

CSSS d'Argenteuil

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

Octobre 2011

Centre de santé et de services sociaux
d'Argenteuil



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
CSSS d'Argenteuil
(450)562-3761 #8339
pascale_bellemare@ssss.gouv.qc.ca

Table des matières

<i>Activités par ville et municipalité</i>	p.5
• Brownsburg-Chatham	p.5
• Gore	p.6
• Grenville	p.7
• Grenville-sur-la-Rouge	p.8
• Harrington	p.9
• Lachute	p.10
• Mille-Isles	p.13
• St-André-d'Argenteuil	p.14
• Wentworth	p.15

<i>Activités par catégorie</i>	p.16
• Aérobie	p.16
• Aquaforme	p.16
• Badminton	p.16
• Baseball et balle-molle	p.17
• Basketball	p.17
• Boxe	p.18
• Canot	p.18
• Conditionnement physique	p.18
• Conditionnement physique pour 50 ans et plus	p.19
• Curling	p.20
• Danse	p.20
• Équitation	p.21
• Football	p.21
• Glissades	p.21
• Golf	p.22
• Gymnastique	p.22
• Haltérophilie	p.22
• Hockey	p.23
• Jogging	p.23
• Karaté	p.24
• Kayak	p.24
• Marche	p.24
• Natation et baignade	p.25
• Patinage artistique	p.25
• Patin libre	p.25
• Pétanque	p.26
• Pilates	p.26
• Quilles	p.27

• Rafting	p.27
• Raquette	p.27
• Skateboard	p.28
• Ski de fond	p.28
• Soccer	p.28
• Tai chi	p.29
• Tennis	p.29
• Traîneaux à chiens	p.29
• Vélo	p.30
• Volleyball	p.30
• Yoga	p.31

<i>Activité physique familiale</i> <i>Nouvelle section!</i>	p.32
• Cours pré-natals	p.32
• Cours post-natals	p.32
• Cours parent-enfant	p.32
• Activités structurées pour les enfants	p.33
<i>Site Internet sur l'activité physique</i>	p.34

Activités par ville et municipalité

Brownsburg-Chatham

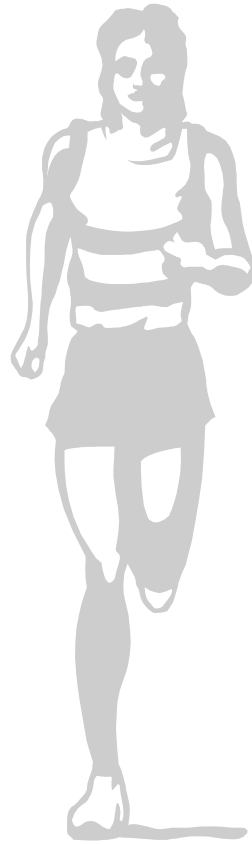
www.brownsburgchatham.ca

- 
- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
(450)562-5249
 - **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
(450)562-1456
www.campingquebec.com
 - **Centre équestre La Clé des Champs**
564, route du Canton
(819)242-4536
<http://www.clefdeschamps.ca>
 - **Centre équestre le Ranch Robert**
74, chemin Fuller
(450)562-9869
<http://www.ranchrobert.com/>
 - **Club de curling de Brownsburg**
241 des Érables
(450)533-6723,
<http://www.curling-quebec.qc.ca>
 - **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
(450)533-6687 #237
<http://www.brownsburgchatham.ca> (section loisirs)
 - **Club de golf l'Oasis**
424, route du Nord
(450)562-1094
<http://www.golfoasis.ca>
 - **Cours de danse hip-hop**
Maison des jeunes
385, Principale
(450)533-6948
 - **La Route Verte**
1-866-562-1457
www.routeverte.com
 - **Patinoires extérieures**
Parc Rolland-Cadieux et Parc de la Nature
 - **Piste cyclable Mélanie Parent**
Rue des Érables
 - **Ranch Monalea**
44 ch. Fuller
(450)562-8649
 - **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
 - **Terrain de tennis**
À côté de l'Aréna Gilles-Lupien
200, MacVicar
(450) 533-6687 #237

