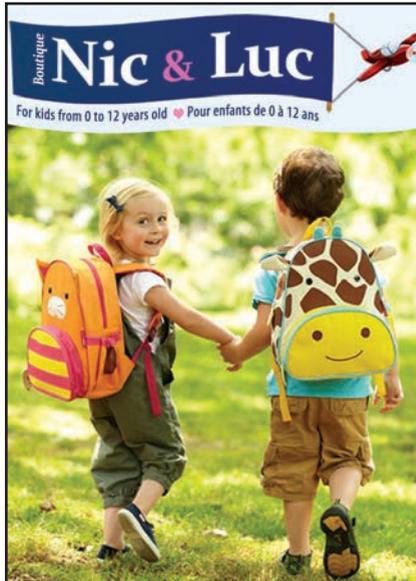


MONTRÉAL  
**FESTIVAL  
DU NOUVEAU  
CINÉMA**  
10 > 21 OCT. 2012

**Les P'tits Loups**

Section jeunesse  
Du nouveau cinéma  
pour les enfants

NOUVEAUCINEMA.CA



Boutique **Nic & Luc**  
For kids from 0 to 12 years old Pour enfants de 0 à 12 ans

Vêtements, accessoires, jouets et cadeaux...

5490 Ch. Queen-Mary, Montréal 514.439.9928  
www.nicetluc.com  
Boutique en-ligne

## PAPIER MÂCHÉ ET PEINTURE

Le dimanche 30 septembre  
Atelier utilisant le papier mâché avec de la peinture. Pour les 7 à 12 ans. Activité bilingue de 12h30 à 14h à la Galerie Mile End, 5345 av. du Parc. Gratuit. Réservations : 514 271-3383

## À LA DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE

Le dimanche 30 septembre  
Atelier d'éveil musical pour les 3 à 6 ans. Au Centre culturel Georges-Vanier. De 10 h à midi, 2450 rue Workman. Gratuit. Renseignements : 514 931-2248

## ON DANSE AVEC LES PETITS!

Le dimanche 30 septembre  
Atelier de danse créative pour les 3 à 6 ans. De 10h à midi. Au Centre culturel Georges-Vanier. De 10 h à midi, 2450 rue Workman. Renseignements : 514 931-2248

## TON HISTOIRE EN MUSIQUE

Atelier de création d'œuvre musicale en groupe. Pour les 3 à 6 ans. De 10h à 11h. À Jeunesses Musicales du Canada, 305 av. du Mont-Royal E. Gratuit. Réservations requises : 514 845-4108 Ext 221

## ATELIER DE CRÉATION

Atelier de création thématique pour les 4 à 12 ans. De 13h30 à 16h30. Au Centre d'exposition du Vieux-Presbytère, 15, rue des Peupliers à Saint-Bruno. Gratuit. Renseignements : 450 441-8331

## LES MÉTÉORITES

Le dimanche 30 septembre  
Découvrez la différence entre les météores et les météorites lors de cet atelier découvert. À 12h30, 14h et 15h30, pour tous les âges. 7\$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Veuillez réserver au 514 398-4086 poste 4092

## LES AVENTURES DU BARON DE CRAC

Le dimanche 30 septembre  
Théâtre et marionnettes pour jeune public par la Troupe Marie Stella. De 13h30 à 14h30. Au Centre

socioculturel de Brossard au 7905 av. San-Francisco. Gratuit. Réservation requise : 450 923-6333

## KAGUYAHIME-PRINCESSE DE LA LUNE RACONTÉ

Le dimanche 30 septembre  
Version racontée du ballet inspiré de la princesse Kaguya avec le groupe de percussions Arashi Daiko. Spectacle pour les 5 ans et plus. À 15h. Billets 4\$. À l'auditorium de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer, visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

## L'EXPÉDITION DE LA RYTHMOBILE

Le dimanche 30 septembre  
Concert Sons et Brioches pour les 3 ans et plus. À 10 h 20 (brioches, croissants, café et jus) est servi, avant le spectacle. À 11 h vous assistez au concert au piano noble. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 514 842-2112 [www.laplacedesarts.com](http://www.laplacedesarts.com) Ce spectacle gratuit est présenté dans le cadre des journées de la culture. Les places sont limitées.

## OCTOBRE

### L'HEURE DU CONTE

Les samedis et les mardis  
Heure du conte pour les 3 à 5 ans et leurs parents. Au menu : des histoires hautes en couleur, mais aussi des projections, des surprises, des jeux, des bricolages... De 10h30 à 11h30. Gratuit. Au Théâtre Inimagimô de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

### DÉJEUNER AVEC LES LYNX

Le samedi 6 octobre en français  
Le dimanche 14 octobre en anglais  
Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les lynx. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les deux lynx de l'écomuseum et de les nourrir vous-mêmes! À 8h.

Réservation requise. Coût : 25\$. Renseignements : 514-457-9449 ou [www.zooenligne.ca](http://www.zooenligne.ca)

## KAGUYAHIME-PRINCESSE DE LA LUNE RACONTÉ

Le dimanche 7 octobre  
Version racontée du ballet inspiré de la princesse Kaguya avec le groupe de percussions Arashi Daiko. Spectacle pour les 5 ans et plus. À 15h. Billets 4\$. À l'auditorium de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

## HABITS NEUFS DE LA RYTHMOBILE

Du 9 au 21 octobre  
Une couturière farouille dans ses coffres pour en sortir rubans, fils et bobines. Elle tisse alors l'histoire d'un empereur vaniteux à qui le sort réserve une drôle de surprise... Spectacle pour les deux et plus. Les samedis et dimanches à 9h30 et 11h. L'illusion, Théâtre de marionnettes. Pour horaire et tarifs : 514 523-1303 [www.illusiontheatre.com](http://www.illusiontheatre.com)

## LES P'TITS LOUPS

Du 10 au 21 octobre  
Lors du prochain Festival du nouveau cinéma, une des sections sera consacrée à la jeunesse : Des films (courts et longs métrages) s'adressent aux jeunes de 3 à 12 ans et aux familles, et sont diffusés en matinées et les fins de semaines. Horaires et tarifs au [www.nouveaucinema.ca](http://www.nouveaucinema.ca)

## LE MONDE DE CRÉATURES FANTASTIQUES

Le samedi 13 octobre  
Atelier découverte pour les 6-9 ans. À 14h. À l'atelier de créativité de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

## CORBEAU

Du 13 au 27 octobre  
Cette création nous présente la symbolique du cycle de la vie, représentée, dans la mythologie amérindienne, par l'oiseau. Spectacle pour les 4 à 9 ans. À la maison théâtre,

245, rue Ontario Est, Montréal. Horaire et tarifs au : 514 288-7211 [www.maisontheatre.com](http://www.maisontheatre.com)

