



Répertoire 2018-2021

DES ACTIVITÉS DE SPORTS, DE LOISIRS ET DE PLAISIR À DEUX PAS DE CHEZ VOUS

VOTRE SANTÉ ET UN MILIEU DE VIE STIMULANT
AU **CENTRE** DE NOS PRIORITÉS



FAVORISONS UN MODE DE VIE SAIN ET ACTIF POUR TOUS

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que je vous présente la nouvelle édition du répertoire d'activités de sports, de loisirs et de plaisir pour les trois années à venir.

Comme la Ville de Montréal qui en a également fait une priorité, l'arrondissement de Ville-Marie soutient les saines habitudes de vie et vous encourage à bouger, à apprendre, à échanger et à tisser des liens avec vos voisins. Je vous invite à découvrir toutes les possibilités qui s'offrent à vous.

Cette programmation est rendue possible grâce à l'implication du personnel de l'arrondissement, à la collaboration et au dynamisme de nos différents organismes partenaires. Épauler des jeunes, soutenir la santé des aînés, planifier des séances sportives, coordonner des réalisations artistiques et des projets collectifs sont quelques-unes de leurs missions.

Je suis convaincue que la diversité et l'enthousiasme de nos partenaires constituent une force pour l'arrondissement et ses habitants. Multiculturels et intergénérationnels, ces milieux de vie contribuent à l'épanouissement et à la santé de nos résidents.

Les pages suivantes vous en apprendront davantage sur leur engagement et leur programmation.

Bonne lecture!

La mairesse de Montréal et de l'arrondissement de Ville-Marie,

Valérie Plante
mairesse@ville.montreal.qc.ca



Robert Beaudry
Conseiller de la Ville
District de Saint-Jacques
robert.beaudry@ville.montreal.qc.ca



Sophie Mauzerolle
Conseillère de la Ville
District de Sainte-Marie
sophie.mauzerolle@ville.montreal.qc.ca



Cathy Wong
Conseillère de la Ville
District de Peter-McGill
cathy.wong@ville.montreal.qc.ca



Richard Ryan
Conseiller de la Ville désigné
District du Mile-End
richard.ryan@ville.montreal.qc.ca



Anne-Marie Sigouin
Conseillère de la Ville désignée
District Saint-Paul – Émard –
Saint-Henri Ouest
anne-marie.sigouin@ville.montreal.qc.ca

Pour joindre votre
arrondissement

☎ 311

ATS 514 872-0679

✉ ville-marie@

ville.montreal.qc.ca

🌐 ville.montreal.qc.ca/
villemarie

Le répertoire 2018-2021 des
activités de sports, de loisirs
et de plaisir à deux pas de
chez vous est réalisé par la
Division des communications
et des relations avec les
citoyens. Il est imprimé à
77 000 exemplaires et
distribué aux résidents de
l'arrondissement.

Impression

Production JG

Design graphique

Alexandra Whitter

Révision

Marielle DeLorme

Légende

☎ Téléphone

✉ Courriel

🌐 Site web

🚇 Station de métro

📘 Facebook

📷 Instagram

🐦 Twitter

📏 Distance de marche

🚲 Support à vélo

♿ Lieu accessible aux
personnes handicapées
et à mobilité réduite
autonomes

👤 Lieu ou activité à
laquelle une personne
se déplaçant en
fauteuil roulant peut
participer avec de l'aide

ATS Ligne réservée aux
détenteurs d'un appareil
de télécommunication
pour personnes sourdes
ou malentendantes

En couverture

Illustration de

© Thaïla Khampo



30%



BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON ARRONDISSEMENT!

Mobilité, marchés solidaires, serres communautaires, activités sportives, rendez-vous créatifs, rencontres sociales... l'adoption des saines habitudes de vie est une priorité pour l'arrondissement de Ville-Marie. Découvrez un milieu de vie dynamique et un vaste choix d'infrastructures et d'initiatives qui sont proposées à quelques pas de chez vous.

Saison après saison, quels que soient votre âge et vos envies, trouvez une activité qui animera vos temps libres.

Conservez ce répertoire précieusement, il contient tous les renseignements dont vous avez besoin.