Gore

www.cantondegore.qc.ca

- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
Chemin Cambria
- **Terrain de baseball**
Grace Park
Chemin Breamar
- **Terrain de basketball**
Parc municipal
Chemin Cambria
- **Terrain de soccer**
Parc municipal
Chemin Cambria



Grenville

www.municipalitegrenville.qc.ca

- **Club de marche de Grenville**
Madeleine Desforges
(819)242-3706
- **Danse en ligne**
Marie-Reine Brault
(819)242-4618
- **Maman-poussette Grenville**
Sandy Boissonneault (819)242-8269 sandycake@hotmail.com et
Stéphanie Lamoureux (819) 242-8055 ste.phy@live.ca
Groupe Facebook :
Maman-Poussette@Grenville
- **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 #2268
- **Sentier pédestre**
Départ en face du 240,
Principale
- **Terrain de balle-molle**
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
Céline Lauzière
(819)242-2982
- **Zumba**
Centre communautaire
21, rue Tri-Jean
Amy Cooper



Grenville-sur-la-Rouge

www.grenvillesurlarouge.ca

- **Aventures en Eau Vive**
1199 chemin de la Rivière-Rouge
(819)242-6084
<http://www.eauviverafting.ca>
- **Club de golf Carling Lake**
2235 route 327
(450)533-5333
<http://www.golfcarlinglake.com/>
- **Club de golf Hidden Valley**
7 McRae
(819)242-6734
- **Nouveau Monde**
100 ch. de la Rivière-Rouge
(819) 242-7238/1-800-361-5033
<http://www.newworld.ca/fr/>
- **Patinoire extérieure**
Centre Paul-Bougie
435, Principale
- **Propulsion Excursions en rivière**
14 ch. de la Rivière-Rouge
(819)242-6160
<http://www.propulsion.ca/>



- **1-888-RAFTING**
11, ch, de la Rivière-
Maskinongé
1-888-723-8464
- **Sentier de marche**
Parc Madeline Maquis
route 327



