

CISSS des Laurentides  
CMSSS d'Argenteuil

*Répertoire  
des ressources en  
activité physique  
dans la MRC d'Argenteuil*

Mai 2017

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 



## **Répertoire des ressources en activité physique** **dans la MRC d'Argenteuil**

Ce répertoire a été monté avec les informations recueillies dans les journaux, l'annuaire téléphonique et suite à des contacts téléphoniques avec les différentes municipalités de la MRC d'Argenteuil.

Il se veut un outil de référence pour aider la population à choisir une activité physique appropriée et trouver l'endroit où pratiquer cette activité. Cet outil n'est donc pas un outil de marketing faisant la promotion et la vente de services.

Ce répertoire peut être modifié en tout temps. Si toutefois vous connaissez une activité ou un endroit où pratiquer de l'activité physique qui n'est pas inscrit dans ce répertoire, veuillez svp contacter :

Pascale Bellemare, M.Sc. Kinésiologue  
CISSS des Laurentides-Centre multiservices SSS d'Argenteuil  
(450)562-3761 #72 105  
pascale\_bellemare@ssss.gouv.qc.ca

# Table des matières

<i>Activités par ville et municipalité</i>	p.5
• Brownsburg-Chatham	p.5
• Gore	p.7
• Grenville	p.8
• Grenville-sur-la-Rouge	p.9
• Harrington	p.10
• Lachute	p.11
• Mille-Isles	p.15
• St-André-d'Argenteuil	p.16
• Wentworth	p.18

<i>Activités par catégorie</i>	p.19
• Aérobic	p.19
• Aquaforme	p.19
• Arts martiaux	p.19
• Badminton	p.20
• Baseball et balle-molle	p.20
• Basketball	p.20
• Canot	p.21
• Conditionnement physique	p.21
• Conditionnement physique pour 50 ans et plus	p.22
• Course à pied	p.23
• Crosse	p.23
• Crossfit	p.23
• Curling	p.24
• Danse	p.24
• Équitation	p.25
• Football	p.25
• Glissades	p.25
• Golf	p.26
• Gymnastique	p.26
• Haltérophilie	p.26
• Hockey	p.26
• Kayak	p.27
• Marche	p.28
• Natation et baignade	p.29
• Parc avec modules de jeux	p.29
• Patinage artistique	p.30
• Patin libre	p.30
• Pétanque	p.31

• Pickleball	p.31
• Pilates	p.31
• Quilles	p.32
• Rafting	p.32
• Raquette	p.32
• Skateboard	p.33
• Ski de fond	p.33
• Soccer	p.33
• Tai chi	p.34
• Tennis	p.34
• Traîneaux à chiens	p.35
• Vélo	p.35
• Volleyball	p.36
• Yoga	p.36

<i>Activité physique familiale</i>	p.37
• Cours pré-natals	p.37
• Cours post-natals	p.37
• Cours parent-enfant	p.37
• Activités structurées pour les enfants	p.28
<i>Activités régionales annuelles</i>	p.39
<i>Campagnes nationales</i>	p.41
<i>Site Internet sur l'activité physique</i>	p.42

# Activités par ville et municipalité

## Brownsburg-Chatham

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

- **Aréna Gilles-Lupien**  
200, MacVicar  
450-562-1618
- **Baignade/Canot**  
Camping municipal de  
Brownsburg-Chatham  
457, rte des Outaouais  
450-562-1456  
[www.campingquebec.com](http://www.campingquebec.com)
- **Centre équestre La Clé des Champs**  
564, route du Canton  
819-242-4536
- **Centre équestre le Ranch Robert**  
74, chemin Fuller  
450-562-9869  
[www.ranchrobert.com/](http://www.ranchrobert.com/)
- **Club de curling de Brownsburg**  
241 des Érables  
450-533-6723,  
[www.curling-quebec.qc.ca](http://www.curling-quebec.qc.ca)
- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**  
424 route du Nord  
450-533-6687 #2822  
[www.brownsburgchatham.ca](http://www.brownsburgchatham.ca)  
(section loisirs)
- **Club de golf l'Oasis**  
424, route du Nord  
450-562-1094  
[www.golfoasis.ca](http://www.golfoasis.ca)
- **Cours de danse**  
Salle Louis Renaud  
270 rte du Canton  
Bergère Gagnon  
450-533-6502
- **Cours de tennis**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar  
450-533-6687 #2831
- **Exerciseurs en plein air**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar
- **Glissade**  
Centre de ski de fond et raquette  
La Randonnée  
424, route du Nord
- **La Providence canot/kayak**  
450-516-2260
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**  
Gilles Beauchamp  
450-533-5369
- **Parcs avec modules de jeux**  
Halte routière Pine Hill, Parc de la Nature, Parc de l'école Bouchard, Parc Rolland-Cadieux, Parc MacVicar
- **Parc de skateboard**  
Parc de la Nature  
Rue Woodland

- **Patinoires extérieures**  
Derrière l'aréna sur rue des  
Érables, Parc Rolland-Cadieux,  
Parc de la Nature et Parc  
MacVicar
- **Piste cyclable Mélanie Parent**  
Montée La Branche
- **Terrain de balle-molle**  
Parc Rolland-Cadieux  
Parc de la Nature
- **Terrain de basketball**  
Stationnement de l'Aréna Gilles-  
Lupien  
200, MacVicar
- **Terrain de mini-soccer**  
Parc Rolland-Cadieux  
Rue Aubin
- **Terrains de pétanque**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar
- **Terrains de tennis**  
Rue MacVicar  
450-533-6687 #2822
- **VéloRoute d'Argenteuil**  
Départ au coin route 344 et  
Montée St-Philippe  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)
- **Zumba**  
Centre communautaire Louis-  
Renaud  
270, route du Canton  
Nancy Lussier  
450-566-6345

## Gore

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

- **Dansercice**  
Centre communautaire Trinity  
2, chemin Cambria  
Lynne Powell  
450-432-2156
- **Exerciseurs en plein air**  
Parc municipal  
45, chemin Cambria
- **Patinoire extérieure**  
Parc municipal de Gore  
45, chemin Cambria
- **Sentier des familles**  
Marche, course en sentier et raquette  
Parc municipal de Gore  
Départ derrière la patinoire  
45, chemin Cambria
- **Terrain de baseball**  
Grace Park  
Chemin Breamar
- **Terrain de basketball**  
Parc municipal de Gore  
45, chemin Cambria
- **Terrain de soccer**  
Parc municipal de Gore  
45, chemin Cambria
- **Terrain de tennis**  
Parc municipal de Gore  
45, chemin Cambria
- **Viactive**  
Centre communautaire Trinity  
2, chemin Cambria  
Mary Chuprun  
450-562-9297

