

HIVER 2025-2026

# TEMPS LIBRE

C'EST EN  
MOUVEMENT



**SOREL-TRACY**  
MILIEU CANDIDAT - ÉTÉ 2029  
JEUX DU QUÉBEC

## DANS CE NUMÉRO

**FINALE DES JEUX DU QUÉBEC À L'ÉTÉ 2029:  
SOREL-TRACY DÉVOILE SES AMBASSADRICES  
ET SES AMBASSEURS!**

Apprenez-en plus à la **page 2**

COURS  
ET ACTIVITÉS



## INSCRIPTIONS EN LIGNE SEULEMENT

Début des inscriptions (natation,  
arts martiaux, danse et bibliothèques):  
mercredi 7 janvier à 17 h 30\*

\*Les inscriptions pour les cours prendront fin  
le mardi 13 janvier à 23 h 59.



**VILLE DE  
SOREL-TRACY**



## FINALE DES JEUX DU QUÉBEC À L'ÉTÉ 2029: SOREL-TRACY DÉVOILE SES AMBASSADRICES ET SES AMBASSADEURS!

Dans le cadre de la campagne de mobilisation pour l'obtention de la Finale des Jeux du Québec à l'été 2029, le comité de candidature est fier de dévoiler les 51 ambassadrices et ambassadeurs qui agiront comme porte-parole. Ces personnalités sportives locales de différentes générations ont marqué la région par leur implication et par leurs performances lors de compétitions majeures.

Depuis quelques semaines déjà, ces athlètes témoignent, à travers les réseaux sociaux, de l'importance du sport dans leur parcours et de leur expérience aux Finales des Jeux du Québec. Afin de faire connaître leur parcours inspirant au grand public, des affiches et des oriflammes à leur effigie ont également été déployées dans la ville.

« Depuis des décennies, Sorel-Tracy est une pépinière de champions qui ont gravi les plus hauts sommets. Ces hommes et ces femmes font rayonner Sorel-Tracy aux quatre coins du monde. »

- Yanick Lévesque, coprésident du comité de candidature

Rappelons qu'une étape de plus a récemment été franchie dans le processus de candidature, soit la remise du cahier des partenaires essentiels et du budget préliminaire, le 3 décembre dernier. L'annonce du milieu hôte sera communiquée à l'automne 2026.

Découvrez les ambassadrices et les ambassadeurs



## MOT DU MAIRE



maire@ville.sorel-tracy.qc.ca

### CHÈRES CITOYENNES ET CHERS CITOYENS,

L'hiver qui s'installe est l'occasion de redécouvrir notre ville autrement. À Sorel-Tracy, les loisirs sont au cœur de la vie collective. Ils nous rassemblent autour du plaisir de bouger, de créer, d'apprendre ou simplement, de passer du bon temps ensemble. La programmation que nous vous présentons cet hiver reflète cette volonté.

Notre engagement envers le développement du sport et de l'activité physique est l'un des axes centraux de notre action municipale. Cette orientation se traduit par une offre variée d'activités desquelles chacun peut profiter, selon ses capacités et ses envies: patinage et hockey libre au colisée Cardin, patinoires de quartier extérieures, sentiers de plein air, activités aquatiques, programmation jeunesse, activités familiales, etc. Notre objectif est simple: que chacun y trouve sa place!

Nous savons aussi que les loisirs jouent un rôle essentiel dans la qualité de vie. Ils offrent des moments pour se ressourcer, créer des liens et nourrir notre sentiment d'appartenance. C'est pourquoi nos bibliothèques, la Maison des gouverneurs et nos espaces communautaires proposent des activités culturelles et créatives, accessibles à toutes les générations.

L'accessibilité pour tous demeure un principe important. Que vous habitiez un quartier central ou en périphérie, que vous soyez jeune, aîné ou nouvel arrivant, ces activités vous appartiennent. Notre ville est plus forte lorsque chacun peut participer.

Je vous souhaite un hiver rempli de découvertes, de rencontres et de chaleur humaine.

Au plaisir de vous croiser dans nos espaces d'animation,

Patrick Pélouin, maire







## COORDONNÉES ET HORAIRES

### SERVICE DU LOISIR ET MILIEU DE VIE (CENTRE CULTUREL)

3015, place des Loisirs  
450 780-5600, poste 4400  
loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca  
ville.sorel-tracy.qc.ca

#### HORAIRE RÉGULIER

Lundi au jeudi 8 h 15 à 12 h - 13 h 15 à 16 h 30  
Vendredi 8 h 15 à 12 h - 13 h 15 à 15 h 30  
Samedi et dimanche Fermé

#### HORAIRE SPÉCIAL

Mercredi 7 janvier 8 h 15 à 20 h  
(inscriptions aux activités)

#### SERVICE DU LOISIR ET MILIEU DE VIE FERMÉ

22 décembre au 4 janvier inclusivement



# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX & INSCRIPTIONS

## DANS CE NUMÉRO



## INSCRIPTIONS EN LIGNE

- Inscriptions aux cours de natation, arts martiaux et danse: mercredi 7 janvier, 17 h 30 au mardi 13 janvier, 23 h 59
- Inscriptions aux activités des bibliothèques et de la Maison des gouverneurs: mercredi 7 janvier, 17 h 30 jusqu'à la date de l'activité, si des places sont disponibles.

Pour vous inscrire, rendez-vous au **ville.sorel-tracy.qc.ca**, sous la rubrique « Loisirs », puis cliquez sur « Inscriptions aux loisirs ». Vous y trouverez toutes les directives et les modalités qui concernent les inscriptions en ligne.

## LOCATION DE SALLES ET PLATEAUX SPORTIFS

La Ville de Sorel-Tracy offre plusieurs types de salles en location qui peuvent répondre à vos besoins.

Pour la réservation d'un plateau sportif, un délai de 24 heures est requis du lundi au jeudi. Pour les réservations de fin de semaine, vous devez réserver au plus tard le vendredi à 10 h.

Vous pouvez soumettre une demande de réservation en ligne, au **ville.sorel-tracy.qc.ca**, sous la rubrique « Loisirs », puis sous « Loisirs », en cliquant sur « Location de salles municipales ».

Vous pouvez également procéder à la réservation par téléphone.

📞 450 780-5600, poste 4400

- 02 Mot du maire
- 03 Renseignements généraux et inscriptions
- 04 Cours et ateliers
- 06 Piscine Laurier-R.-Ménard
- 09 Bibliothèques
- 12 Maison des gouverneurs
- 15 Activités libres
- 16 Activités hivernales
- 19 Organismes

## MODES DE PAIEMENT

### PAIEMENT EN LIGNE



mastercard





# COURS ET ATELIERS

## COURS DE DANSE



INSCRIPTIONS  
EN LIGNE

- 📅 Début de session: semaine du 18 janvier (12 cours)
- 👤 Professeurs: Laetitia Gagnon (lundi) et Luhana Prévost (samedi)
- 📞 450 780-5600, poste 4400 • loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca
- 📍 Centre Sacré-Cœur (105, rue du Prince, local 310)



<b>BOUT DE CHOU</b>	<b>3-4 ans</b>	Lundi, 16 h 15 à 17 h ou 17 h à 17 h 45 Samedi, 8 h 30 à 9 h 15	44 \$ 44 \$
<b>DANSE CRÉATIVE</b>	<b>5-6 ans</b>	Lundi, 17 h 45 à 18 h 30 Samedi, 9 h 15 à 10 h	44 \$ 44 \$
<b>FUNKY</b>	<b>7-8 ans</b> <b>9 à 11 ans</b>	Lundi, 18 h 30 à 19 h 30 Samedi, 11 h à 12 h	58,70 \$ 58,70 \$
<b>HIP HOP</b>	<b>7-8 ans</b>	Samedi, 10 h à 11 h	58,70 \$

IL N'Y AURA PAS DE COURS  
DU 1<sup>er</sup> AU 7 MARS (SEMAINE  
DE RELÂCHE) AINSI QUE  
LES 4 ET 6 AVRIL (PÂQUES).