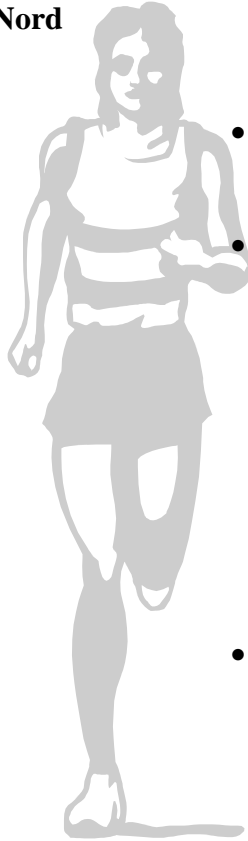
Lachute

www.ville.lachute.qc.ca

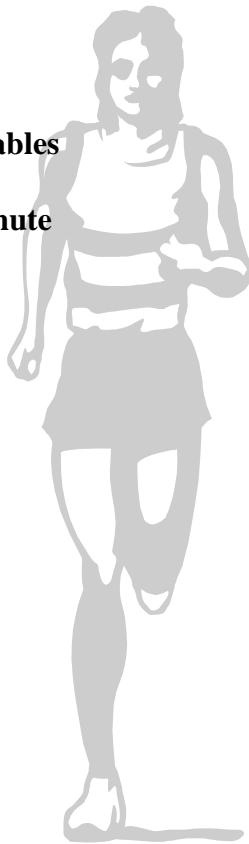
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**
80 rue Hamford
(450)562-5249
- **Association du hockey mineur**
(450)562-9482
- **Association de baseball d'Argenteuil**
Nathalie Ladouceur
(450)537-1881
- **Badminton libre**
Gymnase du Laurentien High School
Luc Poulin
(450)562-3457
- **Basketball libre**
Gymnase du Laurentian High School
Jason Morrisson
(450) 562-2025
Scott Pearce
(514)941-2224
- **Canot route d'Argenteuil**
Départ sur le boul. de l'Aéroparc à Lachute et arrivée à la halte municipale de St-André-d'Argenteuil
<http://tourismeargenteuil.com>
- **Centre de karaté Lachute**
Gymnase de l'école St-Alexandre
451, Grace
(450)562-3481
- **Centre de motivation O'Brien-Martineau**
27, avenue Argenteuil
(450)562-6262
- **Centre d'entraînement de golf L'Albatros**
541, boul. Cristini
(450)562-0992
- **Centre de Taï Chi le Lotus**
397, Principale
(450)562-4151
- **Club de boxe olympique**
27, avenue Argenteuil
Denis Martineau
(450)562-6262
- **Club de curling de Lachute**
60, Harriet
(450)562-7413
- **Club de danse carrée**
Linda
(450)562-3916
- **Club de golf Lachute**
355 Bethany
(450)562-5228
<http://www.golflachute.com/>
- **Club de gymnastique Barany**
72, Durocher
Mathieu Provost
(450)566-0957
- **Club de marche Les Milles Pas d'Argenteuil**
Cindy Lacireno
(450)562-5205



- **Club de patinage artistique de Lachute**
80, Hamford
Tina Forcillo (450)562-0391
Suzanne Michel (450)562-9969
- **Club de soccer juvénile**
Juanita Munoz
(450)562-3903
- **Club d’Haltérophilie du Nord Inc.**
Guy Marineau
(450)537-3930
- **Club Zen ki tai**
Polyvalente Lavigne
(450)565-2913
- **Danse en ligne**
634, Lafleur
Diane
(450)562-9589
Sylvain
(514)238-6613
- **Dimension danse**
385 B, Principale
Jessica Généreux Carrière
(450)613-3000
- **École de danse et d’arts**
523, Berry
Christiane Raymond
(450)562-3600
- **Ensemble folklorique Les bons Voisins**
Gabriel Laurin
(450)562-8632
- **Genyoga**
56, rue Charles
(450)562-8202
- **Groupe 50+ Bouger +**
Martine Ayotte
(450)562-3761 #2332
- **Gymnase de la Polyvalente Lavigne** (réservations)
452, Argenteuil
(450)562-8841
- **Gym Max**
370, Béthany
(450) 409-1919
- **Karaté O.N.K.I.**
(450)533-6621
- **Ligue de tennis**
Parc Ayers
Martin St-Gelais
(819)242-5288
- **Maman-poussette Lachute**
Caroline Gauthier (450)562-4152
et Mélissa Blais (450)566-5967
Groupe Facebook :
Maman-Poussette Lachute
- **Patinoires extérieures :**
Parc Ayers, École St-Julien,
École St-Alexandre, Polyvalente
Lavigne, Aréna Kevin-Lowe-
Pierre-Pagé (anneau de glace
extérieur)
- **Piscine extérieure et jeux d’eau**
Parc Ayers
(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 Élizabeth
(450)562-3761 #2268
- **Quilles Pierre Bélanger**
438 Principale
(450)562-6759
- **Quillorama Lachute**
450 Bethany
(450)562-9566
- **Réseau de pistes cyclables**
- **Shantaya Yoga Lachute**
Karen Dixon
(450)562-4983
- **Skatepark**
Maison des Jeunes
70, Hamford
(450)562-3078
- **Terrain de football**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
(450)562-8841
- **Terrains de pétanque**
Parc Richelieu
- **Terrain de soccer**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
(450)562-8841
- **Terrains de tennis**
Parc Ayers
(450)562-0332
- **Terrains de volleyball**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
- **Viactive**
Villa Mont-Joie
241, Élizabeth
Martine Ayotte
(450) 562-3761 #2332
- **Yoga**
Manon Riendeau
(450)562-6176