## Grenville

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

- **Club de marche de Grenville**  
Jocelyne Louis-Seize  
819-242-2480
- **Club de soccer**  
Loisirs de Grenville  
613-678-7022
- **Cours de danse**  
École St-Martin  
355, Principale  
Jessica Généreux-Carrière  
450-613-3000
- **Danse en ligne**  
Marie-Reine Brault  
819-242-4618
- **Karaté**  
École St-Martin  
355, Principale  
Gilles Renaud  
450-562-3481
- **Parc avec modules de jeux**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean
- **Patinoire extérieure**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean
- **Programme P.I.E.D**  
Point de service du CSSS  
Argenteuil à Grenville  
93, rue des Érables  
450-562-3761 #72 308
- **Sentier pédestre**  
Départ en face du 240,  
Principale
- **Terrain de baseball**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean
- **Terrain de basketball**  
Sur la patinoire  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean
- **Terrains de pétanque**  
parc près du canal
- **Terrain de soccer**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean
- **Terrains de tennis**  
Rue Tri-Jean
- **Viactive**  
Centre communautaire  
21, rue Tri-Jean  
Jocelyne Louis-Seize  
819-242-2480



## Grenville-sur-la-Rouge

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

- **Aventures en Eau Vive**  
1199 chemin de la Rivière-Rouge  
1-800-567-6881  
[www.eauviverafting.ca](http://www.eauviverafting.ca)
- **Club de golf Carling Lake**  
2255 route 327  
450-533-5468  
[www.golfcarlinglake.com/](http://www.golfcarlinglake.com/)
- **Club de marche**  
Michel Perreault  
450-612-3158
- **Parc avec modules de jeux**  
Centre Paul-Bougie  
Centre communautaire Campbell  
et Centre communautaire Avoca
- **Patinoires extérieures**  
Centre Paul-Bougie et Séminaire  
Pointe-aux-Chênes
- **Propulsion Rafting**  
619 ch. de la Rivière-Rouge  
1-800-461-3300  
[www.propulsion.ca/](http://www.propulsion.ca/)
- **Rafting Nouveau Monde**  
25, ch. des Sept-Chutes  
819-242-7238/1-800-361-5033  
[www.newworld.ca/fr/](http://www.newworld.ca/fr/)




## Harrington

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


- **1-888-RAFTING**  
11, ch, de la Rivière-  
Maskinongé  
1-888-723-8464
- **Patinoires extérieures**  
Centre communautaire de Lost  
River, 2811 route 327, centre  
Lavalin de Harrington, 420  
chemin Harrington
- **Sentier de marche/raquette**  
Centre communautaire de Lost  
River  
2811, route 327
- **Terrain de tennis (\$)**  
CAMMAC  
86, chemin CAMMAC

## Lachute

[www.ville.lachute.qc.ca](http://www.ville.lachute.qc.ca)

- **Aérobic, step, musculation**  
Danielle Lamoureux  
370, Béthany  
450-537-3266
- **Aquaforme**  
Piscine Polyvalente Lavigne  
452 Argenteuil  
450-562-3781 #246  
Piscine extérieure Parc Ayers  
50, Paul-Émile-Barbeau  
450-562-0025
- **Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé**  
80 rue Hamford  
450-562-1618
- **Association de hockey mineur**  
450-562-9482
- **Association de baseball mineur**  
514-833-4445
- **Badminton libre**  
École secondaire régionale  
Laurentian  
448, Argenteuil  
Luc 450-562-4568  
Richard 514-947-5631
- **Baladi, Belly dance**  
Lachute  
Sylvie Chartrand  
450-562-6950
- **Basketball**  
École secondaire régionale  
Laurentian  
448, Argenteuil  
450-562-3781 #246
- **Canot route d'Argenteuil**  
Départ sur le boul. de l'Aéroparc  
à Lachute et arrivée à la halte  
municipale de St-André-  
d'Argenteuil
- **Centre d'entraînement de golf  
L'Albatros**  
541, boul. Cristini  
450-562-0992
- **Centre de Tai Chi le Lotus**  
397, Principale  
450-562-4151
- **Club de curling de Lachute**  
60, Harriet  
450-562-5811 
- **Club de golf Lachute**  
355 Bethany  
450-562-5228  
[www.golflachute.com/](http://www.golflachute.com/)
- **Club de gymnastique Barany**  
72, Durocher  
450-566-0957 
- **Club de karaté Lachute**  
Gymnase école St-Alexandre  
451, Grace  
450-562-3481 
- **Club de natation Neptune**  
Piscine Polyvalente Lavigne  
452 Argenteuil  
Alexandre Gendron  
450-431-6616  
[www.natationneptune.com](http://www.natationneptune.com)

- **Club de patinage artistique**  
80, Hamford  
450-562-5444
- **Club de soccer Lachute**  
450-207-5969  
[www.soccerlachute.com](http://www.soccerlachute.com)
- **Club d'haltérophilie du Nord**  
Guy Marineau  
450-537-3930
- **Comité 50+ Bouger +**  
*Viactive, Pilates, Zumba,...*  
Villa Mont-Joie  
241, Elizabeth  
Odette Perreault  
450-409-0760
- **Complexe sportif Lachute**  
505, Béthany  
450-409-1959
- **Cours de natation**  
Piscine Polyvalente Lavigne  
452 Argenteuil  
450-562-3781 #246
- **Cours de tennis**  
Parc Ayers  
50, Paul-Emile-Barbeau  
450-562-3781 #246
- **Crosse**  
Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé  
80, Hamford  
450-562-7660
- **Crossfit Lachute**  
205 St-Jean  
514-228-1772  
[www.crossfitlachute.com](http://www.crossfitlachute.com)
- **Danse en ligne**  
404, Lafleur  
Cours offerts aussi en plein air  
Sylvain 514-238-6613  
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**  
Villa Montjoie  
241, Elizabeth  
Bergère Gagnon 450-533-6502  
Denise Ambeault 450-562-2706
- **Dimension danse**  
505, Béthany #110  
Jessica Généreux Carrière  
450-613-3000
- **Discos pour les ados**  
Univers jeunesse Argenteuil  
70, Hamford  
450-562-3078
- **École de danse et d'arts**  
523, Berry  
Christiane Raymond  
450-562-3600
- **Espace yoga**  
324A Béthany  
Lachute  
450-331-1137  
[www.espaceyogalachute.com](http://www.espaceyogalachute.com)
- **Genyoga**  
56, rue Charles  
450-562-8202
- **Glissade**  
Parc Mon-Joie  
241, Elizabeth
- **Gymnase de la Polyvalente Lavigne (réservations)**  
452, Argenteuil  
450-562-8841 #4001

