

# LOISIRS À LA CARTE

## Été 2022



[www.saint-lambert.ca](http://www.saint-lambert.ca)



# PROCÉDURES D'INSCRIPTION

## Carte citoyen

La carte citoyen est obligatoire. L'abonnement aux activités de loisirs doit être valide au moment de l'inscription.

Avec l'arrivée du portail citoyen bciti, la carte citoyen est devenue numérique. Votre carte citoyen plastifiée fonctionnera encore pour procéder aux inscriptions en autant qu'elle ne soit pas expirée.

**Pour obtenir votre carte citoyen :**

1. Rendez-vous au [saint-lambert.ca/bciti](http://saint-lambert.ca/bciti) et connectez-vous au portail citoyen bciti. Si vous n'avez pas de compte, vous devrez d'abord en créer un.
2. Complétez la demande d'adhésion à la carte dans la section « Ma carte ». Si vous avez déjà une carte citoyen plastifiée, il vous suffit de la lier en inscrivant votre numéro de carte (huit avant-derniers chiffres) à l'endroit indiqué lors de la création de votre compte.
3. Présentez-vous à l'hôtel de ville, au centre de loisirs ou à la bibliothèque avec une pièce d'identité et une preuve de résidence pour compléter le processus. Si vous avez lié votre carte, cette étape n'est pas nécessaire.
4. Ajoutez l'abonnement « Loisirs » à votre carte.

**Attention :** chaque membre d'une famille doit obtenir sa propre carte.

**Renouvellement :** l'abonnement « Loisirs » est valide pour une période de 2 ans. Il doit être renouvelé avant la date d'expiration pour vos inscriptions. Le renouvellement s'effectue en ligne sur le portail citoyen bciti. Bien que le renouvellement soit gratuit, vous devrez fournir une carte de crédit afin de compléter le processus.

## Inscription

Pour accéder à l'inscription en ligne aux activités, rendez-vous au [saint-lambert.ca](http://saint-lambert.ca) et cliquez sur le lien *Inscription en ligne* sur la page d'accueil.

**Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert**

### 1. En ligne

**Résidents :** à compter du mardi 31 mai, 13 h  
Support téléphonique offert au **450 466-3890**

**Non-résidents :** à compter du mardi 7 juin, 9 h

### 2. Au comptoir, places restantes

**Résidents :** à compter du jeudi 2 juin, 8 h 30

**Non-résidents :** à compter du mardi 7 juin, 13 h 30

**Dates limites pour s'inscrire :** 11 juillet pour les cours de conditionnement physique et les activités libres. Pour les activités aquatiques, il faut s'inscrire avant le premier cours de la session. À partir du 15 juin, les cours qui n'auront pas suffisamment d'inscriptions seront annulés et les inscriptions seront remboursées.

## Multicarte

Cette carte, d'une valeur de 55 \$, permet à son détenteur d'accéder à cinq cours de son choix parmi ceux offerts. Les personnes n'ayant pas la possibilité de suivre un cours à un horaire fixe chaque semaine gagnent ainsi en flexibilité. Les quantités sont limitées. La multicarte sera offerte à compter du 16 juin selon les cours disponibles.

## Politique de remboursement

Aucun remboursement, sauf en cas d'annulation ou de modification de l'activité par la Direction de la culture et des loisirs, pour une raison médicale (note du médecin à l'appui) ou pour un changement d'horaire de travail (note de l'employeur à l'appui) pour la session en cours (demande écrite obligatoire). S'il y a remboursement, un montant de 15 \$ de frais d'administration sera retenu ainsi que le prorata des cours effectués à la date de la demande. La demande doit être émise avant la fin de la session en cours. Lorsqu'une séance de votre cours est annulée (absence du professeur ou autre raison), dans la mesure du possible, la Ville reportera cette séance à la fin de la session. Si la séance ne peut être reportée et que le montant est inférieur à 15 \$, aucun remboursement ne sera effectué.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Cours de natation