- **Patinoire extérieure**
Parc de l'Hôtel-de-ville
Chemin de Milles-Isles
- **Sentier de raquette**
Départ près de la caserne de pompier
Chemin de Milles-Isles
<http://www.mille-isles.ca/>
(section loisirs)
- **Terrain de basketball**
Patinoire du Parc de l'Hôtel-de-ville
Chemin de Milles-Isles



St-André-d'Argenteuil

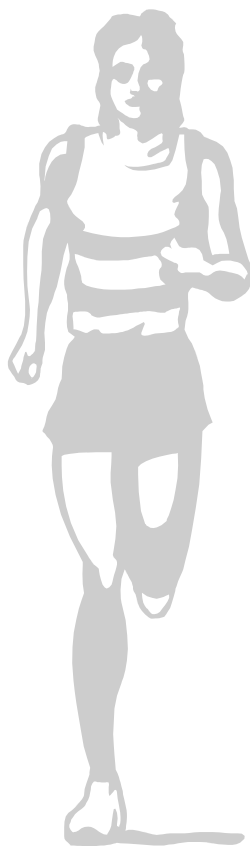
www.saintandredargenteuil.ca

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**
Route 344
(450)537-3527
- **Canot** : Circuit canotable de la Route Bleue
www.sentiermaritime.ca
- **Canot route d'Argenteuil**
Départ dans l'Aéroparc de Lachute et arrivée à la halte municipale de St-André-d'Argenteuil
<http://tourismeargenteuil.com>
- **Club de golf St-André Est**
137, rue de la Seigneurie
(450)537-3533
<http://www.groupebeaudet.com>
- **Club de marche ActiForme**
Jovette Labelle
(450)537-8306
- **Club de soccer**
Frédéric Sauriol
(450)562-0104
- **Cours d'aérobic**
Danielle Lamoureux
(450)537-3266
- **Cours de Pilates**
Nicole Moussin
(450)537-1488
- **L. Ranch**
2780 ch. l'Ile-aux-Chats
(450)562-4341
- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Parc de Carillon**
Route 344
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/>
- **Pistes cyclables**
La Véloroute et réseau municipal
<http://www.saintandredargenteuil.ca/> (section services municipaux, urbanisme, cartes et plans)
- **Rigolfeur Carillon**
Parc de Carillon, route 344
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/rigolfeur.php>
- **Samedivélo**
Départ de l'école primaire St-André
1, rue Legault
(450)537-3527 #48
www.samedivelo.ca
- **Terrain de baseball**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Terrain de basketball**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Terrain de tennis**
À côté de l'Hôtel-de-ville
10, rue de la Mairie



Wentworth
www.wentworth.ca

- **Danse sociale, danse mise en forme, Pilates, Viactive et yoga**
Offert par la municipalité
June Parker
(450)562-8664
Bigred2171@citenet.net
- **Patinoire extérieure**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
- **Ranch JLP**
7014 route Principale
(450)533-4586



Activités par catégorie

Aérobic

- **Aérobic, step, étirements**
Danielle Lamoureux
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3266
- **Club Santé Argenteuil**
232 Bethany
Lachute
Danielle Lamoureux
(450)566-0384
- **Zumba**
Centre communautaire
21, rue Tri-Jean
Grenville
Amy Cooper

Aquaforme

- **Piscine intérieure**
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
(450)562-8842

Badminton

- **Badminton libre**
Gymnase du Laurentien High School
Luc Poulin
(450)562-3457

Baseball et balle-molle

- **Association de baseball d'Argenteuil**
Lachute
Nathalie Ladouceur
(450)537-1881
- **Terrain de balle-molle**
Parc des Loisirs
rue Tri-Jean
Grenville
- **Terrain de baseball**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de baseball**
Grace Park
chemin Breamar
Gore
- **Terrain de balle-molle**
Parc Rolland-Cadieux et au Parc de la Nature
Brownsburg-Chatham