- **Gym Max**  
370, Béthany  
450-409-1919  
[www.gym-max.com](http://www.gym-max.com)
- **Ju-Jutsu**  
Complexe sportif Lachute  
505, Béthany  
450-409-1959
- **Karaté**  
Complexe sportif Lachute  
505, Béthany  
450-409-1959
- **Judo**  
Complexe sportif Lachute  
505, Béthany  
450-409-1959
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**  
Gilles Beauchamp  
450-533-5369
- **Ligue de tennis**  
Parc Ayers  
514-206-7636
- **Maman-poussette Lachute**  
 Maman-Poussette Lachute
- **Module de jeux pour enfants**  
Parc Ayers, Parc Bernard-Guay, Parc des Colibris, Parc Horace-Lamarche, Parc Malaket, Parc Richelieu
- **Patinoires extérieures :**  
Parc Ayers, Parc Barron, Parc Bernard-Guay, rue du Boisé, École St-Julien, École St-Alexandre, École primaire Laurentian, Polyvalente Lavigne, École secondaire Laurentian
- **Pickleball**  
École secondaire Laurentian  
448, Argenteuil  
Brigitte Lallemand 450-562-2151  
Josée Quesnel 450-207-0727
- **Pickleball**  
Villa Montjoie  
241, Elizabeth  
Gaëtan Caron 450-566-0710
- **Piscine extérieure et jeux d'eau**  
Parc Ayers  
50, Paul-Émile-Barbeau  
450-562-0025
- **Piscine intérieure**  
Polyvalente Lavigne  
Cours de natation, d'aquaforme et bains libres  
452 avenue Argenteuil  
450-562-8842
- **Piste d'athlétisme**  
Polyvalente Lavigne  
452, Argenteuil  
450-562-8841
- **Programme P.I.E.D.**  
Villa Mont-Joie  
241 Elizabeth  
450-562-3761 #72 302
- **Quilles Pierre Bélanger**  
438 Principale  
450-562-6759
- **Quillorama Lachute**  
450 Bethany  
450-562-9566
- **Réseau de pistes cyclables**  
Voir carte VéloRoute d'Argenteuil  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)

- **Skatepark**  
Parc Ayers
- **Sentiers pédestres**  
-Club de golf de Lachute en hiver, 335 Béthany  
-Derrière Polyvalente Lavigne, 452 Argenteuil  
-Parc Barron, rue Pincipale
- **Terrain de baseball**  
Parc Richelieu  
651, Meikle
- **Terrain de basketball**  
Parc Ayers
- **Terrain de football**  
Polyvalente Lavigne  
452, Argenteuil  
(450)562-8841
- **Terrains de pétanque**  
Parc Richelieu  
651, Meikle
- **Terrains de pickleball**  
-Parc Ayers  
50, Paul-Emile-Barbeau  
-Villa Montjoie  
241, Élizabeth
- **Terrains de soccer**  
-Parc Richelieu  
651, Meikle  
-Polyvalente Lavigne/LRHS  
452, Argenteuil  
450-562-8841
- **Terrains de tennis**  
Parc Ayers  
450-562-0332
- **Terrains de volleyball**  
École secondaire régionale  
Laurentian  
448, Argenteuil
- **Viactive**  
Villa Mont-Joie  
241, Élizabeth  
Odette Perreault  
450-409-0760
- **Zumba**  
Cloé Girard  
514-971-2193


## Mille-Isles

[www.mille-isles.ca](http://www.mille-isles.ca)

- **Exerciseurs en plein air**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles
- **Module de jeux pour enfants**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles
- **Patinoire extérieure**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles
- **Sentiers de randonnée (2)**  
1<sup>er</sup> : départ du Parc Hammond-Rodgers près de la patinoire  
2<sup>e</sup> : départ entre la route 329 et le chemin Hammond
- **Terrain de basketball**  
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles
- **Terrain de tennis**  
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles

## St-André-d'Argenteuil

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

- **Canot route d'Argenteuil**  
Départ : boul. de l'Aéroparc de Lachute et arrivée: halte municipale de St-André
- **Club de marche ActiForme**  
Jovette Labelle  
450-537-8306
- **Club de soccer**  
450-537-3527 #2706
- **Cours d'aérobic**  
Danielle Lamoureux  
450-537-3266
- **Cours de Pilates**  
Nicole Moussin  
450-537-1488
- **Cours d'initiation ou entraînement à la course à pied**  
 Pascale Bellemare Kinésiologue  
pbkinesiologue@gmail.com
- **Glissade**  
Parc devant l'église Christ Church  
Route du Long-Sault
- **Golf St-André**  
137, rue de la Seigneurie  
450-537-3533
- **Ligue de tennis**  
Yves Séguin  
450-537-1327
- **L. Ranch**  
2780 ch. l'Ile-aux-Chats  
450-562-4341
- **Patinoire extérieure**  
École primaire St-André  
1, rue Legault
- **Samedivélo**  
Départ de l'école primaire St-André  
1, rue Legault  
450-537-3527 #2705  
[www.samedivelo.ca](http://www.samedivelo.ca)
- **Sentiers (pédestre, raquette, ski de fond et hébertisme)**  
Boisé Von Allmen  
Route 344  
450-537-3527
- **Terrain de baseball**  
École primaire St-André  
1, rue Legault
- **Terrain de basketball**  
École primaire St-André  
1, rue Legault
- **Terrain de pickleball/tennis**  
À côté de l'Hôtel-de-ville  
10, rue de la Mairie
- **Terrains de pétanque**  
Rue de la Seigneurie
- **Terrains de soccer**  
Parc municipal de Carillon  
Route 344  
450-537-3527 #2706
- **Terrains de volleyball**  
Parc municipal de Carillon  
Route 344  
Et parc école  
1 rue Legault  
450-537-3527 #2706



- 
- **VéloRoute d'Argenteuil**  
Départ au Boisé Von Allmen  
Route 344  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)