## UNE HISTOIRE DONT TU ES LE HÉROS

Le dimanche 14 octobre  
Au cours de cet atelier-découverte, les 10 à 13 ans pourront incarner un de leurs personnages préférés de la littérature jeunesse dans une aventure trépidante inspirée de Donjons et Dragons. De 14 h à 15 h. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

## DANCE BOLLYWOOD

Le dimanche 14 et 28 octobre  
Atelier de danse Bollywood pour parent-enfant (3 à 8 ans) au Studio Caravane, 903, rue St-Zotique Est, (métro Beaubien). À 10 h. 10\$ pour (parent-enfant). Renseignements : [info@bolly4kids.com](mailto:info@bolly4kids.com) ou au Studio Caravane : 514 890-6055 [www.bolly4kids.com](http://www.bolly4kids.com)

## CIEL VARIABLE

Le dimanche 21 octobre  
Spectacle pour les 5 ans et plus. À 15h. Billets 4\$. À l'auditorium de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Pour des laissez-passer visitez : [www.banq.qc.ca](http://www.banq.qc.ca) et cliquez sur Activités – Billeterie. 514 873-1100

Il est à noter que l'horaire et les tarifs peuvent faire l'objet de changements. Nous vous recommandons de téléphoner avant de vous rendre sur place. Au fil de jours, d'autres suggestions de sorties en famille s'ajouteront à notre calendrier en ligne. On sort... On s'amuse ! Visitez nous à [montrealpourenfants.com](http://montrealpourenfants.com)



**GOLDTEX**  
Magasin d'entrepôt  
Qualité et choix à prix abordable

**Vêtements d'école et toute autre occasion pour filles et garçons de toute âges**

**Venez voir. Laissez les experts chez Goldtex prendre soin de vos besoins.**

Lun. 10h à 17h    Jeudi 10h à 18h  
Mardi 10h à 17h    Ven. 10h à 18h  
Mer. 10h à 17h    Sam. 9h à 17h

**8875, rue Salley, Lasalle Tél.: 514 365-9699**



**Centre de la Fluidité Verbale de Montréal**  
CENTRE DE LA FLUIDITÉ VERBALE DE MONTRÉAL  
MONTREAL FLUENCY CENTRE

Clinique privée à but non lucratif offrant maintenant des services orthophoniques en français dans les domaines suivants :

- Thérapie pour le langage et la parole
- Prévention & intervention précoce
- Bégaiement

Services bilingues offerts

**\*Bourses disponibles pour l'intervention**

**514.489.4320**  
[www.montrealfluency.com/fr](http://www.montrealfluency.com/fr)



# On sort... On s'amuse...

## Avec nos tout-petits!

### ATELIER LANGAGE DE SIGNES POUR BÉBÉ

514 777-8085  
[www.bouddhablanc.com](http://www.bouddhablanc.com)

### ATELIER LANGAGE DE SIGNES POUR BÉBÉ

Chez la source en soi.  
Téléphonez pour horaire et  
tarifs : 514 750-3735

### BÉBÉ CARDIO POUSSETTE

Ce cours est conçu pour les  
nouvelles mamans qui désirent  
maintenir leur condition phy-  
sique ou se remettre en forme  
après l'accouchement tout  
en profitant du beau temps  
extérieur. Chez Bébé Cardio, à  
Longueuil,  
450 332-2323  
[www.bebecardio.com](http://www.bebecardio.com)

### CANTIAMO E BALLIAMO IN ITALIANO

Les tout-petits apprendront  
des nouveaux mots en Italien  
à travers des histoires, des  
chansons et des danses. Pour  
les 0 - 5 ans. Chez Enfant &  
compagnie. 514 327-8484  
[www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

### COMPLEXE AQUATIQUE DE L'ÎLE SAINTE-HÉLÈNE

Installations de pointe offrant  
une baignade en eau tempérée.  
Cette piscine, dotée d'un accès  
en pente douce et jeux d'eau,  
est idéale pour les familles.  
Du 20 août au 9 septembre :  
de 15 h 30 à 19 h. du lundi au  
vendredi. Et de 11 h à 16 h, les  
fins de semaine.  
(2 ans et moins) : gratuit; (3  
à 13 ans) 3 \$; (14 ans et plus)  
6 \$; Famille : 15 \$. Services  
: vestiaires, toilettes, casiers,  
bloc sanitaire familial et casse-  
croûte. Renseignements :  
514 872-6120

### CONTES EN ESPAGNOL

Contes, chansons et activités  
en espagnol. Les tout-petits  
s'amuseront avec les couleurs,  
les nombres, les formes et des  
jeux. Pour les  
2 à 5 ans accompagnés d'un  
parent. Au centre culturel de  
Pointe-Claire, 176, chemin du  
Bord-du-Lac.  
Pour connaître horaire et tarifs :  
514 630-1220

### DANSE AVEC BÉBÉ

Ce cours plaira aux nouvelles  
mamans qui aiment danser.  
Votre partenaire est votre bébé.  
Au Complexe sportif Claude-  
Robillard. Renseignements :  
514 872-7177  
[www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

**Boutique *La Grande Ourse*, jouets pour la vie**  
Ouvert tous les jours à partir de midi (fermé le lundi).  
263 rue Duluth est, Montréal, H2W 1H7      Tel. : 514-847-1207

## DANSE AVEC BÉBÉ

Cours de danses latines pour maman et bébé (0 à 12 mois) et (1 à 3 ans) au Centre de danse San Tropez. : au Centre ville de Montréal et Pointe-Claire. Renseignements : 514 374-7486 www.latindance.net

## DANSE PARENTS-ENFANTS

Cours de danse pour parents et (bébé 12 mois et plus); parents et (2 ans et plus) À l'Académie de danse d'Outremont. Pour connaître horaire et tarifs : 514 276-6060

## DIMAS DANSÉS

Cours de danse pour parent et enfant au Parc du Soleil, nouveau centre d'amusement pour tout-petits à LaSalle. Renseignements : 514 367-1234 www.parcdusoleil.com

## DISCO MAMAN ET BÉBÉ

Cours de danse rempli de plaisir pour vous et votre bébé (0 - 12 mois). Au studio de danse San Tropez Kids 514 374-7486 info@latindance.net www.latindance.net

## ÉVEIL CRÉATIF À TRAVERS LE JEU

Du 7 septembre au 9 novembre Dix ateliers hebdomadaires, pour les 12 à 30 mois, qui ont comme principal objectif de contribuer au développement harmonieux de votre enfant. Chaque atelier est inspiré d'une discipline artistique. À La cité des arts des enfants.