Basketball

- **Basketball libre**
Gymnase du Laurentian High School (porte arrière)
Jeudi de 19h à 21h
Jason Morrisson
(450) 562-2025
Scott Pearce
(514)941-2224
- **Terrain de basketball**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de basketball**
Parc municipal
Chemin Cambria
Gore
- **Terrain de basketball**
Stationnement de l'Aréna Gilles-Lupien
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de basketball**
Patinoire du Parc de l'Hôtel-de-ville
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles
- **Terrain de basketball**
Patinoire au Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville

Boxe

- **Club de boxe olympique Lachute**
27 avenue Argenteuil
Lachute
Denis Martineau
(450)562-6262

Canot

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456
www.campingquebec.com
- **Canot à St-André-d'Argenteuil :**
Circuit canotable de la Route Bleue
www.sentiermaritime.ca
- **Canot route d'Argenteuil,**
Départ sur le boul. de l'Aéroparc à Lachute et arrivée à la halte municipale de St-André-d'Argenteuil
<http://tourismeargenteuil.com>

Conditionnement physique

- **Centre de motivation O'Brien-Martineau**
27 avenue Argenteuil
Lachute
(450)562-6262
- **Gym Max**
370, Béthany
Lachute
(450) 409-1919

Conditionnement physique pour 50 ans et plus

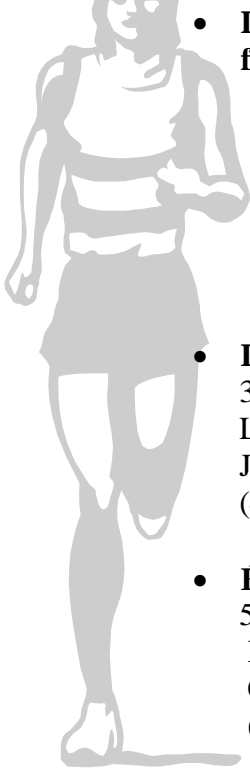
- **Aquaforme**
Cours joie et santé pour les plus de 60 ans
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
(450)562-8842
- **Club de danse carrée**
Lachute
Linda
(450)562-3916
- **Danse en ligne**
Grenville
Marie-Reine Brault
(819)242-4618
- **Danse en ligne**
634, Lafleur
Lachute
Micheline Gauthier
(450)562-4881
- **Groupe 50+ Bouger +**
Martine Ayotte
(450)562-3761 #2332
- **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 #2268
- **Programme P.I.E.D.**
(65 ans et plus)
Villa Mont-Joie
241 Élizabeth
Lachute
(450)562-3761 #2268
- **Viactive**
Centre communautaire de Grenville
21, rue Tri-Jean
Céline Lauzière
(819)242-2982
- **Viactive**
Villa Mont-Joie
241, Élizabeth
Lachute
Martine Ayotte
(450) 562-3761 #2332
- **Viactive**
Centre communautaire de Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
June Parker
(450)562-8664



Curling

- **Club de curling de Brownsburg**
241 des Érables
Brownsburg-Chatham
(450)533-6723
<http://www.curling-quebec.qc.ca>
- **Club de curling de Lachute**
60 Harriet
Lachute
(450)562-7413

Danse

- 
- **Club de danse carrée**
Lachute
Linda
(450)562-3916
 - **Danse hip-hop**
Maison des jeunes
385, Principale
Brownsburg-Chatham
Marie-Josée Boissoneault
(450)533-6948
 - **Danse en ligne**
Grenville
Marie-Reine Brault
(819)242-4618
 - **Danse en ligne**
634, Lafleur
Lachute
Diane
(450)562-9589
Sylvain
(514)238-6613
 - **Danse sociale et danse mise en forme**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
June Parker
(450)562-8664
 - **Dimension danse**
385 B, Principale
Lachute
Jessica Généreux Carrière
(450)613-3000
 - **École de danse et d'arts**
523 Berry
Lachute
Christiane Raymond
(450)562-3600
 - **Ensemble folklorique Les bons Voisins**
Lachute
Gabriel Laurin
(450)562-8632