## Wentworth

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

- **Golf Dunany**  
2053 Dunany  
450-562-4885  
[www.dunanycountryclub.com](http://www.dunanycountryclub.com)
- **Parc avec module de jeux**  
Centre récréatif de Wentworth  
84, ch. Louisa
- **Patinoire extérieure**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, ch. Louisa
- **Pilates**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, chemin Louisa  
450-562-0701
- **Ski de fond et raquette**  
Golf Dunany  
2053 Dunany
- **Viactive (en été)**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, chemin Louisa  
Mary Chuprun  
450-562-9297

# Activités par catégorie

## Aérobic

- **Aérobic, step, musculation**  
370, Béthany  
Lachute  
Danielle Lamoureux  
450-537-3266
- **Cours d'aérobic**  
St-André-d'Argenteuil  
Danielle Lamoureux  
450-537-3266
- **Zumba**  
Lachute  
Cloé Girard  
514-971-2193
- **Zumba**  
Centre communautaire Louis-Renaud  
270, route du Canton  
Brownsburg-Chatham  
Nancy Lussier  
450-566-6345

## Aquaforme

- **Piscine intérieure**  
Polyvalente Lavigne  
452 avenue Argenteuil  
Lachute  
450-562-3781 #246
- **Piscine extérieure Parc Ayers**  
50, Paul-Émile-Barbeau  
450-562-0025

## Arts martiaux

- **Club de karaté Lachute**  
Gymnase de l'école St-Alexandre  
451 Grace  
Lachute  
450-562-3481 
- **Judo, Karaté et Ju-Jitsu**  
Complexe sportif Lachute  
505, Béthany  
Lachute  
450-409-1959
- **Karaté**  
École St-Martin  
355, Principale  
Grenville  
Gilles Renaud  
450-562-3481

## Badminton

- **Badminton libre**  
École secondaire régionale Laurentian  
448, Argenteuil  
Lachute  
Luc Poulin  
450-562-4568  
Richard Larocque  
514-947-5631

## Baseball et balle-molle

- **Association de baseball mineur**  
Lachute  
514-833-4445
- **Terrain de balle-molle**  
Parc des Loisirs  
rue Tri-Jean  
Grenville
- **Terrain de balle-molle**  
Parc Rolland-Cadieux et au Parc  
de la Nature  
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de baseball**  
École primaire St-André  
1, rue Legault  
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de baseball**  
Parc Richelieu  
651, Meikle  
Lachute
- **Terrain de baseball**  
Grace Park  
chemin Breamar  
Gore

## Basketball

- **Basketball**  
École secondaire régionale  
Laurentian  
448, Argenteuil  
450-562-3781 #246
- **Terrain de basketball**  
École primaire St-André  
1, rue Legault  
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de basketball**  
Parc municipal de Gore  
45, Chemin Cambria  
Gore
- **Terrain de basketball**  
Stationnement de l'Aréna Gilles-  
Lupien  
200, MacVicar  
Brownsburg-Chatham

- **Terrain de basketball**  
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Milles-Isles  
Milles-Isles
- **Terrain de basketball**  
Patinoire au Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean  
Grenville
- **Terrain de basketball**  
Parc Ayers  
Lachute

## Canot

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**  
457, rte des Outaouais  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1456  
[www.campingquebec.com](http://www.campingquebec.com)
- **La Providence canot/kayak**  
450-516-2260
- **La Route Bleue des voyageurs**  
[www.sentiermaritime.ca](http://www.sentiermaritime.ca)
- **Canot route d'Argenteuil,**  
Départ : boul. de l'Aéroparc à Lachute et arrivée à la halte municipale de St-André-d'Argenteuil

## Conditionnement physique

- **Complexe sportif Lachute**  
505, Béthany  
Lachute  
450-409-1959
- **Exerciseurs en plein air**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar  
Brownsburg-Chatham
- **Exerciseurs en plein air**  
Parc municipal  
45, chemin Cambria  
Gore
- **Exerciseurs en plein air**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles  
Milles-Isles
- **Gym Max**  
370, Béthany  
Lachute  
450-409-1919  
[www.gym-max.com](http://www.gym-max.com)


## Conditionnement physique pour 50 ans et plus

- **Actiforme**  
Club de marche  
St-André-d'Argenteuil  
Jovette Labelle  
450-537-8306
- **Aquaforme**  
Cours joie et santé pour les plus de 60 ans  
Polyvalente Lavigne  
452 avenue Argenteuil  
Lachute  
450-562-3781 #246
- **Club de marche 50+**  
Grenville-sur-la-Rouge  
Michel Perreaul 450-612-3158
- **Club de marche 50+ Bouger+**  
Parc Barron Lachute  
Denise  
450-562-9263
- **Comité 50+ Bouger +**  
*Viactive, Pilates gold, Qi Gong, Zumba gold, yoga, marches,...*  
Villa Mont-Joie  
241, Elizabeth  
Lachute  
Odette Perreault  
450-409-0760
- **Danse en ligne**  
Grenville  
Marie-Reine Brault  
819-242-4618
- **Danse en ligne**  
404, Lafleur  
Offerts aussi en plein air  
Lachute  
Sylvain 514-238-6613  
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**  
Villa Montjoie  
241 Elizabeth  
Lachute  
Et salle Louis Renaud  
270, rte du Canton  
Brownsburg-Chatham  
Bergère 450-533-6502
- **Dansercice**  
Centre communautaire Trinity  
2, chemin Cambria  
Gore  
Lynne Powell 450-432-2156
- **Danse sociale**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, chemin Louisa  
Wentworth  
Mary Chuprun  
450-562-9297
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**  
Gilles Beauchamp  
450-533-5369
- **Pickleball**  
Villa Montjoie  
241, Elizabeth  
Gaëtan Caron 450-566-0710
- **Programme P.I.E.D.**  
(65 ans et plus)  
Point de service du CSSS  
Argenteuil à Grenville  
93, rue des Érables  
Grenville  
450-562-3761 #72 308

- **Programme P.I.E.D.**  
(65 ans et plus)  
Villa Mont-Joie  
241 Élisabeth  
Lachute  
450-562-3761 #72 302
- **Ski de fond et raquette**  
Centre La Randonnée  
424, rte du Nord  
Brownsburg-Chatham  
Raquette : André Therrien  
450-562-9586  
Ski de fond : Raymond Carrière  
450-533-6819  
Le mercredi à 13h30
- **Viactive**  
Centre communautaire Trinity  
2, chemin Cambria  
Gore  
Mary Chuprun 450-562-9297
- **Viactive**  
Centre communautaire de  
Grenville  
21, rue Tri-Jean  
Jocelyne Louis-Seize  
819-242-2480
- **Viactive (en été)**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, ch. Louisa  
Wentworth  
Mary Chuprun 450-562-9297