Sessions intensives de 10 jours  
(du lundi au vendredi) à la  
piscine de la Voie maritime

Session 1 : 4 au 15 juillet

Session 2 : 18 au 29 juillet

Session 3 : 1er au 12 août

### Cours pour enfants

| Cours                     | Heure         |
|---------------------------|---------------|
| <b>30 minutes - 85 \$</b> |               |
| <b>Salamandre</b>         | <b>30 min</b> |
| 3-5 ans                   | 9 h 15        |
| <b>Poisson-lune</b>       | <b>30 min</b> |
| 3-5 ans                   | 9 h 15        |
| <b>Crocodile</b>          | <b>30 min</b> |
| 3-5 ans                   | 9 h 15        |
| <b>Baleine</b>            | <b>30 min</b> |
| 3-5 ans                   | 9 h 15        |
| <b>Junior 1</b>           | <b>30 min</b> |
| 5+                        | 9 h 45        |
| <b>Junior 2</b>           | <b>30 min</b> |
| 5+                        | 9 h 45        |
| <b>Junior 3</b>           | <b>30 min</b> |
| 5+                        | 9 h 45        |
| <b>45 minutes - 90 \$</b> |               |
| <b>Junior 4</b>           | <b>45 min</b> |
| 5+                        | 10 h 15       |
| <b>Junior 5</b>           | <b>45 min</b> |
| 5+                        | 10 h 15       |
| <b>Junior 6</b>           | <b>45 min</b> |
| 5+                        | 10 h 15       |
| <b>60 minutes - 95 \$</b> |               |
| <b>Junior 7 à 10</b>      | <b>60 min</b> |
| 5+                        | 9 h 45        |

### Cours pour adultes et adolescents

| <b>Mise en forme aquatique - Du 27 juin au 19 août - 8 semaines</b> |                          |                   |                      |                                    |
|---|--------------------------|-------------------|----------------------|------------------------------------|
| Cours   | Jour                     | Heure             | Lieu                 | Coût                               |
| Aquaforme   | Lundi, merc.<br>et vend. | 10 h à<br>10 h 55 | Piscine<br>Alexandra | 1 x sem. 70 \$                     |
| Aquajogging   |                          |                   |                      | 2 x sem. 122 \$<br>3 x sem. 164 \$ |

| <b>Cours avancés intensifs - Du lundi au vendredi</b>  |                     |                     |                                   |  |
|--|---------------------|---------------------|-----------------------------------|--|
| Cours  | Dates               | Heure               | Lieu                              | Coût   |
| <b>Médaille de bronze</b><br>Préalable : 13 ans ou<br>Étoile de bronze réussi<br>Matériel inclus   | 4 au 15 juillet     | 10 h 30<br>à 13 h   | Piscine<br>Alexandra              | Résident : 309 \$<br>Non-résident :<br>463,50 \$ |
| <b>Croix de bronze</b><br>Préalable : Médaille de<br>bronze réussi<br>Matériel de la Médaille<br>de bronze obligatoire                                       | 18 au 28<br>juillet | 10 h à<br>13 h      | Piscine<br>Alexandra              | Résident : 224 \$<br>Non-résident :<br>336 \$    |
| <b>Premiers soins<br/>général</b><br>Préalable : Aucun<br>Matériel inclus  | 30 et 31<br>juillet | 8 h 30 à<br>17 h 30 | Piscine<br>de la Voie<br>maritime | Résident : 163 \$<br>Non-résident :<br>244,50 \$ |
| <b>Sauveteur<br/>national<br/>(option<br/>piscine)</b><br>Préalables : 15 ans,<br>Croix de bronze et<br>Premiers soins général<br>réussis<br>Matériel inclus | 1er au 12<br>août   | 9 h à<br>13 h       | Piscine<br>Alexandra              | Résident : 335 \$<br>Non-résident :<br>502,50 \$ |