Équitation

- **Centre équestre La Clé des Champs**
54, route du Canton
Brownsburg-Chatham
(819)242-4536
<http://www.clefdeschamps.ca>
- **Centre équestre le Ranch Robert**
74, chemin Fuller
Brownsburg-Chatham
(450)562-9869
<http://www.ranchrobert.com/>
- **L. Ranch**
2780 ch. l'Ile-aux-Chats
St-André-d'Argenteuil
(450)562-4341
- **Ranch JLP**
7014 route Principale
Wentworth
(450)533-4586
- **Ranch Monalea**
44 ch. Fuller
Brownsburg-Chatham
(450)562-8649

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 #237
- **Glissade**
Parc Hammond Rodgers
Chemin de Milles-Isles
Mille-Isles

Golf

- **Centre d'entraînement de golf L'Albatros**
541 boul. Cristini
Lachute
(450)562-0992
- **Club de golf Carling Lake**
2235 route 327
Grenville-sur-la-Rouge
(450)533-5333
<http://www.golffcarlinglake.com/>
- **Club de golf Lachute**
355 Bethany
Lachute
(450)562-5228
<http://www.golflachute.com/>
- **Club de golf Hidden Valley**
7 McRae
Grenville-sur-la-Rouge
(819)242-6734
- **Club de golf l'Oasis**
424, route du Nord
Brownsburg-Chatham
(450)562-1094
<http://www.golfoasis.ca>
- **Club de golf St-André Est**
137, rue de la Seigneurie
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3533
<http://www.groupebeaudet.com>
- **Rigolfeur Carillon**
Parc de Carillon
route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-7272
<http://www.parcicarillon.ca/rigolfeur.php>

Gymnastique

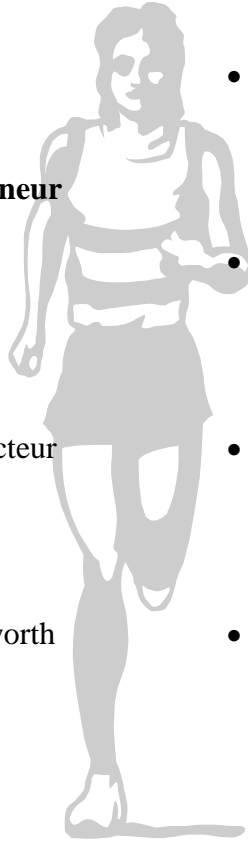
- **Club de gymnastique Barany**
72, Durocher
Lachute
Mathieu Provost
(450)566-0957

Haltérophilie

- **Club d'haltérophilie du nord Inc.**
Lachute
Guy Marineau
(450)537-3930

Hockey

- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
(450)562-5249
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**
80, rue Hamford
Lachute
(450)562-5249
- **Association du hockey mineur**
Lachute
(450)562-9482
- **Patinoire extérieure**
Centre Paul-Bougie
435, Principale
Grenville-sur-la-Rouge (secteur Calumet)
- **Patinoire extérieure**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
Wentworth
- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legaul
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoires extérieures**
Parc Ayers, École St-Julien,
École St-Alexandre, Polyvalente
Lavigne, Aréna Kevin-Lowe-
Pierre-Pagé (anneau de glace
extérieur)
Lachute
- **Patinoire extérieure**
Parc de l'Hôtel-de-ville
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles
- **Patinoire extérieure**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
Cemin Cambria
Gore
- **Patinoires extérieures**
Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature
Brownsburg-Chatham



Jogging

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

Karaté

- **Centre de karaté Lachute**
Gymnase de l'école St-Alexandre
451 Grace
Lachute
(450)562-3481
- **Club Zen ki tai**
Polyvalente Lavigne
Lachute
(450)565-2913
- **Karaté O.N.K.I.**
Lachute
(450)533-6621