514 374-6378  
info@citedesartsdesenfants.ca  
www.citedesartsdesenfants.ca

## ÉVEIL MUSICAL POUR BÉBÉ

L'éveil aux sons et à la musique est un moyen désigné pour canaliser la sensibilité au rythme et à la mélodie chez bébé. Pour les (6-12 mois avec un parent) Au centre culturel de Pointe-Claire, 176, chemin du Bord-du-Lac. Horaire et tarifs : 514 630-1220

## GYMNASTIQUE POUR LES TOUT-PETITS

Classes parent/enfant (4-10 mois) (10 -19 mois) (19-29 mois) (29-36 mois) Des activités visant à développer la motricité comprennent l'aérobic, les éléments gymniques, les étirements, le rythme, les chansons, les activités de groupe, les jeux de balles et les bulles! Dans Les Petit Gym : Ville Mont-Royal 514 733-1735 Saint-Bruno-de-Montarville Pointe-Claire 514 695-7562 Blainville 450 435-5311 Vaudreuil-Dorion 514 531-6086 www.lepetitgym.ca

## GYMNASTIQUE POUR LES TOUT-PETITS - WIMINIMONDE

Accompagnés de maman ou papa, ces petits gymnastes vivront leur première expérience dans le monde du mouvement. Pour les 1 à 2 ans et les 2 à 3 ans. Au club de gymnastique Wimgym 514 683-0602 www.wimgym.ca

## GYM-BAMBIN

Stations d'apprentissage sous forme de parcours amusants, favorisant le développement moteur de l'enfant. Pour les 2-3 ans accompagné d'un parent. Au club Gymnix du complexe sportif Claude Robillard, 1000, Émile Journault. Renseignements : 514 872-1536 www.gymnix.ca

## HEURE DU CONTE AU ZOO ECOMUSEUM

Le vendredi 7 septembre (en anglais), Le vendredi 21 septembre (en français) Votre tout-petit, en votre compagnie, pourra écouter une histoire sur les animaux, voir de très près quelques reptiles/amphibiens et bricoler sur le thème des animaux! À 10h. Activité incluse avec les prix d'entrée réguliers. À l'écomuseum à Sainte-Anne-de-Bellevue. Renseignements : 514 457-9449 www.zooenlle.ca

## HEURE DU CONTE CHEZ ARLEQUIN

Heure du conte, avec un animateur costumé et des instruments de musique: tambour, harmonica, scie musicale ou avec des petites marionnettes. Renseignements : 514 750-5525 www.chezarlequin.com

## JEUX AFFECTIFS ET DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ

Exploration, jeux échanges lors de ces ateliers parents enfants. Trois groupes d'âge (0-4 mois) (4-9 mois) et

(9-12 mois). Chez la source en soi. Téléphonnez pour horaire et tarifs : 514 750-3735

## L'ART DU CIRQUE

Cours d'initiation au cirque pour les enfants de 2 à 4 ans accompagné d'un parent. Chez Bébéc Cardio, à Longueuil, 450 332-2323 www.bebecardio.com

## LA BERNACHE A PERDU SA BOUSOLE

Le samedi 29 septembre La bernache a perdu sa boussole : théâtre interactif pour les 2-7 ans. De 14h à 15h. À la Bibliothèque Salaberry, 4170 rue de Salaberry. Gratuit. Réservation requise : 514 723-3274

## LA BIBLIOTHÈQUE DANS LES PARCS

Jusqu'au 16 septembre Contes, comptines, service de prêts et autres activités. Invitation aux familles avec jeunes enfants (6 ans et moins) Tous les mercredis, de 10h à 12h. Gratuit. Détails au comptoir de la bibliothèque Saint-Laurent de l'arrondissement Saint-Laurent. Renseignements : 514 855-6130 poste 4747

## LA FÔRET DES GRANDS FRISSONS

Le samedi 29 septembre Heure du conte pour les (0-3 ans) avec Caroline Schindler de Lis avec moi. De 10h30 à 11h30. À la Bibliothèque Père-Ambroise, 2093 rue de la Visitation. Gratuit. Réservation requise : 514 872-0323 ou 514-872-1633



Laissez votre imagination vous emporter!

Gâteaux et chocolats pour toutes les occasions!

Cours de décoration de gâteaux

Vente d'accessoires

514 836 3185  
gâteauxduchesse.com



À LA GARDERIE LE NID DE NAMUR NOUS OFFRONS UN ENVIRONNEMENT STIMULANT ET FAMILIER:

- Garderie privée pour les enfants de 6 mois et plus
- Programme bilingue de haute qualité
- Programme préscolaire enrichi
- Repas santé faits maison
- Sortie de groupe à chaque mois



www.niddenamur.com  
514 739.3999 • garderie@niddenamur.com  
4987, rue Paré, Montréal, QC H4P 1P4

## LE TOUR DU MONDE DE KARIBOU

Cette activité parent-enfant destinée aux enfants de 1 à 4 ans, a pour objectif de favoriser le développement des habiletés motrices et l'estime de soi tout en s'amusant par une série de parcours, de jeux ou d'ateliers utilisant du matériel adapté. L'environnement est très stimulant et accueillant, accompagné de musique. À Montréal, Laval et la Rive-sud. Renseignements au 514 872-7177 ou 1 877-872-9992 [www.letourdumondedekaribou.com](http://www.letourdumondedekaribou.com)

## LES VENDREDI MAMANS

Mamans et bébés, un espace vous est consacré chaque vendredi après-midi... Moment convivial et chaleureux autour de petits biscuits, tisanes, activités thématiques et chocolats. Les vendredis de 13h00 à 15h00. Coût: 5 \$. Chez la source en soi. Pour réserver votre place 514 750-3735

## LIRE ET RIRE AVEC SON ENFANT

Tous les mardis. Activité de lecture contée et d'échange sur les thèmes suivants : Comment intéresser mon enfant à la lecture? Comment maintenir son attention? Quelle histoire choisir pour mon enfant? Pour les parents et les enfants de 0 à 5 ans. De 15h30 à 17h Bibliothèque du Plateau-Mont-Royal, 465, avenue du Mont-Royal Est. Inscriptions et renseignements au 514 872-2270

## MAMAN DANSE!

Son enfant dans les bras, (bébés de 2 à 12 mois), on danse aux rythmes africains, indiens, et latino-américains. De la valse, du tango, et de la danse libre autour du studio. Ateliers offerts dans plusieurs studios et parcs du Grand Montréal. Renseignements : 514 961-3771 [www.mamadances.com](http://www.mamadances.com)

## MES DÉBUTS EN ART

Introduction pour les tout-petits aux joies de l'expérimentation et de la création avec différents matériaux d'art et techniques. Pour les 2 à 3 ans accompagné d'un parent. Au centre culturel de Pointe-Claire, 176, chemin du Bord-du-Lac. 514 630-1220

## PARENTS POUONS

Le dernier mercredi de chaque mois. Partagez votre passion pour l'histoire en compagnie de votre bébé. Des ateliers vous sont offerts afin de créer une activité pour bébé, qu'il soit éveillé ou à la sieste. Admission gratuite pour un parent et son bébé de moins de 18 mois. De 13h à 15h30. Au Musée McCord, 690 rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100

## PHOTO-POUSSETTE

Cet atelier parent/enfant s'adresse à toute personne désireuse de faire des belles photos d'enfants. Offert dans un local adapté à la présence des bébés, vous apprendrez des trucs pour améliorer la qualité de vos images. Montréal, Rive nord, Rive sud.

