Montréal pour Enfants

Le Magazine Informatif pour les Parents

Vol. 14, Numéro 3
Été 2014

Cliquez sur nos annonceurs pour plus d'information

Mieux-vivre

Célébrer les vacances… et surtout, célébrer toute l'année !

Passer l'été comme sur des roulettes

Nos coups de cœur pour poussettes et apprentis cyclistes

www.montrealpourenfants.com

25% DE RABAIS*

BE
*****

CET ÉTÉ, OFFREZ-VOUS UN SÉJOUR EN FAMILLE AU BONNE ENTENTE À QUÉBEC!

* Mentionnez le code «Montréal pour enfants» lors de votre réservation et obtenez 25% de rabais sur le prix de votre chambre! *Certaines restrictions s'appliquent.*

LE BONNE ENTENTE, REMARQUABLE.
TOUT COMME VOUS.

RÉSERVEZ
1 888 653 5221

LE BONNE ENTENTE
HÔTEL CONTEMPORAIN | QUÉBEC

Fun Club

LeBonneEntente.com

Montréal pour Enfants
Le Magazine Informatif pour les Parents

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 Uribé
redaction@montrealpourenfants.com

COLLABORATION PRINCIPALE
Marie-Hélène Proulx

DIRECTEUR DES VENTES
Sean Zur Nedden
514 931-0522
ventes@montrealpourenfants.com

PUBLICITÉ NATIONALE
Louise Lussier
Tél: 514-898-7543
llussier@llcommunication.ca

DIRECTION ARTISTIQUE ET INFOGRAPHIE
Maria-Fernanda Quintero Casas

CORRECTRICE-RÉVISEURE
Sophie Geffroy
sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS
Claude Ayerdi-Martin, Claire Baillargeon, Julie Beaupré (alias LaMèreCalme), Danièle Bouffard, Sylvie Burelle, Nathalie Côté (alias Maman 3.0), Vesna Dell'Olio, Chantal Dézainde, Claire Foch, Marie-France Genest, Delphine Guibourgé, La Bibliothèque de Montréal, Louise Labrecque, Nancy Leith, Nathalie Martin, Valérian Mazataud, Nora Merola, Marie-Hélène Proulx, Steve Proulx, Hélène Renaud

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.

Page couverture
Collection printemps – été 2014
DEUX PAR DEUX
www.deuxpardeux.com

sommaire

Été 2014

4 | ÉDITO
L'urgence de ralentir…

6 | Demandez à nos experts
Ces ados qui vivent dans le désordre…
Mon enfant a un retard de langage

10 | Mieux-vivre
Célébrer les vacances… et surtout, célébrer toute l'année !

14 | Qu'est-ce qu'on lit ?
Vive l'été!

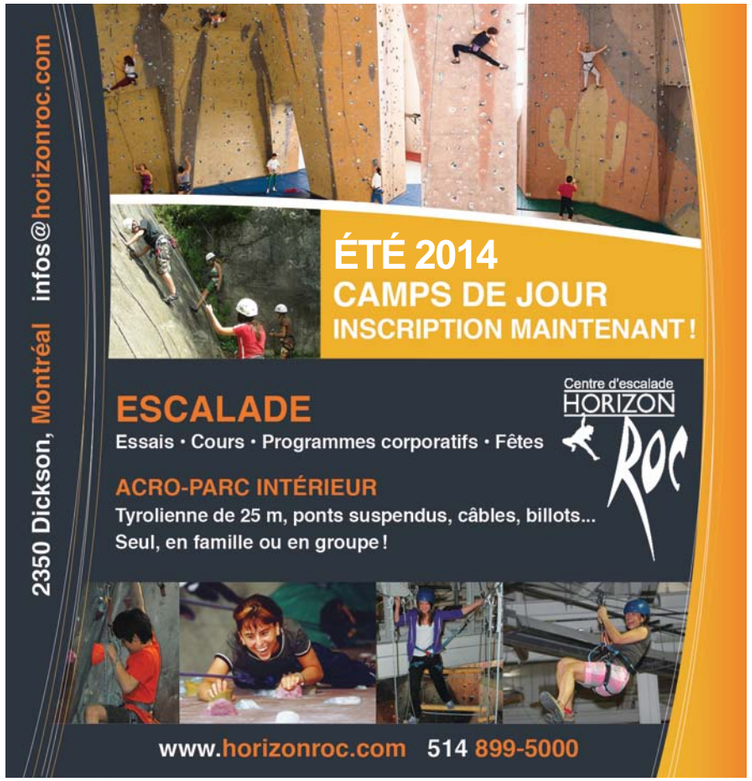
18 | Loisirs
L'été c'est fait pour jouer ! Suggestions de jouets éducatifs

22 | Loisirs
Passer l'été comme sur des roulettes : Nos coups de cœur pour poussettes et apprentis cyclistes!

32 | Loisir et voyages
Le parc national de la Mauricie

34 | Familles en cavale
Destination: Jungle Urbaine

42 | On sort! On s'amuse!
Calendrier de sorties en famille



L'urgence de ralentir…

Si la lecture s'avère une excellente occasion de ralentir, elle est aussi une occasion de se questionner… C'est ce qui m'est arrivé après la lecture du « Safari de la vie ». Dans cette charmante histoire de John P. Strelecky, l'un des personnages conseille simplement de trouver un modèle ayant accompli ce que l'on souhaite réaliser pour copier ses actes, plutôt que de se creuser la tête à trouver des moyens d'arriver à nos fins.

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

Pour moi qui aspirais à ralentir à travers les aléas de la vie familiale, ce conseil représentait un défi de taille. En effet, je n'avais jamais encore croisé de mère monoparentale avec trois enfants… deux emplois… une maison… (il ne manque que la souris verte !) dont la zénitude était l'état normal, et non l'exception à la règle. Qui pouvait donc me servir de mentor ? Où dénicher une mère de famille qui puisse m'inspirer par sa sérénité constante et son envie de s'accomplir dans mille et un projets tout en ne se mettant pas de pression?

Parfois, il suffit de poser une question pour en obtenir la réponse. Le lendemain matin, alors que j'entamais la lecture d'un autre bouquin qui m'avait interpellée à la bibliothèque par son seul titre « Et si vous étiez zen 365 jours par année ? », je pris le temps de jeter un œil à la quatrième de couverture (ce que je n'avais pas encore fait, puisque je choisis souvent mes livres simplement en vertu du titre et de la présentation intérieure, sans même lire le descriptif). Quelle ne fut pas ma surprise de découvrir qu'il avait été rédigé par une mère de trois enfants, chef de deux entreprises et zen, de surcroît ! Et vlan : je l'avais, mon modèle !

Les écrits d'Hélène Turmel m'ont donné le coup de pouce qu'il me fallait pour me convaincre que ma quête de calme qui, bien que de plus en plus concluante, connaissait ses ratés et ses soubresauts pouvait se transformer en véritable réussite de tous les jours. Il m'aura fallu cette lecture, mais aussi quelques mois de travail trop mouvementés, pour y croire et le désirer vraiment. C'est ainsi que l'été qui arrive s'annonce des plus particuliers pour moi, car il inaugure mon ASO.

Euh ? ASO ? Oui, c'est bien ça : Année Sans Obligations. Bon, d'accord, c'est une façon de parler, mais cette année, je veux choisir ce que je vis sans sentir de pression ou d'urgence d'agir. Je veux prendre mes fins de semaine pour passer du bon temps avec moi-même, mais aussi en famille ou en couple, et m'atteler à mes tâches quand j'en ai envie (Oui ! Oui !), tout en y prenant plaisir (et sérieusement, j'aime faire le ménage !). Je suis convaincue que c'est un objectif atteignable !

J'ai même une preuve objective, pour ceux qui croiraient que mon rationalisme a pris son 4 %… Depuis quelques mois, j'ai fait l'expérience des JSO : les Journées Sans Obligations, et ce, à raison d'au moins une aux deux semaines. Quel bonheur que ces journées où je ne m'adonne qu'à ce que me dictent mon instinct et mes envies ! En les inscrivant à mon agenda, jamais ces journées n'ont été entravées par quelque obligation que ce soit. Véritables ressourcements, ces journées ont fait toute la différence dans mon horaire chargé, comme une bouffée d'air frais en pleine canicule.

Alors, j'ai décidé d'étendre le concept à l'année (en fait, je teste le tout jusqu'en décembre). Dans mon agenda, sont donc déjà inscrites des JSO pour tous les week-ends d'ici décembre. Plus de boulot ou de tâches les samedis et dimanches, sauf si j'ai ENVIE de le faire. Et pour une fois, même si j'adore mes tâches professionnelles, je vais relaxer pendant l'été, plutôt que de passer mon temps à travailler. Et vous, comment allez-vous ralentir, cet été, cette année ? ●

Anik Lessard Routhier

Enseignante et auteure de la trilogie Hommes à parier
www.hommesaparier.com

CLINIQUE PODIATRIQUE DE L'AVENIR
Service podiatrique pour toute la famille

+Examen de la posture et de la démarche
- Pied creux
- Pied plat
- Pied vers l'intérieur
+Orthèses plantaires
+Recommandation de chaussures
+Ongles incarnés
+Verrues plantaires
+Et réponses à vos questions

La santé des pieds concerne aussi vos petits!
www.monpodiatre.com
450-668-5501 Laval 1565 Blvd De L'Avenir, Suite 212
514-908-2210 DDO 3400 Rue Du Marché, Suite 103

Garderie Éducative Ahuntsic
www.garderieahuntsic.ca
L'apprentissage avec un grand sourire!
14, rue Sauvé Ouest, Montréal (Québec) H3L 3P9
(près du Métro Sauvé)
• Programme éducatif enrichi
• Personnel hautement qualifié
• Programme de pré-maternelle structuré
• Activités et sorties éducatives
• Matériel éducatif haute de gamme
Pour une visite, des informations ou une inscription, contactez-nous au 514 382.3030 ou inscrivez-vous en ligne au www.garderieahuntsic.ca
garderieahuntsic@yahoo.ca

Parc national de la Mauricie
PLONGEZ DANS L'ÉTÉ!
1-888-773-8888 | 819-538-3232
parcscanada.gc.ca/mauricie
Parcs Canada Parks Canada Canada

Q Mon fils de 13 ans, Laurent, est devenu très désordonné. Sa chambre est un bazar en permanence. Pourtant, plus jeune il a été un enfant plutôt rangé et faisait attention à ses affaires. Mais depuis quelque temps, les choses ont bien changé.

Ma conjointe et moi sommes tout le temps sur son dos pour qu'il range ses affaires et ne laisse pas tout traîner un peu partout dans la maison.

Il nous dit que sa chambre est à lui et que donc il peut vivre comme il veut dans son espace et que de toute manière il retrouve très bien ses affaires comme cela.

On a essayé de le motiver, de lui expliquer que c'était une manière de retrouver ses affaires plus facilement, que c'était aussi agréable d'avoir un environnement propre et organisé. Rien n'y fait. Que peut-on faire ? Ou dire ?
Des parents découragés.

R Alors, aux parents découragés, j'ai envie de dire « Bienvenue dans le monde de l'adolescence ! » Votre Laurent semblait être un enfant rangé et qui aimait prendre soin de ses affaires et bien le voilà devenu un adolescent qui n'a plus les mêmes besoins, loin de là. Adieu le petit garçon, bienvenue au futur jeune homme !

Sa chambre et son environnement sont un peu à l'image de ce qui se passe dans sa tête et de toutes les transformations qu'il vit.

Ce qui faisait plaisir à papa et maman (ranger sa chambre et obtenir des félicitations et des commentaires positifs) n'est plus un objectif chez un garçon de 13 ans, bien au contraire. Laurent a besoin de découvrir qui il est et c'est en commençant par défaire ce que vous lui avez appris qu'il va pouvoir tranquillement se trouver et, sans doute, retrouver l'ordre qui lui conviendra, mais qu'il aura choisi... lui-même.

L'adolescence, je ne vous apprends rien sans doute, est une grande étape de mutations et de transformations, et il est souvent difficile pour les parents de voir leur jeune garçon (ou fille) si docile se transformer rapidement en jeune homme qui est fondamentalement contre. Contre tout ce que vous lui demandez ou presque ou contre toutes les règles qui ont été établies jusque-là. Et comme parent, il est fréquent de se sentir dépassé, de penser que tout à coup notre enfant a changé et d'être perdu face à cette situation si radicalement nouvelle.

Laurent vous dit qu'il est bien dans son bazar et il revendique de surcroît le droit à être bien dans son bazar d'autant plus qu'il s'y retrouve très bien et que de toute manière il est chez lui dans sa chambre.

Voilà les données vues par Laurent...

Quelques règles ou demandes peuvent néanmoins lui être faites. Bien sûr, Laurent est chez lui dans sa chambre et tant mieux s'il s'y sent bien (c'est toujours positif et rassurant qu'il se sente bien à la maison), mais ce faisant il est aussi chez vous et à ce titre vous êtes tout à fait en droit d'avoir un certain nombre d'exigences. À vous de voir où elles se situent.

Par exemple, vous pouvez lui demander de faire le ménage de sa chambre une fois par semaine. Ceci voulant dire ramasser ses vêtements, ses objets et, éventuellement, faire son lit si ce n'est pas déjà ce qu'il fait au quotidien. Par respect pour vous et pour les lieux (propreté, hygiène, etc.), vous pouvez tout à fait faire une telle demande. Vous pouvez donc aussi lui demander de mettre ses vêtements au sale et de ranger de manière acceptable ceux qui sont propres. Pour ce qui est du lit, comme dit l'adage, comme on fait son lit on se couche. S'il souhaite dormir dans un lit qui n'est pas fait, pas de problème, mais vous pouvez là aussi mettre une limite qui vous conviendra quant au rythme où vous souhaitez qu'il change ses draps, par exemple.

Faire son lit au quotidien est souvent exigeant pour les adolescents et ils aiment bien vivre sur ou dans leur lit (dormir, lire, manger, écouter de la musique et même y travailler !).

Par ailleurs, pour les objets ou autres qui traînent dans la maison... vous pouvez tout à fait lui demander de respecter les espaces communs en faisant un minimum de rangement. Comme on l'observe souvent, il n'est pas difficile de suivre un ado à la trace (manteau plus ou moins rangé dans l'entrée, chaussures au milieu du tapis, sac d'école pas loin, verre de lait ou de jus sur le comptoir, etc... un véritable Petit Poucet qui vous fait savoir qu'il est là et bien là !).

Discutez-en ensemble, vous les adultes, afin de voir où se situeraient exactement vos demandes. Ensuite, parlez-en tous les deux avec Laurent en tenant compte, si cela est possible, de ses demandes, mais en respectant aussi vos besoins et vos limites.

Au-delà de son bazar et aussi paradoxal que cela puisse paraître, il est en train de se construire. Vous tenir tête en fait partie, remettre en question vos règles aussi. Surtout n'en faites pas un enjeu, ce serait alors la bagarre au quotidien et l'atmosphère deviendrait rapidement irrespirable pour vous tous.