## ARTS MARTIAUX



INSCRIPTIONS  
EN LIGNE

- 📅 Début de session enfants: 24 janvier (12 cours)\* • Début de session adultes: 20 janvier (14 cours)
- 👤 Professeure: Mylène Beaudry
- 📍 Cégep de Sorel-Tracy (3000, boul. de Tracy)

Le Yoseikan Budo est un art martial complet qui s'inspire à la fois du judo, du karaté, de l'aïkido, de la boxe et du kobudo et qui respecte la biomécanique du corps en se basant sur le principe du mouvement ondulatoire.



### INITIATION AU YOSEIKAN BUDO \*Aucun cours le 21 mars et le 4 avril (Pâques)



<b>6-7 ans</b>	Samedi, 8 h 15 à 9 h 15	78 \$
<b>8-9 ans</b>	Samedi, 9 h 20 à 10 h 20	78 \$

### YOSEIKAN BUDO \*Aucun cours le 21 mars et le 4 avril (Pâques)

<b>10 à 11 ans</b>	Samedi, 10 h 25 à 11 h 25	78 \$
<b>12 à 14 ans</b>	Samedi, 11 h 30 à 12 h 30	78 \$

### YOSEIKAN BUDO (APPROCHE SPORTIVE)

<b>14 ans et +</b>	Mardi, 18 h 25 à 19 h 40 Jeudi, 18 h 25 à 19 h 40	Étudiant: 129,60 \$ - Adulte: 196,15 \$ Étudiant: 129,60 \$ - Adulte: 196,15 \$
--------------------	--	--

### AÏKIDO - AUTODÉFENSE SPORT MIXTE

<b>14 ans et +</b>	Mardi, 19 h 45 à 21 h Jeudi, 19 h 45 à 21 h	Étudiant: 129,60 \$ - Adulte: 196,15 \$ Étudiant: 129,60 \$ - Adulte: 196,15 \$
--------------------	--	--

N.B.: Un montant supplémentaire de 25 \$, payable au professeur, est exigé pour devenir membre de la Fédération (seulement pour les nouveaux inscrits).

## 4. TEMPS LIBRE



## ASSOCIATION HARAÏKIDO

L'organisme offre des cours de méditation et d'aïkido, un art martial d'autodéfense japonais dont la technique consiste à contrôler l'adversaire par la chute ou l'immobilisation.

- 👤 18 ans et +
- 📅 Horaires à déterminer  
Inscriptions: 3 au 15 janvier, par courriel  
Session: 16 janvier au 26 juin
- 📧 haraikido@yahoo.com - 450 808-9948
- 💰 À déterminer
- 📍 Centre Sacré-Cœur (105, rue du Prince), local 310

## CLUB DE GYMNASTIQUE ALTIGYM

Le club de gymnastique ALTIGYM offre des cours de gymnastique artistique. Des cours pour filles, garçons et adultes (avec ou sans expérience) sont maintenant offerts.

- 👤 Dès 4 ans
- 📧 info@altigym.ca
- 📱 Altigym



## PARC RÉGIONAL DES GRÈVES

- 📅 Dès le 10 janvier (8 semaines) - Inscriptions jusqu'au 6 janvier
- 📧 parcregionaldesgreves.com
- 📍 3100, chemin du Golf
- 📱 Parc régional des Grèves

### Cours de ski de fond pour tous

#### JEANNOT LAPIN\*

3 à 5 ans	Lundi, 17 h à 18 h Samedi, 9 h à 10 h	220 \$ 200 \$
-----------	--	------------------

#### JACK RABBIT\*

6 à 9 ans	Lundi, 18 h à 19 h 15 Samedi, 10 h à 11 h 30	245 \$ 230 \$
-----------	---	------------------

#### COMPÉTITION\*

6 à 14 ans	Samedi, 14 h à 15 h 30	270 \$
------------	------------------------	--------

#### EN PISTE\*

10 à 12 ans	Samedi, 12 h à 13 h 30	230 \$
-------------	------------------------	--------

#### VIE ACTIVE\*\*

15 ans et +	Mercredi, 18 h à 19 h 30	160 \$
-------------	--------------------------	--------

\*Le prêt des équipements de ski est inclus dans le coût d'inscription.

\*\*Les participants doivent apporter leur équipement.

GROUPE GIB PRÉSENTE  
**RÉVEILLON DU  
JOUR DE L'AN**  
AU CENTRE-VILLE DE SOREL-TRACY!

**FEUX D'ARTIFICE  
DJ • SERVICE DE BAR  
BOUFFE DE RUE**

**ÉVÉNEMENT GRATUIT  
31 DÉCEMBRE DÈS 21H  
COIN ROI ET AUGUSTA**



# PISCINE LAURIER-R.-MÉNARD

## BAIN LIBRE

HORAIRE DU 3 JANVIER  
AU 19 JUIN

PLANS DE MISE EN FORME AQUATIQUE  
DISPONIBLES. INFORMEZ-VOUS AUPRÈS  
DES SURVEILLANTS-SAUVETEURS.

L'horaire étant parfois modifié, nous vous  
invitons à consulter régulièrement la page  
« Piscines et jeux d'eau » sur le site Internet  
de la Ville avant de vous présenter à la piscine.