## Course à pied

### Cours d'initiation ou entraînement à la course à pied

 Pascale Bellemare Kinésiologue  
pbkinesiologue@gmail.com

- **Piste d'athlétisme**  
Polyvalente Lavigne  
452, Argenteuil  
Lachute  
450-562-8841

## Crosse

- **Crosse**  
Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé  
80, Hamford  
450-562-7660

## Crossfit

- **Crossfit**  
205 St-Jean  
Lachute  
514-228-1772

## Curling

- **Club de curling de Brownsburg**  
241 des Érables  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6723  
[www.curling-quebec.qc.ca](http://www.curling-quebec.qc.ca)
- **Club de curling de Lachute**  
60 Harriet  
Lachute  
450-562-5811 

## Danse

- **Baladi, Belly dance**  
Lachute  
Sylvie Chartrand  
450-562-6950
- **Danse en ligne**  
404, Lafleur  
Offerts aussi en plein air  
Lachute  
Sylvain 514-238-6613  
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**  
Villa Montjoie  
241 Elizabeth  
Lachute  
Et salle Louis Renaud  
270, rte du Canton  
Brownsburg-Chatham  
Bergère Gagnon  
450-533-6502
- **Danse en ligne**  
Grenville  
Marie-Reine Brault  
819-242-4618
- **Dansercice**  
Centre communautaire Trinity  
2, chemin Cambria  
Gore  
Lynne Powell  
450-432-2156
- **Dimension danse**  
505, Béthany #110  
Lachute (*cours aussi à Grenville*)  
Jessica Généreux Carrière  
450-613-3000
- **Discos pour les ados**  
Univers jeunesse Argenteuil  
70, Hamford  
Lachute  
450-562-3078
- **École de danse et d'arts**  
523 Berry  
Lachute  
Christiane Raymond  
450-562-3600



## Équitation

- **Centre équestre La Clé des Champs**  
54, route du Canton  
Brownsburg-Chatham  
819-242-4536
- **Centre équestre le Ranch Robert**  
74, chemin Fuller  
Brownsburg-Chatham  
450-562-9869  
[www.ranchrobert.com/](http://www.ranchrobert.com/)
- **L. Ranch**  
2780 ch. l'Île-aux-Chats  
St-André-d'Argenteuil  
450-562-4341

## Football

- **Terrain de football**  
Polyvalente Lavigne  
452, Argenteuil  
Lachute  
450-562-8841

## Glissades

- **Centre de ski de fond et raquettes**  
**La Randonnée**  
424 route du Nord  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6687 #2822
- **Glissade**  
Parc Mont-Joie  
241, Elizabeth  
Lachute
- **Glissade**  
Parc devant l'église Christ Church  
Route du Long-Sault  
St-André-d'Argenteuil

## Golf

- **Centre d'entraînement de golf L'Albatros**  
541 boul. Cristini  
Lachute  
450-562-0992
- **Club de golf Carling Lake**  
2255 route 327  
Grenville-sur-la-Rouge  
450-533-5468  
[www.golfcarlinglake.com/](http://www.golfcarlinglake.com/)
- **Club de golf Lachute**  
355 Bethany  
Lachute  
450-562-5228  
[www.golflachute.com/](http://www.golflachute.com/)
- **Club de golf l'Oasis**  
424, route du Nord  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1094  
[www.golfoasis.ca](http://www.golfoasis.ca)
- **Golf Dunany**  
2053, Dunany  
Wentworth  
450-562-4885  
[www.dunanycountryclub.com](http://www.dunanycountryclub.com)
- **Golf St-André**  
137, rue de la Seigneurie  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3533  
[www.golfstandre.com](http://www.golfstandre.com)

## Gymnastique

- **Club de gymnastique Barany**  
72, Durocher  
Lachute  
450-566-0957 

## Haltérophilie

- **Club d'haltérophilie du nord**  
Lachute  
Guy Marineau  
450-537-3930

## Hockey

- **Aréna Gilles-Lupien**  
200, MacVicar  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1618
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**  
80, rue Hamford  
Lachute  
450-562-1618

- **Association de hockey mineur**  
Lachute  
450-562-9482
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**  
Gilles Beauchamp  
450-533-5369
- **Patinoire extérieure**  
Centre récréatif de Wentworth  
84, ch. Louisa  
Wentworth
- **Patinoires extérieures**  
Centre Paul-Bougie  
435, Principale  
Séminaire Pointe-aux-chênes  
2738, route 148  
Grenville-sur-la-Rouge
- **Patinoire extérieure**  
École primaire St-André  
1, rue Legault  
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoires extérieures :**  
Parc Ayers, Parc Barron, Parc  
Bernard-Guay, rue du Boisé,  
École St-Julien, École St-  
Alexandre, École primaire  
Laurentian, Polyvalente Lavigne,  
École secondaire Laurentian  
Lachute
- **Patinoire extérieure**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Milles-Isles  
Milles-Isles
- **Patinoire extérieure**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean  
Grenville
- **Patinoires extérieures**  
Centre communautaire de Lost  
River  
2811, route 327  
Centre Lavalin de Harrington  
420, ch. Harrington  
Harrington
- **Patinoire extérieure**  
Parc municipal  
45, Cemin Cambria  
Gore
- **Patinoires extérieures**  
Derrière l'aréna sur rue des  
Érables, Parc Rolland-Cadieux  
Parc de la Nature et Parc  
MacVicar  
Brownsburg-Chatham

## Kayak

- **Aventures en Eau Vive**  
1199 chemin de la Rivière-  
Rouge  
Grenville-sur-la-Rouge  
1-800-567-6881  
[www.eauviverafting.ca](http://www.eauviverafting.ca)
- **Camping municipal de  
Brownsburg-Chatham**  
457, rte des Outaouais  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1456  
[www.campingquebec.com](http://www.campingquebec.com)

- **La Providence canot/kayak**  
450-516-2260
- **Propulsion Rafting**  
619, ch. de la Rivière-Rouge  
Grenville-sur-la-Rouge  
1-800-461-3300  
[www.propulsion.ca/](http://www.propulsion.ca/)
- **Rafting Nouveau Monde**  
25, ch. Des Sept-Chutes  
Grenville-sur-la-Rouge  
819-242-7238/ 1-800-361-5033  
[www.newworld.ca/fr/](http://www.newworld.ca/fr/)