Ce qui compte surtout, c'est qu'il comprenne que vous êtes prêts à entendre son besoin de faire les choses différemment, de vivre à sa manière, et qu'il doit à son tour entendre que vous avez des besoins et qu'ils sont aussi importants que les siens. En en discutant et en trouvant un terrain d'entente, vous lui permettez de se sentir compris et de réaliser que vous n'êtes pas inflexibles.

Au fond, un minimum de rangement est bien sûr nécessaire et profitable à tous, mais le plus important n'est-il pas de garder le lien avec votre fils, malgré les heurts et les revendications ? Dédramatisez les choses ensemble, riez-en même et, peut-être, souvenez-vous de votre adolescence pour réaliser que Laurent semble être un ado en parfaite santé en train de marquer son territoire...

Il a grandi ! ●

Claire Foch
Consultante en psychologie
et coaching parental
www.clairefoch.com
Tél. : 450 714-2147
Consultations téléphoniques disponibles

Q Bonjour Mme Tupula, je suis maman d'un garçon de 3 ans et demi. Je m'inquiète car il ne fait pas de phrases complètes quand il parle, et je trouve que son langage accuse un retard en comparaison aux autres enfants de son âge à sa garderie. Il a peu de vocabulaire et prononce plusieurs sons incorrectement. Quand on lui demande de répéter plus clairement ce qu'il a dit, il se fâche souvent. Mon conjoint et moi le comprenons bien malgré ses difficultés, mais c'est plus difficile pour sa nouvelle éducatrice. Nous nous interrogeons sur la façon dont on pourrait l'aider à mieux s'exprimer sans lui mettre de pression.

R Selon votre message, votre enfant ne formule pas de phrases complètes, il a de la difficulté à prononcer certains sons et son vocabulaire apparaît peu développé compte tenu de son âge. Ses difficultés font en sorte qu'il n'arrive pas toujours à se faire comprendre, ce qui engendre une certaine frustration et de la colère.

Qu'en est-il de sa compréhension ? Semble-t-il comprendre des mots de vocabulaire diversifiés et les consignes qui lui sont données dans le quotidien ? Certains enfants peuvent présenter des difficultés de compréhension (difficultés réceptives), en plus de présenter des difficultés touchant le langage expressif. Toutefois, il est possible de présenter un retard de langage uniquement au versant expressif. Dans ce cas, l'enfant démontre une compréhension fonctionnelle dans la vie de tous les jours, mais a du mal à s'exprimer tout aussi bien. L'orthophoniste est le professionnel qui peut dresser un portrait complet des habiletés langagières de votre enfant et préciser ses atteintes, afin de mieux adapter la prise en charge et proposer une rééducation ajustée à ses besoins. Pour savoir quand consulter un orthophoniste et connaître les indices d'un retard ou d'un trouble de langage, vous pouvez consulter le dépliant « Je grandis, je communique » de l'Ordre des Orthophonistes et Audiologistes du Québec (OOAQ).

Est-ce que votre enfant imite les sons et mots produits dans son environnement ? L'imitation est fortement liée à l'apprentissage des sons et des mots, c'est donc un précurseur important au développement du langage et de la communication. Si votre enfant imite peu, vous pouvez mettre en action certaines stratégies pour l'amener à développer son langage et stimuler l'imitation.

Donnez-lui accès aux gestes. L'utilisation des gestes est fréquemment perçue comme étant une béquille qui affecte négativement le langage. Cependant, le support gestuel ou imagé est un pont qui favoriserait le développement langagier s'il est associé à un modèle verbal stable.

N'insistez pas ! Minimiser la pression sur l'enfant diminue l'anxiété et le stress, qui peuvent avoir des impacts négatifs sur ses performances. Si l'enfant ne répète pas après vous, n'ayez crainte ; d'autres occasions se présenteront pour réessayer.

Si votre enfant a déjà le désir de vous imiter et de reproduire les mots entendus dans son environnement, il s'agit d'une belle force sur laquelle miser pour poursuivre des activités de stimulation langagière. Pour être en mesure de formuler une phrase complète et véhiculer un message, il est important de posséder le niveau de vocabulaire requis. Ainsi, votre enfant doit d'abord développer son vocabulaire (contenu du langage), de façon à pouvoir l'utiliser pour exprimer des phrases plus élaborées et complètes. Pour développer le vocabulaire de votre enfant et diversifier les classes de mots produites :

Répétez souvent les mêmes mots en présence des objets qu'ils représentent ou d'images claires.

Mettez l'objet nommé près de votre visage, afin que votre enfant y porte plus attention.

Choisissez des mots de vocabulaire en lien avec ses intérêts et utiles dans la vie quotidienne. Ciblez certains thèmes ou champs sémantiques (par ex. : jouets, vêtements, meubles, parties du corps, actions, etc.) et travaillez-les dans les activités significatives du quotidien. Par exemple, les parties du corps peuvent être nommées et stimulées à l'heure du bain ou lors de l'habillage.

Réalisez différentes activités : mimez des actions de base pour les faire deviner, jeux de table (par ex. : bingo avec des images associées à un thème, jeu « cherche et trouve »), profitez de toutes les activités de la vie quotidienne pour nommer les éléments associés, jeux symboliques (par ex. : habiller une poupée, faire la vaisselle, le ménage, etc.).

Lisez des livres ! La lecture stimule le développement du langage en général, enrichit le vocabulaire, développe l'imagination et la créativité, bâtit la capacité d'écoute, permet à l'enfant de s'exprimer (en racontant l'histoire à sa façon suite à la lecture, en essayant de deviner la suite, en complétant des phrases, etc.). Faites en sorte que des livres rejoignant les intérêts de votre enfant soient à sa portée et profitez de toutes les occasions de la vie quotidienne pour exposer votre enfant à la lecture par ex. : lire la liste d'épicerie, le nom de la rue, une recette de cuisine, les chiffres de l'adresse sur la maison, etc.). Pointez les images, nommez-les et ajoutez des commentaires. À l'aide des images du livre, expliquez-lui les mots nouveaux et fournissez-lui des exemples concrets. Faites participer votre enfant à la lecture de l'histoire, surtout si vous la lui avez déjà lue. Par exemple, laissez-le compléter certaines phrases, demandez-lui de prédire la suite des événements et d'exprimer dans ses propres mots ce qui arrivera selon lui avant la fin du livre.

Par ailleurs, vous dites que votre enfant n'est pas toujours compris par sa nouvelle éducatrice. De façon générale, un enfant de cet âge parvient à parler assez clairement pour se faire comprendre, même par des personnes moins familières. Le fait de transformer certains sons de la parole ou d'omettre certains mots ou syntagmes dans une phrase peut compromettre l'intelligibilité. La prononciation et la structure des phrases font partie de ce qu'on appelle la forme du langage. Pour enrichir la forme du langage de votre enfant :

- Donnez-lui des indices visuels de la façon de prononcer le mot en vous mettant à sa hauteur pour qu'il voie bien votre bouche ou placez-vous tous les deux face à un miroir. Vous pouvez redire le mot au ralenti, en le segmentant en syllabes (comme un robot). Il est à noter que plus le mot est long, plus il est difficile.
- Reformulez plus clairement et plus lentement les mots (erreurs de prononciation) et les énoncés incorrects (erreurs dans la phrase au niveau de la syntaxe ou de l'accord) produits par votre enfant en allongeant et en accentuant les sons ou les parties de phrases plus difficiles. Évitez d'exiger qu'il répète mais encouragez-le fortement lorsqu'il essaie. Même s'il ne répète pas exactement votre modèle, félicitez-le pour ses efforts !

Ex. : Enfant : « Le canard dans l'eau. »
Adulte : « Le canard EST SUR l'eau. »
Ex. : Enfant : « toto »
Adulte: « AU-to »

Pour inciter l'enfant indirectement à produire un mot ou une structure cible, vous pouvez offrir un choix de réponses (par ex. : tu veux le chien ou l'auto ?), faire une phrase en suspens (par ex. : « Papa est dans_____ »), utiliser l'absurde (par ex. : « Papa est dans l'avion ? »), fournir le 1er son du mot (par ex. : « Tu veux l'au… ») ou poser une question (par ex. : « Où est Papa ? »).

- Ciblez certains mots que vous souhaitez entendre de sa bouche et pratiquez-les en jouant. Encouragez le dialogue pendant les activités qu'il aime.
- Ajoutez un élément nouveau à l'énoncé de votre enfant pour l'amener à allonger et à complexifier ses phrases. Si votre enfant exprime des phrases d'environ 4 mots, on tentera de l'amener à produire des énoncés de 5 ou 6 mots (par ex. : Enfant : « Maman, regarde l'auto »--> Adulte : « Oui, la belle auto rouge ! »).

Le plus important est d'avoir du plaisir dans les interactions que vous avez avec votre enfant et lors des activités de stimulation langagière que vous réalisez ensemble. Bonne chance dans vos démarches ! ●

Agathe Tupula Kabola, M.P.O., O(C)
Orthophoniste et directrice générale à la Clinique multithérapie Proaction
www.cliniqueproaction.com
www.facebook.com/CliniqueProaction
www.twitter.com/ProactionClinic

Étude Scientique
Étude clinique et pharmaco-génétique des troubles de l'attention avec hyperactivité (TDAH) : utiliser l'imagerie pour disséquer les origines de la maladie.

Aucun médicament impliqué
Compensation offerte
Les évaluations incluent un Test de QI gratuit

CLINIQUE TDAH DE L'INSTITUT DOUGLAS

Nous invitons les enfants en santé de 6 à 12 ans n'ayant pas de trouble de l'attention avec hyperactivité (TDAH) à participer à une courte étude. Cette étude utilisera l'Imagerie par résonance magnétique (IRM) et la génétique pour nous aider à mieux comprendre le TDAH. Cette étude est dirigée par le Dr Ridha Joober, département de psychiatrie de l'Université McGill.

Si intéressé, veuillez contacter Mme Rosherrie de Guzman au 514 761-6131 # 2382

Célébrer les vacances…
et surtout, célébrer toute l'année !

Roum dum dum wa la dou… C'est le temps des vacances ! Le célèbre refrain de Pierre Lalonde peut vous inspirer de bien des manières ! Pour ma part, il m'incite aux festivités à l'année ! Fêter peut s'avérer plus que bénéfique pour votre petite famille, en créant une singulière connexité au sein de votre maisonnée. Quel est ce concept et quel est son impact sur le bonheur familial ? Comment peut-on favoriser ce principe ? L'une des réponses est simple et accessible : il suffit de prévoir, outre les incontournables célébrations annuelles, quelques traditions familiales à souligner de manière originale ou inusitée. Creusons un peu la question, histoire de susciter au sein de votre cocon familial une folle envie de célébrer !

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

La connexité : un ingrédient clé pour des enfants heureux !

« L'enfance du bonheur » : ce titre de bouquin m'a tout de suite accrochée. Edward M. Hallowell, un pédiatre américain, y soutient que le bonheur des enfants – et sa pérennité à l'âge adulte – passe par cinq éléments (je ne vous dévoilerai les autres que dans de prochains articles). Le plus important s'avère la connexité : « Une enfance connectée est une forme d'éducation où l'objectif premier, à la maison ou à l'école, est de créer une atmosphère de connexité dans laquelle l'enfant se sent intégré, bienvenu et traité avec équité. » En d'autres mots, l'enfant doit sentir qu'il fait partie d'un tout, tant dans le noyau familial que scolaire, mais il doit aussi constater que l'ambiance vécue au sein de ceux-ci demeure agréable et qu'il peut participer à la vie du groupe. Cela influencera grandement la durabilité de son bonheur.

Super ! Mais comment favoriser cette enfance empreinte de connexité ? L'auteur propose diverses avenues, dont l'amitié, la collectivité, une école intégrante, la participation aux activités sportives, la nature, les animaux, un sens de l'histoire et du passé et l'implication des enfants dans les tâches, ce que j'ai abordé dans mon article de la dernière édition. En outre, l'une des suggestions porte sur les traditions familiales. La création de celles-ci, leur expectative et la participation des jeunes à leur préparation et à leur réalisation créent une connexité familiale des plus efficaces.

Bien évidemment, vous pouvez célébrer Noël, l'Halloween, Pâques, les anniversaires, la fête des Mères ou des Pères. Cependant, mine de rien, les occasions de célébrer laissent place à de nombreuses semaines sans agréments. Alors, pourquoi ne pas inventer vos propres traditions ? Voici quelques idées qui résultent de mes élucubrations et de la consultation de mon nouveau quatuor. Elles vous feront peut-être sourire ou, mieux, vous donneront envie de passer à l'action. Suffit de déterminer à quels moments de l'année vous instaurerez vos traditions, de les noter au calendrier, et le tour est joué ! À vos marques, prêts, célébrez !

Spécial Été

Comme nous sommes proches de la saison estivale, j'ai pensé que vous aimeriez profiter de ce temps de repos pour inaugurer quelques rites. Par exemple, vous pourriez « ouvrir » le festival des vacances en allant cueillir des fraises le premier samedi de congé, puis déguster en famille un gâteau des anges géant comportant une tonne de crème fouettée ! Cachez une amande à l'intérieur et celui qui la croquera aura… (à vous de le déterminer !). Voilà la tradition de la galette des rois réinventée !

On pense souvent aux journées pyjama pendant l'hiver, mais pourquoi ne pas en faire une en été et aller se promener en famille tous de pyjamas vêtus ! D'ailleurs, vous ne voudrez peut-être pas enlever vos pyjamas pour la traditionnelle « nuit blanche » de l'année. Pour souligner les Perséides d'août, pourquoi ne pas laisser les enfants se coucher quand bon leur semble et regarder les étoiles ? Et pour varier, si les lieux le permettent, le traditionnel feu de camp avec des guimauves grillées pourra être à l'honneur suivi, pourquoi pas, d'un dodo dans une tente installée derrière la maison. Chez nous, les enfants ont insisté, à ma grande surprise, pour que mon conjoint et moi nous couchions tard également : j'ose simplement espérer que les enfants seront indulgents avec notre mine affreuse le lendemain !

De toute manière, c'est eux qui auront une allure à faire peur lors de cette autre tradition qu'ils nous ont suggérée : la « Journée de la bouette ». Au cours de cette journée, idéalement pluvieuse, les enfants ont le droit de se salir toute la journée. Ils peuvent jouer dans la terre et l'eau comme bon leur semble ! Il faut dire que nous disposons du terrain idéal pour cela, mais si ce n'est pas votre cas, vous pourriez organiser une expédition en forêt une fois par année en donnant votre bénédiction pour se rouler par terre !

Dans un registre plus romantique, pourquoi ne pas souligner le premier bouquet de fleurs de l'année en le cueillant tous en famille ? L'ouverture de la crémerie du coin pourra devenir le moment tant attendu d'une traditionnelle balade à vélo jusqu'à cet endroit, pour y déguster la première banane royale de l'année. Et tant pis pour les calories !

