

# À Propos *Express*

de Varennes



## Activités **SPORTIVES**

### ACTIVITÉS LIBRES LES VENDREDIS FAMILLE ACTIVE



Dans le but de favoriser les saines habitudes de vie de ses citoyens, la Ville de Varennes offre une programmation d'activités ayant pour but de faire bouger les familles.

Venez découvrir et pratiquer un sport différent dans une ambiance ludique et conviviale.

Gratuit – Aucune réservation requise

**Pour tous : familles – enfants – aînés**

Les jeunes de moins de 14 ans devront être accompagnés d'un adulte. Espadrilles obligatoires pour tous.

#### ■ 26 octobre

Ballon-chasseur 19 h 15 à 20 h 30, École du Carrousel

#### ■ 2 novembre

Soccer 19 h 15 à 20 h 30, École du Carrousel

#### ■ 9 novembre

Initiation au Judo par le Club de Judo de Varennes

19 h 15 à 20 h 30

Collège Saint-Paul (2<sup>e</sup> étage, Dojo du pavillon Hubert-Jasmin)

#### ■ 16 novembre

Initiation au Spikeball 19 h 15 à 20 h 30, École du Carrousel

#### ■ 23 novembre

Initiation au karaté 19 h 15 à 20 h 30, École du Carrousel

#### ■ 30 novembre

Initiation au DBL Ball 19 h 15 à 20 h 30, École du Carrousel

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

### ACTIVITÉS LIBRES – CENTRE MULTISPORTS RÉGIONAL (CMR)



Le CMR vous offre la possibilité de jouer et de vous entraîner au soccer, au baseball, au rugby, à l'ultimate frisbee, à la pétanque, à la bocce, au football, au flag football, au touch football et bien plus encore!

Profitez de plusieurs plages horaires réservées aux activités libres à l'intérieur telles que le soccer, le ballon libre, la marche, la course et la cage de frappeur. Voir l'horaire complet : [www.centremultisportsregional.org](http://www.centremultisportsregional.org)

Venez vivre une expérience inoubliable en venant jouer au soccer bulle. C'est l'activité par excellence pour s'amuser entre amis (12 ans et plus).

Plusieurs forfaits sont offerts pour des fêtes d'enfants.

📍 450 922-2500

[info@centremultisportsregional.org](mailto:info@centremultisportsregional.org)

### BASEBALL



– ASSOCIATION DU BASEBALL MINEUR DE VARENNES

Baseball mineur pour filles et garçons, de 4 à 18 ans. Période d'inscriptions, janvier à mi-avril de chaque année. Inscriptions en ligne.

📍 Jean Poulin • 450 929-2147

[info@baseballvarennes.com](mailto:info@baseballvarennes.com)

Facebook « Baseball Varennes »

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

### ÉCOLE DE GYMNASTIQUE



– ÉCOLE LES DYNAMIX

Gymnastique (filles et garçons) – trampoline – cirque – gymnastique rythmique – cheerleading – Gymnastique libre en famille un dimanche sur deux. Activités spéciales lors des journées pédagogiques.

Inscriptions : [www.ecoledynamix.com](http://www.ecoledynamix.com) (onglet inscription).

📍 Maude Lapierre • 450 929-2442

[ecoledynamix@hotmail.com](mailto:ecoledynamix@hotmail.com)

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

### JUDO



– CLUB DE JUDO DE VARENNES

Cours de judo visant les jeunes de 5 à 17 ans de niveaux récréatif ou compétitif. Nous offrons un mois d'essai gratuit. Les cours ont lieu au Collège Saint-Paul.

📍 Julien Paradis • 514 802-9629

[julien-paradis@hotmail.com](mailto:julien-paradis@hotmail.com)

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





## NATATION

### – ÉQUIPE DE TRIATHLON 3FNRGIE



Nous offrons un encadrement spécialisé en natation afin d'amener les jeunes athlètes de 10 à 17 ans à s'améliorer dans les quatre styles de nage afin qu'ils puissent participer à des compétitions de natation au cours de l'année, le tout en lien avec les valeurs des 3F (Fun-Friends-Fitness). L'équipe de Natation 3FNRGIE est la première équipe de natation de compétition à voir le jour à Varennes. Une évaluation du niveau de nage des athlètes est obligatoire avant l'inscription. Le nombre de nageurs est limité.