Pour consulter l'horaire



## PISCINE FERMÉE

24-25-26 et 31 décembre, 1<sup>er</sup>-2 janvier

## ADMISSION GRATUITE

Les consignes à respecter sont détaillées  
sur [ville.sorel-tracy.qc.ca](http://ville.sorel-tracy.qc.ca)

📞 450 780-5600, poste 4460

📍 3035, place des Loisirs



## PERFECTIONNEMENT AQUATIQUE POUR TOUS

- 📅 Offert en tout temps
- 💰 Enfant: 34,75 \$/heure • Adulte: 39,90 \$/heure
- ❓ Réservation obligatoire  
450 780-5600, poste 4460

## COURS DE NATATION



INSCRIPTIONS  
EN LIGNE

📅 Début: 31 janvier et 1<sup>er</sup> février • Durée: 14 semaines  
Aucun cours les 4-5 avril (Pâques)

💰 97,85\$



TRANSFERT DE GROUPE À LA SUITE DE L'INSCRIPTION: FRAIS DE 10 \$

### COURS ANIM'EAU (14 SEMAINES)

SAMEDI OU DIMANCHE

KIKI L'HIPPOCAMPE	4 à 12 mois	9 h 25 à 9 h 50 10 h 30 à 10 h 55
CRABY LE CRABE	12 à 18 mois	9 h 25 à 9 h 50 10 h 30 à 10 h 55
WIGGY LA PIEUVRE	18 à 24 mois	8 h 45 à 9 h 10 9 h 25 à 9 h 50
PRUNTO LA TORTUE	2 à 2 1/2 ans	9 h 05 à 9 h 30 9 h 55 à 10 h 20
WALDO LE CANARD	2 1/2 à 3 ans	9 h 45 à 10 h 10 10 h 15 à 10 h 40
CHARLIE LA GRENOUILLE	3 à 3 1/2 ans	9 h 15 à 9 h 40 10 h 45 à 11 h 10
PLOUSH L'OTARIE	3 1/2 à 4 ans	8 h 55 à 9 h 20 10 h 50 à 11 h 15 11 h 20 à 11 h 45
CHOPIN LE PINGOUIN	4 à 6 ans (Première inscription)	8 h 45 à 9 h 10 9 h 35 à 10 h 10 h 25 à 10 h 50
MINI-NAGEUR	5 à 6 ans (Chopin le pingouin réussi)	10 h 25 à 10 h 50 10 h 55 à 11 h 20

Pour des raisons de sécurité: **LA PARTICIPATION D'UN ADULTE DANS L'EAU EST OBLIGATOIRE  
POUR TOUS LES COURS ANIM'EAU.**

# COURS DE NATATION



📅 Début: 31 janvier et 1<sup>er</sup> février • Durée: 14 semaines  
Aucun cours les 4-5 avril (Pâques)

💰 118,95 \$

*Récré'Eau*

**TRANSFERT DE GROUPE À LA SUITE DE L'INSCRIPTION: FRAIS DE 10 \$**

## RÉCRÉ'EAU 1 À 12 (14 SEMAINES)

**SAMEDI OU DIMANCHE**

<b>RÉCRÉ'EAU 1*</b>	<b>6 ans et +</b> (Première inscription)	8 h 55 à 9 h 20 9 h 15 à 9 h 40 9 h 55 à 10 h 20
<b>RÉCRÉ'EAU 2*</b>	<b>6 ans et +</b> (Récré'eau 1 réussi)	8 h 55 à 9 h 20 9 h 15 à 9 h 40 9 h 55 à 10 h 20
<b>RÉCRÉ'EAU 3*</b>	<b>6 ans et +</b> (Récré'eau 2 réussi)	9 h 45 à 10 h 25 10 h 05 à 10 h 45 11 h 15 à 11 h 55 12 h à 12 h 40
<b>RÉCRÉ'EAU 4*</b>	<b>6 ans et +</b> (Récré'eau 3 réussi)	9 h 45 à 10 h 25 10 h 05 à 10 h 45 11 h 15 à 11 h 55 12 h à 12 h 40
<b>RÉCRÉ'EAU 5</b>	<b>7 ans et +</b> (Récré'eau 4 réussi)	11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30
<b>RÉCRÉ'EAU 6</b>	<b>7 ans et +</b> (Récré'eau 5 réussi)	11 h à 11 h 40 11 h 50 à 12 h 30
<b>RÉCRÉ'EAU 7</b>	<b>8 ans et +</b> (Récré'eau 6 réussi)	11 h 50 à 12 h 30
<b>RÉCRÉ'EAU 8</b>	<b>8 ans et +</b> (Récré'eau 7 réussi)	10 h 55 à 11 h 40 11 h 25 à 12 h 10
<b>RÉCRÉ'EAU 9</b>	<b>8 ans et +</b> (Récré'eau 8 réussi)	10 h 55 à 11 h 40 11 h 25 à 12 h 10
<b>RÉCRÉ'EAU 10</b>	<b>10 ans et +</b> (Récré'eau 9 réussi)	11 h 45 à 12 h 40
<b>RÉCRÉ'EAU 11</b>	<b>10 ans et +</b> (Récré'eau 10 réussi)	11 h 45 à 12 h 40
<b>RÉCRÉ'EAU 12</b>	<b>10 ans et +</b> (Récré'eau 11 réussi)	11 h 45 à 12 h 40

\* Pour des raisons de sécurité: **LA PARTICIPATION D'UN ADULTE DANS L'EAU EST OBLIGATOIRE POUR LES COURS RÉCRÉ'EAU 1, RÉCRÉ'EAU 2, RÉCRÉ'EAU 3 ET RÉCRÉ'EAU 4.**

# COURS ADULTES



👤 **16 ANS ET +**

📅 Début: semaine du 26 janvier  
(14 semaines)

💰 Étudiant/ainé: 130,25 \$

Adulte: 170,75 \$

2<sup>e</sup> cours ou plus: **50 % de rabais** par cours

**TRANSFERT DE GROUPE À LA SUITE DE L'INSCRIPTION: FRAIS DE 15 \$**

## AQUAFORME

**Lundi** 10 h 30  
13 h 15

**Mardi** 13 h 15  
18 h 30

**Mercredi** 13 h 15

**Jeudi** 10 h 30  
13 h 15  
18 h 30

## AQUAJOGGING

**Mardi** 17 h 30

**Mercredi** 18 h 30





# FORMATIONS DE SAUVETAGE

Tu aimerais exercer la fonction de sauveteur ou de moniteur de natation? Les formations te permettant d'y parvenir sont offertes gratuitement et en continu à la piscine Laurier-R.-Ménard. Il suffit de nous contacter afin de déterminer ton niveau d'habileté et de réserver ta place dans le groupe de formation approprié.

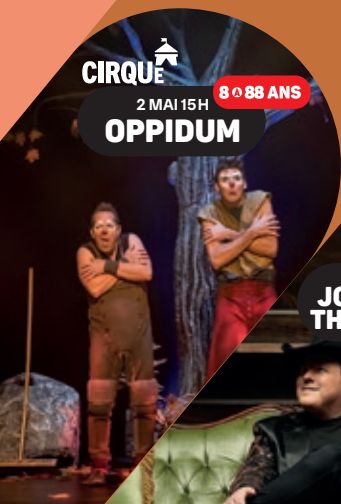
-  **11 ANS ET +**
-  Les sessions de formation débutent dès qu'un nombre suffisant de personnes sont inscrites.
-  Gratuit, avec la participation du gouvernement du Québec
-  **Contacte-nous au 450 780-5600, poste 4460**

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS  
À PROPOS DES FORMATIONS ►