## Marche

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**  
Route 344  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2706
- **Club de marche 50+**  
Grenville-sur-la-Rouge  
Michel Perreault  
450-612-3158
- **Club de marche ActiForme**  
St-André-d'Argenteuil  
Jovette Labelle  
450-537-8306
- **Club de marche de Grenville**  
Grenville  
Jocelyne Louis-Seize  
819-242-2480
- **Comité 50+ Bouger+**  
Parc Barron/Golf de Lachute  
Lachute  
Denise 450-562-9263
- **Sentier des familles**  
Parc municipal de Gore  
Départ derrière la patinoire  
45, chemin Cambria  
Gore
- **Sentiers pédestres**  
-Club de golf de Lachute en hiver, 335 Béthany  
-Derrière Polyvalente Lavigne, 452 Argenteuil  
-Parc Barron, rue Principale Lachute
- **Sentier pédestre**  
Départ en face du 240, Principale Grenville
- **Sentiers pédestres**  
-Parc Hammond-Rodgers près de la patinoire  
-Entre la route 329 et le chemin Hammond  
Mille-Isles
- **Sentier pédestre**  
Centre communautaire de Lost River  
2811, route 327  
Harrington

## Natation et baignade

- **Club de natation Neptune**  
Piscine Polyvalente Lavigne  
452 Argenteuil  
Lachute  
Alexandre Gendron  
450-431-6616  
[www.natationneptune.com](http://www.natationneptune.com)
- **Cours de natation**  
Polyvalente Lavigne  
452, Argenteuil  
Lachute  
450-562-3781 #246
- **Piscine extérieure et jeux d'eau**  
Parc Ayers  
50, Paul-Émile-Barbeau  
Lachute  
450-562-0025
- **Piscine intérieure**  
Polyvalente Lavigne  
452 avenue Argenteuil  
Lachute  
450-562-8842
- **Plage**  
Camping municipal de  
Brownsburg-Chatham  
457, rte des Outaouais  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1456

## Parc avec modules de jeux

- **Parcs avec modules de jeux**  
Halte-routière Pine hill, Parc de  
la Nature, Parc de l'école  
Bouchard  
Parc Rolland-Cadieux, Parc  
MacVicar  
Brownsburg-Chatham
- **Parcs avec modules de jeux**  
Centre Paul-Bougie, Centre  
communautaire Campbell et  
Centre communautaire Avoca  
Grenville-sur-la-rouge
- **Module de jeux pour enfants**  
Parc Ayers, Parc Bernard-Guay,  
Parc des Colibris, Parc Horace-  
Lamarche, Parc Malaket, Parc  
Richelieu  
Lachute
- **Parc avec modules de jeux**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles  
Mille-Isles
- **Parc avec modules de jeux**  
École primaire St-André et halte  
routière  
St-André-d'Argenteuil
- **Parc avec modules de jeux**  
Centre récréatif de Wentworth  
84, ch. Louisa  
Wentworth

## Patinage artistique

- **Club de patinage artistique de Lachute**  
80 Hamford  
Lachute  
450-562-5444

## Patin libre

- **Aréna Gilles-Lupien**  
200, MacVicar  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1618
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**  
80, rue Hamford  
Lachute  
450-562-1618
- **Patinoires extérieures**  
Centre Paul-Bougie  
435, Principale  
Séminaire Pointe-aux-chênes  
2738, route 148  
Grenville-sur-la-Rouge
- **Patinoire extérieure**  
Centre récréatif de Wentworth  
84, ch. Louisa  
Wentworth
- **Patinoire extérieure**  
École primaire St-André  
1, rue Legault  
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoire extérieure**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean  
Grenville
- **Patinoires extérieures**  
Parcs : Ayers, Barron Bernard-Guay, Écoles : St-Julien, St-Alexandre, primaire et secondaire Laurentian, Poly Lavigne, rue du Boisé, Lachute
- **Patinoire extérieure**  
Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Milles-Isles  
Milles-Isles
- **Patinoires extérieures**  
Centre communautaire de Lost River  
2811, route 327  
Centre Lavalin de Harrington  
420, ch. Harrington  
Harrington
- **Patinoire extérieure**  
Parc municipal  
45, Cemin Cambria  
Gore
- **Patinoires extérieures**  
Derrière l'aréna sur rue des Érables, Parc Rolland-Cadieux  
Parc de la Nature et Parc MacVicar  
Brownsburg-Chatham

## Pétanque

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**  
457, rte des Outaouais  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1456  
[www.campingquebec.com](http://www.campingquebec.com)
- **Terrains de pétanque**  
Parc près du canal  
Grenville
- **Terrains de pétanque**  
Parc Richelieu  
651, Meikle  
Lachute
- **Terrains de pétanque**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar  
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de pétanque**  
Route de la Seigneurie  
St-André-d'Argenteuil

## Pickleball

- **Pickleball**  
École secondaire Laurentian  
448, Argenteuil  
Lachute  
Brigitte Lallemand  
450-562-2151  
Josée Quesnel  
450-207-0727
- **Terrain de pickleball**  
-Parc Ayers  
50, Paul-Emile-Barbeau  
-Villa Mont-Joie  
241, Élisabeth  
Lachute
- **Terrain de pickleball**  
À côté de l'Hôtel-de-ville  
10, de la Mairie  
St-André-d'Argenteuil

## Pilates

- **Pilates**  
Centre communautaire de  
Wentworth  
86, ch. Louisa  
Wentworth  
450-562-0701
- **Pilates**  
St-André-d'Argenteuil  
Nicole Moussin  
450-537-1488

## Quilles

- **Quilles Pierre Bélanger**  
438, Principale  
Lachute  
450-562-6759
- **Quillorama Lachute**  
450, Bethany  
Lachute  
450-562-9566

## Rafting

- **1-888-RAFTING**  
11, ch. de la Rivière-  
Maskinongé  
Harrington  
1-888-723-8464
- **Propulsion**  
619 ch. de la Rivière-Rouge  
Grenville-sur-la-Rouge  
1-800-461-3300  
[www.propulsion.ca/](http://www.propulsion.ca/)
- **Aventures en Eau Vive**  
1199 chemin de la Rivière-Rouge  
Grenville-sur-la-Rouge  
1-800-567-6881  
[www.eauviverafting.ca/fr/](http://www.eauviverafting.ca/fr/)
- **Rafting Nouveau Monde**  
25 ch. Des Sept-Chutes  
Grenville-sur-la-Rouge  
819-242-7238/ 1-800-361-5033  
[www.newworld.ca/fr/](http://www.newworld.ca/fr/)