Kayak

- **Aventures en Eau Vive**
1199 chemin de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819)242-6084
<http://www.eauviverafting.ca>
- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456
www.campingquebec.com
- **Nouveau Monde**
100 ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819) 242-7238/ 1-800-361-5033
<http://www.newworld.ca/fr/>
- **Propulsion**
14 ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819)242-6160
<http://www.propulsion.ca/>

Marche

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3527
- **Club de marche ActiForme**
St-André-d'Argenteuil
Jovette Labelle
(450)537-8306
- **Club de marche de Grenville**
Grenville
Madeleine Desforges
(819)242-3706
- **Club de marche Les Milles Pas d'Argenteuil**
Lachute
Cindy Lacireno
(450)562-5205
- **Sentier pédestre**
Départ en face du 240, Principale
Grenville
- **Sentier pédestre**
Parc du chemin Cambria, Gore
- **Sentier pédestre**
Parc Madeline Maquis
Route 327, Harrington

Natation et baignade

- **Jeux d'eau**
Parc de Carillon
Route 344
St-André-d'Argenteuil,
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/>
- **Piscine extérieure et jeux d'eau**
Parc Ayers
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

Patinage artistique

- **Club de patinage artistique de Lachute**
80 Hamford
Lachute
Tina Forcillo (450)562-0391
Suzanne Michel (450)562-9969

Patin libre

- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
(450)562-5249
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**
80 rue Hamford Lachute
(450)562-5249
- **Patinoire extérieure**
Centre Paul-Bougie
435, Principale
Grenville-sur-la-Rouge (secteur
Calumet)
- **Patinoire extérieure**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
Wentworth
- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoires extérieures**
Parc Ayers, École St-Julien,
École St-Alexandre, Polyvalente
Lavigne, Aréna Kevin-Lowe-
Pierre-Pagé (anneau de glace
extérieur)
Lachute

- **Patinoire extérieure**
Parc de l'Hôtel-de-ville
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles
- **Patinoire extérieure**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville

- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
Chemin Cambria
Gore
- **Patinoires extérieures**
Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature
Brownsburg-Chatham

Pétanque

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456
www.campingquebec.com
- **Parc de Carillon**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/>
- **Terrains de pétanque**
Parc près du canal
Grenville
- **Terrains de pétanque**
Parc Richelieu
Lachute

Pilates

- **Pilates**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
June Parker
(450)562-8664
- **Cours de 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
- **Aventures en Eau Vive**
1199 chemin de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819)242-6084
<http://www.eauviverafting.ca/fr/>
- **Nouveau Monde**
100 ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819) 242-7238/ 1-800-361-5033
<http://www.newworld.ca/fr/>
- **Propulsion**
14 ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
(819)242-6160
<http://www.propulsion.ca/>

Raquette

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3527
- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
(450)533-6687 #237
<http://www.brownsburgchatham.ca/>
- **Sentier de raquette**
Parc Hammond Rodgers
Chemin de Milles-Isles
Mille-Isles
<http://www.mille-isles.ca/>
(section loisirs)
- **VéloRoute d'Argenteuil**
1-866-562-1457

Skateboard

- **Skatepark**
Maison des Jeunes
70, Hamford
Lachute
(450)562-3078

Ski de fond

- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
(450)533-6687 #237
<http://www.brownsburgchatham.ca/> (section loisirs)
- **Marathon canadien de ski de fond**
<http://www.csm-mcs.com>
- **La Route Verte**
<http://tourismeargenteuil.com/>
1-866-562-1457


Soccer

- **Club de soccer juvénile**
Lachute
Juanita Munoz
(450)562-3903
- **Club de soccer**
Frédéric Sauriol
Parc Carillon
St-André-d'Argenteuil
(450)562-0104
- **Terrain de soccer**
Parc de Carillon
Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/>
- **Terrain de soccer**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
- **Terrain de soccer**
Parc municipal
Chemin Cambria
Gore
- **Terrain de soccer**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
Lachute
(450)562-8841

