



VILLE DE DEUX-MONTAGNES

ACTIVITÉS AQUATIQUES ET TENNIS

AQUATIC ACTIVITIES AND TENNIS



ÉTÉ | SUMMER 2020

Carte loisirs / Leisure Card



La Carte loisirs est **OBLIGATOIRE** (pour chaque membre de la famille) **pour L'INSCRIPTION aux activités de loisirs.**

Leisure Card **REQUIRED** for **REGISTRATION** .

DOCUMENTS REQUIS

Documents required

Adultes :

Deux preuves avec adresses requises.
Permis de conduire ET
compte de taxes ou compte d'un
fournisseur de service
(ex. : Bell, Vidéotron, etc.)

Driver's license AND tax bill or service
provider's account (ex. : Bell, Videotron, etc.).

Moins de 18 ans :

Carte d'assurance maladie ET
permis de conduire ou bulletin scolaire
ou certificat de naissance.

Health Insurance Card AND driver's license or
report card or birth certificate.

OÙ ET QUAND

SE PROCURER LA CARTE LOISIRS GRATUITEMENT ?

Il est possible de se procurer la Carte loisirs gratuitement par téléphone pendant les heures d'ouverture régulières du Service des loisirs et du développement communautaire (du lundi au jeudi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 17 h, et le vendredi de 8 h 30 à 12 h).

WHERE AND WHEN

TO GET THE FREE LEISURE CARD?

Exceptionally, it is possible to obtain the free Leisure Card by phone during the regular opening hours of the Leisure and Community Development Service (Monday to Thursday, 8:30 a.m. to noon and 1 p.m. to 5 p.m., and Friday 8:30 a.m. to noon).

Pour plus d'informations
for more information

450 473-2796, option 4

www.ville.deux-montagnes.qc.ca/loisirs

ACTIVITÉS de LOISIRS ESTIVALES / LEISURE activities

PAR INTERNET

Online

www.bit.ly/vdm-loisirs

Du 15 JUIN, 9 h au 18 JUIN, 23 h

Paiement par carte de crédit seulement
Credit card only

PAR TÉLÉPHONE

450 473-2796, option 4

Pendant les heures d'ouverture régulières
du Service des loisirs, du lundi au jeudi,
de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h,
et le vendredi de 9 h à 12 h.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

HORAIRES | Schedule

Les horaires des activités sont sujets à changement s'il y a un manque de participants et/ou si des activités sont annulées. Pendant la session, si un cours doit être annulé, il sera repris à une date ultérieure (à l'exception des cours de natation). **Il n'y aura aucun remboursement pour ces cours reportés.** The schedules of the activities are subject to change if there is a lack of participants and /or if activities are cancelled. During the session, if a course is to be cancelled, it will be resumed at a later date (except for the swimming lessons). There will be no refunds for these deferred courses.

LANGUES | Language

L'ensemble des activités se déroule en français, mais certains animateurs peuvent s'exprimer en anglais.

All activities are held in French but some instructors can speak English.

RABAIS | Discount

Pour les résidents de Deux-Montagnes :

- Rabais de 25 % pour le 2^e enfant et plus d'une même famille, inscrit dans la même discipline. Le coût le plus élevé sera attribué à l'enfant le plus vieux.
- Rabais de 25 % pour les personnes âgées de 55 à 64 ans (preuve requise).
- Un cours gratuit est accordé aux résidents âgés de 65 ans et plus. Un rabais de 50 % sur le 2^e cours est également accordé (la gratuité s'applique sur le cours à plus faible coût).

Les prix (incluant les taxes) sont indiqués dans la programmation.

For Deux-Montagnes residents only :

- A 25 % discount is offered for the second child or additional children of the same family registered in the same activity. The highest cost will be charged to the oldest child.
- A 25 % discount is offered to people aged between 55 to 64 years old (proof required).
- A free course is offered to residents aged 65 and over. A 50 % discount on the 2nd course is also granted (The free course will be applied to the least expensive).

Prices are indicated in the program (taxes are included).