**i** Louis Arsenault • 514 813-5488  
[info@triathlon3FNRGIE.com](mailto:info@triathlon3FNRGIE.com)  
[www.triathlon3FNRGIE.com](http://www.triathlon3FNRGIE.com)

## PATINAGE LIBRE

### – SPORTPLEX DE L'ÉNERGIE

Pour connaître l'horaire, consultez le site Internet :  
[www.sportplexenergie.com/activites/](http://www.sportplexenergie.com/activites/)

## PLONGEON – COURS

### – CLUB DE PLONGEON VARENNES

#### 4 à 18 ans

Cours de plongeon pour enfants et adolescents. Consultez notre site Internet pour plus de détails.

**i** [info@clubdeplongeonvarences.com](mailto:info@clubdeplongeonvarences.com)  
[www.clubdeplongeonvarences.com](http://www.clubdeplongeonvarences.com)

## RINGUETTE

### – ORGANISATION DE RINGUETTE DE BOUCHERVILLE



La ringuette est un sport sur glace passionnant qui ressemble au hockey mais qui se joue avec un anneau. Ce sport s'adresse aux filles de 4 à 18 ans et adultes résidant à Boucherville et Varennes. L'activité se déroule de septembre à mars. Inscriptions dès maintenant.

**i** [info@ringuetteboucherville.com](mailto:info@ringuetteboucherville.com)  
[www.ringuetteboucherville.com](http://www.ringuetteboucherville.com)

## SAUVETEUR NATIONAL

### – COMPLEXE AQUATIQUE DE VARENNES



Le travail de sauveteur t'intéresse? La formation aura lieu le dimanche de 13 h à 18 h du 30 septembre au 18 novembre. L'examen aura lieu le 25 novembre. Inscriptions par Internet ou en personne au Complexe aquatique de Varennes : 131, chemin du Petit-Bois, Varennes.

**i** 450 929-2782  
[c.aqua@ville.varences.qc.ca](mailto:c.aqua@ville.varences.qc.ca)  
[www.ville.varences.qc.ca/activites/complexeaquatique](http://www.ville.varences.qc.ca/activites/complexeaquatique)

## TAEKWONDO

### – CLUB TAEKWONDO DE VARENNES INC.



Initier les jeunes aux techniques de base du Taekwondo et les perfectionner. Les cours ont lieu au Centre éducatif Chante Plume, Varennes.

Inscriptions en tout temps. Cours d'essai gratuit.

**i** Mario Dudemaine • 514 576-4322  
[mario.dudemaine@videotron.ca](mailto:mario.dudemaine@videotron.ca)  
[www.taekwondovarences.com](http://www.taekwondovarences.com)

## TENNIS DE TABLE

### – MAISON DES JEUNES DE VARENNES



Club de tennis de table : Initiation au tennis de table. Entraînements dirigés par un entraîneur certifié.

#### 6 à 17 ans

Jeudi 18 h à 19 h 30  
 Début 11 octobre  
 École secondaire Le Carrefour

**i** 450 652-6941  
[info@mdjvarences.net](mailto:info@mdjvarences.net)  
[www.mdjvarences.net](http://www.mdjvarences.net)

**NOUVEAUTÉ**





## Activités **RÉCRÉATIVES**

### **ATELIER CULINAIRE – PARENT-ENFANT** – OFFERT PAR LA VILLE DE VARENNES

Inscription obligatoire

**i** [www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)

#### ■ **Sucre d'orge - Halloween**

3 à 12 ans  
(1 parent /1 enfant) ou (1 parent /2 enfants)  
Dimanche 21 octobre 10 h 30 à 11 h 30  
Centre communautaire

#### ■ **Nous ne sommes pas né(e)s de la dernière tempête - Noël**

3 à 12 ans  
(1 parent /1 enfant) ou (1 parent /2 enfants)  
Dimanche 9 décembre 10 h 30 à 11 h 30  
Centre communautaire



### **CADETS DE LA MARINE** – 172 YOUVILLE



En t'inscrivant aux cadets de la Marine, tu participeras à des activités et des défis stimulants : voile, sports d'équipe, ateliers de cuisine, etc. Le tout supervisé par un équipage dynamique.