Renseignements : 514 567-3225 [www.entrequatreyeux.com](http://www.entrequatreyeux.com)

## PILATES AVEC BÉBÉ

Activité postnatale qui favorise la relaxation et permet de raffermir les muscles abdominaux qui ont été étirés pendant la grossesse. Au Complexe sportif Claude-Robillard. Renseignements : 514 872-7177 [www.sportsmontreal.com](http://www.sportsmontreal.com)

## POWER YOGA MAMAN-BÉBÉ

Un cours de yoga de type flow qui regroupe une séquence de posture plus intense que le yoga maman et bébé régulier, mais accessible pour des débutants et intermédiaires. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323 [www.bebecardio.com](http://www.bebecardio.com)

## SALSA MAMAN-BÉBÉ

Cours de Salsa adapté pour les mamans accompagnées de leur Bébé ainsi que les femmes enceintes. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323 [www.bebecardio.com](http://www.bebecardio.com)

## URBAN MOMMY-ZUMBA

Chez Enfant & compagnie. 514 327-8484 [www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

## VISITE À LA FERME ÉCOLOGIQUE

À tous les jours Étable, clapier, poulailler, mare aux oies, aires de jeux. De 10 h à 16h30, tous les jours. À la ferme écologique du parc-nature du Cap-Saint-Jacques

au 183, chemin du Cap-Saint-Jacques à Pierrefonds. Gratuit mais il y a des frais de stationnement. Renseignements : 514 280-6743 Balade en carriole (\$) et carrousel de poney (\$) Fins de semaine seulement

## YOGALATES

Un heureux mélange des cours de yoga et de pilates. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323 [www.bebecardio.com](http://www.bebecardio.com)

## YOGA MAMAN-BÉBÉ

Spécialement adapté pour la nouvelle maman et son bébé! Votre bébé doit être âgé d'au moins 6 semaines. Espace Shanti 514 996-0570 [www.espaceshanti.com](http://www.espaceshanti.com)

## YOGA MAMAN-BÉBÉ

Pour les (0-9 mois) Au centre culturel de Pointe-Claire, 176, chemin du Bord-du-Lac. 514 630-1220

## YOGA MAMAN-BÉBÉ

Pro-Actif Santé 514 768-4060 [www.proactifsante.com](http://www.proactifsante.com)

## YOGA MAMAN-BÉBÉ

À l'institut Yoga Vie à Terrebonne, Lorraine et Laval. Renseignements : 514 409-4087 [www.yoga-vie.com](http://www.yoga-vie.com)

Pour connaître notre répertoire complet d'activités parent-bébé, visitez notre site internet [www.montrealpourenfants.com](http://www.montrealpourenfants.com) et téléchargez notre deuxième publication Oh! bébé Le guide du bébé 2012

La rentrée scolaire chez  Chaussures **BOOTY**

Venez voir notre collection 2012-2013 au [www.juniorbooty.com](http://www.juniorbooty.com)



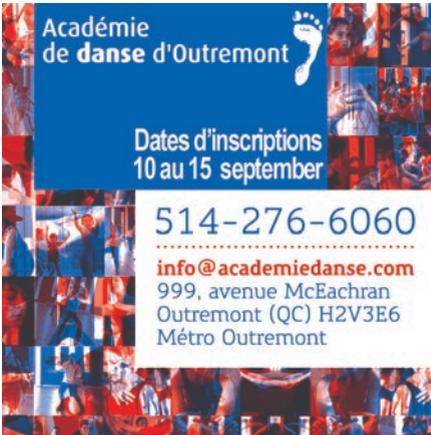
514 488-5580 • Ouvert 7 jours par semaine, dimanche de midi à 17h  
7137, Chemin de la Côte-Saint-Luc (centre d'achats Côte-Saint-Luc)

Académie de danse d'Outremont 

Dates d'inscriptions 10 au 15 septembre

514-276-6060

[info@academiedanse.com](mailto:info@academiedanse.com)  
999, avenue McEachran  
Outremont (QC) H2V3E6  
Métro Outremont



EN COLLABORATION AVEC  
**Montréal Enfants**  
©2011

**Gagnez un certificat cadeau de  
 250 \$ à la boutique L'Enfantillon**

**L'Enfantillon**  
 maternité • enfant

Téléphone : 450 978-9199  
 3280, boul. Saint-Martin Ouest, Laval (Québec) H7T 1A1

**Comment participer ?**

Devenez adepte de notre page Facebook « Montréal pour Enfants » ou à [www.montrealpourenfants.com](http://www.montrealpourenfants.com) et courez la chance de **gagner un certificat cadeau de 250 \$ à la boutique L'Enfantillon**. Être amis a ses avantages ! Vous pouvez participer 1 fois par jour. Bonne chance à tous !

**Tirage le 30 octobre 2012**

Montréal pour Enfants 



**PREMIERS PAS**

Spécialiste de la chaussure pour enfants de 0 à 14 ans  
**PROFITEZ DE L'ÉTÉ** avec le confort de PREMIERS PAS.  
 Notre engagement, c'est votre entière satisfaction!

[www.premiers-pas.ca](http://www.premiers-pas.ca)

Des chaussures de qualité et des prix imbattables!











5335, chemin Queen-Mary  
 Montréal (Québec) H3X 3K8  
 3906, boulevard Taschereau  
 Greenfield Park (Québec) J4V 2H9  
 Tél.: 514 564 6334 • [contact@premiers-pas.ca](mailto:contact@premiers-pas.ca)



**Pour un allaitement réussi Nneka<sup>MD</sup>**

 Un rembourrage d'écales de sarrasin qui épouse les formes du corps

 Rembourrage ajustable pour plus de confort

 Housse lavable

Hypoallergène

[www.nneka.ca](http://www.nneka.ca)  
 1.877.768.2229



**OREILLER DE CORPS COUSSIN D'ALLAITEMENT USAGES MULTIPLES**

**ACADÉMIE PRÉSCOLAIRE MONT-ROYAL**  
 garderie privée et pouponnière

**NOUS AGRANDISSONS pour mieux vous servir!**

- Nouvelles places disponibles
- Plus de 16 000 pieds carrés de superficie
- Enseignement bilingue enrichi basé sur l'approche Reggio Emilia (0-5 ans)
- Activités d'éducation physique structurées
- Programme de pré-maternelle enrichi
- Personnel hautement qualifié
- Gymnase et Bibliothèque sur le site
- Plan végétarien disponible
- Stationnement réservé






 4 480 Chemin Côte-De-Liesse, Suite 190  
 Québec  Ville-Mont-Royal, Québec H4N 2R1  
 Tél.: 514.937.1662 • Fax: 514.937.4991 • [INFO@APMRC.A](mailto:INFO@APMRC.A)

# Fêtes d'anniversaire



Jeunes en Mission :  
édition  
**LA QUÊTE  
du TRÉSOR**



**ANNIVERSAIRE  
en travail d'équipe!**

Une nouvelle aventure excitante!