Rites gourmands

Parlant gourmandise, le rite de l'épicerie de vacances saura plaire à tous les enfants – et même aux parents. Suffit d'établir un budget (par ex. : 20 $ par enfant) et de donner carte blanche aux jeunes pour leurs achats alimentaires, une fois par année. L'esprit de partage peut éclore et les enfants décideront de leurs investissements communs, en parallèle des gâteries personnelles qu'ils souhaitent. Ce n'est pas tout ! Lors de la semaine de l'épicerie de vacances, les enfants ont le droit de manger ce qu'ils veulent, quand ils le veulent. Et voilà un semblant de forfait vacances tout inclus directement chez soi !

Les repas constituent d'ailleurs une fantastique occasion de commémorer. Si le souper de l'Action de grâce s'avère un moment de dire merci qui m'apparaît «sous-célébré», ▸▸▸

pourquoi ne pas prendre aussi un repas spécial lors de la tombée de la première neige, par exemple en organisant un trio de fondues réconfortantes (fromage, viande ou crustacés, fruits…) ou en sortant la raclette pour l'occasion ?

Pour ma part, j'aime aussi avoir des incontournables alimentaires qui reviennent chaque semaine et que mon estomac attend avec autant d'impatience qu'un enfant attend ses cadeaux de Noël. Par exemple, d'octobre à avril, nous mangeons de la soupe à l'oignon maison les samedis midis. Je m'en lasserai peut-être un jour, mais son absence mi-annuelle me la fait grandement savourer pendant les mois frisquets (pour ne pas dire « frettes », si l'on se réfère à l'hiver et au printemps interminables que l'on vient d'endurer !)

J'adore également les « beaux samedis ». L'idée a démarré avec mon conjoint, car nous avons l'habitude de nous vêtir « comme pour une sortie » pour souper à la maison, la fin de semaine. Nous avons élargi le concept avec les enfants, une fois par semaine. Mes deux plus jeunes adorent porter leurs robes à l'occasion, et je songe même à intégrer, de temps à autre, un rituel beauté juste avant ! Bon, d'accord, ma fille aînée n'est pas enchantée, mais ça fait du bien de la voir autrement qu'en jogging une fois par semaine !

En outre, le conseil de coopération, que les familles en garde partagée peuvent idéalement effectuer lors du dernier repas de la semaine, pose un regard pertinent sur le vécu familial, car les enfants et les parents doivent y féliciter les autres, les critiquer (au besoin), dire merci et proposer des idées pour améliorer le vécu familial. Chez nous, les enfants ont aussi le droit de se féliciter eux-mêmes, ce qui leur permet de partager certains éléments de fierté.

Autre plaisir de la table, la Journée mondiale du dessert, bien que n'existant pas officiellement, mérite d'être soulignée à mon avis (et à celui de tous ceux qui ont la dent sucrée !). Ce jour-là, il n'y a que des gâteries au menu, et la famille peut préparer divers desserts en collaboration. D'ailleurs, l'occasion est idéale pour inviter des amis pour un savoureux buffet communautaire. C'est aussi le temps de se débarrasser des restants de chocolat de Pâques ou de bonbons d'Halloween… Bien que grande amatrice de croustilles et de nourriture salée, je salive déjà juste à y penser !

Idées en vrac

Les journées mondiales foisonnent maintenant. Une petite recherche sur Google à ce sujet1 stimulera votre créativité tout en tenant compte de vos intérêts. Cela dit, la Journée sans télévision (21 novembre) me semble pertinente et peut devenir la Journée sans écran : et si, une fois par année, on éteignait toute technologie ? La Journée de l'enfance (20 novembre) peut être une journée dédiée aux jeux de société.

La Journée du sourire (dernier mercredi d'avril) ou de la gentillesse (13 novembre) sera transformée en Journée sans « chialage ». Ah ! La joie ! Pour être certain que la journée devienne un succès, accrochez trois épingles à linge sur les vêtements de chacun. Si quelqu'un est pris en flagrant délit de récriminations, celui qui le surprend lui pique son épingle. Le gagnant est le membre de la famille qui a cumulé le plus d'épingles à la fin de la journée.

En plein milieu de l'hiver, vous pourriez aussi instaurer une Journée chaleur : on s'habille tous en été, on écoute de la musique estivale, on se badigeonne de crème solaire et on sirote un cocktail devant le foyer, collier hawaiien en prime !

Vous pourriez aussi organiser la Journée des amis : une fois par année, tous vos enfants peuvent avoir des amis pour le dodo en même temps. On sort les sacs de couchage et on se prépare à une nuit écourtée (ou on se prépare à dire « Chuttt ! » en toute fermeté) !

Pour terminer, je vous conseille, aux abords de l'été, cet autre rite que j'adore : les JSO. De temps à autre, permettez-vous une Journée Sans Obligations (jetez un coup d'œil à mon éditorial pour en savoir plus).

Toutes les raisons de fêter !

« En offrant la connexité avant tout, vous faites non seulement une bonne chose, mais la meilleure. Vous donnez à votre enfant la plus grande -longueur d'avance- sur la concurrence. Un enfant connecté réussira selon ses talents et y prendra plaisir. Il sera porté à l'optimisme, ce qui l'immunisera presque complètement contre la dépression. Il se sentira en sécurité et aura le sentiment que tout va bien dans sa vie2. »

Alors, faites un premier pas vers cette connexité en intégrant les célébrations à votre quotidien. Après tout, la vie devient beaucoup plus agréable quand on fête… Gardez en tête que, tel que l'a énoncé Philippe Bouvard : « la vraie fête, c'est faire ce dont on a envie, indépendamment de ce que font les autres, sans tenir compte du calendrier, en se moquant des usages et en faisant fi du qu'en-dira-t-on. »

Anik Lessard Routhier
Enseignante et auteure de la trilogie Hommes à parier
www.hommesaparier.com

Vive l'été !

Les vacances d'été approchent à grands pas. Tout le monde veut profiter du soleil et du beau temps, surtout les enfants ! Les vacances, c'est le temps des voyages, des aventures extraordinaires et des belles découvertes qui attendent les petits explorateurs. C'est aussi une bonne occasion pour visiter sa bibliothèque de quartier, participer aux activités qui y sont offertes et dévorer des livres intéressants. De plus, cette année le thème du Club TD de lecture d'été est Eurêka ! Les enfants seront invités à créer, à imaginer, à prendre des risques et à innover. Voici donc quelques suggestions de lecture estivales à savourer.

Cartonné

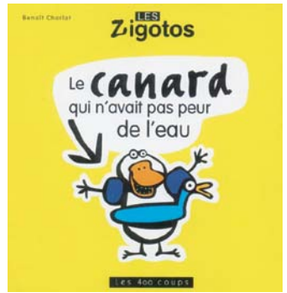
C'est les vacances !

PAR ANNE SOL
ÉDITIONS DE LA BAGNOLE, 2012
À PARTIR DE 12 MOIS

Même les tout-petits apprécient les vacances ! Ce magnifique imagier est créé par la photographe Anne Sol. Avec ses grandes et belles photos, cet ouvrage est parfaitement adapté pour que les enfants en bas âge puissent reconnaître les petits bonheurs qui colorent leurs vacances. Le bord de mer, la forêt, le bateau, le phare et même la crème glacée sont au rendez-vous !

Cartonné

Le canard qui n'avait pas peur de l'eau



PAR BENOÎT CHARLAT / ÉDITIONS LES 400 COUPS, 2012
À PARTIR DE 2 ANS

Une histoire très drôle d'un petit canard courageux qui n'avait jamais peur de l'eau : ni dans une bassine, ni dans un sceau, ni dans un pot. Mais face aux vagues terribles de la mer, il préfère nager… dans le sable ! Les couleurs très vives et les traits noirs épais, plairont sans doute à vos tout-petits. Les phrases simples et les éléments répétitifs donnent également du punch à ce cartonné.

Livre d'images

Ma petite boule d'amour

PAR JASMINE DUBÉ, ILLUSTRÉ PAR JEAN-LUC TRUDEL / ÉDITIONS DE LA BAGNOLE, 2013
À PARTIR DE 5 ANS

Un ours se sent très seul dans la forêt depuis que son amie est partie. Il est fatigué, indifférent et dort tout le temps dans sa tanière. Une nuit, dans son rêve, il voit un ourson qui l'invite à être son papa. Accompagné par son ami la mouche Tsé-Tsé, l'ours part à la recherche de ce petit en détresse… Une histoire très douce et très touchante sur deux solitudes qui veulent se réunir pour toujours.

Livre d'images

Loula part pour l'Afrique

TEXTE ET ILLUSTRATIONS PAR ANNE VILLENEUVE / ÉDITIONS BAYARD CANADA LIVRES, 2013
À PARTIR DE 6 ANS

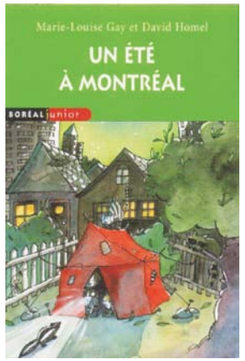
La petite Loula n'est plus capable de supporter ses trois frères triplés : « méchants, horribles et dégoutants ». Ses parents sont trop occupés par leur carrière : sa mère est chanteuse d'opéra et son père est créateur de moustaches. Puisque personne ne s'intéresse à elle, Loula décide de partir en voyage, très loin ! C'est décidé, elle part pour l'Afrique ! Le chauffeur de la famille propose de l'accompagner. Grâce à lui, Loula fait un magnifique voyage... et tout ça sans vraiment quitter la ville ! Un album à découvrir !

Documentaire jeunesse

J'explore le Québec Mon premier guide de voyage

PAR JULIE BRODEUR, CHRISTINE OUIN, LOUISE PRATT, JULIE BRODEUR, ILLUSTRÉ PAR PASCAL BIET / ÉDITIONS ULYSSE, 2013
À PARTIR DE 6 ANS

Voici un documentaire pas comme les autres ! Cet ouvrage permet d'explorer, d'apprendre et de découvrir le Québec ! On y retrouve l'histoire et la géographie de cette belle province, ainsi que sa nature, ses attraits touristiques et ses événements à ne pas manquer. De plus, plusieurs activités rendent ce livre très intéressant, éducatif et ludique en même temps ! Un vrai bijou !

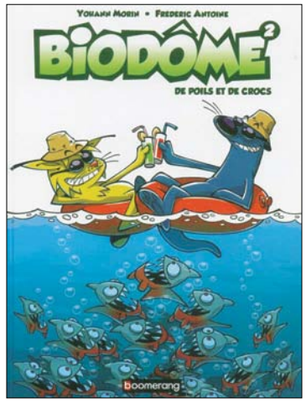


Roman

Un été à Montréal

PAR MARIE-LOUISE GAY ET DAVID HOMEL, ILLUSTRÉ PAR MARIE-LOUISE GAY/ ÉDITIONS BORÉAL, 2013
À PARTIR DE 8 ANS

Pour la première fois de sa vie, Charlie doit passer ses vacances d'été à Montréal. Déçu de ses « vacances à Balconville », il peut, par contre, pour la première fois, décider de ses occupations. C'est ainsi que Charlie et son petit frère trouvent un emploi : chercher des chats perdus et recevoir des récompenses. Mais cette aventure commerciale ne rapporte pas les dollars espérés. Un camping dans la cour avec des animaux sauvages, un naufrage, un mystère à percer et beaucoup d'autres aventures feront de cet été, une saison inoubliable !



BD

Biodôme T.2 de poils et de crocs

PAR FRÉDÉRIC ANTOINE, ILLUSTRÉ PAR YOHANN MORIN ET JEAN-PHILIPPE MORIN / ÉDITIONS BOOMERANG JEUNESSE, 2013
À PARTIR DE 12 ANS

Biodôme est une série de BD drôle et remplie d'aventures. Il paraît que les animaux du Biodôme mènent une vie assez trépidante au sein de ce zoo écologique. Les personnages excentriques et divertissants feront rire vos enfants. Et pourquoi ne pas prévoir une sortie en famille au Biodôme à la suite de cette lecture ? Double plaisir assuré !

Documentaire pour les parents :

125 activités pour les enfants de 6 à 15 ans

PAR FRANCINE BOISVERT / LES ÉDITIONS QUÉBEC-LIVRES, 3E ÉD., 2013

Cherchez-vous une activité amusante pour vos enfants ? Voici un livre pratique et facile à consulter qui propose 125 idées d'activités très variées : créatives, artistiques, intellectuelles ou physiques. Il y en a pour tous les goûts ! Chaque activité est bien décrite, incluant le nombre de participants requis, le matériel à utiliser, sa durée, ainsi que les aptitudes sollicitées. Vous pourrez laisser vos enfants jouer seuls ou bien vous joindre à eux, pourquoi pas ? Des heures de plaisir garanties en perspective !

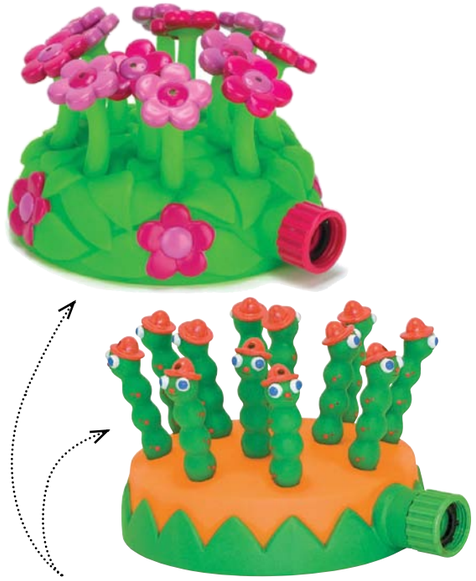
Pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les Bibliothèques de Montréal, consultez www.bibliomontreal.com. Découvrez également son site jeunesse à www.bibliomontreal.com/bibliojeunes.

Olga Statnaia,
Bibliothécaire aux
Bibliothèques de Montréal

L'été c'est fait pour jouer!

Le beau temps enfin arrivé, il est grand temps de profiter des belles journées de la saison estivale. Voici quelques produits pour ensoleiller vos journées, même les jours de pluie.