## Raquette

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**  
Route 344  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2706
- **Sentier de raquette**  
Centre communautaire de Lost River  
2811, route 327  
Harrington
- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**  
424 route du Nord  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6687 #2822  
[www.brownsburgchatham.ca/](http://www.brownsburgchatham.ca/)
- **Sentier de raquette**  
Golf Dunany  
2053, Dunany  
Wentworth
- **Sentier des familles**  
Parc municipal de Gore  
Départ derrière la patinoire  
45, chemin Cambria  
Gore



## Skateboard

- **Parc de skateboard**  
Parc de la Nature  
Rue Woodland  
Brownsburg-Chatham
- **Parc de skateboard**  
Parc Ayers  
50, Paul-Émile-Barbeau  
Lachute

## Ski de fond

- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**  
424 route du Nord  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6687 #2822  
[www.brownsburgchatham.ca/](http://www.brownsburgchatham.ca/)  
(section loisirs)
- **Marathon canadien de ski de fond**  
[www.csm-mcs.com](http://www.csm-mcs.com)
- **Sentier de ski de fond**  
Golf Dunany  
2053, Dunany  
Wentworth
- **VéloRoute d'Argenteuil**  
Départs :- coin route 344 et  
Montée St-Philippe à B-C  
-Boisé Von Allmen  
Route 344 à SAA  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)

## Soccer

- **Club de soccer**  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2706
- **Club de soccer**  
Loisirs de Grenville  
Grenville  
613-678-7022
- **Club de soccer Lachute**  
Lachute  
450-207-5969  
[www.soccerlachute.com](http://www.soccerlachute.com)
- **Ligue de soccer des bons amis**  
Parc Rolland-Cadieux  
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de mini-soccer**  
Parc Rolland-Cadieux  
Brownsburg-Chatham
- **Terrains de soccer**  
Parc municipal de Carillon  
Route 344  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2706
- **Terrain de soccer**  
Parc des Loisirs  
Rue Tri-Jean  
Grenville

- **Terrain de soccer**  
Parc municipal  
Chemin Cambria  
Gore

- **Terrains de soccer**  
-Parc Richelieu  
651, Meikle  
-Polyvalente Lavigne/LRHS  
452, Argenteuil  
Lachute  
450-562-8841

## Taï Chi

- **Centre de Taï Chi le Lotus**  
397, Principale  
Lachute  
450-562-4151

## Tennis

- **Cours de tennis**  
Parc Ayers  
50, Paul-Emile-Barbeau  
Lachute  
450-562-3781 #246
- **Cours de tennis**  
Parc MacVicar  
Rue MacVicar  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6687 #2831
- **Ligue de tennis**  
Parc Ayers  
Lachute  
514-206-7636
- **Ligue de tennis**  
Saint-André-d'Argenteuil  
Yves Séguin  
450-537-1327

- **Terrains de tennis**  
rue Mac Vicar  
Brownsburg-Chatham  
450-533-6687 #2822
- **Terrain de tennis**  
Parc municipal de Gore  
45, chemin Cambria  
Gore
- **Terrain de tennis**  
rue Tri-Jean  
Grenville
- **Terrains de tennis**  
CAMMAC  
86, chemin CAMMAC  
Harrington
- **Terrains de tennis**  
Parc Ayers  
50, Paul-Émile-Barbeau  
Lachute  
450-562-0332

- **Terrain de tennis**  
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers  
Chemin de Mille-Isles  
Mille-Isles

- **Terrains de tennis**  
À côté de l'Hôtel-de-ville  
10, rue de la Mairie  
St-André-d'Argenteuil

## Traîneaux à chiens

- **Centre équestre le Ranch Robert**  
74, chemin Fuller  
Brownsburg-Chatham  
450-562-9869  
[www.ranchrobert.com/](http://www.ranchrobert.com/)

## Vélo

- **Piste cyclable Mélanie Parent**  
rue des Érables  
Brownsburg-Chatham
- **Réseau municipal de Lachute**  
Voir sur la carte de la VéRoute d'Argenteuil  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)
- **Samedivélo**  
Départ de l'école primaire St-André  
1, rue Legault  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2705  
[www.samedivelo.ca](http://www.samedivelo.ca)
- **VéloRoute d'Argenteuil**  
Départ au coin de la route 344 et Montée St-Philippe à Brownsburg-Chatham OU Dans le boisé Von Allmen  
Route 344 à St-André-d'Argenteuil  
[www.basseslaurentides.com](http://www.basseslaurentides.com)

## Volleyball

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**  
457, rte des Outaouais,  
Brownsburg-Chatham  
450-562-1456  
[www.campingquebec.com](http://www.campingquebec.com)
- **Terrains de volleyball**  
École secondaire régionale  
Laurentian  
448, Argenteuil  
Lachute
- **Terrains de volleyball**  
Parc municipal de Carillon  
Route 344  
Et parc école  
1 rue Legault  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527 #2706

## Yoga


- **École de danse et d'arts**  
523 Berry  
Lachute  
Christiane Raymond  
450-562-3600
- **Genyoga**  
56, rue Charles  
Lachute  
450-562-8202
- **Espace yoga**  
324A Béthany  
Lachute  
450-331-1137  
[www.espaceyogalachute.com](http://www.espaceyogalachute.com)

# Activité physique familiale

## Cours prénatals

- **Exercices prénatals en piscine**  
Polyvalente Lavigne  
452 avenue Argenteuil  
Lachute  
450-562-8842
- **Yoga prénatal**  
Genyoga  
56, rue Charles  
Lachute  
450-562-8202

## Cours post-natals

- **BébéGym**  
Club de gymnastique Barany  
72, Durocher  
Lachute  
450-566-0957
- **Yoga avec bébé**  
Genyoga  
56, rue Charles  
Lachute  
450-562-8202
- **Maman-poussette Lachute**  
 Maman-Poussette Lachute