12 à 18 ans – Activités gratuites

**i** Claudine Martineau • 450 583-6143  
[boucherville@lignenavale.qc.ca](mailto:boucherville@lignenavale.qc.ca)  
[www.172youville.ca](http://www.172youville.ca)

### **COURS D'ÉCHECS**

– CLUB D'ÉCHECS DE VARENNES

Samedi 10 h 30 à 11 h 30 (un samedi sur deux)  
15 septembre – École secondaire le Carrefour

**i** Michel Roy • 514 703-4369  
[roymichel@sympatico.ca](mailto:roymichel@sympatico.ca)  
[echecsvarennes@gmail.com](mailto:echecsvarennes@gmail.com)  
[www.echecsvarennes.com](http://www.echecsvarennes.com)

### **DANSE 9 À 12 ANS**

– MAISON DES JEUNES DE VARENNES



Animation pour les élèves du primaire avec DJ (animateur) sur place.  
21 septembre, 26 octobre, 16 novembre et 21 décembre  
19 h à 21 h – Gymnase de l'école secondaire le Carrefour

**i** 450 652-6941  
[info@mdjvarennes.net](mailto:info@mdjvarennes.net)  
[www.mdjvarennes.net](http://www.mdjvarennes.net)

### **GARDIENS AVERTIS – COURS**

– MAISON DES JEUNES DE VARENNES



Formation certifiée par la Croix-Rouge  
11 ans à 17 ans (avoir 11 ans au début du cours)  
Samedi 9 h à 16 h  
Formation d'une journée, au choix, 3 dates :  
13 octobre, 10 novembre et 8 décembre  
Maison des jeunes de Varennes

**i** 450 652-6941  
[info@mdjvarennes.net](mailto:info@mdjvarennes.net)  
[www.mdjvarennes.net](http://www.mdjvarennes.net)

### **GRANDE SEMAINE** **DES TOUT-PETITS**

– OFFERT PAR LA VILLE DE VARENNES



0 à 5 ans  
19 au 23 novembre

**i** [www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)  
Activités gratuites

■ 19 novembre

**Lancement du concours de dessins de Bourrasque**

■ 20 novembre – 10 h

**Journée internationale des droits de l'enfant**

La bibliothèque présente « Un oursou au Pôle Nord » par la Troupe Les Contes Géants ». Inscriptions jusqu'au 15 novembre en personne à la bibliothèque

■ 21 novembre

**Marche exploratoire « La ville vue par ses tout-petits »**

■ 23 novembre

**Tirage des prix de participation au concours de dessins**

### **LA GUIGNOLÉE**

– CHEVALIERS DE COLOMB, CLUB OPTIMISTE, ACTION BÉNÉVOLE ET UNE COLLABORATION DE LA VILLE DE VARENNES

Grande collecte de denrées non périssables pour aider les personnes dans le besoin.

11 novembre  
11 h 30 – Centre communautaire et Maison des aînés

**i** 450 652-9888, poste 0  
[loisirs@ville.varennes.qc.ca](mailto:loisirs@ville.varennes.qc.ca)

### **BÉNÉVOLES RECHERCHÉS POUR LA GUIGNOLÉE**

**i** Communiquez avec Action bénévole de Varennes • 450 652-5256

### **MARCHÉ AUX PUCES**

– ASSOCIATION DES FAMILLES DE VARENNES

Samedi 29 septembre 9 h 15 à 13 h – École secondaire le Carrefour  
123, chemin du Petit-Bois, Varennes

Source de financement pour les activités organisées par notre Association ayant pour mission de favoriser les rapprochements entre les familles de Varennes et des environs. C'est une occasion rêvée pour habiller et amuser la famille à petits prix. Les parents y trouveront beaucoup de choses : vêtements, articles de sport.