- Pour les enfants de 6 à 12 ans
- Du «fun» clé en main!
- Des animateurs expérimentés et énergiques
- Pas de soucis, juste du plaisir!

Fête ses  
**10 ans**  
d'existence

À votre domicile ou nous trouvons un emplacement

514.333.8326  
www.getdynamix.com



**Dynamix**  
L'esprit d'équipe à son meilleur!

Activités parascolaires, camps,  
journées pédagogiques, séjours,  
carnavals, fêtes d'anniversaire!

**Fêtes d'Anniversaire  
4 à 12 ans**



Laissez nos scientifiques  
émerveiller vos enfants

**Mentionnez  
cette annonce  
et recevez un sac  
à surprises gratuit  
lorsque vous  
réservez une fête  
d'anniversaire!**  
exp. le 31 octobre 2012

Sciences en Folie  
vous économise temps  
et énergie avec nos  
"Sacs à surprises exclusifs"

Appelez-nous  
pour vos activités

- Parascolaires
- Ateliers en classe
- Spectacles

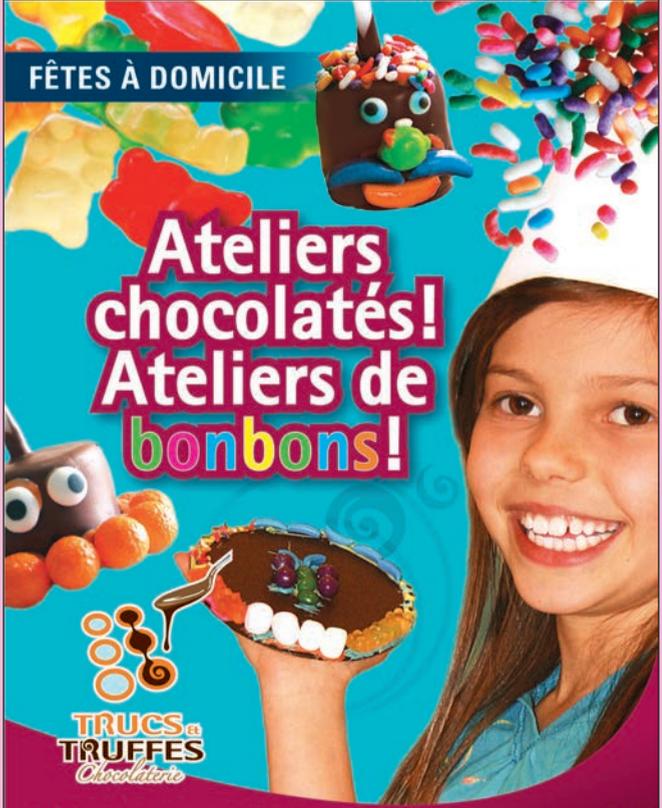


**Les Options  
spectaculaires:**

- Potion à bulle
- Glace sèche
- Lancement de fusée
- Barbe à papa
- Périscope

**NOUS NOUS DÉPLAÇONS !**  
**(514) 344 - 6691**  
www.madscience.com/montreal

**FÊTES À DOMICILE**



**Ateliers  
chocolatés!  
Ateliers de  
bonbons!**

**TRUCS et  
TRUFFES  
Chocolatière**

**Adultes**  **Enfants**  **Corporatif**

www.trucsettruffes.com 514.713.0774

# Musée pour Enfants

Quel enfant n'a pas un jour rêvé d'être pompier, astronaute, vétérinaire, capitaine de bateau, professeur ou acteur, de monter à bord d'une ambulance ou de traire une vache. Un décor enchanteur, un concept unique où parents et enfants viennent s'amuser en découvrant différents métiers. Enfin un Musée où il est permis de toucher à tout.

CPE - Familles - Anniversaires  
www.museepourenfants.com

**NOUBLIEZ PAS VOTRE APPAREIL PHOTO !!!**

3805, boul. Curé-Labelle Chomedey, Laval 450 681-4333

# Atelier de Bijoux

Une superbe activité pour les 6 ans et plus

**A votre domicile**

Un cadeau spécial pour l'enfant fêté!  
Un tirage parmi les participants à l'atelier.

Matériaux inclus  
Durée: 1:30 heures

**450 732-1145**  
www.cynthiaferrarocreations.com

# Tikiti le CLOWN

"Le meilleur CLOWN en ville"

**Bilingue**  
Pour tous les âges et occasions

**FÊTES D'ENFANTS**  
Animations  
Télégrammes  
Sculpture de ballons  
Maquillage artistique  
Magie  
Guitare avec chansons  
Spectacle drôle improvisé

Infos/Réservations  
**514.683.9365**  
www.animationclowntikiti.weebly.com

# FÊTE DE TAMBOUR

POUR UNE FÊTE INOUBLIABLE

**drumparties.com**  
Tél. : 514-482-5554

# BEDING-BEDANG

- Fêtes d'enfants
- Magie avec lapin
- Sculptures de
- Animation
- Bilingue
- Cupcakes

**514-765-0216**  
**514-570-0216**  
beding@sympatico.ca

# Thomas Cadabra

Magicien professionnel  
Fête d'enfants - Garderie - École  
Spectacle familial

www.magiepourenfants.biz  
514-865-9629

# Les Fantaisies de Sophie

450 621-6019 • www.lesfantaisiesdesophie.com  
402, boul. Adolphe-Chapleau, Bois-des-Filion

# PARC du Soleil

Centre de Jeu éducatif intérieur

**Ateliers et événements spéciaux pour les enfants de 0 à 12 ans**  
Salles privées pour les fêtes  
Terrain de jeu intérieur  
Café

7177, boul. Newman Lasalle, Qc H8N 2K3  
www.parcdusoleil.com - 514.367.1234

# KID MERCURY LE MAGICIEN

UNE SUPER FÊTE INOUBLIABLE!