**AZIMUT  
DIFFUSION**  
azimutdiffusion.com 450.780.1118

**CIRQUE**  
2 MAI 15H **8 et 88 ANS**  
**OPPIDUM**



31 JANVIER 15H  
**DOMINIC PAQUET**  
J'comprends la game  
SOIRÉES **HUMOUR**  
RioTinto

24 AVRIL  
**JOLENE AND THE GAMBLER**  
SOIRÉES **CHANSON**  
CNC  
FORMULE ACOUSTIQUE

SOIRÉES **CHANSON**  
CNC  
14 MARS 20H  
**ANYMA ORA'**

LES JEUDIS **D'AZIMUT!**  
Groupe JARIE & DIONNE  
23 AVRIL 18H30  
**KARINE LAGUEUX**

4 MARS 18H  
**LE ROI BORÉAL**  
Spectacle extérieur gratuit

SOIRÉES **HUMOUR**  
RioTinto  
17 AVRIL 20H  
**JF OTIS**  
Avec plaisir

SOIRÉES **CHANSON**  
CNC  
25 AVRIL  
**CLASSE MOYENNE**  
FORMULE DEBOUT



  
PROGRAMMATION  
COMPLÈTE AU  
AZIMUTDIFFUSION.COM  
BILLETTERIE 450.780.1118

**programmation  
hiver-printemps  
2026**





## HORAIRE

### HORAIRE RÉGULIER

Lundi et mardi	10 h à 17 h
Mercredi et jeudi	10 h à 20 h
Vendredi, samedi et dimanche	10 h à 17 h

### BIBLIOTHÈQUES FERMÉES

24, 25, 26 et 31 décembre  
1<sup>er</sup> et 2 janvier

- 📞 450 780-5600, poste 4753
- 📍 « Le Survenant »: 145, rue George
- 📍 Marie-Didace: 3015, place des Loisirs
- 📱 Bibliothèques de Sorel-Tracy

La programmation complète des activités est disponible dans le calendrier des événements, à [ville.sorel-tracy.qc.ca](http://ville.sorel-tracy.qc.ca).

De plus, d'autres activités seront annoncées en février, en prévision de la Semaine du loisir en fête!



INSCRIPTIONS  
EN LIGNE

# BIBLIOTHÈQUES

## INSCRIPTIONS REQUISES POUR L'ENSEMBLE DE LA PROGRAMMATION

Les inscriptions débuteront le 7 janvier à 17 h 30 en ligne ([ville.sorel-tracy.qc.ca](http://ville.sorel-tracy.qc.ca)).  
Il sera possible de s'inscrire jusqu'au jour de l'activité, si des places sont disponibles.



## PROGRAMMATION JEUNESSE

📍 Bibliothèque « Le Survenant »

### HEURE DU CONTE EN PYJAMA

Viens écouter de belles histoires tout l'hiver lors de l'heure du conte! L'horaire complet est disponible dans le calendrier des événements, sur le site Web de la Ville.

### ATELIER SCIENTIFIQUE: CRIMINALISTIQUE

Animation: Les Neurones atomiques

Lors de cet atelier, tu comprendras mieux l'implication de l'ADN, des empreintes digitales, des fibres textiles, des réactions chimiques et autres dans la résolution d'enquêtes policières.

- 🕒 7 à 12 ans
- 📅 Vendredi 23 janvier, 10 h 15 à 11 h 45  
(pédagogique CSSST)



### ESPACE FAMILLE

Vous avez de jeunes enfants ou encore, vous faites l'école à la maison? Venez faire différentes activités récréatives ou pédagogiques et rencontrer d'autres familles, dans un local spécialement réservé pour vous. Du matériel approprié sera mis à votre disposition.

Aucun animateur présent.

- 📅 **Jeunes enfants:** mardis, jeudis, samedis et dimanches, 10 h à 12 h (dès le 13 janvier)
- 📅 **École à la maison:** mardis 13-27 janvier, 10-24 février, 10-24 mars, 7 avril, 13 h 30 à 16 h
- 📍 Aucune inscription requise

### ATELIER CRÉATIF: LEGO ARCHITECTURE

Animation: bibliothèques de Sorel-Tracy

Viens reproduire l'architecture typique de villes et monuments parmi les plus visités à travers le monde (musée du Louvre, Dubaï, fontaine de Trevi, Londres, Las Vegas, Big Ben et San Francisco).

- 🕒 10 ans et +
- 📅 Vendredi 23 janvier, 13 h à 16 h  
(pédagogique CSSST)

### ATELIER DÉCOUVERTE: INITIATION AU MONDE ANIMAL

Animation: Éducazoo

Lors de cet atelier, tu découvriras différentes espèces qui te sont peut-être méconnues.

- 🕒 18 mois à 6 ans (accompagné(e) d'un adulte)
- 📅 Samedi 24 janvier, 10 h 10 à 11 h 10 ou 11 h 25 à 12 h 25



## ATELIER DÉCOUVERTE: YOGA PLEINE CONSCIENCE

Animation: Fanny Laroche, L'Univers Attentif & Heureux

Lors de cet atelier, tu apprendras à mieux gérer le stress et les émotions grâce à des exercices de respiration, de sophrologie, de yoga et de relaxation.\*

- 📅 Vendredi 13 février (Pédagogique CSSST)  
5 à 8 ans: 10 h 15 à 11 h  
9 à 12 ans: 11 h 15 à 12 h

\*Tu peux apporter ton propre tapis de yoga si tu en possèdes un.



## ATELIER DÉCOUVERTE: INITIATION À L'ORNITHOLOGIE

Animation: Club d'ornithologie de Sorel-Tracy

Découvrez les notions de base de l'ornithologie ainsi que les caractéristiques qui distinguent les différentes espèces d'oiseaux du Québec.

- 👤 12 ans et plus\*
- 📅 Jeudi 19 février, 18 h 30 à 20 h 30

\*Tous les participant(e)s, adultes ou enfants, doivent être inscrit(e)s.



## BRICOLAGE LIBRE

Animation: bibliothèques de Sorel-Tracy

Viens bricoler, dessiner ou peindre, en explorant diverses techniques au gré de ton imagination.

- 👤 Familial (8 ans et moins accompagné(e) d'un adulte)
- 📅 - Samedis 31 janvier, 28 février et 11 avril, 13 h 30 à 16 h  
- Vendredi 6 février, 10 h à 12 h (Pédagogique Commission scolaire Riverside)  
- Vendredi 13 février, 10 h à 12 h (Pédagogique CSSST)
- ❓ Aucune inscription requise

## ATELIER CRÉATIF: PERSONNAGE EN MACRAMÉ

Animation: Nathaly, de Tricot Nathy

Viens apprendre à nouer et tresser des fils afin de créer un adorable personnage!

- 👤 8 à 16 ans
- 📅 Vendredi 20 mars, 10 h 15 à 11 h 45 (Pédagogique CSSST)



## PROGRAMMATION ADOS

- 👤 12 à 18 ans
- 📍 Bibliothèque « Le Survenant »

## ATELIERS CRÉATIFS

Animation: Frédérique Pelletier, artiste en arts visuels

### Journal intérieur

Crée un carnet personnel où chaque page représentera un objectif qui te tient à cœur.

- 📅 Dimanche 18 janvier, 13 h 30 à 15 h 30

### Mini-sculptures en argile

Viens modeler et décorer un animal ou un objet symbolique grâce à de l'argile autodurcissante.

- 📅 Jeudi 29 janvier, 18 h 30 à 20 h

### Masque identitaire

À travers ce masque, tu pourras exprimer différentes facettes de ta personnalité.