ANNULATION | Cancellation

Pour toute annulation, une demande PAR ÉCRIT doit être acheminée au Service des loisirs par la poste (200, rue Henri-Dunant, Deux-Montagnes, J7R 4W6) ou par courriel (loisirs@ville.deux-montagnes.qc.ca), et ce, **avant la fin de la première semaine de cours.**

Des frais de 10 \$ seront facturés par personne, par activité, ainsi que la portion des cours utilisés. Si les cours sont annulés par la Ville, le remboursement sera intégral. / For any cancellation, a WRITTEN request must be sent at the Leisure Department (200, Henri-Dunant, Deux-Montagnes, J7R 4W6) before the end of the first week of the course. The request can also be sent by email at loisirs@ville.deux-montagnes.qc.ca. An administration fee of \$10 will be charged per person, per activity, and any used portion of the course is not refunded. If a course is cancelled by the Leisure Department, a full refund will be issued.

PISCINE PUBLIQUE EXTÉRIEURE

Du 20 juin au 16 août

Parc Central - 13^e Avenue, au sud du chemin d'Oka

ENTRÉE GRATUITE pour résidents de Deux-Montagnes avec Carte loisirs !



En raison de la COVID-19, l'accès à la piscine est réservée aux résidents de Deux-Montagnes seulement.

Due to COVID-19, access to the swimming pool is reserved for residents of Deux-Montagnes only.

- L'installation vous offre une pataugeoire pour les tout-petits, une grande piscine avec sections peu profonde et profonde et une section réservée au tremplin et glissade.
- The facility offers a wading pool for toddlers, a large pool with shallow and deep sections along with a diving board and slide.
- Casque de bain OBLIGATOIRE pour tous. (Aucune vente sur place)
- A bathing cap is MANDATORY for all. (no purchase on site)

HORAIRE

* Pour tous / For all.....	13 h à 18 h ET 18 h 30 à 19 h 50
Pataugeoire / Wading pool.....	12 h à 18 h 30
Adultes seulement / Adults only.....	12 h à 13 h ET 18 h à 18 h 30



- * La plage horaire de 13 h à 15 h, du lundi au vendredi, est réservée aux enfants du camp de jour de la Ville. Between 1 p.m. and 3 p.m., from Monday to Friday the swimming pool is reserved only for children of the day camp.

MESURES MISES EN PLACE EN RAISON DE LA COVID-19 CONCERNANT LA PISCINE

- Les citoyens présentant des symptômes de COVID-19 doivent rester à la maison.
- L'accès à la piscine publique est réservé aux résidents de Deux-Montagnes seulement en raison de la capacité d'accueil restreinte.
- La plage horaire de 13 h à 15 h, du lundi au vendredi, est réservée aux enfants du camp de jour de la Ville.
- Les citoyens devront se laver les mains à leur arrivée.
- Le respect de la distanciation physique de 2 m devra être observé entre chacun, autant dans la piscine que dans l'enceinte.
- Aucune vente d'accessoires à la piscine. Les baigneurs doivent avoir un casque de bain en leur possession.
- Accès limité aux vestiaires. La Ville encourage les baigneurs à être vêtus de leur maillot à leur arrivée.
- Les citoyens sont invités à apporter leur bouteille d'eau réutilisable afin de ne pas boire directement à la fontaine d'eau, et ce, afin de limiter la propagation du virus.
- L'utilisation de la douche extérieure est favorisée.

MEASURES IMPLEMENTED DUE TO COVID-19 REGARDING THE SWIMMING POOL

- Citizens with symptoms of COVID-19 have to stay at home.
- Access to the public swimming pool is reserved for residents of Deux-Montagnes only due to the limited capacity.
- Between 1 p.m. and 3 p.m., from Monday to Friday the swimming pool is reserved only for children of the day camp.
- Citizens must wash their hands upon arrival.
- Respect for the physical distance of 2 m must be observed between everyone, in the pool and in the enclosure.
- There will be no sale of accessories. Citizens must have a bathing helmet in their possession.
- Limited access to changing rooms. The City encourage citizens to be dressed in their bathing suits upon arrival.
- Citizens are invited to bring their reusable water bottle so as not to drink directly from the water fountain, in order to limit the spread of the virus.
- The use of the outdoor shower is encouraged.

Rafraîchissez-vous dans les JEUX D'EAU!

Refresh yourself in our WATER GAMES!

Les jeux d'eau sont généralement ouverts des mois de juin à septembre, selon les conditions climatiques.

Où les trouver?