Taï Chi

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

Tennis

- 
- **Ligue de tennis**
Parc Ayers
Lachute
Martin St-Gelais
(819)242-5288
 - **Terrain de tennis**
À côté de l'Aréna Gilles-Lupien
200, Mac Vicar
Brownsburg-Chatham
(450) 533-6687 #237
 - **Terrain de tennis**
rue Tri-Jean
Grenville
 - **Terrains de tennis**
Parc Ayers
Lachute
(450)562-0332
 - **Terrain 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
<http://www.ranchrobert.com/>

Vélo

- **La Route Verte**
1-866-562-1457
<http://tourismeargenteuil.com/>
- **Piste cyclable Mélanie Parent**
rue des Érables
Brownsburg-Chatham
- **Réseau de pistes cyclables**
Lachute
- **Réseau municipal de St-André-d'Argenteuil**
<http://www.saintandredargenteuil.ca/> (section services municipaux, urbanisme, cartes et plans)
- **Samedivélo**
Départ de l'école primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
(450)537-3527 #48
www.samedivelo.ca

Volleyball

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais,
Brownsburg-Chatham
(450)562-1456
www.campingquebec.com
- **Parc de Carillon**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
(450)537-7272
<http://www.parccarillon.ca/>
- **Terrains de volleyball**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
Lachute

Yoga

- **École de danse et d'arts**
523 Berry
Lachute
Christiane Raymond
(450)562-3600
- **Genyoga**
56, rue Charles
Lachute
(450)562-8202
- **Shantaya Yoga Lachute**
Karen Dixon
(450)562-4983
- **Yoga**
Manon Riendeau
Lachute
(450)562-6176
- **Yoga**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
June Parker
(450)562-8664



Activité physique familiale

Cours pré-natals

- **Exercices prénatals en piscine**
Piscine intérieure
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
(450)562-8842
- **Yoga pré-natal**
Genyoga
56, rue Charles
Lachute
(450)562-8202

Cours post-natals

- **Maman-poussette Grenville**
Sandy Boissonneault (819)242-8269 sandycake@hotmail.com
et Stéphanie Lamoureux (819)242-8055 ste.phy@live.ca
Groupe Facebook :
Maman-Poussette@Grenville
- **Maman-poussette Lachute**
Caroline Gauthier (450)562-4152 et Mélissa Blais (450)566-5967
Groupe Facebook :
Maman-Poussette Lachute
- **Yoga avec bébé**
Genyoga
56, rue Charles
Lachute
(450)562-8202

Cours parent-enfant

- **Cours de karaté parent-enfant**
Centre de karaté Lachute
Gymnase de l'école St-Alexandre
451 Grace
Lachute
(450)562-3481
- **Mini-gigote (2-5ans)**
Comité d'action local de
Lachute (CAL)
79, Hammond
Lachute
(450)562-0503
- **Yoga parent-enfant**
École de danse et d'arts
523 Berry
Lachute
Christiane Raymond
(450)562-3600

Activités structurées pour les enfants

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

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



Sites Internet sur l'activité physique

- **Défi Santé 5/30**
www.defisante530.com
- **Directives canadiennes en matière d'activité physique**
www.csep.ca/français
(publications)
- **Fédération des Clubs de marche du Québec**
www.fqmarche.qc.ca
- **Fédération des Kinésiologues du Québec**
www.kinesiologue.com
- **Kino-Québec**
www.kino-quebec.qc.ca
- **Ma santé en valeur**
www.argenteuil.qc.ca
- **Programme 0-5-30**
www.0-5-30.com
- **Québec en forme**
<http://www.quebecenforme.org>
- **Tourisme Argenteuil**
<http://tourimseargenteuil.com>
- **Vélo-Québec**
www.velo.qc.ca

