

JOURNÉE NATIONALE
DU
SPORT
ET DE
**L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

4 JOURNÉE NATIONALE
DU SPORT ET DE
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
MAI
2017

Au Québec,
on bouge!

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
4 et 6 mai	ANGE GARDIEN	4 mai de 15h à 17h : Parcours pour parents et enfants au gymnase avec un kinésiologue (quand les parents viennent chercher leurs enfants à l'école) 6 mai de 9h à 12h: Activité avec Sportball pour les 1 à 5 ans au gymnase	Jennie Rainville 450 293-7575 j.rainville@municipalite.ange-gardien.qc.ca
6 mai 9h à 12h	BROMONT	INITIATION AU PICKLEBALL Initiation à la pratique du pickleball. Module multisports. Ouvert à tous.	Lyne Beaudry 450 534-5617 lyne.beaudry@bromont.com
6 mai	CARIGNAN	Courses à pied de 1km, 5km et 10 km	Odrée Hamel 450658-1066 p. 293 o.hamel@villedecarigan.org
4 et 10 mai	CÉGEP DE SAINT-HYACINTHE (SAINT-HYACINTHE)	JOURNÉES À THÉMATIQUE SPORTIVE Journées à thématique sportive où l'on fait la promotion du sport. Vélos stationnaires installés dans les corridors du Cégep, activités de cardio en plein air si la température le permet.	Alexandre L'Écuyer 450 773-6800 p. 2468 alecuyer@cegepsth.qc.ca
4 mai	CÉGEP DE SOREL-TRACY (SOREL-TRACY)	DÉFI COURSE 5 KM ET MARCHÉ 1 KM DU CÉGEP Un défi adapté pour permettre à tous de participer, peu importe leur niveau de condition physique.	Myriam Shea-Blais 450 742-6651 p. 2804 Myriam.sheblais@cegepst.qc.ca
10 mai	CENTRE D'ÉDUCATION AUX ADULTES L'ACCORE DE CHÂTEAUGUAY	JOURNÉE NATIONALE DU SPORT ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE Spécialiste de gumboot, curling ou zumba afin de faire une activité de groupe en cette journée spéciale.	Julie Arseneau 514 380-8899 arseneau.julie@csdgs.qc.ca
13-14 mai	CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE PIERRE-DUPUY (LONGUEUIL)	L'École participera au Grand Défi Pierre Lavoie la Course. Ce défi qui culminera la fin de semaine des 13-14 mai, amènera des élèves de 16 à 30 ans à relever l'impressionnant défi de courir la distance de Québec à Montréal à relais. Pour se faire, les élèves auront pris part à un entraînement de 16 semaines les amenant à adopter de saines habitudes de vie.	Éric Loiselle 514 949-5754 eric.loiselle@csmv.qc.ca