Cet article est écrit en collaboration avec Brault & Bouthillier



Voiliers à formes et couleurs

Ce joyeux ensemble de 8 voiliers invite les enfants à associer les formes et les couleurs. Les voiles rayées amovibles ont un mât de forme unique et ne s'insèrent que dans les voiliers de couleur correspondante. Les voiliers peuvent être reliés les uns aux autres pour offrir encore plus de plaisir dans l›eau ! Pièces en plastique résistant à la moisissure, à suspendre pour le séchage et à ranger dans le sac en filet (compris). Jeu de 8 voiliers de 11,25 x 5 x 6,8 cm de haut. 2 ans +. Contribue à développer les habiletés suivantes : sensorielle, motricité fine, raisonnement logique.
24,95 $

Rien ne vaut ces adorables gicleurs pour garder les tout-petits au frais les jours d'été ! En plastique robuste aux couleurs acidulées. Se vissent en un clin d›œil ! 17,5 x 19,3 x 15 cm. 18 mois +. Contribue à développer les habiletés suivantes : Sensorielle, motricité globale.
22,95 $

Pêche aux canards arc-en-ciel

Quel plaisir de « pêcher » par la queue ces 6 canards en caoutchouc coloré avec l'une des 2 cannes à pêche à crochet ! Leur base cache un chiffre de 1 à 3 pour initier les petits aux notions de quantité. Canard : 9 cm. Manche de canne : 30 cm. 2 ▉ ans +. Contribue à développer les habiletés suivantes : sensorielle, motricité globale, mathématique.
32,95 $

Craies pour trottoir Crayola

Lavables, ensemble de 24. Contribue à développer les habiletés suivantes : motricité fine, créativité.
3,95 $

Réalisez votre propre bande dessinée

Ensemble incluant le nécessaire pour la création d›une bande dessinée : livret préassemblé de 28 pages (17 x 26 cm), 12 feuilles de papier calque, 3 gabarits de bordures et bulles, ainsi qu›un manuel d›instructions. Contribue à développer les habiletés suivantes : motricité fine, créativité.
8,50 $

OUVREZ GRAND LES YEUX!
IL Y A UN ZOO À MONTRÉAL

zooecomuseum.ca
Zoo ECOMUSEUM

L'été c'est fait pour s'amuser!

700, avenue Beaumont
Montréal (Québec) H3N 1V5
514 273-9186 / 1 800 361-0378
Métro Acadie
Ensemble pour apprendre, jouer, créer!
BB.ca
Brault & Bouthillier

Parc aquatique

Irrésistible parc aquatique avec toboggan, roue à aubes et tremplin catapultant les 2 baigneurs dans la piscine. Bac à bords surélevés, pour garder les pieds propres et au sec, avec bouchon de vidange pratique. Inclut 7 accessoires dont 1 seau, 1 tour et 1 tasse. En plastique moulé durable. Léger assemblage requis. 80 x 80 x 78,7 cm de haut. 18 mois +. Contribue à développer les habiletés suivantes : sensorielle, motricité fine.
63,95 $

Vous trouverez tous les produits de cet article sur www.bb.ca ou à la boutique. Pour connaitre l'adresse et les heures d'ouverture, visitez bb.ca.

Marqueurs pour tissus

Offrent un rendement optimal sur la plupart des tissus Bout pinceau. Encre pour le tissu. Se lave aisément. Résiste à la décoloration sur la plupart des tissus. 8 couleurs. Contribue à développer les habiletés suivantes : motricité fine, créativité
16,95 $

Bracelets en élastique - Ensemble de départ

Les bracelets en élastiques colorés sont les nouveaux chouchous des enfants et ados. L›ensemble de départ comprend un métier, un crochet, 600 élastiques de couleurs néon, 25 attaches en « s » et des instructions détaillées. 8 ans +. Contribue à développer les habiletés suivantes : créativité, sociale, motricité fine.
9,95 $

HÔPITAL
POUR PERSONNES EN TISSU

SERVICE DE RÉPARATION DE JOUETS EN TISSU
Toutes marques bienvenues.
Urgences, chirugie oculaire, surdose de lessive ou méfaits du temps.
Le patient doit se présenter accompagné de son propriétaire.
atelier-boutique raplapla
69, rue Villeneuve Ouest, Montréal - 514.563.1209 - raplapla.com

Clôtures de Piscine
Life Saver
QUEBEC

514 996-7709
info@pool-fence.ca - www.cloture-piscine.ca

Goldtex
Magasin d'entrepôt
Qualité et choix à prix abordable

Plus de 30 ans à votre service, notre magasin contient plus de 15 000 pieds carrés de vêtements, accessoires, meubles et beaucoup plus
NOUS AVONS TOUT CE QU'IL FAUT POUR LES PARENTS D'AUJOURD'HUI

lundi 10h-17h jeudi 10h-18h
mardi 10h-17h ven. 10h-18h
mer. 10h-17h sam. 9h-17h
FERMÉ LES DIMANCHES
975, RUE SALLEY LASALLE
514.365.9699

Maintenant en librairie et aux formats numériques

Diane Dulude, PH.D
Le TDAH, une force à rééquilibrer offre une perspective novatrice sur un trouble jusqu'à ce jour essentiellement abordé sous l'angle d'un handicap à compenser.
Cet ouvrage, en plus de proposer de nouveaux moyens à explorer, initie un nouveau courant de réflexion porteur d'espoir.

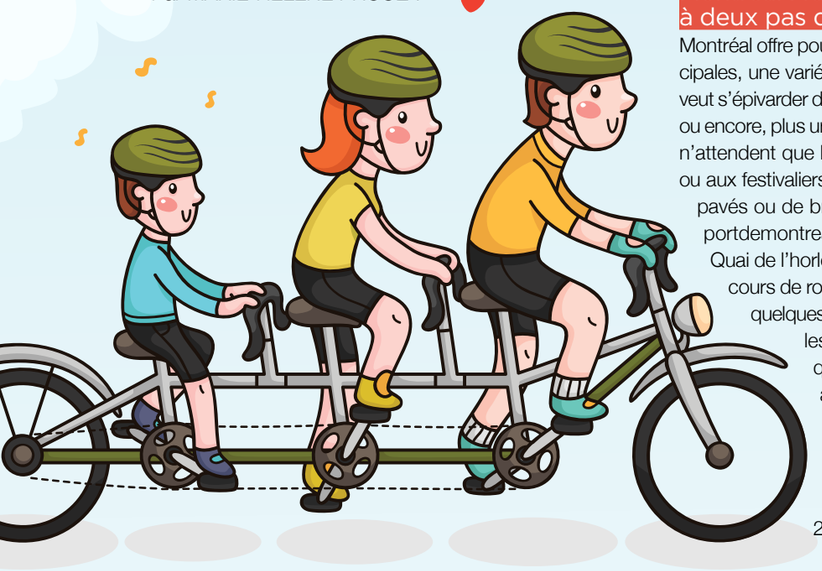
ISBN – IMPRIMÉ : 978-2-923705-40-8
PDF : 978-2-923705-49-1
EPUB : 978-2-89721-028-1
Éditions du cram
www.editionscram.com

Passer l'été comme sur des roulettes

NOS COUPS DE CŒUR POUR POUSSETTES ET APPRENTIS CYCLISTES

On les voit bien, dans le ciel, ces espèces d'oiseaux saisonniers, fidèles représentants du printemps qui s'annonce. Plus près de nous, d'autres espèces viennent nous révéler le printemps, avant de voler de leurs propres ailes : ce sont les oisillons humains en poussette. Mais, lorsque les oisillons d'hier sortent de leur coquille et commencent à trottiner ou à rouler sur leurs propres roues, les gazouillis des parents se transforment en d'autres refrains moins euphoniques : « Attention, tu vas trop vite ! », « Les voitures ! », « Attends à la lumière ! » Serait-il possible de favoriser les rencontres harmonieuses, sans périls, entre les chants des oiseaux, celui des enfants et, pourquoi pas, du clapotement des ruisseaux, sans avoir à rouler trop loin… en voiture ?

Par MARIE-HÉLÈNE PROULX



Montréal : fuir le brouhaha des voitures, à deux pas du Centre-ville

Montréal offre pourtant, à quelques pas de ses artères principales, une variété impressionnante de solutions pour qui veut s'épivarder de façon sécuritaire, sur un air campagnard, ou encore, plus urbain. Les inconditionnels de l'urbanité, qui n'attendent que le printemps pour se mêler aux badauds ou aux festivaliers, pourront toujours parcourir les 3 km de pavés ou de briques du Vieux-Port de Montréal (vieux-portdemontreal.com), qui longent le Saint-Laurent, du Quai de l'horloge jusqu'à la rue Mills, plus à l'Ouest. En cours de route, la famille ne manquera pas de croiser quelques objets roulants récemment identifiés, dont les quadricycles, un véhicule à pédales sur quatre roues, en location sur place, pouvant accueillir confortablement 4 personnes.

Sur une note aussi riveraine, mais plus verdoyante, la station de métro Jean-Drapeau, un arrêt plus loin, offre 25 km de pistes cyclables et pédestres, majoritairement pavées sur l'Île Notre-Dame, et en poussière de roche sur le sentier à l'ombre des arbres sur l'Île Sainte-Hélène. La compagnie Écorécréo (ecorecreo.ca), qui offre son service de location de quadricycles et de vélos pour les cyclistes à partir de 3 ans dans le Vieux-Port, dès début juin, est également active au Parc Jean-Drapeau (parcjeandrapeau.com), regroupant ces deux îles. Les cyclistes débutants, mais déjà désireux de se lancer sur les pistes des grands de la vitesse, peuvent aussi y emprunter les 4,3 km de circuit professionnel de course automobile Gilles-Villeneuve. Par journée de grande chaleur, les vents fluviaux rendent les lieux propices à casser la croûte dans les aires de pique-nique, et ce, d'autant plus que la plage et le complexe aquatique du Parc Jean-Drapeau peuvent contribuer à l'envie de se la couler douce. C'est d'ailleurs durant les ardentes chaleurs de juillet que l'Île s'anime d'un charme particulièrement enfantin, avec ses Week-ends du Monde et sa Fête des enfants.

Les inconditionnels de l'urbanité, qui n'attendent que le printemps pour se mêler aux badauds ou aux festivaliers, pourront toujours parcourir les 3 km de pavés ou de briques du Vieux-Port de Montréal

Photo : Écorécréo

L'animation ne manque pas non plus le long des 4 km asphaltés qui entourent le Parc Lafontaine (espacelafontaine.com). Le programme de cette année du magnifique Théâtre de verdure n'est pas axé vers les jeunes familles. Par contre, les marionnettes du Théâtre de Guignol proposent leur prestation 3 fois par jour aux enfants venus contempler l'étang et ses canards, ou encore, la fin de semaine, aux passagers du train Mini-Express, qui leur propose un tour de piste d'une dizaine de minutes.
Mais l'incontournable point de rencontre urbain entre les canards, leurs jeunes observateurs et toute la faune terrestre et ailée montréalaise n'en demeure pas moins le Lac aux Castors du mont Royal (www.lemontroyal.qc.ca/carte/fr/index.sn). Après avoir entendu les bons conseils écologiques prodigués au Centre d'interprétation de la Maison Smith, les enfants pourront s'adonner aux plaisirs que leur réservent les aires de jeux, de pique-nique et les carrés de sable. Cette année, la location de chaloupes et de voiliers leur permettra aussi d'approcher les canards. À partir de là, la lente montée de 4,4 km du chemin Olmsted, sur terre battue, peut s'adapter aux petites roues des poussettes vers le belvédère, près du Chalet de la montagne.

À l'Est, nos Édens

Pour faire un pas de plus vers cette quiétude urbaine sans renoncer à sa poussette, il peut être doux d'aller contempler les rives de la rivière des Prairies, au Parc-nature de l'Île-de-la-Visitation (ville.montreal.qc.ca/grandsparcs). Ses 8,6 km de sentiers permettent aussi de s'offrir un petit détour historique, par une visite des ruines d'un ancien moulin ainsi que d'autres bâtiments d'époque. Plus loin, le parc du Complexe environnemental Saint-Michel nous sort un peu de cette ambiance romantique pour nous confronter aux réalités écologiques actuelles, puisque des sites d'enfouissement, de compostage et de recyclage constituent les principaux points d'intérêt de son chemin de poussière de roche de 5 km. La nature de ce parc a quand même su préserver assez de richesse pour demeurer le gîte de prédilection de la crécelle d'Amérique, le plus petit oiseau de proie du Québec, dont l'allure rappelle celle de son grand cousin, le faucon. Le moment le plus propice pour découvrir ce parc est sans doute la fin de semaine, afin de profiter aussi du programme estival gratuit de la Tohu, située à l'entrée de ce Complexe (tohu.ca).

Mais pour explorer plus en détail toutes les variations de charmes possibles que peut exprimer la collaboration entre l'homme et la nature, le parcours de 3 km entourant le Jardin botanique (espacepourlavie.ca) s'impose. Le chemin principal, en asphalte, est facilement praticable, mais la balade devra toutefois y être réalisée à pied ou en poussette, puisque les vélos n'y sont pas admis. Les promeneurs gagneront aussi à quitter un instant la poussette pour s'approcher un peu plus des fleurs des serres ou de sa trentaine de jardins thématiques.

Et si l'on se pointait à l'ouest de l'Île ?

Mais beaucoup d›autres voies s›ouvrent aux passionnés du vélo, quels que soient leur âge et leur niveaux d›apprentissage. Pour cela, l›Ouest-de-l›Île est à la fine pointe du développement de ces parcours cyclables urbains qui acceptent également les poussettes. Le Parc René-Lévesque (ville.montreal.qc.ca/grandsparcs) propose même la location de patins à roues alignées, en plus de celle de vélos, pour traverser les 4 km asphaltés de son territoire. À l'intérieur du Parc, les œuvres du Musée plein air de Lachine peuvent être explorées librement ou à travers les trajets de rallyes proposés aux 4 à 12 ans. Un batobus permet aussi d'y rejoindre la rive du parc Saint-Louis. Un autre parcours riverain de 4 km, situé, cette fois, dans le Vieux Lachine (vieuxlachine.com), emprunte une perspective plus historique en offrant aux visiteurs des tours de rabaska et des rencontres insolites, près du Centre historique des Sœurs de Sainte-Anne, avec quelques personnages qui ont traversé le temps. Le Lieu historique du Commerce-de-la-Fourrure-à-Lachine peut aussi être visité, avant d'aller satisfaire son appétit de découverte, ainsi que son appétit tout court, parmi les artisans et maraîchers bien actuels du Marché public de Lachine.

La piste du Canal Lachine peut également mener les promeneurs jusqu'à LaSalle puisqu'elle rejoint la piste cyclable du boulevard LaSalle (poledesrapides.com). Ces deux pistes sont bétonnées et les poussettes y sont les bienvenues. Et si cette deuxième piste suit le boulevard Lasalle, elle n'en reste pas moins collée au fleuve et gardée à distance par une large bande gazonnée. La trajectoire entre le Lieu historique du Commerce-de-la-Fourrure-à-Lachine et le Moulin Fleming, sur la piste du boulevard LaSalle, constitue alors une coquette promenade d'une vingtaine de minutes, à pas d'adultes. En plus de son caractère historique, le Moulin Fleming a décidé d'égayer ses dimanches après-midis par des contes, des pièces de théâtre ou des activités archéologiques familiales. La piste permet également d'accéder au Parc-des-Rapides et même de le longer en vélo. Toutefois, comme 6,3 km de pistes séparent le Moulin et le Parc, certaines familles préféreront stationner sur place, d'autant plus que l'entrée de ce parc est permise aux piétons et aux poussettes, mais pas aux cyclistes. Mais le jeu de la lenteur qu'offrent les 5 km de randonnée pédestre de ce parc en vaut peut-être la chandelle, surtout qu'il permet de profiter des diverses animations écologiques proposées par Héritage Laurentien (heritagelaurentien.org). Le Parc-des-Rapides est situé à 3,6 km de voie routière du parc Angrignon, auquel on peut directement accéder par le métro du même nom. Ce dernier comprend des aires de pique-nique et 10 km de sentiers, accessibles autant aux fauteuils roulants qu'aux poussettes. Mais, tout à l'ouest de notre grande île, la ferme écologique et la plage du Parc-Nature de Cap-Saint-Jacques, à Pierrefonds, sauront sans doute rendre leurs 7 km de sentiers encore plus inoubliables pour les tout-petits.