3



Consultez *Loisirs en ligne* pour connaître la programmation complète des activités de votre quartier

🌐 ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne

Dans cette publication

- 4 Les saines habitudes de vie
- 7 Les quatre saisons de Ville-Marie
- 10 Présentation des organismes
- 23 Les installations sportives
- 26 Carte de l'arrondissement

Les SAINES habitudes

de vie

BOUGER PLUS

4

Bouger 30 minutes par jour ou plus, si affinités... c'est tout ce qu'il faut pour garder la forme et faire le plein d'énergie. Alors on enfourche sa bicyclette pour aller au travail, on stationne à 15 minutes de marche de sa destination, ou on profite des bains libres et gratuits dans l'une des piscines du quartier (p. 24).



On peut aussi se prendre pour LeBron James aux loisirs Saint-Jacques (p. 19), pour Serena Williams sur les courts du parc Médéric-Martin (p. 23), pour Cristiano Ronaldo grâce au club de soccer Les Boucaniers (p. 18), pour Carey Price sur la glace de l'aréna Camillien-Houde (p. 23) ou parfaire ses techniques en arts martiaux au service des loisirs Sacré-Cœur (p. 21).

Les adeptes de la méthode douce préféreront sans doute un cours de pila-yoga au centre Jean-Claude-Malépart (p. 14), une séance de pilates à l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud (p. 12) ou une session de *groove* au Y des femmes (p. 22). Bref, il y a tout ce qu'il faut – et plus – pour bouger et chouchouter sa santé, à deux pas de chez soi.

MANGER MIEUX

Pas besoin d'avoir le talent – ni le compte bancaire – d'un chef étoilé pour bien manger. Il suffit de respecter quelques règles de base (5 à 10 portions de fruits et légumes par jour, menus variés, etc.) et de profiter des ressources de votre quartier.



Prix minis du marché solidaire Frontenac, pique-niques du monde à la serre du parc Walter-Stewart, fruits frais nomades avec les vélos Fruixi, ateliers de cuisine de l'Association Les Chemins du Soleil (p. 11), BBQ annuel pour les aînés au Carrefour Saint-Eusèbe (p. 13), livraison de repas à domicile grâce à Action Centre-ville (p. 10). Ce n'est pas le choix qui manque pour faire le plein d'idées, de vitamines... et de rencontres, pourquoi pas?



VIVRE ENSEMBLE

Échanger, discuter, partager des moments privilégiés ensemble... voilà quelques-unes des richesses de votre arrondissement. Les lieux dédiés à cet effet ne manquent pas!

Les plus petits se font plein d'amis en participant aux activités du Centre Récréatif Poupart (p. 16), tandis que les adultes et les aînés se retrouvent au centre communautaire de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie (p. 14) pour socialiser ou s'adonner aux activités physiques, artistiques ou ludiques.

Les jeunes bénéficient aussi de sanctuaires où ils peuvent se retrouver. La maison des jeunes Quinka-Buzz (p. 20) leur ouvre ses portes en organisant des activités selon trois volets : la culture, la santé ou la société. Les artistes dans l'âme de 12 à 17 ans se rejoignent plutôt à Oxy-Jeunes (p. 21) pour des leçons de *beatbox* ou des ateliers de composition de chansons. Les plus urbains, quant à eux, fréquentent la Zone Jeunesse du YMCA Centre-ville (p. 22).

Tout ce beau monde se retrouve où? Dans les parcs et espaces verts de Ville-Marie. Les meilleures rencontres se produisent dans un des parcs près de chez vous, de véritables oasis de verdure et des lieux où les générations et les cultures se mélangent joyeusement.



Cohabitez en toute sécurité

Saviez-vous que l'arrondissement de Ville-Marie et les organismes partenaires travaillent en étroite collaboration avec les services de police? L'arrondissement compte quatre postes de quartier qui contribuent au maintien de la sécurité publique et à l'amélioration de la qualité de vie de la population. L'approche citoyenne est au cœur des actions menées par les policiers qui multiplient les activités d'échange avec l'ensemble des citoyens.