# ACTIVITÉS AQUATIQUES

## Bains libres

| PISCINES EXTÉRIEURES  |  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |
|---|--|-------------------|-------------|--------------------|-------------|-------------------|-----------------|--------------------|-------------|-------------------|-------------|
| <p><b>Présaison</b><br/>Voie maritime : du 13 au 19 juin</p> <p><b>Saison régulière</b><br/>Voie maritime et Alexandra : du 20 juin au 21 août<br/>Dès le 8 août, les piscines fermeront à 19 h</p> <p><b>Prolongation</b><br/>Du 22 août au 5 septembre, la piscine et la pataugeoire de la Voie maritime seront ouvertes en cas de canicule et selon la disponibilité du personnel.</p> <p>En cas de mauvaise température, la Ville se réserve le droit de fermer les plans d'eau.</p> <p><b>Coût résidents</b><br/>Gratuit</p> <p><b>Coût non-résidents</b><br/>Voie maritime : adulte (6 \$) et enfants (3.50 \$)<br/>Alexandra : Gratuit</p> | <p><b>Alexandra</b><br/>265, rue Régent, 450 923-6579</p> <p><b>Bain libre pour tous</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Lundi au vendredi</td> <td>13 h à 20 h</td> </tr> <tr> <td>Samedi et dimanche</td> <td>11 h à 20 h</td> </tr> </table> <p><b>Voie maritime</b><br/>430, rue Riverside, 450 923-6604</p> <p><b>Bains matinaux</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Lundi au vendredi</td> <td>6 h 30 à 7 h 30</td> </tr> </table> <p><b>Bain libre pour tous</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Dimanche au samedi</td> <td>11 h à 20 h</td> </tr> <tr> <td>Lundi au vendredi</td> <td>11 h à 20 h</td> </tr> </table> | Lundi au vendredi | 13 h à 20 h | Samedi et dimanche | 11 h à 20 h | Lundi au vendredi | 6 h 30 à 7 h 30 | Dimanche au samedi | 11 h à 20 h | Lundi au vendredi | 11 h à 20 h |
| Lundi au vendredi   | 13 h à 20 h  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |
| Samedi et dimanche  | 11 h à 20 h  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |
| Lundi au vendredi   | 6 h 30 à 7 h 30  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |
| Dimanche au samedi  | 11 h à 20 h  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |
| Lundi au vendredi   | 11 h à 20 h  |                   |             |                    |             |                   |                 |                    |             |                   |             |

| PATAUGEOIRES  |                   |             |                    |             |                   |             |                   |             |   |
|---|-------------------|-------------|--------------------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|-------------|---|
| <p><b>Alexandra</b><br/><b>20 juin au 21 août</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Lundi au vendredi</td> <td>13 h à 19 h</td> </tr> <tr> <td>Samedi et dimanche</td> <td>11 h à 19 h</td> </tr> </table> <p><b>Voie maritime</b><br/><b>20 juin au 21 août</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Lundi au dimanche</td> <td>11 h à 19 h</td> </tr> </table> <p><b>Lespérance</b><br/><b>20 juin au 21 août</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Lundi au dimanche</td> <td>11 h à 19 h</td> </tr> </table> | Lundi au vendredi | 13 h à 19 h | Samedi et dimanche | 11 h à 19 h | Lundi au dimanche | 11 h à 19 h | Lundi au dimanche | 11 h à 19 h | <p>L'accès aux pataugeoires est gratuit.</p> <p>Les enfants de moins de huit (8) ans doivent être accompagnés d'une personne responsable de seize (16) ans et plus.</p> |
| Lundi au vendredi   | 13 h à 19 h       |             |                    |             |                   |             |                   |             |   |
| Samedi et dimanche  | 11 h à 19 h       |             |                    |             |                   |             |                   |             |   |
| Lundi au dimanche   | 11 h à 19 h       |             |                    |             |                   |             |                   |             |   |
| Lundi au dimanche   | 11 h à 19 h       |             |                    |             |                   |             |                   |             |   |

# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES ET SPORTIVES

## Pour adultes et adolescents

La description de chacun des cours ainsi que leurs dates précises de début et de fin sont disponibles sur le site d'inscription en ligne en cliquant sur le nom de l'activité.

| Conditionnement physique - Semaine du 20 juin à semaine du 22 août - 10 semaines |       |                   |                   |                         |        |
|--|-------|-------------------|-------------------|-------------------------|--------|
| Activité   | Âge   | Jour              | Heure             | Lieu                    | Coût   |
| Abdos, fesses et cuisses   | 16+   | Lundi ou mercredi | 18 h 30 à 19 h 30 | Parc Lespérance/<br>CDL | 68 \$  |
| Basketball ados*   | 10-13 | Vendredi          | 18 h 30 à 19 h 30 | Parc Houde              | 66 \$  |
| Conditionnement physique pour les coureurs                                       | 16+   | Mardi ou jeudi    | 19 h à 20 h       | Parc Lespérance/<br>CDL | 68 \$  |
| Entraînement et tonification*  | 16+   | Lundi ou mercredi | 9 h à 10 h        | Parc Lespérance         | 68 \$  |
| Pilates, yoga et méditation*   | 16+   | Jeudi             | 11 h 30 à 12 h 30 | Parc Lespérance         | 72 \$  |
| Plein air fit<br><i>Du 14 juin au 19 juillet - 6 cours</i>                       | 16+   | Mardi             | 18 h 30 à 19 h 30 | Parc Lespérance/<br>CDL | 51 \$  |
| Retraités en forme sans saut*  | 50+   | Jeudi             | 10 h 15 à 11 h 15 | Parc du Limousin        | 68 \$  |
|  |       | Lundi ou mercredi | 10 h 15 à 11 h 15 | Parc Lespérance         | 68 \$  |
| Yoga-strech-abdos  | 16+   | Jeudi             | 19 h 30 à 20 h 30 | Parc Lespérance/<br>CDL | 129 \$ |
| Zumba<br><i>Du 14 juin au 19 juillet - 6 cours</i>                               | 16+   | Mardi             | 19 h 35 à 20 h 35 | Parc Lespérance/<br>CDL | 71 \$  |

\*En cas de pluie, les activités seront annulées la journée même. Un maximum de deux cours seront reportés.

| Cours de tennis - Inscriptions en ligne au <a href="http://www.tennis40-0.com">www.tennis40-0.com</a>  |      |   |                    |                |        |
|--|------|---|--------------------|----------------|--------|
| Activité   | Âge  | Jour                                    | Heure              | Lieu           | Coût   |
| Juniors<br><i>Du 14 mai au 4 juin</i><br>Aucun équipement requis<br>* Présence d'un parent obligatoire | 3-5* | Samedi                                  | 9 h 15 à 10 h      | Parc Alexandra | 54 \$  |
|  | 6-8  | Samedi                                  | 10 h à 11 h        |                |        |
|  | 9-14 | Samedi                                  | 11 h à 12 h        |                |        |
| Adultes<br><i>Du 16 au 25 mai</i>  | 15+  | Lundi et mercredi                       | 19 h à 21 h        | Parc Alexandra | 100 \$ |
| Ligue adulte<br><i>Du 31 mai au 16 août</i>  | 15+  | Mardi                                   | 19 h à 22 h        | Parc Alexandra | 120 \$ |
| Ligue junior intercity<br><i>Du 27 juin au 17 août</i>   | 9-18 | Lundi au jeudi<br>(reprise le vendredi) | Entre 12 h et 16 h | Parc Alexandra | 325 \$ |

En cas de pluie, les cours sont reportés à la fin de la session. La description des cours est disponible au [www.tennis40-0.com](http://www.tennis40-0.com).