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
7 mai	CHAMBLY	KILOMÈTRE FAMILIAL Le kilomètre familial de Chambly propose à tous ses citoyens, une course non chronométrée de 1 km durant laquelle petits et grands pourront se surpasser et s'amuser en famille jusqu'à la ligne d'arrivée, où collation, activités diverses et kiosques d'informations les attendront.	Marie-Joëlle Lazure 450 658-8788 Centre.nautique@ville.chambly.qc.ca
12 mai Tout le mois mai	COLLÈGE SAINTE-TRINITÉ (SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE)	12 mai – NUIT SPORTIVE Date à confirmer - La JOURNÉE DE L'HOMME LE PLUS FORT Tout le mois de mai : Tournoi de badminton, Course à pied, Midi Troll Ball, Midi Bootcamp, Zumba extérieur. Plusieurs autres activités sont à prévoir tout au cours du mois de mai. Tout le mois de mai	Jonathan Morin 514 233-3992 morinj@ctrinite.ca
12 mai	COLLÈGE SAINT-MAURICE (SAINT-HYACINTHE)	Dans le cadre du Défi Jeunesse Sainte-Justine des écoles privées, les élèves devront courir 5 boucles de 1 km. Afin de rendre cette activité originale, nous ferons une color run; à la fin de chaque boucle, nous lancerons de la poudre de couleur (féculé de maïs + colorant alimentaire) sur les participants(es). Les élèves auront préalablement amassé des fonds pour le CHU Sainte-Justine, afin d'atteindre l'objectif de ce Défi.	Daniel Patenaude 450 773-7478 dpatenaude@csm.qc.ca
13 mai	CONTRECOEUR	JOURNÉE D'INAUGURATION DU COFFRE À JOUETS COMMUNAUTAIRES	Laurence Tshongo 450 587-5901 tshongol@ville.contrecoeur.qc.ca
13 mai	DES CÈDRES	COURSE DE CÈDROSE Course pour toute la famille. 1km, 2km, 5km, 10km et 21km possible. En attente des départs de courses, offre d'activités libres pour les enfants.	Anne-Marie Déziel 450 452-4651 p. 58 amdeziel@ville.lescedres.qc.ca
9 mai	ÉCOLE CASAVANT (SAINT-HYACINTHE)	INITIATION À L'ATHLÉTISME Activité d'initiation d'athlétisme pour les jeunes de 5 à 14 ans.	Nicolas Caron 450 502-5427 nicolas.caron@cssh.qc.ca
10 mai	ÉCOLE DE L'ENVOLEE (SAINT-AMABLE)	JOURNÉE SPORTIVE DU 10 MAI Journée complète de sport lors de l'inauguration de nos nouveaux plateaux sportifs extérieurs (terrain de basketball et mini terrain de soccer synthétique)	Michel Langis 450 645-2348 p. 2192 Michel.Langis@csp.qc.ca
9 mai	ÉCOLE DE LA PETITE GARE (LA PRAIRIE)	JE PRENDS TOUTE MON ÉNERGIE ET JE MONTE Initiation à l'escalade. Durée de l'activité : 2 heures avec un départ de l'école à pied (1,5 km) pour une durée totale de 3 heures	Tanya Sieber 514 380-8899 p. 4011 Tanya.sieber@csdgs.net
12 mai	ÉCOLE NOTRE-DAME-DE-LOURDES (SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU)	JE COURS, JE MARCHE Marche-o-thon réalisé d'années en années pour inciter les jeunes à bouger et pour financer différents projets dont, cette année, l'achat d'un projecteur ou tableau interactif pour le gymnase de l'École.	Kim Faucher 450 347-1687 p. 1570 kim.faucher@csdhr.qc.ca