- Fêtes d'anniversaires
- Spectacle avec animaux
- Écoles et garderies
- Célébrations festives
- Événements corporatifs
- Tarifs spéciaux
- et complètement bilingue

LE MAGICIEN FAVORI DES ENFANTS ET LEURS PARENTS®

**514 695-6219**  
www.kidmercury.com

Vous préparez une fête d'enfants ?  
pourquoi ne pas inviter quelques !!!

## Reptiles!!!

Un choix de plus de  
150 reptiles vivants...  
- Anacondas  
- Alligators  
- Lézards  
- Tortues



Nous faisons des  
présentations  
de reptiles vivants  
dans les écoles  
garderies,  
fêtes d'enfants

**Reptizoo «Fine line serpents»  
(514) 990-8680**

Nouvelle  
présentation de  
mammifères et oiseaux

[www.reptizoo.com](http://www.reptizoo.com)

## Atelier de Toutou

Fêtez avec moi... Je viens à vous!

Atelier de toutou à rembourrer parfait pour fête  
d'anniversaire, garderie, école, guide/scout,  
événement corporatif et plus...



Vivez une expérience magique.  
Pour âge de 3 à 103!!!

Brigitte ~ 514.971.8056  
[atelierdetoutou@sympatico.ca](mailto:atelierdetoutou@sympatico.ca)  
[www.atelierdetoutou.com](http://www.atelierdetoutou.com)

**TODSKY!**  
Le Magicien

- ★ Anniversaire
- ★ Écoles et Garderies
- ★ Sculptures de ballons
- ★ Sacs à surprises magique

[www.todsky.com](http://www.todsky.com)  
**Todd : 514 951-8633**

*Princesse Stéphanie*  
& ses amis

La FÊTE ROYALE comprend :  
des jeux divertissants,  
des bricolages amusants,  
des costumes ravissants et  
des contes fascinants.

Offre aux enfants des moments magiques  
depuis 5 ans déjà !

Plusieurs activités au  
Château Enchanté !

3 salles thématiques :  
★ Princesse  
★ Pirate  
★ Diva

Consultez notre  
calendrier en ligne

Château Enchanté  
MAINTENANT OUVERT  
76A, Brunswick, DDO

514.574.7833

[www.princessestephanie.ca](http://www.princessestephanie.ca) [stephanie@princessestephanie.ca](mailto:stephanie@princessestephanie.ca)

**ROGER  
BENOIT**

Magicien  
professionnel  
pour les enfants...  
Français/English  
fête, festival, école...  
Vidéo  
Témoignage  
Sur  
[magiepourlesenfants.com](http://magiepourlesenfants.com)  
**514 254.8224**

**Merlinpinpin**  
TM

Le magicien des enfants  
[www.camirandmagic.ca](http://www.camirandmagic.ca)  
☎ 450-670-6026  
Montréal & rives sud+nord

- Anniversaires
- Party de Noël
- Écoles
- Garderies
- Camps de jour

**Fêtes en Boîtes**  
Spécialistes des fêtes d'enfants

514-836-1307 animation à domicile  
sacs à surprises  
[www.fetesenboites.com](http://www.fetesenboites.com)  
Pirate, princesse, fée, superstar, sirène...

Boutique atelier d'artisanat STUDIO  
**BBG**

Options de fête Perlage, collimage  
(scrapbooking), artisanat et plus !  
Garçons et filles À partir de 4 ans.  
Ateliers Pour enfants et adultes.

Venez à notre  
studio ou  
laissez-nous  
venir à vous !

514.564.3481  
30, rue Milner #201  
Montréal Ouest  
(Québec) H4X 1J1  
[info@studiobbg.com](mailto:info@studiobbg.com)  
[www.studiobbg.com](http://www.studiobbg.com)  
Facebook - BBGStudio

**Miss Dainty**  
Parties de «spa»

514 927-0100  
[www.missdaintyssa.com](http://www.missdaintyssa.com)

POUR FILLES DE 4 À 12 ANS  
★ Manucures fantaisie ★  
Pédicures fastueuses ★ Faciaux fruités  
Maquillage funky ★ Coiffures glamour

Adaptés à l'âge amusant pour  
les filles qui aiment se faire dorloter!

Nous apportons le  
«spa» pour vous !

**Création Funky**

- ★ Fêtes de création de bijoux pour tout âge
- ★ Bijoux et artisanats uniques
- ★ Cadeaux personnalisés

Michelle la Reine des Perles  
 ★ 514 817-2322  
[www.somethingfunky.ca](http://www.somethingfunky.ca)

 **enfant & compagnie**  
 fêtes & animation • café & boutique • activités parascolaires • camps

**Fêtes et Animation**  
 Chez NOUS ou chez VOUS!  
 Aire de jeux • Salle Privée

Mascottes • Princesses  
 Pirates • Super-Héros  
 Découverte de Dinosaures  
 Danse • Hip Hop  
 Spa • EnfantChef  
 Enquêtes Criminelles  
 Bijoux • ArtEnfant

fabrication de savon, baume à lèvres, bouquet au chocolats  
 décoration de t-shirts, peinture sur assiette ou tasse  
 et beaucoup PLUS!

**CAMPS** temps plein ou partiel  
 été et congés scolaires!  
 St-Léonard | St-Laurent | Laval (Auteuil & Duvernay)

Une foule d'activités incluant:  
 cuisine, sports, science,  
 robotique, photographie  
 art et bricolage!

CALENDRIER & RENSEIGNEMENTS:  
[www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

4687, boul. Lavoisier, Mtl. (ouest de Viau) 514-327-8484  
[www.enfantetcompagnie.com](http://www.enfantetcompagnie.com)

Clowns, jongleurs, magiciens, spectacles pour enfants, etc.

**Les Productions Zakiry**  
[www.zakiry.com](http://www.zakiry.com)

514-497-2141  
 Maison d'artistes

**BALLONS ET MAQUILLAGE POUR ENFANTS**

**Fêtes d'anniversaire**

L'Agent-Jacques, l'incroyable sculpteur de ballons  
[www.ballonextreme.com](http://www.ballonextreme.com) • 514 522 2149

Ti-Pois, la super maquilleuse  
[www.maquillagepourenfants.com](http://www.maquillagepourenfants.com) • 514-998-4867

On vient chez vous!

**Fêtes d'enfants**

- ★ Fabrication d'ours en peluche
- ★ Course de voiture
- ★ Fabrication d'un « mini-moi »
- ★ Art pour le corps avec T-Shirt et brillants
- ★ Décoration de vos souliers de course

514.781.0351 ★ [www.birthdaypartyforkids.ca](http://www.birthdaypartyforkids.ca)

**DINO** versaire

**FÊTE D'ENFANTS DE RÊVE!!!**  
 Animaux vivants, Potion magique, Expériences

514.652.5303  
**DINOVERSARE.COM**  
 NOUS NOUS DÉPLAÇONS CHEZ VOUS!