Amateurs de raquette, profitez de nos installations pour pratiquer votre sport préféré à l'extérieur.

| Terrains de tennis municipaux - Du 15 avril au 15 novembre (si la météo le permet) |        |  |
|--|--------|--|
| Abonnement   | Coût   | Carte d'accès et réservations  |
| Saison   | 118 \$ | <p>Pour les parcs Alexandra et Préville, un abonnement est requis. Les abonnements sont en vente via le portail bciti. Ils sont réservés aux résidents uniquement. Le nombre d'abonnements vendus n'est pas limité.</p> <p>Les nouveaux usagers qui n'auront pas déjà leur carte d'accès pourront l'obtenir en se présentant au centre de loisirs (600, avenue Oak) 48 heures après s'être procuré leur abonnement en ligne.</p> <p>Avant de vous présenter sur place, il est obligatoire de réserver votre place sur le site de réservation en ligne Balle Jaune : <a href="http://ballejaune.com/club/villesaint-lambert">ballejaune.com/club/villesaint-lambert</a></p> |
| Demi-saison (à compter du 1 <sup>er</sup> août)                                    | 71 \$  |  |
| Remplacement d'une carte   | 30 \$  |  |

| Pickleball extérieur   |     |                        |   |               |         |
|--|-----|------------------------|---|---------------|---------|
| Activité   | Âge | Jour                   | Heure   | Lieu          | Coût    |
| Pickleball libre<br>18 avril au 29 octobre<br>Aucune inscription requise<br>Résidents seulement  | 18+ | Mardi, jeudi et samedi | 9 h à 12 h  | Parc Préville | Gratuit |
|  |     | Lundi et mercredi      | 18 h à 21 h   |               |         |
| Pickleball débutants<br>10 juin au 26 août<br>Inscription obligatoire<br><br><i>Un entraîneur bénévole sera présent à la première séance pour vous apprendre les règlements.</i> | 18+ | Vendredi               | 9 h à 12 h<br>(9 h à 10 h 30 les 15, 22 et 29 juillet ainsi que le 12 août) | Parc Préville | Gratuit |

| Programme d'aspirant-moniteur |       |                |               |      |        |
|-------------------------------|-------|----------------|---------------|------|--------|
| Niveau                        | Âge   | Dates          | Heure         | Lieu | Coût   |
| Partie 1                      | 14-15 | 27 au 30 juin  | 8 h 30 à 17 h | CDL  | 110 \$ |
| Partie 2                      | 14-15 | 4 au 8 juillet | 9 h à 16 h 30 | CDL  | 95 \$  |
| Stage                         | 14-15 | 8 au 12 août   | 9 h à 16 h 30 | CDL  | 95 \$  |
|                               | 14-15 | 15 au 19 août  | 9 h à 16 h 30 | CDL  | 95 \$  |





# CENTRE DE LOISIRS

## Services 2022

| Centre de conditionnement physique |            |   |
|------------------------------------|------------|---|
| Jour                               | Heure      | Renseignements  |
| Lundi au jeudi                     | 6 h à 21 h | Total Home Training (THT) Specialist<br>450 465-1426<br>totalhometraining.com/fr/st-lambert-gym |
| Vendredi                           | 6 h à 20 h |   |
| Samedi                             | 7 h à 19 h |   |
| Dimanche                           | 8 h à 18 h |   |

| Réservation   |                  |                         |         |
|---|------------------|-------------------------|---------|
| Salle/Plateau   | Coût*            | Salle                   | Coût*   |
| Salle multifonctionnelle                                  | 43 \$/h          | Cubicule de musique     | 12 \$/h |
| Salle multisports   | 33 \$ ou 43 \$/h | Gymnase                 | 51 \$/h |
| Salle multicommunautaire                                  | 25 \$/h          | Terrain de badminton    | 23 \$/h |
|   |                  | * Les taxes sont en sus |         |
| Renseignements : loisirs@saint-lambert.ca ou 450 466-3890 |                  |                         |         |

L'horaire et les coûts sont sujets à changements sans préavis.  
Supplément de 50 % pour les non-résidents de Saint-Lambert.