## Cours parent-enfant

- **Cours de karaté parent-enfant**  
Club de karaté Lachute  
École St-Alexandre  
451 Grace  
Lachute  
450-562-3481
- **Matinée des Boujeux**  
10, de la Mairie  
St-André-d'Argenteuil  
450-537-3527
- **Cours de natation dès 4 mois**  
Polyvalente Lavigne  
452 Argenteuil  
Lachute  
450-562-8842
- **Mini Gigote (2-5ans)**  
Maison de la famille  
d'Argenteuil  
55, Harriett  
Lachute  
450-562-0503
- **Danse parent-enfant**  
École de danse et d'art CR  
523, Berry  
Lachute  
450-562-3600



## Activités structurées pour les enfants

*\*consultez la section précédente pour les coordonnées  
des organismes qui gèrent ces activités\**

- Baseball
- Danse
- Gymnastique
- Haltérophilie
- Hockey
- Karaté
- Natation
- Patinage artistique
- Soccer
- Tennis

### **Discos et activités sportives pour les ados**

Univers jeunesse Argenteuil  
70, Hamford  
Lachute  
(450)562-3078  
[www.universjeunesse.com](http://www.universjeunesse.com)

# Activités régionales annuelles

- **Carnaval d'hiver de Brownsburg-Chatham**  
Journée d'activités gratuites au Centre de ski de fond et raquette La Randonnée. Activités variées offerts : ski de fond, glissade, raquette, marche, jeux gonflables,... Organisée par la ville de Brownsburg-Chatham et plusieurs partenaires. A lieu en février. 450 533-6687
- **Course relais Argenteuil**  
Course à relais de 100km divisés en 17 sections, couru par 3 à 6 coureurs. Organisée par un groupe de coureurs qui désirent amasser des fonds pour la Fondation Espoir jeunesse Argenteuil. Départ de l'aréna Kevin-Lowe Pierre-Pagé au 80 Hamford à Lachute. A lieu au début mai.  
[www.courserelaisargenteuil.ca](http://www.courserelaisargenteuil.ca)
- **Défi Coureur des bois**  
Biathlon de 8 kilomètres de course en forêt et de 250m de nage dans un lac. Départ au parc municipal de Gore. A lieu à la fin juillet.  
Organisé par le Canton de Gore : Tammy 450 562-2025 #3521
- **Fête de Mille-Isles**  
Journée d'activités gratuites au Camp Scout Tamaracouta à Mille-Isles. Activités variées offertes : mini-jeux, baignade, jeux gonflables,... pour la famille. A lieu en août. Organisée par la municipalité de Mille-Isles : 450 438-2958 #2608
- **Journée 50+ Bouger+**  
Journée d'initiation à différentes activités physiques offertes aux 50 ans et plus dans la MRC d'Argenteuil. Organisée par la MRC d'Argenteuil, cette journée a lieu à l'école secondaire Laurentien au mois de novembre. 450 562-2474
- **Marathon canadien de ski de fond**  
Le Marathon Canadien de Ski (MCS) est la plus longue et la plus ancienne randonnée de ski de fond de l'Amérique du nord. Les participants peuvent parcourir de 12 à 160 km durant le week-end du MCS, selon leur choix. A lieu la 2<sup>e</sup> fin de semaine de février. Départ de Lachute ou Gatineau.  
[www.csm-mcs.com](http://www.csm-mcs.com)
- **Marche aux flambeaux**  
Marche en soirée dans le Boisé Von Allmen à la lueur des flambeaux et du clair de lune. A lieu un samedi soir de janvier et février. Organisé par la Municipalité de St-André : Karen 450 537-5327 #2706
- **Mini-Jeux d'Argenteuil**  
Journée d'activités sportives gratuites pour les 6-12 ans organisée par la MRC d'Argenteuil. Permet aux jeunes de s'initier à 3 activités différentes au cours de la journée. A lieu en juillet à l'école secondaire Laurentian.  
Infos 450 562-2474



- **Relais pour la vie**

Marche de nuit d'une durée de 12 heures. Organisée par la Société canadienne du cancer. A lieu au Parc Barron à Lachute au début du mois de juin.

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

- **Série de courses à pied**

- **« Au rythme du Nord »**

Série de 6 courses aux 2 semaines durant l'été. À chaque course, des parcours de 1km et de 5 km sont offerts. Les profits vont à un organisme de la région.

A lieu de juin à août. Contactez Jessie au 450 612-0100 ou

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



Au rythme du Nord



# Campagnes nationales

- **Défi Santé**  
Durant 6 semaines autour du mois d'avril de chaque année, tentez d'atteindre 3 objectifs : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger au moins 30 minutes par jour ou 60 minutes pour les jeunes et faire le point sur vos force pour un meilleur équilibre de vie. Pour plus d'informations consultez le [www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)
- **Plaisirs d'hiver**  
De la mi-janvier à la mi-mars. Plaisirs d'hiver est une campagne provinciale de promotion des activités physiques hivernales pratiquées en famille. Pour plus d'informations, consultez le [www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/](http://www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/)
- **Journée nationale du sport et de l'activité physique**  
A lieu le premier jeudi du mois de mai et la fin de semaine qui suit. La Journée nationale du sport et de l'activité physique et sa fin de semaine active, se veut une occasion pour la population de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu. Pour plus d'informations, consultez le : [www.mels.gouv.qc.ca/jnsap](http://www.mels.gouv.qc.ca/jnsap)

## Sites Internet sur l'activité physique

- **Défi santé**  
[www.defisante.ca](http://www.defisante.ca)
- **Directives canadiennes en matière d'activité physique**  
[www.csep.ca/français](http://www.csep.ca/français)  
(publications)
- **Fédération québécoise de la marche**  
[www.fqmarche.qc.ca](http://www.fqmarche.qc.ca)
- **Fédération québécoise du canot et du kayak**  
[www.canot-kayak.qc.ca](http://www.canot-kayak.qc.ca)
- **Fédération des Kinésiologues du Québec**  
[www.kinesiologue.com](http://www.kinesiologue.com)
- **Kino-Québec**  
[www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
- **Participation**  
[www.participation.com/fr/](http://www.participation.com/fr/)
- **Passeport santé**  
[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
- **Piétons Québec**  
[www.pietons.quebec](http://www.pietons.quebec)
- **Québec en forme**  
[www.quebecenforme.org](http://www.quebecenforme.org)
- **Répertoire des ressources en activité physique dans la MRC d'Argenteuil**  
[www.argenteuil.qc.ca](http://www.argenteuil.qc.ca)
- **Saines habitudes de vie**  
[www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca](http://www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca)
- **100°**  
[www.centdegres.ca](http://www.centdegres.ca)
- **Vélo Québec**  
[www.velo.qc.ca](http://www.velo.qc.ca)