**OBTENEZ DE RABAIS SUR VOTRE COMMANDE AVEC DINOVERSARE** 10,00\$

\* Le Rabais doit être mentionné lors de votre réservation par téléphone.  
 Limite de un rabais par événement.



# FAMILLES EN CAVALE!

Deux blogueuses rigolotes explorent différents lieux de Montréal en compagnie de leur marmaille. Cinq enfants, beaucoup d'humour et des dizaines d'idées de sorties !



## DIRECTION : Parc national des Îles-de-Boucherville

Cela faisait des lunes que LaMèreCalme n'avait pas mis les pieds aux Îles-de-Boucherville. À l'époque, elle n'avait pas d'enfants et son seul souci était que son déodorant tienne ses promesses à la suite d'une longue balade en tandem avec futur PapaZen. Aujourd'hui, elle allait pique-niquer avec Maman 3.0 et ses minis pour célébrer la fin de l'été.

Les deux mères avaient à peine eu le temps de s'installer à une table de pique-nique que des odeurs de barbecue vinrent leur chatouiller les narines. Plusieurs familles avaient décoré leur table de ballons.

**Mademoiselle 3.2 :** C'est l'anniversaire de quelqu'un, maman ?

**Maman 3.0 :** On dirait que tous ont le cœur à la fête pour la rentrée scolaire...

**Fiston 3.1 :** Je crois plutôt qu'on fête les goélands !

En effet, les victuailles étalées semblaient avoir ouvert l'appétit de plusieurs volatiles qui déambulaient à travers les visiteurs à la recherche de miettes. Tout comme les oiseaux, les enfants ne tardèrent pas à réclamer à manger.

**GrandeSœur :** Maman, j'ai faim !

**LaMèreCalme, sortant un contenant après l'autre de la glacière :** Justement, j'ai tout ce qu'il faut ! C'est fou comme une pause de deux mois de boîtes à lunch ravive la passion pour les sandwiches !

Une fois tous les petits estomacs remplis, les deux mères envoyèrent les enfants jouer afin de pouvoir jaser tranquilles.

**Maman 3.0, camouflant habilement le sac de croustilles sous**

**un coin de nappe :** Sers-toi, mon amie. Et raconte-moi tes vacances en détail.

**LaMèreCalme, la main dans le sac :** Un seul mot. AGRÉABLES ! Notre premier voyage en Europe avec les mousses s'est déroulé à merveille ! Mais, même après la plage, les châteaux et les villages médiévaux, il est toujours réconfortant de rentrer au bercail. Et toi ?

**Maman 3.0, grignotant :** Trois mots. LA. SAINTE. PAIX. Notre séjour dans le Bas-Saint-Laurent nous a permis de nous prélasser comme des phoques !

**PetiteSœur, les interrompant :** Maman, le sable est trop sec pour notre château. (Puis le sourcil relevé) Ça sent les chips par ici...

**LaMèreCalme, mentant effrontément :** Je crois que c'est le vent qui nous amène l'odeur de celles du voisin. (Et, pointant un abreuvoir au loin) Voilà où tu pourras remplir ton seau d'eau pour ton château de sable.

**Maman 3.0, levant sa main pour féliciter sa copine :** High-five ! Bien joué !

Pendant que les filles s'amusaient à faire une réplique du château d'Amboise, Fiston 3.1 et Frérot jouaient aux explorateurs.

**LaMèreCalme, les yeux dans le vague :** Regarde comme ils sont beaux nos garçons. Fiston joue au prof de sciences avec Frérot...

**Maman 3.0, prise d'un doute en voyant les garçons disparaître derrière un buisson :** Je pense que je vais aller jeter un œil.

Peu après, elle revint l'air mécontent.

**Maman 3.0** : Fiston a aussi enseigné à Frérot à « faire pipi comme un homme »...

**LaMèreCalme** : Charmant!

Fiston 3.1, bourru : Bien quoi! Vous nous avez dit de ne pas nous éloigner!

Une petite brise fit soudainement voler la nappe, dévoilant les grignotines secrètes.

Fiston 3.1, indigné : Vous mangez des chips sans nous ?

**Maman 3.0, feignant de prendre un air offusqué** : Jamais je n'oserais faire une chose pareille! Nous voulions seulement y goûter en premier pour ne pas vous empoisonner avant d'aller faire un tour de bateau!

**Frérot, ravi** : Les filles! Y'a des chips et un bateau pour nous!

**LaMèreCalme, chuchotant** : Tu y es peut-être allée un peu fort. Si mon souvenir est bon, il ne s'agit pas vraiment d'un bateau...

**Maman 3.0, avec un haussement d'épaules** : Pfff, ça flotte donc c'est un bateau!

**LaMèreCalme, moqueuse** : Tu sais que les canards flottent aussi ?

Carte en main, la joyeuse équipée se rendit sur les sentiers pour une courte expédition jusqu'au bac à câble. Un kilomètre et demi de marche qui parut facilement le double sous le soleil de plomb. Juste avant l'arrivée, la troupe fit un arrêt dans un point d'observation.

**PetiteSœur** : Un point d'observation, maman ?

**LaMèreCalme, pédagogue** : C'est un endroit où on peut admirer le paysage.

**Maman 3.0, à voix basse** : En l'occurrence un défilé de bateaux sur lesquels on peut apercevoir des femmes en bikini. Méchant paysage!

**LaMèreCalme, en riant** : On aurait dû amener nos maillots pour prendre la pose sur le bac à câble!

**Frérot, trépignant** : Ouais, un bac à sable!

L'équipée attendit un bref instant dans la file puis prit place sur le bac. Enchantés, les cinq enfants observèrent toutes les manœuvres préparatoires à la traversée puis... une secousse accompagnée d'un bruit mécanique annonça qu'ils étaient arrivés à destination!

**Les enfants, en chœur** : Déjà ?!

**Maman 3.0, enthousiaste** : Mais ce n'est qu'un début! Gardez vos places! On va traverser à nouveau dans quelques instants!

De retour au Centre de découverte, les deux familles prirent l'abreuvoir d'assaut avant d'aller visiter la boutique du parc national. En apercevant une boîte pour recueillir des dons, Maman fouilla dans son porte-monnaie pour dénicher quelques pièces qu'elle tendit à ses petits loups.

**Maman 3.0** : Tenez, c'est pour sauver la nature ou quelque chose comme ça.

**Mademoiselle 3.2** : Ils vont sauver la nature avec nos sous ?

**Maman 3.0** : En fait, c'est écrit que c'est pour protéger les coyotes.

Fiston 3.1, grand amateur de hockey : Les Coyotes de Phénix ?