Laval : pour voir si l'herbe est plus verte sur l'autre rive

Laval a su également attirer les jeunes familles montréalaises par la réputation de son Centre de la nature (centre-delanature.laval.ca). Outre ses 4 km de sentiers, sa halte environnementale, sa serre tropicale et son observatoire d'astronomie satisferont la fibre écologique des marcheurs. Toutefois, afin de préserver la cohabitation entre la nature et l'animation humaine, certaines restrictions s'imposent : ainsi, les chiens et les barbecues y sont interdits, et les cyclistes doivent se limiter à une piste d'un peu moins d'un kilomètre. Toutefois, ce centre offre de multiples options aux enfants après la promenade ou simplement pour l'heure du pique-nique : une ferme écologique, des modules de

Psychoéducatrice pour enfants
Consultation à domicile
Vaudreuil-Soulanges - Ouest-de-l'île
• Habiletés sociales
• Comportements
• Anxiété
• Besoins particuliers
• Autisme
• TDAH
De plus
• Conférences pour parents et intervenants
• Ateliers de préparation à l'école (3-5 ans)
• Ateliers d'habiletés sociales (5-12 ans)
• Ateliers de stimulation (0-3 ans)
• Support-conseil aux garderies
Jessica Boisselle-Ladouceur, M.Sc.
(membre de l'OPPQ et de l'ANQ, reçus disponibles)
514-554-0199 www.JBLeducation.org

CAAM
Clinique d'allergie et d'asthme de Montréal
Médecins spécialistes participants à la RAMQ
Consultation médicale et suivi d'enfants avec allergie et/ou asthme
Rendez-vous rapide
1240 Beaumont, Suite 120,
Ville Mont-Royal, Québec, H3P 3E5
tél: 514-739-4989 téléc: 514-739-8985
info@cliniqueallergieasthme.ca
www.cliniqueallergieasthme.ca
Acadie
Disponible

L'APPRENTISSAGE ORIENTÉ SUR LE LONG TERME
Les maths. L'anglais. La confiance.
Chaque fois que nos élèves relèvent un nouveau défi, leur confiance en soi augmente, et ils réalisent qu'ils ont la capacité d'obtenir de meilleurs résultats qu'ils ne l'avaient imaginé. Kumon met les enfants sur la voie qui leur permettra d'acquérir la confiance, l'indépendance et l'autonomie que tous les parents désirent pour leurs enfants.
Des millions de parents et d'enfants partout dans le monde en ont déjà fait l'expérience personnellement. Vous et votre enfant pouvez faire de même.
514-733-3889 www.fr.kumon.ca
KUMON®

jeux, des balades en petit train, en canot ou en rabaska, des espaces de planches à roulettes, et même, à partir de la fin juin, des tours de poney tous les jours.

Mais Laval offre aussi une piste cyclable asphaltée de 5 km dans son Parc des Prairies (info.ville.laval.qc.ca/wlav3/maville/lieux.php). Toutefois, son croisement avec la Route Verte en fait un lieu parfois trop achalandé pour les cyclistes débutants. Par contre son anneau asphalté entourant le lac offre une petite marche de détente d'un peu plus d'un kilomètre ainsi qu'un sentier légèrement rocailleux et dénivelé de 4 km pour les audacieux enfants et parents munis de poussettes à grosses roues, qui pourront y gambader d'une borne d'information interactive à l'autre. Des modules de jeux et d'exercices et les animations estivales qui s'y déroulent les fins de semaine égaieront aussi les pique-niques des jeunes visiteurs.

Dans les Laurentides, le petit train peut aller loin...

Les amateurs de grande nature prêts à se tourner vers les Laurentides considèrent souvent le Parc du Mont-Tremblant comme la destination toute désignée. Mais les Laurentides ont aussi d'autres propositions moins lointaines et moins dénivelées qui n'attendent que les visiteurs. On peut notamment profiter de la piste du P'tit Train du nord (laurentides.com/fr/parc-lineaire-le-ptit-train-du-nord-232-km), devenue aujourd'hui un parc linéaire dont la piste cyclable s'étend sur 232 km, entre Bois-des-Filion et Mont-Laurier. Entre les deux, se révèlent des villages où l'on croise quelques intersections. Mais il est possible de rouler longtemps sans rencontrer autre chose que les anciennes gares, maintenant transformées en cafés ou en lieu de réparation d'équipement. Nulle obligation, toutefois, d'en franchir la porte, si l'on préfère utiliser l'un des nombreux sites de pique-nique du parcours.

Ce parc linéaire permet aussi de rejoindre tout le réseau hors route des sentiers qui sillonnent le Parc Régional de la Rivière-du-Nord (parcriviereredunord.ca). Situé dans la partie nord de Saint-Jérôme, ce parc propose des trajets distincts aux cyclistes et aux marcheurs. Le niveau de difficulté ou de dénivellation des sentiers y varie de débutant à intermédiaire. Parmi les pistes les plus faciles, sont proposés notamment, dans le Secteur principal, un trajet piétonnier en boucle de 2,7 km et, pour les cyclistes, un trajet linéaire (qui ne revient pas sur ses pas) de 8,4 km. S'ils préfèrent un chemin en boucle, les cyclistes devront être prêts à affronter un degré de difficulté légèrement plus élevé sur une route de 3,2 km. Sur l'autre rive appartenant au parc, les services sanitaires sont un peu rustiques, mais on y retrouve quand même d'autres pistes de poussière de roche fort accessibles aux familles en vélo ou en poussettes. D'autres défis attendent aussi les jeunes ambitieux prêts à patienter jusqu'au milieu de l'été, puisqu'ils y trouveront, par-delà les chemins de poussière de roche, une petite île consacrée à l'hébertisme. Les vestiges d'une pulperie et d'un ancien barrage hydro-électrique pourront susciter l'intérêt des parents. Il est même possible de louer des équipements nautiques, de pique-niquer tranquillement devant l'étang ou d'aller contempler les Chutes Wilson. Les lieux sont également propices à la pêche.

Vers le sud-ouest, le Parc d'Oka (sepaq.com/pq/oka) demeure un autre classique des périples saisonniers. Son trajet cyclable asphalté y est plutôt court (3 km), mais il a quand même le charme de relier la route verte à la plage où l'on peut pique-niquer. Le pédalage peut se poursuivre sur l'eau grâce aux pédalos qui figurent parmi les différentes embarcations proposées en location aux vacanciers. Même les habitués auront la chance d'y découvrir une nouvelle aire de jeu sur la rive, d'ici la fin juin.

Dans les Laurentides, une autre petite ville semble prête à faire des pieds et des mains pour attirer le regard curieux des trottineurs de même que des baigneurs. À Mirabel, en effet, le Parc régional éducatif Bois de Belle-Rivière (boisdebelleriviere.com) offre un accès à une plage, de même qu'à une pataugeoire et à des jeux d'eau. Son étang poissonneux donne lieu à des activités parents-enfants d›initiation à la pêche. Le chemin principal en terre battue et en poussière de roche est constitué de petites boucles qui constituent, au total, 6 km de parcours, accueillant autant les vélos, les poussettes, les chiens que les poneys en location. Le parc a également aménagé un espace pour que chacun puisse tenter sa chance au nouveau sport de l›heure, le disc golf, qui se pratique un peu à la manière du frisbee.

À 8 km de là, toujours à Mirabel, est située également la Route des Gerbes d'Angelica (gerbesdangelica.com) qui célèbre cette année son cinquième anniversaire, après avoir remporté, chaque année, le grand prix régional décerné par l'Office québécois du tourisme. L'endroit est, de plus, chaudement recommandé par Kéroul pour ses 2 km de chemin asphalté traversant 14 jardins thématiques parcourus par de vrais paons et poules de fantaisie. Toutes les fins de semaine d'été, des clowns, des maquilleurs et même une marionnette géante s'ajoutent à cette mascarade fleurie. Sur le plan informatif, les visiteurs peuvent aussi compter sur des visites guidées ainsi que sur 66 pôles d'information. Un petit détour au bistro, dans les modules de jeux ou à la boutique agrotouristique peut aussi contribuer à terminer cette journée en beauté.

Lanaudière : entre les clapotis et le chant des outardes

Un autre Lauréat touristique, situé, cette fois, à Lanaudière, est le site historique l'Île-des-moulins à Terrebonne (ile-des-moulins.qc.ca). Ce parc municipal est animé par des personnages historiques qui nous parlent du passé ou nous font traverser le temps par un tour en ponton. Il abrite un musée, qui racontera cette année l'histoire de la coupe Stanley. La grande fréquence de ses spectacles extérieurs gratuits (surtout classiques, les dimanches matins et plus populaires, les dimanches soirs), ses multiples festivals et le charme des rives où barbotent les outardes, à l'ombre des saules, figurent parmi les raisons de l'engouement pour cet espace vert. On rencontre aussi quelques familles dans les modules de jeux ou pêchant en aval du barrage ou sur le pont métallique qui relie les deux rives du parc et ses chemins de poussière de roche. Mais si les vélos y sont permis et que l'aménagement entourant ses quelques kilomètres de sentiers fait preuve d'une grande ingéniosité urbanistique, l'espace demeure surtout propice à la contemplation et au pique-nique qu'aux longues balades. Ce parc est cependant traversé par le Circuit des Berges (tourismedes-moulins.com/fr/index.jsp?p=78), une piste cyclable en poussière de roche et en asphalte de 10 km. Les guides touristiques de l'Île-des-moulins pourront aider les cyclistes à y identifier des tronçons de 3 km à 4 km où il est possible de circuler sans croiser de voitures. Mais ils leur suggéreront sans doute aussi d'emprunter plutôt la piste cyclable en asphalte et poussière de roche de 13 km de la Transterrebonne (tourismedesmoulins.com/fr/index.jsp?p=78), qui permet également de découvrir les charmes du sud de Lanaudière mais, cette fois, par un sentier totalement hors route. Cette voie se veut un peu plus familiale que les traditionnelles routes vertes pour cyclistes, et ce, d'autant plus qu'elle est entourée d'un bon nombre de haltes et qu'elle s'accorde toutes les déviations possibles avant de permettre à ses utilisateurs de retourner sur une route.

De plus, pour animer la région, cette année, une trentaine de producteurs agricoles locaux donneront rendez-vous aux familles, entre le 5 juillet et le 14 septembre, tous les samedis, à l'Île-des-Moulins et, tous les dimanches, à l'hôtel de ville de Mascouche. Ces rendez-vous s'accompagneront aussi de musique, de conférences et d'activités pour les enfants. À 5 minutes d'automobile de là, tradition lanaudoise exige, le parc du Grand-Coteau de Mascouche (ville.mascouche.qc.ca/page-parc-du-grand-coteau.php) offrira lui aussi gracieusement des mélodies matinales, tous les samedis du mois de juillet. Une courte visite permet aussi de faire le tour du petit étang sur un chemin asphalté et de profiter des jeux d'eau, des espaces de pique-nique et des modules de jeux pour les 3 à 5 ans et les 6 à 12 ans. Mais les plus aventureux, équipés d'un vélo ou d'une poussette tout-terrain, ▸▸▸

Lac aux Castors du parc du Mont-Royal
© Les amis de la montagne/Jean-Michel Villanove

pourront s'aventurer sur les chemins de gravier broyé d'environ 4 km, totalement à l'abri des voitures, dans ce parc municipal dont la superficie surpasse celle du parc Mont-Royal, mais, ici, sans dénivelés importants.

En Montérégie : des espaces plus grands que nature

Bien sûr, lorsqu'il est question de promenades en Montérégie, on pense avant tout aux deux grands parcs nationaux de cette région. Un réseau de 30 km sillonne le Parc national du Mont-Saint-Bruno (sepaq.com/pq/msb) pour rejoindre un des 5 lacs, par différents sentiers de 2 à 10 km, avec des degrés de dénivelé variant entre débutant et intermédiaire. Toutefois, même pour les parcours pour débutants, les poussettes à grosses roues sont fortement recommandées. Le chemin de 2,5 km reliant le Centre de découverte au Vieux Moulin constitue toutefois un parcours un peu plus facile. Ce monument historique constitue même une destination de choix la fin de semaine, lorsqu'il se convertit en salon de thé, puisqu'il s'est taillé la réputation d'offrir le fin du fin de la région en fait de thé et de chocolat chaud, que l'on peut accompagner de viennoiseries. Le Centre de découverte offre aussi, tous les samedis et dimanches, généralement en après-midi, des activités écologiques portant sur les végétaux, les 200 espèces d'oiseaux ou les 30 espèces de mammifères du parc. Entre deux thèmes plus bucoliques, on glisse quelques animations sur les champignons, les plantes vénéneuses ou encore, des expéditions nocturnes en quête de chauves-souris ou de hiboux.

Il est toutefois possible de croiser des cerfs de Virginie, des renards et des animaux aquatiques, qui peuplent les parcs nationaux de la Montérégie, sans se mesurer aux défis des dénivelés, en se tournant vers le parc national des Îles-de-Boucherville (sepaq.com/pq/bou). Parmi ses parcours, 21 km sont accessibles aux vélos. On peut y circuler en vélo ou avec sa poussette d'une île à l'autre sur le fleuve, en profitant de plusieurs haltes et aires de pique-nique. Des locations de vélos et d'embarcations offrent aux familles le choix des armes pour découvrir ce territoire. D'autres sentiers gazonnés, de 1,5 à 8 km sont à la portée des marcheurs et de ceux qui possèdent des poussettes à grosses roues. La promenade peut les mener notamment au site archéologique Boucherde-Grosbois, qui révèle le passé des peuples amérindiens, ou encore se transformer en safari guidé. Le parc a aussi prévu des espaces pour satisfaire les passions des joueurs de golf et des pêcheurs. Bien sûr, cela peut sembler un grand programme pour une seule journée, mais qu'importe, puisque quelques tentes Huttopia y sont proposées et que ce parc a également prévu des sites pour le camping et les véhicules motorisés.

Ces splendeurs nationales ne doivent toutefois pas nous détourner des aménagements municipaux gratuits. Le parc Les Salines, à Saint-Hyacinthe (ville.st-hyacinthe.qc.ca/loisirs-et-culture/base-de-plein-air-et-sentiers-pedestres.php), par exemple, bien que directement accessible par l'autoroute Jean-Lesage, n'en présente pas moins un espace vert de 103 hectares, comprenant des modules de jeu, aires de pique-nique, jeux d'eau et environ 60 % de superficie boisée, comprenant différents sentiers de 4 km et moins. On y promet même qu'avec quelques indications une famille peut se prévoir un itinéraire de 6,5 km sans aucun croisement avec la route.