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
2 et 5 mai	ÉCOLE RAYMOND (SAINT-HYACINTHE)	ZUMBA EN PLEIN AIR Zumba en plein air sur l'heure du midi avec musique.	Kathleen Harvey 450 773-8402 p. 6382 Kathleen.harvey@cssh.qc.ca
12 mai	ÉCOLE SECONDAIRE FADETTTE (SAINT-HYACINTHE)	« BLACKLIGHT VOLLEYBALL » Un après-midi de volleyball dans le noir avec musique et ambiance festive. Les élèves se retrouvent entre amis afin de célébrer la fin de leur secondaire dans le sport et le plaisir.	Martin Leclerc 450 773-8404 p. 6241 ml@cssh.qc.ca www.youtube.com/watch?v=M0zVLQMaxJo
4 mai	ÉCOLE SECONDAIRE LE CARREFOUR (VARENNES)	LES FILLES ET L'HALTÉROPHILIE Démontrer aux adolescentes des femmes pratiquant des sports hors-normes, reflétant la performance physique tout en ayant de saines habitudes de vie. L'activité sera une démonstration de crossfit faite par des athlètes féminines, commentée par une spécialiste, qui partagera de l'information sur l'alimentation et le mode de vie. Les élèves pourront vivre l'expérience de l'haltérophilie en utilisant l'équipement d'entraînement. Elles seront supervisées par les athlètes.	Mélissa Perreault 450 645-2363 p. 5224 melissa.perreault@csp.qc.ca
	ÉCOLE SECONDAIRE SAINT-VINCENT-FERRIER (BROMONT)	TOUT LE MONDE À L'EAU ! Sortie à la piscine Initiation à la natation	Édith Bundock 438 872-2672 bundock@csvgdc.qc.ca
6 mai 8h à 13h	FARNHAM	FARNHAM S'ACTIVE ! « Farnham s'active », c'est faire bouger les gens de tous âges, par des parcours de vélos (5, 15 et 35 km), de course/marche (1,2.5 et 5 km), de l'animation, initiation au yoga, zumba, séances informatives de course à pied et de vélo, kiosques alimentaires santé, zone jeunesse, etc. C'est également une conférence de Patrick Charlebois. Tout se déroulera au Parc Israël-Larochelle entre 8h et 13h.	Céline Ouellette 450 923-3326 p. 313 stagiaire_loisirs@ville.farnham.qc.ca
6 mai	MAISON DES JEUNES DE VERCHÈRES L'ADOSPHERE (VERCHÈRES)	JOURNÉE « J'PRENDS SOIN DE MOI » Toute la population est conviée à un événement multisport extérieur visant la promotion de l'activité physique et des saines habitudes de vie. Au programme, kiosques d'informations sur diverses disciplines, démonstrations avec professionnels, essais cliniques, joutes, nutritionniste sur place. De la nourriture sera également disponible sur place (\$\$). Un horaire détaillé pour chacune des disciplines sera établi. Restez à l'affût! (Clinique de course à pied, SUP, kangoo jumps zumba, vélo, skateboard, stations d'entraînement, slacline, basketball, etc.) Au parc Passe-Partout, de 11h à 17h.	Véronique Tremblay 450 583-5201 adm.mdjvercheres@videotron.ca

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
12 mai 18h30 à 21h	MAISON DE JEUNES L'ESCALIER EN MON TEMPS (BROSSARD)	Tournoi de ballon-chasseur dans le gymnase de l'École primaire Sainte-Claire. Les jeunes pourront participer gratuitement. Une feuille d'autorisation écrite des parents est obligatoire. Le transport sera fourni aux jeunes qui en auront besoin.	Alexandre Carrier-Desjardins 450 656-9690 mdjbrossard@hotmail.com
13 mai	MAISON DES JEUNES DE L'ÎLE-PERROT (ÎLE-PERROT)	BOUGEONS ENSEMBLE Une partie de frisbee ultime en plein air, partie de hockey en soirée.	Linda Aitken 514 425-6146 lindaaitken@live.fr
12 mai 15h à 17h	MAISON DES JEUNES DE SAINT-BRUNO (SAINT-BRUNO)	INITIATION AU CROSSFIT L'activité Initiation au Crossfit sera ouverte pour l'ensemble des jeunes de 11 à 17 ans fréquentant la Maison des Jeunes de St-Bruno. Les jeunes auront l'occasion de s'initier à des méthodes d'entraînement en endurance musculaire et cardiovasculaire, en pratiquant le crossfit, encadrés par les intervenants de la Maison des Jeunes.	Catherine Bourget 450 441-1989 p. 21 Maisondesjeunesst-bruno@videotron.ca
13 mai 12h à 16h	MAISON DES JEUNES LA PORTE OUVERTE (SAINT-HUBERT)	ATELIER SKATE, BOXE ET HOCKEY COSOM L'activité aura une durée de 4 heures. Les jeunes seront divisés en 3 équipes. Les ateliers auront une durée de 45 minutes chacune et avec une pause de 15 minutes entre chaque activité. Il y aura trois postes sportifs. À il y aura un professeur de skate qui montrera aux jeunes des figures de skateboard, sur le perron dans la cour, il y aura un professeur de boxe qui montrera les mouvements de base de la discipline et plus loin dans la cour, dans l'arène extérieur, il aura un groupe qui jouera au hockey cosom. Chaque groupe sera réparti dans les différentes activités. Après 45 minutes d'activité et le 15 minutes de pause, les groupes changeront d'activité de manière rotative. Dans la dernière heure, chaque jeune pourra retourner dans l'activité qu'il a préférée.	David Galipeau 450 820-8870 Dave.galipeau.73@gmail.com
4 mai	MARIEVILLE	VEZ BOUGER AVEC NOUS ! Séance extérieure de yoga familial offerte au Parc Édouard-Crevier de 18H30 à 19H30. Plusieur surprises. Apporter vos tapis ! En cas de pluie, l'activité se déroulera au Gymnase de l'École Crevier.	Jonathan Gendron 450 460-4444 p. 270 j.gendron@villemarieville.qc.ca
6 mai	MONT SAINT-HILAIRE	TENNIS ET BAIN LIBRE Gratuité des activités sportives suivantes : tennis et bain libre	Marie-Claude Duguay 450 467-2857 marie-claude.duguay@ville.mont-saint-hilaire.qc.ca
11 mai	POLYVALENTE ROBERT-OUIMET (ACTON VALE)	ON COURT JUSQU'AU STADE OLYMPIQUE ... ET ON REVIENT !! Tous les élèves et membres du personnel de l'école sont invités à venir marcher ou courir à l'extérieur sur la piste d'athlétisme le midi du 11 mai. L'objectif est de courir la distance symbolique qui sépare la Polyvalente Robert-Ouimet du Stade Olympique de Montréal (175km pour l'aller-retour). L'objectif est donc de cumuler 875 tours de piste en 45 minutes ! Musique, animation et mascotte seront au rendez-vous !	Benoit Grégoire 450 546-5575 p. 3439 Benoit.gregoire@cssh.qc.ca