Parc Olympia - 1005, rue Guy

Parc Louis Warren - Rue Ronsard



COURS pour ENFANTS – 3 sessions au choix

Children Lessons – choice of 3 sessions

À la piscine publique extérieure, parc Central (13^e Avenue)



SESSION # 1 – 9 COURS
lundi, mercredi et vendredi
22 juin au 13 juillet (congé le 24 juin)

SESSION # 2 – 9 COURS
lundi, mercredi et vendredi
22 juillet au 10 août

SESSION # 3 – 9 COURS
samedi
20 juin au 15 août

EN RAISON DE LA COVID-19, TOUS LES COURS DE NATATION POUR ENFANTS (à l'exception du JUNIOR 9 et 10) SERONT DISPENSÉS AVEC LA PRÉSENCE OBLIGATOIRE DES PARENTS DANS L'EAU AFIN DE LIMITER LES CONTACTS PHYSIQUES.

SEULS LES RÉSIDENTS DE DEUX-MONTAGNES SERONT ACCEPTÉS.

- Les cours de natation auront lieu beau temps ou mauvais temps, à moins d'orages.
- Le programme de la Croix-Rouge sera couvert en entier pour chaque niveau, même s'il y a des annulations.
- Swimming lessons will take place rain or shine, unless there are thunder storms.
- The entire Red Cross program will be covered for each level, even if there are cancellations.

COURS DE NATATION | SWIMMING LESSONS

NIVEAU	ÂGE	HORAIRE SESSION #1 ET #2	HORAIRE SESSION #3	DESCRIPTION	COÛT
LOUTRE DE MER	3 à 5 ans	11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	Niveau d'entrée au programme. Enfant seul à l'eau. <i>Entry level for children alone in water.</i>	Résident : 48 \$
SALAMANDRE		11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	Doit être à l'aise seul dans l'eau. <i>Must be at ease alone in water.</i>	Résident 2 ^e enfant et + : 36 \$
POISSON LUNE	3 à 6 ans	11 h à 11 h 50	11 h à 11 h 50	Doit nager seul sur une courte distance, effectuer un bon battement de jambes et être capable de mettre sa tête dans l'eau. <i>Must swim alone for a short distance, kick well and be able to put head under water.</i>	Résident : 73 \$ Résident 2 ^e enfant et + : 54,75 \$
CROCODILE		11 h à 11 h 50	10 h à 10 h 50	Doit pouvoir nager seul 2 à 5 mètres sans aide sur le dos et sur le ventre. <i>Must be able to swim alone, 2 to 5 meters, on back and stomach, without assistance.</i>	
JUNIOR 1	10 h à 10 h 50	10 h à 10 h 50	Niveau d'entrée pour les enfants de 6 ans et plus. <i>Entry level for children 6 yrs. and over.</i>		
JUNIOR 2	10 h à 10 h 50	10 h à 10 h 50	L'enfant doit nager 5 mètres seul, être à l'aise sur le ventre et le dos, mettre sa tête dans l'eau et y ouvrir les yeux. <i>Must swim 5 metres alone, be at ease on stomach and back, put head underwater and open eyes.</i>		
JUNIOR 3	10 h à 10 h 50	9 h à 9 h 50	Doit nager 3 x 5 mètres, seul et sans aide sur le ventre et le dos, être capable de flotter plus de 5 secondes, seul sur le ventre et le dos. <i>Child must swim 3 x 5 metres alone without assistance on stomach and back, be able to float for 5 seconds, alone on stomach and back.</i>		
JUNIOR 4	9 h à 9 h 50	9 h à 9 h 50	Doit être capable de plonger à genoux, nager sur place 20 secondes, nager sur le ventre et le dos 3 x 10 mètres et tenter de respirer sur les côtés. <i>Child must be able to dive kneeling, tread water 20 seconds, swim 3 x 10 metres on stomach and back, and try side breathing in crawl.</i>		
JUNIOR 9 ET 10	6 ans et +	9 h à 9 h 50		Doit maîtriser le crawl, dos crawlé, dos élémentaire et la brasse complète, nager 14 longueurs sans arrêt. Niveau 10 : 20 longueurs sans arrêt et on ajoute le papillon. <i>Swimmer must master the front Crawl, back Drawl, elementary back stroke and breast stroke, and swim 14 continuous lengths. For Level 10 : 20 continuous lengths, plus butterfly stroke.</i>	
JUNIOR 5 ANNULÉ				Doit pouvoir faire un roulement des épaules sur le dos, le Crawl 3 x 10 mètres, respiration sur le côté, bras bien droits en l'air. <i>Swimmer must be able to do the Crawl x 10 metres, do the shoulder roll on the back, side breathing, arms out straight in the air.</i>	
JUNIOR 6 ANNULÉ				Doit nager 2 longueurs de Crawl et dos crawlé, coup de pieds fouetté sur le dos 3 x 5 mètres. <i>Swimmer must swim 2 lengths, do front and back Crawl, elementary back stroke and dolphin kick 3 x 5 meters.</i>	
JUNIOR 7 ANNULÉ				Doit nager 3 longueurs de crawl et dos crawlé sans arrêt, 2 longueurs de dos élémentaire, 3 longueurs de nage d'endurance. <i>Swimmer must swim 3 continuous lengths, front and back Crawl, 2 lengths elementary back stroke, 3 lengths endurance swim.</i>	
JUNIOR 8 ANNULÉ			Doit maîtriser le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire, connaître le coup de pied de sauvetage et le coup de pied fouetté sur le ventre. <i>Swimmer must master the front Crawl, back Drawl, and elementary back stroke, life saving kick and dolphin kick on stomach.</i>		
JEUNE SAUVETEUR INITIATION ANNULÉ JUNIOR SWIM PATROL	10 ans et +			Préalable : Junior 10 Permet de développer l'endurance et les techniques de nage. Initiation au sauvetage. <i>Prerequisite : Junior 10 Helps you develop your endurance and your swimming technique. Also rescue initiation.</i>	