Un autre parc national, celui de la piste du Lieu historique national du Canal-de-Chambly (pc.gc.ca/fra/lhn-nhs/qc/chambly/index.aspx), emprunte une voie encore plus historique et plus urbaine. Cette piste de 20 km, près du fleuve, en direction de Saint-Jean-sur-Richelieu, relativement éloignée des voitures, fait partie de la route verte de la région. Il faut donc s'attendre à y croiser des cyclistes de tous calibres, mais aussi plusieurs petits commerces agrotouristiques. Pour éviter totalement les voitures, on suggère une balade de 2,5 km sur le sentier de poussière de roche vers le sud, avant ou après la visite des Ateliers et du domaine historique, ou encore, sur une note plus mécanique, en partant plutôt du Moulin Langelier et en poursuivant sa route sur 2 km. En plus de regarder déambuler les bateaux sur la rivière Richelieu, les promeneurs pourront y observer comment ses écluses sont mises en fonction manuellement depuis des siècles.

En Estrie : entre bois et marais

Théoriquement, la quête de lieux accessibles en poussette à moins d'une heure de voiture ne devrait pas se rendre jusque dans cette magnifique région, mais quelques suggestions présentées comme d'incontournables coups de cœur par différentes sources m'ont amenée à me permettre quelques ajouts concernant cette région de prédilection pour les marcheurs, surtout en début de saison, puisqu'on n'y retrouve aucune « âme de maringouin » qui vive !

On ne cesse de recommander, entre autres lieux, le Centre d›interprétation du marais de la Rivière aux Cerises (maraisauxcerises.com), situé directement sur les rives du Lac Memphrémagog à quelques kilomètres du centre-ville de Magog. Son originalité tient sans doute au fait que ses 6 km de sentiers, qui parcourent une nature de marais, de marécage, de boisé et même de tourbière, sont constitués en grande partie de pilotis de bois. Le reste du sentier est en poussière de roche. Si les vélos y sont interdits et les tricycles très peu recommandés, les marcheurs, les pique-niqueurs, les kayakistes, les poussettes et même les chiens en laisse peuvent, quant à eux, circuler allègrement à travers cette végétation humide et cette faune riche en oiseaux et en amphibiens. Le Centre jouit de sa propre salle d'exposition en plus d'organiser, au mois de juin, des activités d'initiation à la pêche et d'observation des papillons nocturnes.

Pour ceux qui hésitent encore entre le vélo, la marche ou même le patin à roues alignées, le Centre d'interprétation de la nature du Lac Boivin (cinlb.org), à Granby, offre la possibilité de rouler sur plus de 6 km de voie asphaltée et de marcher sur près de 10 km, dans les alentours de son lac et à travers ses marécages, pour aller y surprendre quelques loutres, tortues ainsi qu'une grande diversité d'espèces d'oiseaux. Avec un peu de patience, paraît-il, certains viennent manger dans votre main. Des groupes peuvent aussi y faire appel aux services d'un guide naturaliste pour faciliter cet apprivoisement.

Osez Québec, par-delà les sentiers de l'histoire

Enfin, puisqu'un été sans un séjour à Québec, c'est presque aussi tristounet qu'une forêt sans écureuils, voici

La piste du lieu historique national du Canal-de-Chambly

donc quelques pistes à suivre sur ce territoire. Il est vrai que, spontanément, on n'associe pas toujours la région de Québec à sa verdure. Pourtant, à quelques pas de la grande Ville, un Parc linéaire a été créé dans la vaste allée de végétation qui suit la rivière Saint-Charles (societerivierestcharles.qc.ca). Plusieurs monuments historiques, des œuvres d'art extérieures et des beautés naturelles se situent le long de ses 32 km de pistes cyclables, sans compter les haltes de services tous les 5 km. Cette voie peut même être empruntée pour se rendre aux Chutes Montmorency par le circuit de 3,5 km nommé Lac des saules. La quasi-totalité de l'ensemble de ce parc linéaire est considérée d'un degré de difficulté de débutant, mais il faut toutefois s'attendre à s'y buter parfois à quelques paliers, escaliers ou sol irrégulier. Toutefois, la piste multifonctionnelle, une grande boucle asphaltée de 8 km, ouverte aux vélos, aux marcheurs, aux poussettes ou aux patins à roues alignées, que l'on peut rejoindre à partir du parc de la Pointe-aux-lièvres, répond particulièrement à la demande des familles, en évitant ce genre d'obstacles ainsi que les voitures. Le long de cette route, il est possible de se fixer des objectifs intermédiaires, comme le Lieu historique national Cartier-Brébeuf ainsi que le centre d'interprétation nommé Maison Coulombe. Ensuite, le parc Victoria, tout près, avec ses jeux d'eau, ses terrains et ses modules de jeux et, surtout, sa plage, peut constituer l'objectif de détente ultime.

Ce parc linéaire se poursuit également sur une voie totalement dédiée aux cyclistes et aux piétons jusqu'au Quai des Cageux du traversier Québec-Lévis, ou même au Vieux-Port, situés en plein Centre-ville (ville.quebec.qc.ca/citoyens/loisirs_sports/reseau_cyclable_circuits_a_decouvrir.aspx). Pour partir à la conquête de cet environnement urbain, il faut être prêt, il est vrai, à affronter quelques croisements de rues secondaires, un sacrifice que les parents et les enfants seront prêts à faire pour aller déguster une crème glacée près de la Place Royale ou voir, en passant, le fameux Château Frontenac.

Bref, quelle que soit la direction vers laquelle partiront les parents cet été, il est fort possible d'espérer se gambader à loisir jusqu'à ce que l'épuisement s'ensuive sans que rien ne chavire, si ce n'est les cœurs devant la beauté des paysages. ●

Un merci tout spécial, pour leur collaboration exceptionnelle, à :

Lyne Ménard, directrice adjointe de Kéroul, keroul.qc.ca
Danielle Danault, présidente de Cardio Plein-air, cardiopleinair.ca
Nicole Blondeau, coordonnatrice à la Fédération québécoise de la marche, fqmarche.qc.ca
Ainsi qu'aux représentants des associations touristiques régionales des différentes régions

514 488-5580 • www.juniorbooty.com
Nous ne vendons pas seulement des souliers...
Nous trouvons chaussure à votre pied!
Pour toute la famille Les souliers qui chaussent parfaitement les pieds d'un enfant lui offrent support et confort.
BIRKENSTOCK
Made in Germany • Tradition since 1774
7137, Chemin de la Côte-Saint-Luc
(centre d'achats Côte-Saint-Luc)
Chaussures BOOTY
Nous sommes ouvert 7 jours par semaine (dimanche, de midi à 17 h)

WIMGYM
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT AU CAMP D'ÉTÉ
514 683-0602 • www.wimgym.ca
2090, autoroute Trans-Canadienne
(voie de service sud, à l'est du boulevard des Sources)

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

LES DIMANCHES EN MUSIQUE
AU CHALET DU MONT-ROYAL
Montréal
les amis de la montagne
Série de concerts gratuits pour toute la famille produite par Les amis de la montagne
Natalie Choquette
Soprano, porte-parole
Partenaire principal TD
Partenaire média métro journalmetro.com
MARDI 1er JUILLET - 15 H (Fête du Canada)
CHANTS ET MUSIQUES TRADITIONNELLES
Odaya (chants traditionnels autochtones)
et Les Sortilèges (musiques et danses traditionnelles)
Patrimoine canadien Canadian Heritage Canada
DIMANCHE 10 AOÛT - 15 H
LES PLUS GRANDS AIRS D'OPÉRA
Petits ensembles vocaux autour d'un piano
Institut Canadien d'Art Vocal
en résidence à l'Université de Montréal
DIMANCHE 7 SEPTEMBRE - 15 H
PIANO QUATRE-MAINS, OU L'ART DE BIEN S'ENTENDRE
Duo Ex-Aequo, Faculté de musique de l'Université de Montréal
DIMANCHE 12 OCTOBRE - 15 H
JAZZ ET SWING
McGill Jazz Orchestra 1
École de Musique Schulich, Université McGill
Visite guidée du chalet après chaque concert (durée 20 minutes).

Pour la saison 2014, le parc national de la Mauricie vous propose

1000 façons de jouer dans l'eau

Photos : @Parcs Canada

Une expédition stimulante

Vos jeunes ont envie de défi et vous souhaitez leur offrir une journée d'aventure? Partez en canot à la rencontre des Chutes Waber dans l'arrière-pays du parc. Combinant le canotage, les portages et la randonnée, cette expédition d'une journée permet de découvrir un coin ô combien magnifique. Prévoyez de partir tôt le matin, d'apporter votre lunch et de sortir votre énergie pour gravir les 3 km qui mène aux magnifiques chutes Waber. L'effort en vaut vraiment le coup! L'aventure, les paysages, les chutes : c'est un WOW garanti… même pour les ados!

La courte escapade rafraichissante

Besoin d'une pause nature facile et agréable? Parcourez les 2 km du sentier des Cascades près du pique-nique Shewenegan puis terminez votre bain de nature par une baignade dans les magnifiques eaux des chutes. Une plage de sable et un terrain de pique-nique sont aussi à proximité. Vous aimeriez essayer le canot? Une location d'embarcation est à quelques pas. Une petite fringale? Un casse-croûte est tout près. Facile non?

Pour un séjour oTENTik :

Pour finir la journée en beauté, offrez vous une nuitée en tente Parcs Canada oTENTik! À mi-chemin entre la tente et le chalet rustique, ces tentes permettent de vivre une expérience de camping unique, harmonisant le confort et l'aventure en plein air. Vous pourrez observer les étoiles et dormirez confortablement à deux pas du départ de la plupart des sentiers de randonnée et de vélo de montagne.

Un après-midi de plaisir en famille

Les enfants ont besoin de bouger? Vous souhaitez relaxer? La plage du lac Édouard est tout indiquée! Les jeunes pourront s'amuser dans l'aire de jeux ou se baigner tandis que vous serez tout près les pieds dans le sable. Envie d'une randonnée à vélo avec les tout-petits? Une piste plane est à proximité. Vos petits curieux veulent marcher en forêt? Le sentier du lac Étienne long de 1,4 km est à quelques pas. ●

Nouveautés 2014 :

En canot, en vélo, à la plage ou en maillot, vivez l'expérience familiale **Eau plaisir!** Un carnet de suggestions d'activités amusantes, d'énigmes et d'épreuves guide activement parents et enfants de 6 à 12 ans dans leur découverte des secteurs des lacs Bouchard, du Fou et Édouard ainsi que des magnifiques chutes Waber. Prêt à plonger dans l'aventure? Récupérez votre ensemble Eau plaisir! à l'un des deux centres d'accueil. Tout le matériel est dans un sac imperméable facile à transporter.

La BioTrousse dévoile la biodiversité du secteur Shewenegan. C'est un carnet du naturaliste moderne conçu de façon à guider la découverte de la nature à partir d'un iPad. Sous forme d'un livre interactif contenant des sections éditables, elle permet aux participants de consigner leurs observations, dessiner, photographier, filmer et partager ensuite leurs découvertes avec leurs amis, leur famille et même les enseignants des jeunes. Les explorateurs plus traditionnels ne sont pas en reste car la BioTrousse est également disponible en version imprimée. Disponible gratuitement pour télécharger au www.mabiotrousse.com ou en copie imprimée dans les centres d'accueil ou les kiosques des terrains de camping du parc national de la Mauricie.

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 !

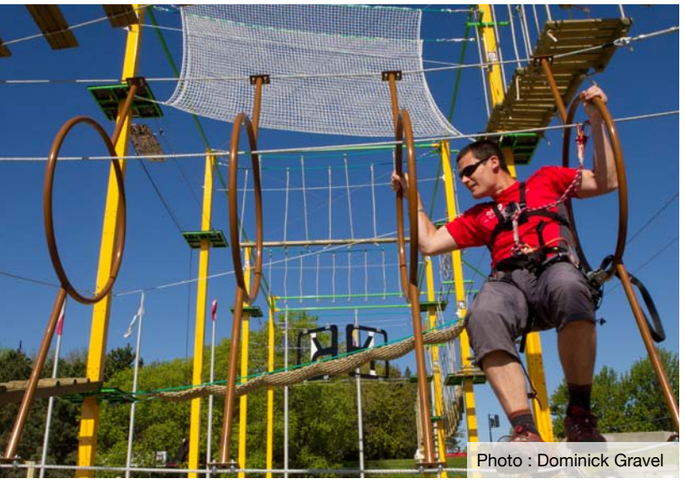


Photo : Dominick Gravel

Destination : jungle urbaine

Les enfants avaient tellement apprécié leur précédente sortie en escalade que Maman 3.0 et LaMèreCalme décidèrent de leur préparer une surprise. Elles emmenèrent leurs cinq petits singes au tout nouveau parc acrobatique urbain : Exalto.

La famille 3.0 arriva d'avance, comme à son habitude. Une fois garés dans le stationnement souterrain du stade, les minis se demandaient bien de quoi il en retournait.

Maman 3.0, tentant d'expliquer le concept de son mieux : C'est comme de l'Arbre en Arbre, mais sans arbres.

Fiston 3.1, l'air sceptique : Les obstacles sont au sol ?

Maman 3.0 : Non, dans les airs, mais entre des poteaux.

Mademoiselle 3.2 : Ah bon. C'est de l'arbre en ville alors ?

Maman 3.0 : On peut dire ça.

En attendant la FamilleCalme, les deux minis regardaient les structures métalliques et piaffaient d'impatience. Neuf mètres de hauteur, des dizaines d'obstacles, deux tyroliennes et… des milliers de fourmis dans leurs jambes. Heureusement, LaMèreCalme et ses mousses ne se firent pas trop attendre. Tout le monde reçut son bracelet vert, à l'exception de Frérot, qui en obtint un jaune. En raison de sa petite taille, la plus haute structure lui était interdite.

Frérot, boudant : Pas juste. Dans trois ans, j'aurai 8 ans !

Sa mauvaise humeur ne dura pas. Un membre du personnel s'approcha pour lui enfiler son harnais de même qu'à ses coéquipiers. S'ensuivit une courte période d'explications qu'ils écoutèrent d'une oreille distraite, leurs yeux observant les grimpeurs déjà à l'œuvre.

Les jeunes firent consensus : ils voulaient s'attaquer au parcours haute voltige. Les mères ne voyaient pas les choses du même œil : mieux valait se faire la main dans un parcours plus modeste. C'est que là-haut, il fallait se suivre à la file indienne et chacun était laissé à lui-même. Impossible de reculer ou de descendre, il fallait continuer !

Bien sûr, les enfants protestèrent vivement. Lorsqu'une employée vint leur conseiller de commencer « en bas de l'échelle » par le parcours intermédiaire, les mères échangèrent un clin d'œil de satisfaction.