Café avec un policier
© PDQ 21

Ces collaborations prennent de nombreuses formes, découvrez-en quelques-unes :

- **Café avec un policier** se veut une rencontre informelle qui permet aux policiers et aux citoyens de discuter librement de divers sujets liés à la sécurité publique et aux préoccupations qui touchent les membres de la communauté. L'opportunité de renforcer les relations entre les citoyens et les policiers dans une atmosphère conviviale.
- **Projet sans fil** qui incite la clientèle du réseau de transports en commun à adopter les bons comportements dans le cadre de la problématique des vols d'appareils électroniques.
- Opérations de sensibilisation pour contrer **les vols dans les véhicules**.
- Activités de prévention de la **maltraitance envers les aînés**.
- **Activités en collaboration avec les organismes communautaires** du quartier pour rapprocher et ouvrir le dialogue entre usagers et policiers.
- **Campagne de sécurité routière** qui rappelle aux élèves, à leurs parents et aux conducteurs les comportements sécuritaires à adopter.

6

Renseignez-vous auprès de votre poste de quartier.



Poste de quartier 12
Ville-Marie Ouest
(jusqu'à la rue Guy)
21, rue Stanton
☎ 514 280-0112



Poste de quartier 20
Ville-Marie Sud-Ouest
1432, rue Sainte-Catherine Ouest (près de la rue de Bishop)
☎ 514 280-0120



Poste de quartier 21
Ville-Marie Centre
1180, rue Sainte-Élizabeth
☎ 514 280-0121



Poste de quartier 22
Ville-Marie Est
1200, avenue Papineau
☎ 514 280-0122



Les QUATRE saisons

de Ville-Marie

Halloween

Bonbons à la pelle, maisons hantées, maillages terrifiants et costumes horribles... Chaque année, en collaboration avec l'arrondissement, organismes et citoyens bénévoles donnent rendez-vous aux plus intrépides pour fêter l'Halloween. Au menu : distribution de friandises, animations, parcours de parcs, bricolages et ruelles décorées.



Halloween,
ruelle verte
© Joudy Hilal

C'est décidé, on met le nez dehors! De janvier à décembre, on part à la rencontre de ses voisins et de son quartier. Ruelles hantées, hockey bulle, vélo-smoothie, jeudis swing ou encore cours de tai-chi: il y a toujours quelque chose à faire, à deux pas de chez soi. La preuve en 4 saisons et 9 rendez-vous gratuits incontournables rendus possibles grâce aux organismes et à l'arrondissement de Ville-Marie.

1 AUTOMNE

Oui, c'est la rentrée et les vacances sont déjà loin. Mais pas question de se laisser abattre pour autant. Un peu de sport, quelques frayeurs d'Halloween et un grand seau de friandises: parfait pour passer un automne... haut en couleur!

Festival sportif

Vous connaissez le tag à l'arc, le soccer géant ou encore le taekwondo? Chaque année, les jeunes âgés de 6 à 12 ans sont invités à bouger et à expérimenter ces activités au Festival sportif organisé par l'arrondissement au cégep du Vieux Montréal. Comment participer? Il suffit de s'inscrire aux activités sportives de l'organisme de loisirs le plus proche afin d'avoir la chance de prendre part à cet événement festif et ludique.

2 HIVER

Températures en berne, mais moral au beau fixe: voilà le défi que se donne l'arrondissement, année après année, avec sa grande sélection d'activités gratuites. Et c'est un franc succès! Jugez plutôt...



Plaisirs d'hiver,
parc des Vétérans
© Joudy Hilal





© William Topa

Plaisirs d'hiver

Envie d'entendre de belles histoires à la chaleur d'un braséro, sous un ciel hivernal éclatant, un chocolat chaud à la main? Les Plaisirs d'hiver, c'est un peu ça. Et bien plus encore! Objectif: redonner chaque année l'envie de profiter de la magie de l'hiver à toute la famille, à l'image des patinoires extérieures qui prennent vie chaque hiver pour le bonheur des petits comme des grands. Musique, boissons chaudes et animations sont au programme.



Plaisirs d'hiver,
parc des Vétérans
© Joudy Hilal



8

Les Jeux de la rue: clap, 1^{er}!