# ORGANISMES RECONNUS DE SAINT-LAMBERT

Consultez le microsite « Nos organismes en action » ou le site Internet de chacun des organismes pour plus d'information au sujet de leurs activités.

## Microsite « Nos organismes en action »

**Tout sur nos organismes à un seul endroit!**

Que vous recherchiez un service, des nouvelles de votre organisme favori ou une activité à découvrir, ce microsite est l'endroit par excellence pour le faire!

Cette plateforme numérique regroupe à un seul et même endroit tous les organismes reconnus par la municipalité et leur offre de services :

- Bottin des organismes
- Actualités
- Événements

Visitez-le dès maintenant au [organismes.saint-lambert.ca!](http://organismes.saint-lambert.ca)

| Organisme  | Téléphone         | Site web                                    |
|--|-------------------|---|
| Ass. de baseball de Saint-Lambert                      |                   | absl.ca                                     |
| Ass. de hockey mineur de Saint-Lambert                 |                   | ahmstlambert.com                            |
| Ass. de soccer de Saint-Lambert                        | 450 466-3889,3135 | assl.ca                                     |
| Ass. des femmes diplômées des universités - Montérégie |                   | afdumonteregie@gmail.com                    |
| Ass. des femmes diplômées des universités - Rive-Sud   |                   | ssuwc.ca                                    |
| Chorale des Enfants de la Rive-Sud                     |                   | southshorechildrenschorus.ca                |
| Club de boulingrin de Saint-Lambert                    | 450 923-6612      | boulingrinsaintlambertlbc.com               |
| Club de patinage artistique de Saint-Lambert           |                   | cpastlambert.ca                             |
| Club des Lions de Saint-Lambert                        | 450 678-3492      | e-clubhouse.org/sites/stlambertqc/index.php |
| Club de water-polo de Saint-Lambert                    |                   | waterpolosaintlambert.com                   |
| Conseil des aînés de Saint-Lambert                     | 450 671-1757      | stlambertseniors.ca                         |
| Conservatoire de musique de la Montérégie              | 450 466-3889,3308 | leconservatoire.org                         |
| Équipe de natation de Saint-Lambert                    |                   | bluemachine.ca                              |
| Foire d'art contemporain                               | 450 466-3889,3416 | lafacdesaintlambert.com                     |
| Fondation des amis de la bibliothèque                  | 450 466-3889,3377 | amisbibliotheque@saint-lambert.ca           |
| Groupe Scout St. Barnabas Scout Group                  | 450 672-5560      | stbarnabas.scouts@gmail.com                 |
| La Mosaïque  | 450 465-1803      | lamosaïque.org                              |
| L'Entreclefs   |                   | contact@lentrecléfs.net                     |
| Ligue de balle-molle 40+                               | 450 923-2705      | christianviaud@hotmail.com                  |
| Maison de la famille LeMoynes                          | 450 465-3571      | maisondefamillelemoynes.org                 |
| Maison des Arts Rive-Sud                               | 450 671-3258      | maisondesartsrivesud.org                    |
| Réseau écocitoyen de Saint-Lambert                     |                   | reseauecocitoyen.org                        |
| Sauvetage sportif Saint-Lambert                        |                   | sauvetage.qc.ca                             |
| Société Chorale de Saint-Lambert                       | 450 878-0200      | choralesaint-lambert.com                    |
| Société d'histoire Mouillepiep                         | 450 465-4242      | histoire_mouillepiep@hotmail.com            |
| Société d'horticulture de Saint-Lambert                | 450 671-4535      | hortistlambert.wixsite.com/accueil          |
| Studio Danse C   | 514 898-2998      | studiodansec.ca                             |