Les minis s'élancèrent droit devant. Ils accrochèrent sans peine leur crochet au guide métallique et c'est en rigolant qu'ils finirent le parcours en moins de deux. Derrière eux, Frérot entamait le premier atelier d'un pas incertain. Il le réussit tant bien que mal, sous le concert d'encouragements du PèreCalme qui le motiva jusqu'à la prochaine plateforme. Frérot fondit néanmoins en sanglots au deuxième atelier, écrasant discrètement ses larmes derrière ses lunettes. Toute la famille Calme l'encouragea, malgré le « bouchon de circulation » qu'il créait dans la structure. Il eut peur à chaque étape, mais c'est un petit garçon transformé qui sortit l'extrémité du parcours. Et il ne souhaitait qu'une chose, recommencer !

Les petits pensaient bien que le temps était venu de s'attaquer à la plus haute structure… mais non.

LaMèreCalme, ferme : Un échelon à la fois, les alpinistes ! Attaquons-nous d'abord au parcours du dessous, un tantinet plus corsé.

Les minis se jetèrent les premiers, imités par Maman 3.0 qui les suivait tant bien que mal. Mademoiselle 3.2 eut bien une brève hésitation au moment d'essayer la tyrolienne pour une première fois, mais elle se lança courageusement. Pas de chance, elle ne se rendit pas jusqu'au bout. Même chose pour son frère ! Heureusement, des employés les attrapèrent chacun leur tour par les chevilles pour les tirer jusqu'à la plateforme.

La famille 3.0 réussit le parcours en un temps record. Pendant que la MèreCalme et ses deux filles entamaient leur second défi, Maman 3.0 se dirigeait déjà vers le troisième parcours (le plus haut !) avec ses minis.

Maman 3.0, s'adressant à une employée : Qu'arrivera-t-il si les enfants ne se rendent pas au bout de la tyrolienne comme tout à l'heure ?

L'employée, rassurante : S'ils mettent leurs pieds bien par en avant en envoyant leur tête vers l'arrière, comme dans une chaise longue, ça va bien aller.

PROTECT ENFANT Inc.
La consultation, la vente et l'installation à votre domicile ou à la garderie:
Barrières de sécurité pour les escaliers, ouvertures, foyer et la piscine
Loquets magnétique « TOT LOK » pour les armoires et les tiroirs
Protection pour l'électricité, coins pointus, appareils, fenêtres, portes
COURS DE RÉANIMATION ET DE PREMIERS SOINS À L'HOPITAL GENERAL JUIF
pour la garderies, CPE, camp d'été, parents, grand-parents et gardiens
DIMANCHE : (9H À 17H) : Le 13 juillet, 10 août, 14 septembre et le 19 octobre 2014
En anglais, dimanche (9H à 17H) : Le 6 juillet, 3 août, 7 septembre et le 5 octobre 2014
Pour reserver 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

avh Alexander von Humboldt École internationale allemande
Offrez à votre enfant une éducation individualisée!

De la pré-maternelle à la 12e année.
École privée trilingue.
Environnement multiculturel.
Aucun certificat d'admissibilité requis.
216, rue Victoria • Baie-D'Urfé • 514-457-2886
www.avh.montreal.qc.ca
QAIS

Marathon Roller de Blainville
SAMEDI 12 juillet 2014
Événement sportif pour toute la famille :
10km patins et poussette pour parents avec bébé
1.5km pour enfants de 2 à 10 ans
3km pour enfants de 10 à 15 ans
10km, 21km ou 42km pour adultes
Détails et inscriptions sur marathonblainville.com

Maman 3.0 : Mais s'ils ne se rendent pas malgré tout ?

L'employée : Nous allons aller les chercher, n'ayez crainte !

Rassurée, Maman 3.0 entama le parcours à la suite de ses minis.

LaMèreCalme, criant à sa copine depuis l'étage inférieur : C'est bien la première fois que je te vois sous cet angle !

Maman 3.0, rigolant : Heureusement que je n'ai pas mis de jupe !

Juste au moment de terminer son deuxième parcours, PetiteSœur figea. Sur la plateforme, GrandeSœur l'aida pourtant à s'accrocher correctement à la tyrolienne. Tremblante et pétrifiée, elle refusait de se laisser glisser dans le vide. LaMèreCalme la rejoignit aussi pour l'encourager. Elle se garda bien de lui rappeler qu'elle s'était pourtant moqué de son frère quelques minutes plus tôt. De son perchoir, Maman 3.0 essayait aussi de la motiver. Rien à faire, PetiteSœur était impossible à raisonner. Un employé dut faire le parcours à la vitesse de l'éclair pour la redescendre sur la terre ferme. Ouf !

Pendant que LaMèreCalme déclarait forfait après ces émotions fortes, la famille 3.0 démontrait son agilité à neuf mètres du sol. Tout allait bien pour eux jusqu'à ce qu'ils arrivent aux « assiettes » : deux disques instables suspendus par des câbles auxquels il fallait s'accrocher pour traverser. Après avoir aidé ses petits à franchir l'épreuve à l'aide de toutes sortes de trucs, Maman 3.0 glissa à son tour. Elle se retrouva suspendue dans les airs. Observant son amie dans cette position inconfortable, LaMèreCalme préférait ne pas imaginer la scène sans cet indispensable équipement de sécurité. Ni avec la fameuse jupe évoquée un peu plus tôt !

Après bien des contorsions, la récompense tant attendue arriva enfin pour la famille 3.0 : la tyrolienne de la haute voltige, qu'elle emprunta avec des cris de bonheur !

De son côté, LaMèreCalme se dirigea vers les chaises de plage disposées tout autour du site et s'accorda une pause bien méritée. Pendant ce temps, Frérot et PetiteSœur s'inventaient un jeu de pirates dans la structure des bambins. GrandeSœur, elle, suivit les traces de la famille 3.0 et escalada la haute voltige.

Maman 3.0 accepta de faire les trois parcours une seconde fois avec ses minis. Ensuite, à bout d'énergie, elle se cala dans une chaise longue pour jaser avec son amie.

Maman 3.0, s'affalant : C'est très chouette, mais c'est assez pour aujourd'hui.

LaMèreCalme, curieuse : As-tu préféré ce parcours à celui d'Arbre en Arbre ?

Maman 3.0: Disons que le paysage est moins bucolique, mais que j'ai beaucoup moins de piqûres de moustiques ! ●

Par Julie Beaupré
Alias LaMèreCalme
(juliebeaupre.com/jamais2sans3/)
Et Nathalie Côté
Alias Maman 3.0
Coauteures de Bijoux de familles
http://www.facebook.com/bijouxfamilles

Fêtes d'anniversaire

Création Funky

- Fêtes de création de bijoux pour tout âge
- Bijoux et artisanats uniques
- Cadeaux personalisés

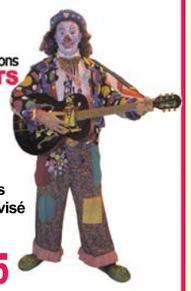
Michelle la Reine des Perles
514 817-2322
www.somethingfunky.ca

Miss Dainty
Parties de «spa»
514 927-0100
www.missdaintysspa.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!

TODSKY! Le Magicien
- Anniversaire
- Écoles et Garderies
- Sculptures de ballons
- Sacs à surprises magique

www.todsky.com
Todd : 514 951-8633

Tikiti le CLOWN
"Le meilleur CLOWN en ville"
Bilingue
Pour tous les âges et occasions
FÊTES D'ENFANTS
Animations
Télégrammes
- Sculpture de ballon
- Maquillage artistique
- Magie
- Guitare avec chansons
- Spectacle drôle improvisé


(Cell.)
514.683.9365

On sort... On s'amuse !

EN COURS...

VISITES EN TRAIN BALADE
Jusqu'au 19 octobre
Montez à bord du train balade électrique pour une visite historique animée. Durée 30 minutes. Les samedis, dimanches et jours fériés Départ de la maison du Meunier, à 14 h, 15 h et 16 h. Adulte 7 $; Étudiant/aîné 5 $; 4 ans et moins gratuit; famille 20 $. Au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 10 897, rue du Pont. Renseignements : 514 280-6709 514 850-4222 Activité annulée en cas d'intempéries. www.citehistoria.qc.ca

BALADES EN MINI-EXPRESS
Les samedis, dimanches et jours fériés
Jusqu'au 14 octobre
C'est le retour officiel du petit train électrique à la gare de l'Espace La Fontaine, juste devant le chalet-restaurant! Prenez place à bord du train le plus vert en ville pour un trajet sécuritaire d'une durée de 10 minutes. 4$ par balade. Entre 11h à 16h. À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. Renseignements : 514 280-2525 www.espacelafontaine.com

VISITE À LA FERME ÉCOLOGIQUE
Étable, clapier, poulailler, mare aux oies, aires de jeux. De 10 h à 16 h, 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. www.d3pierres.com

LOCATION D'EMBARCATIONS
Tout l'été
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. Horaire d'été : 9 h à 21 h. Renseignements : 514 842-1306 www.aventuresh2o.com

JUIN

BAIGNADE À LA PLAGE
Du 7 juin au 24 août - samedi 30 et dimanche 31 août
Profitez d'une plage de sable naturel située dans une baie entourée d'un riche milieu naturel. Baignade sous surveillance. À la plage du parc-nature du Cap-Saint-Jacques au 21 115, boul. Gouin Ouest à Pierrefonds. De 10h à 19h, tous les jours. Adulte : 4,50 $; Aîné et enfant (6 à 17 ans) : 3 $; (5 ans et moins) : gratuit. Forfait familial (2 adultes et 3 enfants) : 13 $. Frais de stationnement. Location d'embarcations. Renseignements : 514 280-6871

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. Jusqu'au 8 juin : de 11 h à 17 h. Du 9 juin au 17 août : de 10 h à 21 h, tous les jours. Du 18 août au 14 septembre : de 14 h 30 à 19 h 30 du lundi au vendredi. Et de 11 h à 17 h, les fins de semaine. (2 ans et moins) : gratuit; (3 à 13 ans) 3,50 $; (14 ans et plus) 7 $; Famille : 17,50 $. Renseignements : 514 872-6120 http://www.parcjeandrapeau.com

MANGEOIRE D'OISEAUX
Les 7, 8, 14 et 15 juin
Rien de plus agréable que d'écouter le chant des oiseaux par une belle journée d'été. Les 5 ans et plus pourront confectionner une mangeoire entièrement faite de matériaux recyclés! 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

PROTÈGE TON PARC!
Les parcs-nature regorgent de merveilles de la nature. Un éducateur-naturaliste du GUEPE vous expliquera pourquoi certains gestes sont nuisibles et comment préserver ces merveilles pour les prochaines générations. Animation répétée entre 12h et 15h.
- Le dimanche 8 juin : Rendez-vous près de l'accueil Pitfield du parc-nature-du-Bois-de-Liesse au 3555, rue Douglas-B.-Floreani à Ville St-Laurent.
- Le dimanche 22 juin : Rendez-vous près du chalet d'accueil du parc-nature du Bois-de-l'Ile-Bizard, 2115, chemin du Bord-du-Lac L'Île-Bizard.
Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

FESTIVAL EURÊKA
Les 13, 14 et 15 juin
Initiez vos enfants aux facettes cachées de la science et des technologies. Au menu : plus de 100 activités gratuites, des démonstrations interactives, des conférences et des spectacles inédits. Le Festival Eurêka! a lieu au Vieux-Port de Montréal, près du Centre des sciences, entre le Quai Alexandra et le Quai Jacques-Cartier. www.festivaleureka.ca

RIVIÈRE EN FÊTE
Le samedi 14 juin
Le Parc de la Rivière-des-Mille-Îles organise une grande fête familiale gratuite, à la Berge des Baigneurs de Sainte-Rose (derrière l'église). Dès 9 h, le site sera animé par des artistes locaux proposant des performances de danse, musique, magie, maquillage pour les enfants et bien d'autres surprises. Renseignements : 450 622-1020, poste 227 www.parc-mille-iles.qc.ca/riviere-en-fete

UNE PLAGE EN VILLE
Du 14 juin au 1er septembre
Située à quelques minutes du centre-ville, cette oasis de fraîcheur offre une eau de qualité « A » tout l'été. Du 14 juin au 17 août : de 10 h à 19 h, tous les jours. Du 22 août au 1er et 2 septembre de 12 h à 19 h. Au parc Jean Drapeau. Services : Vestiaires • Toilettes • Casiers • Bloc sanitaire familial • Casse-croûte • Location d'embarcations.
Horaire et tarifs : 514 872-2323 www.parcjeandrapeau.com

DÉJEUNER AVEC LES CANIDÉS
Le samedi 21 juin
Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les canidés. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les canidés de l'écomuseum et de les nourrir vous-mêmes! Pour les 3 ans et plus. À 8h. Réservation requise. Coût : 25 $. Renseignements : 514 457-9449 ou www.zooenville.ca

SAMEDIS GONFLÉS
Le samedi 21 juin
Lors de Samedis gonflés, les enfants pourront profiter d'un jeu gonflable installé dans l'eau et de l'animation sur place. De 10 h à 20 h. Au Complexe aquatique de l'île Sainte-Hélène qui offre des Installations de pointe offrant une baignade en eau tempérée. (2 ans et moins) : gratuit; (3 à 13 ans) 3,50 $; (14 ans et plus) 7 $; Famille : 17,50 $. Services : vestiaires, toilettes, casiers, bloc sanitaire familial et casse-croûte. Renseignements : 514 872-6120 www.parcjeandrapeau.com

GRAND RENDEZ-VOUS CIRQUE
Le samedi 21 juin
La Cité des arts du cirque vous ouvre ses portes pour célébrer les 10 ans de la TOHU, les 30 ans du Cirque du Soleil et la 5e édition de MONTRÉAL COMPLÈTEMENT CiRQUE. Ateliers, spectacle, musique. De midi à 17h. Gratuit. Frais de stationnement 8 $. À La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. 514 376-8648 Programmation détaillée : www.tohu.ca

ON S'AMUSE DANS LE NOIR
Le samedi 21 juin
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

UN PARC SOUS LE SIGNE DU POISSON
Le samedi 21 juin
La rivière des prairies est un point d'eau regorgeant de poissons. Découvrez quelle espèce y est présente depuis 200 millions d'années tout en apprenant sur les autres espèces. Rendez-vous près du chalet d'accueil du parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est. Animation répétée entre 12h et 16h. Renseignements : 514 280-6829 ou au www.guepe.qc.ca

INITIATION AU CAMPING ET FESTIVAL FOLK SUR LE CANAL
Les 21 et 22 juin
Découvrez le camping urbain au site historique du Canal-de-Lachine présenté par Parcs Canada, Le Festival Folk de Montréal et Mountain Equipment Coop.
Le 21 Juin, l'Îlot Charlevoix (site du Festival Folk de Montréal au Marché Atwater) sera transformé en terrain de camping pour un week-end d'activités. Jeux gonflables, Tours de canots Rabaska, Brasero et guimauves. Renseignements : http://oua.be/1kd3

CAPTEURS DE RÊVES
Les 21, 22, 28 et 29 juin
Pour faire des rêves amusants, les 5 ans et plus décoreront leurs capteur de rêve avec des billes et des plumes multicolores.
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

KATTAM ET SES TAM-TAMS
Le lundi 23 juin
Au son de la derbouka, du balafon, du gongoma, du djembé et du dhol, le percussionniste Kattam vous invite par le rythme, le chant et la danse à la découverte de l'Afrique, du Moyen-Orient et de l'Inde. Une formidable aventure multiculturelle qui séduira toute la famille. À 19h. Au parc Eusèbe-Ménard Intersection du boulevard Gouin et de l'avenue de Bruxelles. Gratuit. Annulé en cas de pluie. Renseignements : concertscampbell.accesculture.com

ACTIVITÉS DE LA FÊTE NATIONALE
Le mardi 24 juin
Quoi de mieux que de célébrer la Fête Nationale avec les animaux du Québec? C'est un rendez-vous le 24 juin pour des présentations spéciales sur les animaux de chez-nous! De 9h à 16h. Activité incluse avec les prix d'entrée réguliers : 15$ Adultes, 9$ Enfants (3 à 15 ans), (2 ans et -) gratuit. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Renseignements : 514 457-9449 www.zooenville.ca

THÉATRE DE MARIONNETTES
Du 25 juin au 3 août, du mercredi au dimanche
Du 9 au 17 août, les samedis et dimanches
L'arrondissement du Plateau-Mont-Royal, en collaboration avec Espace La Fontaine, présente un spectacle de marionnettes pour les 3 ans et plus. Une pièce originale de Noë Cropsal. Dans la guérite du Jardin des merveilles, près du petit pont au parc La Fontaine. Gratuit. À 13 h, 14 h 30 et 16 h. Renseignements : www.espacelafontaine.com

ANIMALIER D'UN JOUR
Les 25 et 26 juin, le 3 et 23 juillet et le 19, 20 et 21 août
Une journée complète d'Apprenti! (pour les 7 à 12 ans) Préparation des repas des animaux et activités d'enrichissement. De 9h à 16h. 60 $ par enfant. Activité bilingue. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Réservation requise : 514 457-9449 www.zooenville.ca

PARENTS POUPONS
Les mercredis 25 juin – 30 juillet – 27 août
Apprenez un savoir-faire qui se transmet de génération en génération : le crochet. Confectionnez des carrés de laine de type Granny de toutes les couleurs! Laine et crochet fournis par le Musée. 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 www.musee-mccord.qc.ca Salle d'allaitement et table à langer sont à la disposition des parents (Niveau V).