Compétitions sportives amicales organisées pour les jeunes de 12 à 24 ans, les Jeux de la rue reposent sur l'implication de plus d'une dizaine d'organismes partenaires de l'arrondissement issus du milieu communautaire. Deux rendez-vous incontournables (hiver et été) qui attirent en moyenne 350 jeunes par événement.

jeuxdelarue.com



3 PRINTEMPS

Enfin, la neige fond lentement, mais sûrement, et les beaux jours ne sont plus si loin. En attendant, on se sucre le bec sans complexe et on bouge entre amis, le tout, toujours sans dépenser un cent.

Jeux de Montréal

Chaque année, une délégation composée d'environ 300 participants âgés entre 6 et 12 ans a l'opportunité de vivre une première expérience de compétitions sportives. Les jeunes peuvent se démarquer dans plus de 29 disciplines sportives différentes.

jeuxdemontreal.com

Cabanes à sucre

En collaboration avec les organismes du milieu, les cabanes à sucre s'invitent en ville pour le plus grand bonheur des gourmands. De quoi se sucrer le bec à deux pas de chez soi et profiter des nombreuses animations: jeux, vélo-smoothie, thé autochtone, musiques et danses traditionnelles, etc.

Tout cela
est gratuit!



Cabane à sucre,
square Cabot
© MJ Côte-Dubé



4 ÉTÉ

Entre les innombrables activités dans les parcs, les rendez-vous sportifs et les fêtes de quartier: impossible de s'ennuyer l'été, dans Ville-Marie! Et pour ne rien manquer de cette effervescence, on s'inscrit à l'infolettre et on surveille les affiches dans les parcs et sur les réseaux sociaux de l'arrondissement.



Animations dans les parcs

Il y en a tout le temps, pour tous les goûts et pour toutes les envies. Ciné-famille, activités sportives récurrentes (Zumba, yoga, tai-chi, danse en ligne), fêtes familiales, arts en plein air, bingo, Jeudis Swing et orchestre en direct... Qui dit mieux?



Les Jeux de la rue: clap, 2^{ème}!

Retour des compétitions sportives amicales pour une édition estivale animée et festive. Les jeunes de 12 à 24 ans peuvent créer leur équipe, s'inscrire le jour même et venir jouer au basketball et au soccer.

📍 jeuxdelarue.com



←

Jeux de la rue
© Arianne Bergeron

←

Yoga, espace
Faubourg Québec
© Joudy Hilal

Épluchettes de blé d'Inde

Tradition oblige, qui dit fin de l'été dit aussi épluchettes de blé d'Inde et fêtes des récoltes. Une belle occasion de partager en musique un bon moment en famille et entre voisins et de rencontrer les organismes du milieu.

9

←

Jeudis Swing,
square Cabot
© Joudy Hilal

↓

Fête de quartier
© LM Savard

Pour ne rien manquer
des événements
de l'arrondissement:

📍 ville.montreal.qc.ca/villemarie



Les organismes de SPORTS et de LOISIRS

près de chez vous

ACTION CENTRE-VILLE

Organisme communautaire destiné aux personnes de 50 ans et plus, le centre offre des services sociocommunautaires axés sur le **bien-être** et la **santé** dans un lieu accueillant où règnent le **respect mutuel**, la **liberté** et l'**engagement**. Recrutement et intégration des bénévoles, service de repas sur l'heure du midi, livraison à domicile, soins des pieds, ateliers d'impôts, sorties et courts séjours.

 105, rue Ontario Est, bureau 201

 Saint-Laurent  4 min, 250 m



 514 878-0847  acv-montreal.com

 info@acv-montreal.com

Activités pour les 50 ans et plus

- Périodes d'inscription : septembre, janvier, avril et mai

À ne pas manquer
Dîner des anniversaires

ACTIVITÉS

Arts • Cours de dessin, cours de peinture, ateliers artistiques avec la Galerie B-312

Conditionnement physique et mise en forme • Aquaforme, défi santé, Montréal à pied, musculation, qi gong, tai-chi, yoga, *Ageless Grace* (entraînement antivieillessement), *stretching*, bain libre