**Maman 3.0** : Euh, non. Ceux-là il vaut mieux éviter de les sauver si on veut une équipe à Québec un jour.

Trop heureuse de profiter de l'air conditionné, Maman 3.0 invita la meute à faire un détour vers la salle d'exposition où elle porta un intérêt exagéré au crottin de chevreuil, à la régurgitation de Grand-Duc et aux autres éléments présentés.

**Mademoiselle 3.2, devant un tableau de différents volatiles** : C'est difficile! Il faut trouver qui est l'amoureuse de chaque papa oiseau...

**GrandeSœur, un combiné sur l'oreille** : Quand j'appuie sur un bouton, j'entends le chant de l'oiseau!

**PetiteSœur, tenant l'autre combiné** : Et moi, je l'entends en anglais!

Fiston 3.1, blaguant : Venez de mon côté, ils piaillent en espagnol!

**LaMèreCalme** : Allez, la ménagerie, regagnons nos enclos! Nous avons rendez-vous dans quelques semaines dans un parc animalier près de chez vous!

---

**Julie Beaupré** (alias LaMèreCalme)  
[www.la-mere-est-calme.com](http://www.la-mere-est-calme.com)

**Nathalie Côté** (alias Maman 3.0)  
[www.mamantroispointzero.com](http://www.mamantroispointzero.com)



Literie pour enfant et bébé

Une marque  
d'amour

[www.literielalibellule.com](http://www.literielalibellule.com)

## COUCOU ! (JE SUIS LÀ)

Par MARIE-HÉLÈNE PROULX

En territoire urbain, il y a de ces voisines à l'air discret et gentil à qui l'on n'a jamais vraiment adressé la parole, de peur de déranger. En territoire urbain, il y a aussi des arbres, tous les quatre mètres, au tronc gros comme une petite branche, et sur leurs membres fragiles pèse la lourde tâche de faire office d'îlots de verdure pour l'avenue Chateaubriand. Quelle ne fut pas ma surprise, un bel après-midi, de les voir plantés l'un devant l'autre ! Pas deux arbres, non ; un arbre et ma discrète voisine qui semblait chercher à se camoufler derrière, sans trop de succès d'ailleurs.

Alors que je la fixais d'un air interrogateur, je la vois envoyer un grand signe de la main. Heureuse de cette occasion de briser la glace en ce beau jour d'été, je lui rends son geste courtois. Elle regarde ma réaction d'un air étonné tout en continuant ses saluts bien visibles. Devant mon air perplexe alors que je viens vers elle, elle finit par m'expliquer à qui s'adresse son geste : « C'est la première fois que j'envoie ma fille faire les courses. Mais elle est grande maintenant : elle est à l'âge de prendre des responsabilités. » Et justement, en me retournant, j'aperçois derrière moi une petite fille, un sac de plastique à la main, un regard fier et un pas sautillant de joie de voir apparaître sa mère, comme par hasard, juste à ce moment.

On m'a parfois parlé de cette danse d'attachement qui se crée entre la mère et le nourrisson. Déjà, lors des premiers jours du poupon, la mère joue au « coucou » et habitue ainsi, quelques secondes à la fois, son enfant à supporter l'absence de son visage. Puis la mère dévoile à nouveau son regard, aux aguets des moindres réactions du nourrisson. Le nouveau-né, par ses sourires, donne alors à la mère confiance

en elle et lui rend le courage de le laisser explorer un peu plus loin... pas trop. Si les sourires, au contraire, ne sont pas aux rendez-vous, beaucoup de mères rappelleront leur propre maman ou une autre figure maternelle en demandant : « Coucou, es-tu là ? ».

Sur le chemin qui doit les mener à prendre leurs distances, parents et enfants partent de très près, en fin de compte. Le parent, à cause de ses quelques années de plus, se retrouve à amorcer la marche du plus petit, un petit qui découvrira, par essais et erreurs, que les tâtonnements pour s'effacer, juste assez pour ne pas perdre l'autre de vue, s'opèrent des deux côtés. Moi qui pensais que cette danse du nourrisson n'était qu'une histoire de quelques jours... Mais à cette époque de leur vie, grandes et jeunes mères se rapprochent beaucoup, paraît-il ; alors la jeune génération en vient à réaliser à quel point, l'art d'être là, pas trop..., au cas où..., apparaissant du derrière du premier arbre chenu..., ne s'acquiert que lentement, à pas de loup, à travers l'expérience partagée des jours, des années, des générations même... et ne se termine jamais vraiment. ■



enfants  
adolescents  
adultes

★ Hip-hop ★ Jazz ★ Ballet ★ Danse créative  
★ Flamenco ★ Baladi ★ Salsa ★ Zumba  
★ Programme Karibou  
★ ANIMATION DE FÊTE

www.studioavenue.ca  
512, 19e avenue, Lachine 514.300.5018

**Conservatoire de  
Musique du Québec École  
Privée**  
Cours de musique - Tous les instruments  
pour les 4 ans et plus

**Académie de Danse et  
Ballet du Québec**  
Une inscription gratuite  
valeur de 65\$



Cours de musique	Zumba
Tous les instruments	Autodéfense
Chant	Taekwondo
Cours de langues	Ballet classique
Mathématiques	Ballet rythmique
Dessin	Hip Hop
	Yoga

1545, boul. Le Corbusier  
Chomedey, Laval, 450 686-7560  
www.conservatoiredemusiqueduquebec.com

# Centre Montessori pour le développement de la petite enfance



Un programme d'enseignement innovateur,  
un environnement d'apprentissage équilibré  
et des éducatrices hautement qualifiées

## Programme préscolaire

18 mois à 5 ans  
Demi-journée et  
journée complète

## Maman & Bambin

Programme de séparation

## Activités d'après-midi

Mandarin, petits chefs, yoga,  
préparation à la maternelle  
et plusieurs autres!



5565, Côte-St-Antoine, Montréal

**514.483.6556**

[admin@orchard-house.ca](mailto:admin@orchard-house.ca)



159, Place Frontenac, Pointe-Claire

**514.630.3993**

[administration@orchard-house.ca](mailto:administration@orchard-house.ca)



[orchard-house.ca](http://orchard-house.ca)





**MAISON  
THÉÂTRE**

**POUR LES JEUNES  
DE TOUS ÂGES**

**SAISON**  
2012-2013



**14**  
**SPECTACLES**  
À DÉCOUVRIR EN FAMILLE

**RÉSERVATION ET INFORMATION**  
514.288.7211 [maisontheatre.com](http://maisontheatre.com)  
BERRI-UQÀM, SAINT-LAURENT OU SHERBROOKE

COMMANDITAIRE DE SAISON



PARTENAIRE MÉDIA