CINÉ-ÉTÉ
Du 28 juin au 31 août
Cette année encore la maison de la culture Rosemont – La Petite-Patrie s'installe au Cinéma Beaubien et offre une programmation gratuite d'une dizaine de films pour enfants à voir en famille les samedis et dimanches matins à 10 h. Les laissez-passer gratuits sont disponibles le jour même de chacune des projections à partir de 9 h 30. Au Cinéma Beaubien 2396, rue Beaubien Est. Renseignements : 514 872-1730 www.cinemabeaubien.com

LOCATION D'EMBARCATIONS
Tout l'été
Canot, kayak, pédalo, chaloupe et plus encore au Parc de la Rivière-des-Mille-Îles, 345 boul. Sainte-Rose à Laval. Renseignements et réservations : 450 622-1020 www.parc-mille-iles.qc.ca

LOCATION D'EMBARCATIONS
Tout l'été
Canot, kayak, pédalo à la plage du parc-nature du Cap-Saint-Jacques au 21 115, boul. Gouin Ouest à Pierrefonds. De 10h à 19h. Prenez note qu'il aura aussi de frais d'accès à la plage : adulte : 4,50 $; Aîné et enfant (6 à 17 ans) : 3 $; (5 ans et moins) : gratuit. Forfait familial (2 adultes et 3 enfants) : 13 $. Frais de stationnement. Renseignements : 514 280-6871 www.ville.montreal.qc.ca

JUILLET

LES DIMANCHES EN MUSIQUE
Le mardi 1er juillet
Chants et musiques traditionnels autochtones par Odaya, danses traditionnelles par Les sortilèges lors de ce dimanche en musique. Une visite guidée sur l'histoire du Chalet, son architecture et ses tableaux suivra la prestation. Gratuit. De 15h à 16h Au chalet du Mont-Royal. Renseignements : www.lemontroyal.qc.ca

JACK ET LE HARICOT MAGIQUE
Du 2 juillet au 24 août dans les parcs de Montréal
Première au Parc Lafontaine le mercredi 2 juillet à 19 h.
Encore cette année, le Théâtre La Roulotte vous invite à vivre une folle épopée! En vous proposons une adaptation libre du conte Jack et le haricot magique :
Un haricot géant qui pousse jusqu'au ciel! C'est possible? Jack y croit et nous parions que vous y croirez aussi ! Pour connaître les dates et les parcs : www.laroulotte.accesculture.com

COMPLÈTEMENT CIRQUE
Les 5 et 6 juillet
À la TOHU, on célèbre le cirque encore plus que d'habitude avec une fin de semaine colorée et éclatée! Ne manquez pas ces spectacles inédits qui sauront faire le bonheur de tous. De 13h à 17h. Gratuit. Frais de stationnement 8 $. La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. 514 376-8648 Programmation détaillée : www.tohu.ca

SAMEDIS GONFLÉS
Les 5 et 12 juillet
Lors de Samedis gonflés, les enfants pourront profiter d'un jeu gonflable installé dans l'eau et de l'animation sur place. De 10 h à 20 h. Au Complexe aquatique de l'île Sainte-Hélène qui offre des Installations de pointe offrant une baignade en eau tempérée. (2 ans et moins) : gratuit; (3 à 13 ans) 3,50 $; (14 ans et plus) 7 $; Famille : 17,50 $. Renseignements : 514 872-6120 www.parcjeandrapeau.com

PROTÈGE TON PARC!
Le dimanche 6 juillet
Les parcs-nature regorgent de merveilles de la nature. Un éducateur-naturaliste du GUEPE vous expliquera pourquoi certains gestes sont nuisibles et comment préserver ces merveilles pour les prochaines générations. Gratuit. Animation répétée entre 12h et 15h. Rendez-vous près de l'accueil Pitfield du parc-nature-du-Bois-de-Liesse au 3555, rue Douglas-B.-Floreani à Ville St-Laurent. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

L'ÉTÉ AU ZOO
Du 7 juillet au 22 août
Semaines thématiques, jeux, présentations spéciales, rencontres avec les animaliers et plus encore attendent les visiteurs. Activité bilingue. De 9 h à 16 h. Activité incluse avec les prix d'entrée réguliers : 15$ Adultes, 9$ Enfants (3 à 15 ans), Bambins (2 ans et -) gratuit. Au zoo Ecomuseum. Renseignements : 514-457-9449 ou www.zooenville.ca

KATTAM ET SES TAM-TAMS
Au son de la derbouka, du balafon, du gongoma, du djembé et du dhol, le percussionniste Kattam vous invite par le rythme, le chant et la danse à la découverte de l'Afrique, du Moyen-Orient et de l'Inde.
- Le mardi 15 juillet à 17h30 au Parc Beaubien d'Outremont, À l'intersection de l'avenue Stuart et du Chemin de la Côte-Sainte-Catherine.
- Le mercredi 16 juillet à 19h, au parc Alexis-Carrel au coin Alexis-Carrel et boulevard Perras.
Gratuit. Annulé en cas de pluie. Renseignements : concertscampbell.accesculture.com

DÉJEUNEUR AVEC LES OURS
Le 19 juillet
Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les ours. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les trois ours et de les nourrir vous-mêmes! À 8h. Au zoo Écomuseum. Réservation requise. Coût : 22,50 $. Âge minimum 3 ans. Renseignements : 514-457-9449 ou www.zooenville.ca

LA FÊTE DES ENFANTS DE MONTRÉAL
Les 19 et 20 juillet
La Fête des enfants est animée d'une centaine d'activités gratuites, dont des spectacles de chant, de musique, de danse ainsi que des ateliers créatifs et sportifs, des jeux coopératifs et des structures gonflables… tout pour amuser les enfants. Gratuit! Au parc Jean-Drapeau. www.parcjeandrapeau.com/evenements/fete-des-enfants-de-montreal

DIURNE OU NOCTURNE?
Le samedi 26 juillet
Un éducateur-naturaliste du GUEPE vous guidera aussi lors d'une randonnée pour observer et entendre la nature à la fraîcheur d'un soir d'été. Gratuit. Rendez-vous à l'accueil des Champs du parc-nature-du-Bois-de-Liesse au 3555, rue Douglas-B.-Floreani à Ville St-Laurent. Activité de soirée de 20h à 22h. Réservez le vendredi 25 juillet, 16h : 514-280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

ANIMALIER D'UN JOUR – SPECIAL FAMILLES
Le samedi 26 juillet
Si votre famille aime les animaux, vous aimerez apprendre comment en prendre soin, préparer leur repas et leur concocter des jouets d'enrichissement. De 9h à 16h. Activité bilingue. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Pour tarifs, horaire et réservation : 514 457-9449 www.zooenville.ca

PIQUE-NIQUE ANIMÉ – LES REPTILES
Le dimanche 27 juillet
Vous prévoyez pique-niquer dans les aires du parc prévues à cet effet? Un guide naturaliste de GUEPE ajoutera du piquant à votre repas en plein air en vous présentant des animations éducatives sur la nature. Animation répétée entre 12h30 et 15h30. Au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est. Renseignements : 514 280-6733 ou 514 850-4222 www.guepe.qc.ca

AOÛT

LES DIMANCHES EN MUSIQUE
Le dimanche 10 août
Les plus grands airs d'opéra par les Petits ensembles vocaux autour d'un piano. Une visite guidée sur l'histoire du Chalet, son architecture et ses tableaux suivra la prestation. Gratuit. De 15h à 16h. Au chalet du Mont-Royal. Renseignements : www.lemontroyal.qc.ca

KATTAM ET SES TAM-TAMS
Le lundi 11 août
Au son de la derbouka, du balafon, du gongoma, du djembé et du dhol, le percussionniste Kattam vous invite par le rythme, le chant et la danse à la découverte de l'Afrique, du Moyen-Orient et de l'Inde. Une formidable aventure multiculturelle qui séduira toute la famille. À 19h.
Au parc Sir-Wilfrid-Laurier, Intersection de la rue Laurier et Mentana.
Gratuit. Annulé en cas de pluie. Renseignements : concertscampbell.accesculture.com

LA FALLA
Les 14, 15 et 16 août
Prenez part à cette grande fiesta aux allures de mardi gras, sur la Place publique de la TOHU à Montréal. Spectacles de musiques du monde, danse en plein air, animation ambulante, pyrotechnie, feu et espace jeux pour les enfants. À partir de 17 h. Gratuit. Frais de stationnement. La Tohu,

la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. 514 376-8648 Programmation détaillée : www.tohu.ca

CRÉPUSCULE AU ZOO!
Le vendredi 15 août
Une visite guidée sous les étoiles, avec un zoologiste! Opportunité unique d'observer les animaux du zoo la nuit, lorsqu'ils sont les seuls maîtres du zoo! De 19h à 21h30. Réservation requise. Coût : 25 $. Réservation requise : 514 457-9449 ou www.zooenville.ca

VIE DE CHAUVE-SOURIS
Le samedi 16 août
Découvrez les chauves-souris du Québec, leurs particularités et pourquoi nous n'avons pas à les craindre. Pendant les deux heures que dure l'activité, vous assisterez à un atelier-conférence et participerez à une randonnée guidée. Rendez-vous au chalet d'accueil Héritage du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, 14905, rue Sherbrooke Est. À 19h30. Gratuit. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

SAMEDIS GONFLÉS
Le samedi 16 août
Lors de Samedis gonflés, les enfants pourront profiter d'un jeu gonflable installé dans l'eau et de l'animation sur place. De 10 h à 20 h. Au Complexe aquatique de l'île Sainte-Hélène qui offre des Installations de pointe offrant une baignade en eau tempérée. Renseignements et tarifs : 514 872-6120 www.parcjeandrapeau.com

ANIMALIER D'UN JOUR
Le 19, 20 et 21 août
Une journée complète d'Apprenti! (pour les 7 à 12 ans) Préparation des repas des animaux pour nourrir plusieurs ensuite et activités d'enrichissement. De 9h à 16h. 60 $ par enfant. Activité bilingue. Au zoo Ecomuseum, 21 125, chemin Sainte-Marie, Sainte-Anne-de-Bellevue. Réservation requise : 514 457-9449 www.zooenville.ca

DÉJEUNER AVEC LES LYNX
Le samedi 23 août
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. Âge minimum 3 ans. Réservation requise. Coût : 25 $. Renseignements : 514-457-9449 ou www.zooenville.ca

PIQUE-NIQUE ANIMÉ – LES AMPHIBIENS
Le dimanche 31 août
Vous prévoyez pique-niquer dans les aires du parc prévues à cet effet? Un guide naturaliste de GUEPE ajoutera du piquant à votre repas en plein air en vous présentant des animations éducatives sur la nature. Animation répétée entre 12h30 et 15h30. Au parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, 2425, boul. Gouin Est. Renseignements : 514 280-6733 ou 514 850-4222 www.guepe.qc.ca

SEPTEMBRE

LA MANTE RELIGIEUSE, UNE BEAUTÉ FÉROCE
Le lundi 1er septembre
Un éducateur-naturaliste du GUEPE vous fera découvrir la mante religieuse, cet insecte fascinant qui se cache dans les champs du parc. Rendez-vous au chalet d'accueil Héritage du Parc-nature de la Pointe-aux-Prairies, 14905, rue Sherbrooke Est. Animation répétée entre 12h et 16h. Gratuit. Renseignements : 514 280-6829, poste 1. www.guepe.qc.ca

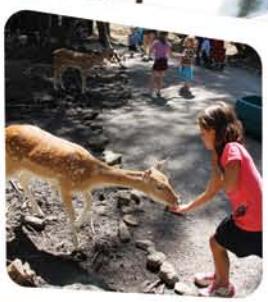
LES DIMANCHES EN MUSIQUE
Le dimanche 7 septembre
Piano quatre-mains, ou l'art de bien s'entendre par le Duo Ex-Aequo, Faculté de musique de l'Université de Montréal. Une visite guidée sur l'histoire du Chalet, son architecture et ses tableaux suivra la prestation. Gratuit. De 15h à 16h. Au chalet du Mont-Royal. Renseignements : www.lemontroyal.qc.ca

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

LE PARC SAFARI

Dans votre cœur pour la vie



VENEZ EXPLORER

LE SAFARI AVENTURE • LA TERRASSE AFRIKA
LA PLAINE D'AFRIQUE • LA PLAINE DES GUÉPARDS
LA PASSERELLE OLDUVAI • LES TUNNELS DES LIONS
LA CITÉ DES TIGRES • LA FERME DES 5 CONTINENTS
LE SENTIER DES DAIMS • LES MANÈGES DE LA JUNGLE
LE PARC NAIROBI • L'AQUAPARC SAFARI

ET BIEN PLUS ENCORE...

PARC SAFARI
HEMMINGFORD

À SEULEMENT **30 MINUTES DE MONTRÉAL**
(450) 247-2727

parcsafari.com