- 📅 Dimanche 15 février, 13 h 30 à 15 h 30

### Aquarelle et sel magique

Lors de cet atelier, tu réaliseras des paysages en expérimentant les effets aléatoires de l'eau, du sel et de l'aquarelle.

- 📅 Jeudi 26 février, 18 h 30 à 20 h

### Boîte à émotions

Une simple boîte deviendra, sous tes doigts, un contenant poétique symbolisant une émotion que tu souhaites apprivoiser.

- 📅 Dimanche 15 mars, 13 h 30 à 15 h 30

### Perles fusibles

Réalise de petites breloques personnalisées grâce à des perles fusibles de différentes couleurs.

- 📅 Jeudi 26 mars, 18 h 30 à 20 h

## ATELIERS DE PHOTO AVEC CELLULAIRE OU TABLETTE

Animation: NathB

Ces ateliers te permettront de développer ton aisance à faire de la photo grâce aux volets théoriques et pratiques.

- 📅 Mercredi 4 mars et samedi 11 avril, 13 h à 16 h (possibilité de t'inscrire à un seul ou aux deux ateliers)

Avec la participation financière de

Québec 

# PROGRAMMATION ADULTE

 Bibliothèque « Le Survenant »

## ATELIER LINGUISTIQUE: DISCUSSION EN FRANÇAIS

Animation: Nadège Brodeur


Le français n'est pas votre langue maternelle? Si vous souhaitez acquérir davantage de facilité à parler la langue, cet atelier est pour vous!


 Samedis 24 janvier, 7-21 février, 7-21 mars, 4 avril, 10 h 15 à 11 h 15

**Des ateliers d'anglais et d'espagnol seront aussi offerts cet hiver. Tous les détails sont disponibles sur le site Web de la Ville.**

## POUR L'AMOUR DES MOTS


**Tête à tête littéraire mystère: osez prendre un livre au hasard!**

 Dès le 14 janvier dans les deux bibliothèques


 Aucune inscription requise - Vous courez la chance de gagner un prix de participation.


### Club de lecture Romance

Animation: bibliothèques de Sorel-Tracy

 Jeudis 29 janvier, 26 février et 26 mars, 19 h à 20 h 30


### Club de lecture d'Andrée Martin


 Un mercredi ou un jeudi par mois (à déterminer)

 Informations et inscriptions: Andrée Martin, 450 881-2196

### Ateliers d'écriture


Animation: Michèle Gagné


 Horaire à déterminer

 Informations et inscriptions: Michèle Gagné, 450 742-8757

## PAUSE CINÉMA

Venez visionner des documentaires de l'Office national du film du Canada, spécialement sélectionnés pour vous.

 Mercredis 14 janvier, 18 février et 11 mars, 13 h 30

 Aucune inscription requise

Pour en savoir plus, consultez le calendrier des événements sur le site Web de la Ville.

## CONFÉRENCES ET ATELIERS

### RÉDUIRE SA FACTURE D'ÉPICERIE

Animation: Vicky Payeur, créatrice du blogue « Vivre avec moins »

Vicky Payeur dévoilera divers trucs pour optimiser le budget que vous allouez à l'alimentation. Parmi les sujets abordés: planification des repas, liste d'épicerie, substitutions futures, etc.

 Samedi 24 janvier, 13 h 30 à 15 h

### VOYAGER AU FÉMININ, PARTIR SEULE

Animation: Jennifer Doré Dallas, Les Aventuriers Voyageurs

Jennifer Doré Dallas est une grande voyageuse. Elle saura démystifier vos inquiétudes et répondre à vos questions, afin que vous soyez bien outillée pour planifier votre prochaine escapade en solo!

 Jeudi 5 février, 19 h à 20 h 15

### L'ITINÉRANCE

Animation: Ville de Sorel-Tracy et La Porte du Passant

Venez en apprendre davantage au sujet de l'itinérance. Les échanges et les discussions permettront d'aborder la réalité des personnes en situation d'itinérance, de même que les solutions possibles.

 Mercredi 25 février, 18 h 30 à 20 h

### À LA RENCONTRE DE L'AUTRE

Animation: intervenantes de proximité de la bibliothèque « Le Survenant »

Venez échanger, raconter votre histoire et entendre des récits de vie unique, autour d'un bon café. Bienvenue à tous les citoyens qui souhaitent célébrer la richesse des expériences de vie et briser les préjugés.

 Vendredis 30 janvier, 27 février et 27 mars, 13 h 30 à 16 h


 Aucune inscription requise

## ATELIERS FORMATIFS PING

Animation: Communautique

Ces ateliers vous permettront d'améliorer vos compétences numériques. Parmi les thèmes abordés: fonctionnement d'un ordinateur, utilisation des services en ligne, transactions en ligne et protection de son identité.

 Mardis 13-20-27 janvier, 3-10-17-24 février, 13 h à 17 h

 Inscription à un ou plusieurs ateliers

### CONFECTION DE PRODUITS POUR « SURVIVRE » À L'HIVER

Animation: Marie-Claude Mathieu, technicienne experte en chimie analytique

Grâce à cet atelier, vous apprendrez à fabriquer vous-même des produits d'usage courant tels qu'un pain à vaisselle doux pour les mains ou un sirop pour la toux, à partir d'ingrédients naturels et économiques!

 Samedi 21 février, 13 h 30 à 15 h 30

### ATELIER CRÉATIF: FEUILLE EN MACRAMÉ

Animation: Nathaly, de Tricot Nathy

Découvrez la technique de base du macramé en confectionnant un porte-clé en forme de feuille.

 Samedi 21 mars, 13 h 30 à 15 h

### BRICOLAGE À EMPORTER: CONFECTION DE CARTES DE LA ST-VALENTIN

Offrez aux gens que vous aimez de jolies cartes de St-Valentin que vous aurez vous-même confectionnées!

 3 à 99 ans

 Dès le mercredi 21 janvier

 Trousses disponibles dans les deux bibliothèques

 Aucune inscription requise - Une trousse par carte accès Sorel-Tracy (quantités limitées)



# MAISON DES GOUVERNEURS

(90, CHEMIN DES PATRIOTES)

## EXPOSITIONS INTÉRIEURES

HORAIRE D'HIVER  
(JUSQU'AU 15 AVRIL)

Jeu. di au dimanche

10 h à 16 h

PÉRIODE DES FÊTES

(22 DÉCEMBRE AU 14 JANVIER)

Fermé

Découvrir l'exposition autrement

Vous pouvez réserver une visite commentée pour votre groupe, en contactant l'équipe de la Maison des gouverneurs.

450 780-5600, poste 4400  
loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca

La programmation complète des activités est disponible dans le calendrier des événements, à ville.sorel-tracy.qc.ca.



De plus, d'autres activités seront annoncées en février, en prévision de la Semaine du loisir en fête!



**DENIS BORDELEAU**

**CAR TON CORPS M'INSPIRE**

Denis Bordeleau trouve son inspiration à travers du carton d'emballage récupéré, un matériau qui, grâce à une diversité de techniques et d'outils tels que la pyrogravure, l'encre, le crayon-feutre et l'acrylique, devient le véritable sujet des œuvres abstraites de l'artiste.