ACTIVITÉS pour ADULTES

Adults Activities

En raison de la Covid-19, le nombre de participants sera réduit afin de respecter la distanciation physique.

SEULS LES RÉSIDENTS DE DEUX-MONTAGNES SERONT ACCEPTÉS.

Session de 7 semaines

À la piscine publique extérieure, parc Central (13^e Avenue)

COURS	JOUR	HEURE	DESCRIPTION	COÛT
AQUA-FORME	Lundi	20 h à 21 h	22 juin au 8 août Exercices au son d'une musique entraînante dans l'eau peu profonde. Exercises on lively music in shallow water.	Résident : 65 \$ Résident 55 ans + : 48,75 \$
	Mercredi			
	Mardi	11 h à 12 h		
	Jeudi			
AQUA-JOGGING	Mardi	20 h à 21 h	23 juin au 6 août Un défi à relever! Un cours tout en suspension/flottaison dans la partie profonde de la piscine. Travail musculaire et cardio respiratoire. Parfait aussi pour femmes enceintes! Préalables : être à l'aise en eau profonde et savoir nager. Ceinture de flottaison incluse. Need a good challenge? This floating course is given in the deep section of the pool. Great muscular, cardio, respiratory work. Perfect also for pregnant women! You must be comfortable in deep water and know how to swim. Flotation belt included.	Résident : 65 \$ Résident 55 ans + : 48,75 \$
ESSENTIEL ANNULÉ			25 juin au 6 août Initiation à l'environnement aquatique (pour adultes). Apprendre à être à l'aise dans l'eau, maîtriser la flottaison, les battements de jambes, exploration de nage sur le dos et sur le côté. Introduction to the aquatic environment (for adults). Learn to be comfortable in the water, control flotation, kick technique, back and side swimming.	Résident : 65 \$ Résident 55 ans + : 48,75 \$
STYLE DE NAGE	Jeudi	10 h à 11 h	25 juin au 6 août Cours pour adultes souhaitant perfectionner leur style de nage (crawl, dos crawler, brasse, etc.) et améliorer leur conditionnement physique. Classes for adults wishing to improve their swimming style and their physical fitness.	Résident : 65 \$ Résident 55 ans + : 48,75 \$
		20 h à 21 h		

Résident 65 ans + : 1^{er} cours gratuit, 2^e cours et + 50 % de rabais

L'école WhatSUP offre différents cours sur la rivière des Mille Îles, via le parc Moir (au bout de la 3^e Avenue) à Deux-Montagnes.

WHATSUP

École de surf à pagaie

Qu'est-ce que le Stand Up Paddle (SUP)?

Le SUP est un sport de glisse nautique où le pratiquant se tient debout sur une planche et se propulse à l'aide d'une pagaie.

What is Stand Up Paddle or SUP?