**i** Élyse Corbeil-Leduc • 514 266-3848  
[mappub@afvarennes.com](mailto:mappub@afvarennes.com)  
[www.afvarennes.com](http://www.afvarennes.com)





## Activités **CULTURELLES**



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE EN PERSONNE À LA BIBLIOTHÈQUE DE VARENNES**  
**NOMBRE DE PLACES LIMITÉ • ACTIVITÉS GRATUITES**

**i** 450 652-3949  
biblio@ville.varennes.qc.ca  
www.ville.varennes.qc.ca

### LA 20<sup>e</sup> SEMAINE DES BIBLIOTHÈQUES PUBLIQUES DU QUÉBEC



■ **Présentation d'un atelier scientifique avec le Club des Débrouillards 8 à 12 ans**

**Les découvertes de Melvil : le corps humain**

Apprends à connaître ton corps en lui faisant relever des défis possibles et impossibles!

Dimanche 21 octobre, 13 h 30 à 14 h 30

Date limite d'inscription : 18 octobre.

### CONCOURS : DÉCORE TA BIBLIOTHÈQUE 3 à 12 ans

**Activités gratuites • Tirages au hasard • Un gagnant par catégorie d'âge**  
**Des chèques-cadeaux seront remis sur place.**

**Inscription en personne à la bibliothèque**

■ **HALLOWEEN: « Arachnophobie »**  
**La Bibliothèque t'invite à fabriquer une araignée que tu pourras intégrer à notre toile géante.**

Du 1<sup>er</sup> au 29 octobre : dépôt et exposition des œuvres

Mardi 30 octobre : tirage et remise des prix

Entre le 1<sup>er</sup> et le 7 novembre : récupération des bricolages.

■ **NOËL : « Le sapin a des boules! »**  
**Décore une boule de Noël et viens l'intégrer à nos guirlandes de sapins.**

Entre le 15 novembre et le 1<sup>er</sup> décembre : remise des boules de Noël

Entre le 1<sup>er</sup> et le 10 décembre : expositions des œuvres

Jedi 20 décembre : tirage et remise des prix

Entre le 21 décembre 2018 et le 10 janvier 2019 : récupération des bricolages.

### ATELIER D'ART AU HENNÉ

**12 à 17 ans**

Viens découvrir l'art du henné.

Jedi 11 octobre 19 h

Date limite d'inscription : 7 octobre.

### CONFÉRENCE :

**« NOVEMBRE : MOIS DE LA LITTÉRATIE FINANCIÈRE »**  
**ÉTABLISSEMENT D'UN BUDGET**

**12 à 17 ans**

Viens découvrir des trucs pour planifier et respecter ton budget personnel.

Jedi 15 novembre • 19 h

Date limite d'inscription : 8 novembre.

### LES P'TITS DIMANCHES!

**SIGNET CULTUREL**  
**À LA MAISON SAINT-LOUIS**



Pour assister aux spectacles, vous devez remplir votre coupon de participation à la Bibliothèque de Varennes.

- **Spectacle « TNT » 5 à 12 ans**  
28 octobre, 9 h 30 et 11 h  
Inscriptions à la bibliothèque : du 28 septembre au 4 octobre.
- **Spectacle : « Le fleuve des mots » 3 à 7 ans**  
11 novembre, 9 h 30 et 11 h  
Inscriptions à la bibliothèque : du 26 octobre au 1<sup>er</sup> novembre.
- **Conte : « Mésanges dans nos campagnes » 4 à 9 ans**  
16 décembre, 9 h 30 et 11 h  
Inscriptions à la bibliothèque : du 30 novembre au 6 décembre.

Noms des gagnants à la Une du site Internet  
[www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)

Dès 12 h, le vendredi suivant la période d'inscription.

*les journées de la culture*

**LES JOURNÉES  
DE LA CULTURE**  
**28, 29 et 30 septembre**

**LES RENDEZ-VOUS  
DE LA** **BD**

**ACTIVITÉS FAMILIALES GRATUITES  
À LA BIBLIOTHÈQUE**

Pour plus d'information,  
consultez le site [www.ville.varennes.qc.ca](http://www.ville.varennes.qc.ca)