22 janvier au 15 mars

Vernissage public: jeudi 22 janvier, 17 h à 19 h

**VISITE-ATELIER: DE LA DÉCOUVERTE À LA CRÉATION**

5 à 12 ans

6 mars, 13 h 30 à 15 h 30

Inscriptions en ligne



INSCRIPTIONS  
EN LIGNE



**MARTIN COURNOYER**

**L'ALCHIMIE DES FORMES**

Avec L'alchimie des formes, Martin Cournoyer transforme lignes et entrelacs en un monde étrange peuplé de personnages et créatures déjantées. Ses gribouillages primitifs au crayon à l'acrylique et à la peinture deviennent matière vivante, oscillant entre abstraction et figuration.

2 avril au 10 mai

Vernissage public: jeudi 2 avril, 17 h à 19 h



**L'EXPO À TA FAÇON**

La meilleure façon de découvrir une exposition, c'est de le faire à ta manière! Que tu choisisses de consulter le guide ludique « La P'tite visite en arts » ou de participer à une activité « cherche et trouve », tu apprendras toutes sortes de détails intéressants au sujet de l'artiste et de ses œuvres.

Envie d'une petite pause? Au coin lecture, tu trouveras des livres d'art jeunesse et des jeux de société. Et avant de partir, n'oublie surtout pas d'emporter ton exemplaire de la bande-dessinée *Colorie l'histoire à ta façon*, illustrée par Gilles « Bill » Marcotte, à travers laquelle tu découvriras l'histoire de la Maison des gouverneurs.

# LES DIMANCHES FABUL'ART

TOUS LES SPECTACLES SONT  
PRÉSENTÉS GRATUITEMENT  
À 13 H 30 À LA MAISON  
DES GOUVERNEURS.

Vous pouvez réserver gratuitement votre place par téléphone au 450 780-5600, poste 4400, ou en ligne, à [ville.sorel-tracy.qc.ca](http://ville.sorel-tracy.qc.ca)



## NADINE ALTOUNJI DE L'ANDE À L'EUPHRATE

📅 25 janvier

Nadine Altounji, Montréalaise d'origine syrienne, nous entraîne dans une odyssée musicale qui va du Pérou à la Syrie. Avec son oud et sa guitare, elle mêle rythmes africains, styles péruviens et héritage syrien, explorant le féminisme, le racisme, l'identité culturelle et la guerre.



## RENÉ AUGER ET VALÉRIE ARSENAULT ROMANTIQUE

📅 15 février

À l'occasion de la Saint-Valentin, le pianiste René Auger et l'altiste Valérie Arsenault unissent leurs talents pour un concert empreint de romantisme. Ils offriront des compositions de René Auger, des mélodies sensibles et inventives, tout en invitant le public à participer par des demandes spéciales et un jeu de devinettes musicales interactif.



## MARITZA ¿QUIÉN ERES? (QUI ES-TU?)

📅 15 mars

Le nouveau spectacle de Maritza propose un voyage musical sous le thème de la résilience. Le spectacle est un sublime alliage de chansons en espagnol et en français, de sonorités folk, soul, indie et latines, de sonorités chaudes et intemporelles, soutenues par des orchestrations très organiques où les cordes occupent une place centrale.



## É.T.É. SUR CES EAUX

📅 19 avril

É.T.É réinvente la musique traditionnelle québécoise et acadienne dans un spectacle vibrant, inspiré par la mer. Entre folk, jazz, rock et classique, les arrangements raffinés et énergiques offrent une traversée musicale riche en émotions.



## KAROLANE MILLETTE LA TÊTE HAUTE

📅 10 mai

Karolane Millette rayonne sur scène avec son bonheur contagieux et sa sensibilité à fleur de peau. Dans *La tête haute*, elle célèbre l'humain dans toute sa vulnérabilité, avec des chansons lumineuses et sincères qui inspirent à grandir, à aimer et à évoluer. Un spectacle vibrant, authentique et profondément touchant.



# LA MAISON CRÉATIVE

## À LA MANIÈRE DES GRANDS ARTISTES

Animation: Maison des gouverneurs

👤 5 à 12 ans (accompagné(e) d'un adulte)

🔗 Inscriptions en ligne

### Picasso et le cubisme

Viens créer un visage inspiré de Picasso, grâce à un jeu de hasard amusant où chaque lancer de dé t'indiquera quel élément ajouter à ton œuvre.

📅 Samedi 17 janvier, 10 h à 12 h



### Andy Warhol et le pop art

Apprends-en plus sur le pop art et sur Andy Warhol en réalisant ton propre quadriptyque à partir d'impressions de pommes à l'encre!

📅 Samedi 21 février, 10 h à 12 h



## LA CABANE À SUCRE DES ENFANTS

Animation: Ville de Sorel-Tracy, Ferme Saint-Ours et Domaine Clovis

Laisse-toi inspirer par un conte thématique, puis contribue à la création d'une érablière et d'une forêt enchantée en carton, aussi hautes que toi! De plus, tu pourras peindre toutes sortes d'animaux! Et pour finir, tu découvriras comment on fabrique le sirop et tu goûteras les délicieux produits de l'érable!

👤 2 à 8 ans (accompagné(e) d'un adulte)

📅 Samedi 28 mars (4 plages horaires disponibles):  
9 h, 9 h 30, 10 h ou 10 h 30

🔗 Inscriptions en ligne

## STUDIO COLLECTIF DES GOUVERNEURS

Profitez d'un espace inspirant pour créer, échanger avec d'autres passionnés et travailler à votre rythme, quelle que soit votre discipline\* (peinture, dessin, écriture, musique, etc.).

📅 **Jeudis** 15-29 janvier, 12-26 février, 12-26 mars, 9-23 avril et 7 mai, 13 h à 15 h 30

**Dimanches** 1<sup>er</sup> février, 1<sup>er</sup> mars, 12 avril et 3 mai, 13 h à 15 h 30

🔗 Aucune inscription requise

\*Vous devez apporter votre matériel (crayons et cahiers de coloriage inspirés de traditions artistiques également disponibles).



## CRÉE TA CHAMBRE DE RÊVE

Animation: Maison des gouverneurs

Imagine ta chambre idéale puis construis-la en modèle réduit, à l'échelle d'une boîte à chaussures, afin de créer un univers miniature à ton image.

👤 9 à 16 ans

📅 Mercredi 4 mars et jeudi 5 mars, 13 h 30 à 15 h 30

🔗 Inscriptions en ligne







## COLISÉE CARDIN

📍 Informations:  
450 780-5600, poste 4400  
loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca

📍 200, rue Victoria

## PATIN LIBRE

💰 Gratuit

L'horaire est sujet à modification sans préavis\*.

### HORAIRE:

Dimanche	13 h à 14 h 50
Mardi	13 h à 14 h 50
Jeudi	13 h à 14 h 50
Vendredi	14 h 10 à 15 h 50



## HOCKEY LIBRE

📅 Les vendredis de 12 h 30 à 14 h

💰 5 \$ par personne

Gratuit pour les deux premiers gardiens de but.

L'horaire est sujet à modification sans préavis\*.