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
10 mai	SAINT-AMABLE	<p>JOURNÉE D'INITIATION AU ULTIMATE FRISBEE Atelier Ultimate Frisbee au parc Bel-Air de 18h à 19h30. Ouvert à tous. Gratuit. Inscription obligatoire sur le site de la municipalité sous l'onglet service en ligne</p> <p><i>« J'invite tous les enfants et leur famille à participer à l'activité d'Ultimate frisbee organisé par la municipalité de Saint-Amable pour souligner la journée du sport. Ce sera l'occasion de venir cumuler des cubes d'énergie pour le défi des Cubes énergie de votre école! Au plaisir de vous y rencontrer ! » Dre Caroline Delisle.</i></p>	<p>Guillaume Pilon 450 649-3555 p. 257 gpilon@st-amable.qc.ca</p>
13 mai	SAINT-BLAISE	<p>CARDIO-TENNIS Une heure de "workout" intensif sur un terrain de tennis Musique sur le terrain, modules autour du terrain Frappe de balles en alternance continue selon chaque calibre de joueur. Aucun niveau de jeu requis</p>	<p>Julie Gagnon 450 291-5944 p. 2540 loisirs@municipalite.saint-blaise-sur-richelieu.qc.ca</p>
6 mai Remis au dimanche si mauvais temps	SAINT-DAMASE	<p>INITIATION AU PICKELBALL Démonstration avec un représentant de Pickelball Québec</p>	<p>Yvon Blanchette 450 797-3341 p. 4013 yblanchette@st-damase.qc.ca</p>
4 mai	SAINT-DENIS	<p>ZUMBA EN PLEIN AIR Les citoyens sont invités à se joindre à une instructrice de zumba qui les fera bouger durant 2 heures au bord de l'eau; le site étant situé au quai municipal lequel offre une vue superbe. 2 heures de pur plaisir !!</p>	<p>Marylène Huard 450 787-2712 loisirs@stdenissurrichelieu.com</p>
6 mai	SAINT-MARC-SUR-RICHELIEU	<p>DÉFI SAINT-MAROIS Le Défi Saint-Marcois 2017 est un événement de course à pied. Les distances sont d'un à 10 km. L'ensemble des courses sont chronométrées grâce à un système de puce. Inscription au sportchrono.</p>	<p>Samuel Routhier 450 584-2258 p. 4 loisirs@smsr.quebec</p>
4 mai 18h30	SAINT-PIE	<p>GRANDE MARCHÉ FAMILIALE Grande marche familiale accompagnée de Pirouette la mascotte de Jeunes en santé. L'activité est organisée conjointement avec l'École Au Cœur des Monts. Le départ de la marche est prévu à 18h30 pour une durée d'environ 1H15.</p>	<p>Josée Lajoie 450 772-2488 p. 227 loisir.st-pie@villemont-pie.ca</p>
13 mai 10h à 12h	SAINT-ROBERT Au centre multifonctionnel 363, rue Principale, beau temps, mauvais temps.	<p>ÉVÈNEMENT « FAIRE BOUGER NOS CITOYENS » Dans le cadre de la journée nationale du sport et de l'activité physique, la municipalité de Saint-Robert vous offre la chance ainsi que le plaisir de venir bouger et faire de l'exercice tout en ayant du plaisir, et ce gratuitement. Ces activités sont offertes à tous les citoyens de Saint-Robert, petits et grands.</p>	<p>Vickie Larouche 450 881-3101 vlarouche@pierredesaurel.com</p>