Danse • Danse en ligne (débutant et avancé) et Zumba golo



Danse en ligne,
parc Toussaint-
Louverture
© Joudy Hilal

Jeux de société • Bridge (débutant), bridge en duo (avancé), scrabble duplicate

Langues • Anglais (niveaux 1 à 3), conversation française (intermédiaire et avancé), espagnol (niveaux 1 à 3), cours d'alphabétisation, conversation anglaise par les jeux

Rencontre et activités culturelles • Cercle de lecture, visites des musées montréalais, ciné-club

Autres • Atelier de tricot, initiation à l'informatique, repas communautaires, tennis de table, *pickleball*, badminton libre, entraînement cardio



Initiation à la tablette iPad
© A-E Dumontier

ASSOCIATION LES CHEMINS DU SOLEIL

Depuis près de 35 ans, Les Chemins du Soleil propose des **activités variées** et **majoritairement gratuites** aux jeunes de 6 à 18 ans. On y encourage la réflexion, la prise de décision et l'implication.

Activités pour les 6 à 18 ans

- Inscription en tout temps

1155, rue Alexandre-DeSève

↓ Beaudry 🚶 6 min, 450 m

☎ 514-528-9991
🌐 lescheminsdusoleil.org
✉ info@lescheminsdusoleil.org

ACTIVITÉS

Activités culturelles, éducatives, récréatives et sportives, ateliers de cuisine, fêtes, hockey sur patins à roulettes, jeux de groupe en salle, jeux de table, sorties



© A-E Dumontier



© Association Les Chemins du Soleil

ASSOCIATION SPORTIVE ET COMMUNAUTAIRE DU CENTRE-SUD

Équipée d'une grande piscine, de salles d'entraînement modernes, de salles multidisciplinaires et d'un café, l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud offre un vaste choix d'**activités sportives, récréatives, culturelles, éducatives et environnementales**. L'association est **ouverte 361 jours par année**, elle accueille groupes scolaires, camp de jour de la semaine de relâche, fêtes d'enfants (en salle ou à la piscine) et offre la location de salles. Le bâtiment abrite également la magnifique bibliothèque Père-Ambroise ainsi que l'écoquartier Saint-Jacques.

📍 2093, rue de la Visitation

📍 Beaudry 🚶 9 min, 750 m



☎ 514 522-2246 🌐 asccs.qc.ca ✉ centre@asccs.qc.ca

Activités pour tous

• Périodes d'inscription : août, décembre, avril et mai

ACTIVITÉS

Pour les 6 ans et moins

Art-brico, danse créative, éveil musical, mini-gym, psychomotricité, yoga

Pour les familles (parent-enfant)

Bébé massage, danse créative, massage, yoga, yoga prénatal, Zumba kids

À ne pas manquer
Fête d'Halloween

Pour tous

Activités de détente • Étirements, pilates et yoga multiniveaux

Aquatique • Bain libre, cours de natation (multiniveaux) en groupe ou privés, cours de plongeon, mise en forme (aqua abdos-fessiers, aqua aînés, aquaforme, aquajogging, aquamidi express, aqua prénatal), natation compétitive

Arts martiaux • Capoeira, karaté, kickboxing, taekwondo, karatSA

Conditionnement physique et mise en forme • Abdos tonix, *body barre*, *bootcamp*, cardio fesses +, cardio kickboxing, cardio tonus, pilates, cardio vélo, djamboola, étirements, fesses-cuisses-abdos, gymnastique, haut du corps, *insanity*, kickboxing, musculation, tabata, yoga (multiniveaux), Zumba

Pour les 6 à 12 ans (libre)

Art-brico, athlétisme (Jeux de Montréal), basketball (Jeux de Montréal), club du samedi, création de jeux vidéo, danse moderne-jazz, *funky* hip-hop, hockey cosom, programme éducatif – aide aux devoirs, yoga

Pour les 13 à 18 ans

Atelier cuisine santé, basketball, création de jeux vidéo, projet *Hulk*, soccer en salle, sport libre. Un local est dédié aux activités libres.