Vous n'avez qu'à vous présenter avec votre équipement, seul ou entre amis. Aucune inscription ou réservation à l'avance. Équipes formées par les joueurs sur place.

**\*CONSULTEZ LA SECTION « COLISÉE CARDIN » SUR LE SITE WEB DE LA VILLE DE SOREL-TRACY POUR LES MISES À JOUR.**

# ACTIVITÉS LIBRES

## LOCATION DE GLACE

Tous les groupes ou individus intéressés à louer la glace du Colisée Cardin doivent en faire la demande au Service du loisir et milieu de vie. Nous encourageons également les anciens locataires à confirmer leurs réservations le plus tôt possible.

Vous pouvez effectuer votre réservation par téléphone au 450 780-5600, poste 4400 ou sur le site Web de la Ville, dans la section « Colisée Cardin ».

## BADMINTON LIBRE

📍 Cégep de Sorel-Tracy (3000, boul. de Tracy)

📅 10 ans et +\*

\*L'enfant de 10 ans doit être accompagné d'un adulte.

📅 Début: 4 janvier (14 semaines)

Dimanche, 18 h à 22 h

Mercredi, 20 h à 22 h

💰 Gratuit



### KINO GYM-ATOUT

DIFFÉRENTS TYPES D'ABONNEMENT DE 1 À 12 MOIS

#### INCLUANT

- Évaluation de la condition physique
- Programme d'entraînement personnalisé



### PROGRAMMES JEUNESSE

#### FÊTE D'ENFANTS

- 5 à 12 ans
- Avec ou sans escalade
- 3 heures d'animation

#### LOCATION DE GYMNASE

- Fête/réunion entre amis
- Forfait de 3 heures



### COURS EN GROUPE

DÈS LE 12 JANVIER  
12 SEMAINES

PILATES  
• 3 niveaux

MISE EN FORME  
POUR AÎNÉS

### GOLF

DÈS LE 8 MARS  
7 SEMAINES

• Intérieur et extérieur

### PROGRAMMES CÉGEP/MUNICIPALITÉS

CÉGEP SOREL TRACY  
**Centre sportif**

3000, BOULEVARD DE TRACY, SOREL-TRACY

**450 743-9127**

[www.cegepst.qc.ca/centre-sportif](http://www.cegepst.qc.ca/centre-sportif)



**OFFREZ LA SANTÉ EN CADEAU!**



JOIGNEZ-NOUS!





## PATINOIRES EXTÉRIEURES

Les patinoires extérieures de la Ville disposent d'un chalet de service (excepté pour le parc André-Ossant), sont munies de bandes et éclairées en soirée.

### HORAIRE RÉGULIER

(Sauf pour le carré Royal)

#### Activités libres (patinage et hockey)

Lundi au vendredi, 18 h à 21 h

Samedi, dimanche et journées pédagogiques,  
10 h à 21 h

#### Patin libre (aucun hockey permis)

Samedi et dimanche, 10 h à 13 h,

(parcs Bibeau, Chalifoux, Dorimène-Desjardins,  
école Laplume et Monseigneur-Nadeau)

### HORAIRE DES FÊTES

(Incluant le carré Royal)

20 au 23 décembre, 26 au 30 décembre,  
2 au 5 janvier, 10 h à 21 h

#### Fermé

24-25-31 décembre et 1<sup>er</sup> janvier

Les horaires pourraient être modifiés sans  
préavis. À noter que l'ouverture de la saison  
des patinoires n'est possible que si les  
conditions météorologiques sont favorables.

🔗 Rendez-vous sur [ville.sorel-tracy.qc.ca](http://ville.sorel-tracy.qc.ca)  
pour être informé de l'ouverture des  
patinoires extérieures. (Onglet « Loisirs »,  
section « Parcs et activités »)

# ACTIVITÉS HIVERNALES



## PARC ANDRÉ-OSSANT

📍 3240, rue André-Jean

## PARC BIBEAU

📍 560, rue des Chênes

## PARC CHALIFOUX

📍 405, rue Ledoux

## PARC DORIMÈNE-DESJARDINS

📍 5350, rue des Soleils

## PARC JEAN-MARIE-MARCOTTE

📍 1245, rue Bonin

## PARC-ÉCOLE LAPLUME

📍 2555, rue Cardin

Fermé durant les heures scolaires

## PARC HERVÉ-LARIVIÈRE

📍 75, rue Lambert

## PARC MONSEIGNEUR-NADEAU

📍 330, rue Monseigneur-Nadeau

## PARC MONTMAGNY

📍 3625, route Marie-Victorin

## PARC NORDIC

📍 2522, boul. Fiset

## PARC RÉAL-LEMIEUX

📍 1151, rue Martin

## CARRÉ ROYAL

📍 Centre-ville

Patin libre seulement

Équipements d'apprentissage du patin  
disponibles pour les enfants.

### HORAIRE RÉGULIER

Lundi au vendredi: 12 h à 21 h

Samedi et dimanche: 10 h à 21 h





# ORGANISEZ UNE ACTIVITÉ AVEC LE SOUTIEN DE LA MUNICIPALITÉ

Envie d'enrichir votre vie de quartier? Ça tombe bien, la Ville de Sorel-Tracy vous invite à faire preuve de créativité et à organiser une activité de proximité qui colle à votre dynamique de voisinage!

## UNE ACTIVITÉ CRÉÉE PAR ET POUR LES RÉSIDENTS DU QUARTIER

Une petite fête de quartier, un rendez-vous sportif, un tournoi amical entre voisins ou encore une disco sur glace à la patinoire du coin?

Pourquoi ne pas vous regrouper avec d'autres citoyens pour l'organiser ensemble?

## LA VILLE PEUT VOUS AIDER

Que ce soit pour une demande de matériel ou pour l'utilisation d'un espace public (parc ou rue), la Ville est là pour vous permettre de donner suite à vos idées et vous aider pour la logistique de votre activité.

Informez-vous!

 450 780-5600, poste 4400 • [loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca](mailto:loisirs@ville.sorel-tracy.qc.ca)



## DES SENTIERS DE MARCHE DÉNEIGÉS

Des sentiers piétonniers seront déneigés tout l'hiver dans les parcs suivants:

- Parc Regard-sur-le-Fleuve (5, rue St-Pierre)
- Parc Dorimène-Desjardins (5350, rue des Soleils)
- Parc Maisouna (10 525, route Marie-Victorin)

## 2 RÉSEAUX DE SKI DE FOND

Un réseau de pistes de ski de fond de 20 km sillonne le secteur Sorel. Le point de départ avec signalisation est situé au parc Réal-Lemieux, à l'extrémité de la rue Angers.

Pour vérifier la date du dernier entretien:



Un réseau de pistes de ski de fond et de raquette est également accessible au parc régional des Grèves.

46<sup>e</sup>  
édition

# Semaine du loisir en fête!

28 FÉVRIER AU 8 MARS



**Programmation 2026 à venir!**



VILLE DE  
SOREL-TRACY

[ville.sorel-tracy.qc.ca](mailto:ville.sorel-tracy.qc.ca)  
450 780-5600, poste 4400





Samuel Tessier, *Flora*

## APPEL AUX ARTISTES POUR L'ACQUISITION D'ŒUVRES D'ART POUR L'ANNÉE 2026

La Ville de Sorel-Tracy invite les artistes à soumettre leur dossier du 23 janvier au 13 mars 2026 dans le cadre de la Politique d'acquisition d'œuvres d'art.