DATE	MUNICIPALITÉ/ÉCOLE/ORGANISME	TITRE DE L'ACTIVITÉ DESCRIPTION	INFORMATIONS
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 h 00 à 11 h 00 : Sur une musique entraînante, les résidents de Saint-Robert seront invités à bouger avec deux kinésiologues de "Kiné cible". Ces dernières feront la démonstration des mouvements à exécuter et feront l'animation de la foule. Work-Out, séance de plusieurs enchaînements d'exercices cardiovasculaires et musculaires. ▪ 11 h 00 à 11 h 15 : Pause et collation spéciale ; ▪ 11 h 15 à 12 h 00 : Activité sportive Omnikin (Kin Ball), jeux géants et activités du coffre à jouets communautaire. 	
7 mai 15h à 17h En cas de pluie, reporté au mardi 16 mai de 15h30 à 19h30	SAINT-ROCH-DE-RICHELIEU	<p align="center">PARTIE DE SOCCER BULLE - IMPAKBALL</p> <p>NOUVEAUTÉ : Partie de soccer bulle ouverte à la population : de tout âge, tout sexe, sportif ou non! Tout le monde peut jouer à IMPAKBALL. Un animateur sera sur place pour vous initier et vous faire découvrir toute sorte de variantes au jeu. Rendez-vous au Parc Raymond-Perron, au 635 rue Lambert.</p>	<p align="center">Ali Durocher 450 785-2755 p. 31 adurocher@pierredesaurel.com</p>
7 mai	SAINT-STANISLAS-DE-KOSTKA	<p align="center">COURS ET MARCHÉ À PIED</p> <p>Course et marche à pied à la Halte des plaisanciers. Des parcours de 1km (enfants), 3,2 km, 6,4 k, 10km Conférence de Joey Asselin (participant à la première saison de Maigrir pour Gagner) Collation offerte. Inscription obligatoire du 3 avril au 3 mai. Activité gratuite.</p>	<p align="center">Maxime Boissonneault 450 373-8944 dg@st-stanislas-de-kostka.ca Inscription : http://st-stanislas-de-kostka.ca/fr/formulaire-dinscription-course-et-marche-pied</p>
4 mai	WATERLOO	<p align="center">OUVERTURE OFFICIELLE DES TERRAINS DE TENNIS</p> <p>Ouverture officielle des terrains de tennis – Accès gratuit pour la journée et matériel mis à la disposition des participants. Lancement du nouveau projet de <i>journée d'initiation au tennis</i> soit : une journée par mois, permettre l'accès aux installations et au matériel de tennis gratuitement pour les résidents et visiteurs. Le matériel est gratuit en tout temps et disponible au bureau touristique de Waterloo.</p>	<p align="center">Jessica Lamarche 450 539-2282 p. 230 jlamarche@ville.waterloo.qc.ca</p>