→

Danse, camp de jour ASCCS © LM Savard



→

Projet *Hulk*, parc Toussaint-Louverture © Antoine Amnotte-Dupuis

Clubs • Club aquatique du Centre-Sud, club de basketball du Centre-Sud, club d'escrime du Centre-Sud, club de hockey du Centre-Sud, club de karaté du Centre-Sud, club de taekwondo du Centre-Sud, club de patinage de vitesse du Centre-Sud, club de triathlon

Danse • Danse contemporaine

Langues • Anglais et espagnol (différents niveaux)

Musique • Cours particuliers, éveil musical parent-enfant

Sports d'équipe • Escrime, soccer, triathlon

Sport de raquettes • Badminton



© A-E Dumontier

CARREFOUR SAINT-EUSÈBE

Présent pour les 50 ans et plus, le Carrefour Saint-Eusèbe est un lieu accueillant, **inclusif** et **mobilisateur** qui vise à **améliorer la qualité de vie** et le **maintien des aînés** dans la communauté du quartier de Sainte-Marie et de ses alentours. Il invite et soutient la participation active des aînés au sein de la société afin de briser l'isolement et de maintenir leur autonomie par l'implication sociale, l'entraide, la socialisation, les loisirs et la croissance personnelle. Il priorise également les interventions auprès de personnes aînées vulnérables, notamment sur le plan de la sécurité alimentaire, la pauvreté et l'exclusion.

13

2349, rue de Rouen



Frontenac



8 min, 650 m



☎ 514 525-5212 🌐 carrefoursteusebe.com

✉ info@carrefoursteusebe.com

Activités pour les 50 ans et plus

• Inscription en tout temps



SERVICES ET ACTIVITÉS

Service de popote roulante, intervention de milieu (appels et visites d'amitié, proche-aidant, accompagnements médicaux, ateliers d'impôts, causeries-conférences et animation de groupe), accueil et intégration des immigrants, conditionnement physique et équilibre en douceur



© A-E Dumontier

CENTRE COMMUNAUTAIRE DE LOISIRS SAINTE-CATHERINE D'ALEXANDRIE

Situé en plein cœur du district de Saint-Jacques, le centre communautaire de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie est un **lieu rassembleur et mobilisateur**. Plusieurs activités et services sont offerts aux citoyens de tous âges. La créativité de l'équipe associée à la participation bénévole génère une programmation d'**activités diversifiées et variées**. Que ce soit dans le but de **découvrir**, d'**apprendre** ou de **socialiser**, le personnel du centre vous accueille dans une ambiance conviviale.

 1700, rue Amherst

 Berri-UQAM  8 min, 650 m



 514 524-6626  cclsc.a.qc.ca  information@cclsc.a.qc.ca

Activités

pour tous
• Inscription en
tout temps

ACTIVITÉS

Pour les 5 à 17 ans

Activités culinaires, cinéma, jeux de société, jeux vidéo, sorties, sports

Pour les adultes et les aînés

Cours de langues, cours d'informatique, activités physiques et de mise en forme, activités artistiques et ludiques

AUTRES

Location de salles, accueil particulier pour les femmes nouvelles arrivantes, service d'intervention, d'accompagnement et de référence aux aînés en situation de vulnérabilité, Le Fridge Amherst (partage de nourriture), camp de jour pendant la semaine de relâche scolaire et la saison estivale pour les jeunes de 5 à 12 ans, aide aux devoirs pour les 6 à 12 ans

14



→

Cuisine collective
© A-E Dumontier

CENTRE JEAN-CLAUDE-MALÉPART

Le centre Jean-Claude-Malépart, bien ancré au cœur de Sainte-Marie depuis plus de 20 ans, permet à la population du quartier d'avoir accès à différents espaces de loisirs tels qu'une **piscine**, un **gymnase double**, une salle de combat, une **salle d'entraînement**, une **salle de danse** et plusieurs locaux à vocations multiples. C'est par une **programmation diversifiée** et de qualité tant **culturelle** que **sportive** et **communautaire** que le centre rejoint les clientèles de tous âges.