Vous souhaitez soumettre une ou plusieurs œuvres?  
Pour connaître toutes les modalités ►



## SEMAINE DE RELÂCHE

### **NOUVEAU** Marionnettes pour les petits

3 MARS À 13 H 30

### Activité pour les jeunes

4 MARS À 13 H 30

### **NOUVEAU** Journée des ados

5 MARS À 13 H 30

### Portes ouvertes

VENDREDI 6 MARS

Biophare

Explorer | Éduquer | Protéger

## Le 1<sup>er</sup> dimanche du mois, c'est GRATUIT pour les 19 ans et moins!

4 JANVIER, 1<sup>ER</sup> FÉVRIER,  
1<sup>ER</sup> MARS, 5 AVRIL

## Rallye-bottines

DU 27 FÉVRIER AU 6 MARS 2026

## CONCOURS de participation

## Programmation **HIVER** 2026

Découvrez la programmation complète au [biophare.com](http://biophare.com)



## RETROUVEZ LA LISTE DE TOUS LES ORGANISMES ACCREDITÉS SUR LE SITE: VILLE.SOREL-TRACY.QC.CA

### ASSOCIATION DES AIDANTS(ES) NATURELS(LES) DU BAS-RICHELIEU

Divers services sont offerts aux aidants naturels prenant soin d'un aîné afin de les soutenir dans leur rôle.

- ? aanbr.org • 450 730-0880
- f Association des aidants naturels du Bas-Richelieu

### ASSOCIATION DE LA FIBROMYALGIE DU BAS-RICHELIEU

L'organisme offre du soutien aux personnes atteintes de fibromyalgie et de douleurs chroniques ainsi qu'à leurs proches. Une programmation d'activités de loisir est aussi offerte aux membres.

- ? afbr.ca • 450 908-0910
- f Association de la Fibromyalgie du Bas-Richelieu

### ASSOCIATION DES PERSONNES HANDICAPÉES SOREL-TRACY INC.

Au sein de l'Association, les personnes en situation de handicap physique bénéficient d'activités comportant un volet à la fois éducatif, culturel et social.

- ? 450 743-6655
- f Association des personnes handicapées Sorel-Tracy inc.

### ASSOCIATION DES TRAUMATISÉS CRANIO-CÉRÉBRAUX DE LA MONTÉRÉGIE

Les personnes ayant vécu un traumatisme cranio-cérébral, un AVC ou une autre lésion cérébrale, ainsi que leurs proches, bénéficient de soutien psychosocial, d'activités et de répit.

- ? atccmonteregie.qc.ca • 450 446-1111, poste 37
- f ATCCM - Association des Traumatisés Cranio-Cérébraux de la Montérégie

### CARREFOUR NAISSANCE-FAMILLE

Le Carrefour naissance-famille accompagne les familles, de la périnatalité à l'adolescence, afin de soutenir les parents et de favoriser le développement des enfants grâce à divers services.

- ? carrefournaissancefamille.com  
450 743-0359, poste 21
- f Carrefour naissance-famille

### CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DU BAS-RICHELIEU (CABBR)

L'organisme offre divers services tels qu'ateliers de cuisine collective, popote roulante, paniers de Noël, marché du CAB, dépannage d'urgence, transport médical, clinique d'impôts, et bien plus encore!

**Ateliers de cuisine collective** dès janvier (inscriptions en cours)

- ? cab-basrichelieu.org • 450 743-4310
- f Centre d'action bénévole du Bas-Richelieu Inc.

### CENTRE RÉCRÉATIF AU FIL DES ANS

La mission du Centre récréatif *Au fil des ans* est d'offrir des services d'animation culturelle, sportive et sociale aux aînés vivant dans la MRC de Pierre-De Saurel, afin de contribuer à améliorer leur qualité de vie.

- ? aufildesans.ca • 450 742-4144
- f Centre récréatif au fil des ans

### CLUB D'ORNITHOLOGIE DE SOREL-TRACY

Le Club permet à ses membres d'acquérir des connaissances au sujet de la faune ailée du Québec grâce à des conférences, des ateliers et des sorties guidées.

- ? ornitho-soreltracy.org

### LES IMPATIENTS

Les Impatients viennent en aide aux personnes ayant des enjeux de santé mentale par le biais de l'expression artistique.

- ? impatientes.ca • 514 842-1043

### MAISON LA MARGELLE

Centre de thérapie pour les personnes souffrant de dépendance à l'alcool, aux drogues ou au jeu pathologique.

- ? maisonlamargelle.com • 450 746-2788
- f Maison la Margelle

# ORGANISMES

### L'ORIENTHÈQUE

L'Orienthèque offre une gamme de services diversifiés en recherche d'emploi ainsi qu'en intégration interculturelle.

**Programme Focus carrière** (femmes de 18 ans et plus) dès janvier

**Programme B-50+** (le marché du travail après 50 ans) dès janvier

- ? orientheque.ca • 450 730-0181
- 343, boul. Poliquin
- f L'Orienthèque

### PARRAINAGE CIVIQUE DE LA VALLÉE-DU-RICHELIEU

L'organisme favorise l'inclusion sociale de personnes présentant un trouble de développement intellectuel, du spectre de l'autisme ou de santé mentale, grâce à un service de jumelage avec des membres de la communauté ainsi que des activités sociales.

- ? pcvr.ca • 1 877 464-7287
- f Parrainage civique de la Vallée-du-Richelieu

### REGROUPEMENT POUR LA SANTÉ DES AÎNÉS PIERRE-DE SAUREL

Des ateliers de sculpture, de peinture et d'écriture seront offerts cet hiver. Les inscriptions se tiendront le 7 janvier de 9 h à 12 h au local de l'organisme.

- ? rsaps.ca • 450 855-3737
- 71, rue De Ramezay, local 109
- f Regroupement pour la santé des aînés Pierre-de-Sorel

### SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DU BAS-RICHELIEU

L'organisme offre aux amateurs la possibilité de développer leurs connaissances horticoles, notamment par le biais de 8 conférences annuelles, tout en contribuant à la sauvegarde de notre écosystème.

- ? 450 743-7100
- f Société d'Horticulture Sorel-Tracy

### SOREL-TRACY NATATION (STN)

La mission du STN est de promouvoir la natation de compétition dans la MRC de Pierre-De Saurel et de permettre à chaque nageur de se développer selon son âge et son niveau et ce, depuis plus de 40 ans.

- ? soreltracynatation.com • 450 746-0408
- f Sorel-Tracy Natation

# RÉGION **SOREL - TRACY**

## **Tu préfères les sports intérieurs ou extérieurs?**

Pourquoi choisir quand nous avons  
le meilleur des deux mondes dans  
la région de Sorel-Tracy?

## **LÀ OÙ LES CONTRAIRES - S'ATTIRENT**



Une initiative de la

**MRC**   
DE Pierre-De Saurel