SUP is a water sliding sport where the participant stands on a board and propels himself with a paddle.

Consultez le site www.whatsup.surf pour plus d'informations ou contactez l'école au 514 819-1179



TENNIS

4 TERRAINS ÉCLAIRÉS

Parc Olympia (angle de la rue Guy et 10^e Avenue) • 450 473-2796, option 4

Accès aux terrains de tennis sans frais.

Jusqu'au 12 octobre.

Les mardis et jeudis, ainsi que le samedi matin, les terrains sont réservés pour les cours et ligues de tennis de la Ville.

Les lumières s'éteignent à 23 h.

Free access to tennis courts.

Until October 12.

Tuesday and Thursday, the courts are reserved for City tennis courses and leagues, as well as Saturday mornings.

The lights turn off at 11 pm.

COURS DE TENNIS / TENNIS COURSES

Avec l'école de tennis Quarante-Zéro

Cet été, une programmation revitalisée vous est proposée! This summer, a revitalized program is offered!

INFORMATIONS GÉNÉRALES SUPPLÉMENTAIRES:

- Aucun prêt de raquettes ne sera possible. Chacun devra apporter son équipement.
- No loan of tennis rackets will be possible. Each person will have to bring their equipment.
- Au début de la session de cours, les participants sont regroupés par niveau d'habileté.
- At the beginning of the course session, participants are grouped by skill level.

COURS JUNIOR / JUNIOR COURSES

SESSION # 1 – 6 COURS

ANNULÉ

SESSION # 2 – 6 COURS

Mardi et jeudi
30 juin au 16 juillet
(en cas de pluie : 21 juillet)

SESSION # 3 – 6 COURS

Mardi et jeudi
28 juillet au 13 août
(en cas de pluie : 18 août)

NOUVEAUTÉ

ÂGE	HORAIRE	COÛT
3 À 5 ANS AVEC PARENT	9 h 15 à 10 h	Résident : 47 \$
5 À 6 ANS	9 h 15 à 10 h	Résident 2 ^e enfant et + : 32,25 \$
6 À 8 ANS	10 h à 11 h 30	Résident : 94 \$
9 À 14 ANS	11 h 30 à 13 h	Résident 2 ^e enfant et + : 70,50 \$



LIGUE JUNIOR / INTERCITÉ JUNIOR LEAGUE

Lundi 29 juin au 14 août

10 h par semaine X 7 semaines / 10 hours a week X 7 weeks
Instructeur, balles et classement hebdomadaire inclus / Instructor, balls & weekly ranking included

ÂGE	HORAIRE	COÛT
10 À 18 ANS	Entraînements les lundis, mardis et jeudis 14 h à 16 h (en cas de pluie : vendredi) Matches interilles mercredi et/ou vendredi 13 h à 17 h	Résident : 300 \$ Résident 2 ^e enfant et + : 275 \$

4 TERRAINS ÉCLAIRÉS

Parc Olympia (angle de la rue Guy et 10e Avenue) • 450 473-2796, option 4

TENNIS

COURS ADULTES / ADULT LESSONS

Lundi 29 juin au 8 juillet (en cas de pluie : 13 juillet)

2 heures par semaine x 2 semaines

Nous invitons les participants de nos cours adultes à poursuivre leur évolution en s'inscrivant dans la ligue locale pour adultes débutant le 14 juillet. / We invite participants of our adult courses to continue their evolution by enrolling in the local league.

NIVEAU	HORAIRE	COÛT
DÉBUTANT	Lundi et mercredi 19 h à 21 h	Résident : 92 \$
INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ		Résident 55 ans + : 69 \$

LIGUE ADULTES / LOCAL ADULT LEAGUE

Mardi 14 juillet au 25 août (en cas de pluie : mardi 1^{er} septembre)

2 heures par semaine x 7 semaines

Instructeur, balles et classement hebdomadaire inclus / Instructor, balls & weekly ranking included
Matches en double (parfois en simple) / In Doubles (sometimes singles)

ÂGE	HORAIRE	COÛT
15 ANS ET + INTERMÉDIAIRES & AVANCÉS	Mardi 19 h à 21 h	Résident : 97 \$ Résident 2 ^e enfant et + : 72.75 \$

Résident 65 ans + : 1^{er} cours gratuit, 2^e cours et + 50 % de rabais