 2633, rue Ontario Est

 Frontenac  1 min, 60 m



 514 521-6884 (renseignements)  514 872-3694 (piscine)

 cjcm.ca  info@cjcm.ca

Activités

pour tous
• Périodes
d'inscription :
août, décembre,
mars et mai

ACTIVITÉS

Pour les 6 ans et moins

Activités aquatiques, éveil à la danse

Pour les familles (parent-enfant)

Yoga avec bébé, atelier de psychomotricité parent-enfant, Zumba bébé, jeux divers en famille, Familles en art (atelier de création parents-enfants)

Pour les 6 à 12 ans

Activités aquatiques, basketball, capoeira, gymnastique rythmique, handball, judo, karaté, lutte, *ultimate frisbee*, volleyball (possibilité de participer aux Jeux de Montréal dans certaines disciplines), camp de la semaine de relâche



Pour les 13 à 17 ans

Activités aquatiques, badminton, basketball, *cize*, guitare, handball, hula hoop

Pour les aînés -

Club des Bons Vivants

Bingo, *cribble*, OKO, poches-baseball, sac de sable, danse en ligne, atelier de nutrition, dîners communautaires

Pour tous

Aérobic et mise en forme • Activités pré et postnatales, aérotonus, *body design*, *bootcamp*, cardio vélo, cuisse-abdo-fessier, djamboola, *essentrics*, *insanity*, pilayoga, pilates, pilates parent-bébé, *power yoga*, tai-chi, yoga, yoga postnatal et prénatal, Zumba

À ne pas manquer

- Fête d'Halloween • Souper de Noël
- Fête de la Saint-Valentin • Gala du Mérite sportif • Festival culturel • Bal en blanc



←

© LM Savard

←

Aquatique • *Aquaspinning*, bain libre, cours de natation, cours particuliers, formations, mise en forme prénatale et postnatale

Ultimate frisbee
© Camille Lamy

Art et société • Bande dessinée, dessin, jeux de société, les petits philosophes, peinture, peinture sur verre, photographie numérique, cours de photographie (divers niveaux), atelier d'écriture pour adultes

Clubs • Club de badminton, club de natation, club de water-polo, club des Maîtres

15

Couture et tricot • Couture à la machine

Danse • Ballet classique, Bollywood, danses africaines, danse en ligne, éveil à la danse, funky

Langues • Anglais, espagnol, français, japonais

Musique • Chant, éveil à la musique, initiation aux percussions

Sports de raquettes • Badminton (pratique libre) et tennis, badminton récréatif et compétitif

Sports variés • Basketball, capoeira, gymnastique rythmique, handball, judo, karaté, lutte, *parkour* et art du déplacement, *ultimate frisbee*, volleyball



←

Danse, camp de jour CJCM
© LM Savard

CENTRE RÉCRÉATIF POUPART

Situé en plein cœur du district de Sainte-Marie, le Centre Récréatif Poupart est un **milieu de vie accueillant et rassurant** pour les jeunes. C'est un endroit familial où il fait bon venir et rencontrer des animateurs. Ouvert sur le quartier, le centre propose une **panoplie d'activités de loisirs** permettant aux jeunes de **s'épanouir socialement**. La programmation comporte des activités sportives, des ateliers artistiques, culinaires, d'arts de la scène et des sorties amusantes.

2421, rue la Fontaine



Frontenac



6 min, 450 m



☎ 514 524-7543 🌐 crpoupart.qc.ca ✉ crpoupart@hotmail.com

Activités pour les 4 à 17 ans

- Inscription en tout temps

À ne pas manquer

- Fêtes
- Événements sportifs
- Spectacles et sorties

ACTIVITÉS

Pour les 4 et 5 ans

Activités parascolaires, jeux libres, halte-répît

Pour les 6 à 12 ans

Activités parascolaires à l'école Champlain, aide aux devoirs, ateliers culinaires, jeux libres, basketball (8 à 12 ans), camps de jour pendant la semaine de relâche et la saison estivale

Pour les 13 à 17 ans

Basketball, espace ados animé, sorties

Pour adultes

Initiation à l'informatique et Zumba, halte-répît communautaire

→

© Austin Pacheco



16

CLUB DE HOCKEY DU CENTRE-SUD

1696, rue Montcalm



Beaudry



5 min, 350 m



514 522-2246



asccs.qc.ca

Activités pour les 4 à 17 ans

- Période d'inscription : août



CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DU CENTRE-SUD

Activités pour les 4 à 17 ans

• Périodes d'inscription : août et
janvier

1696, rue Montcalm

↓ Beaudry ↑ 5 min, 350 m P 

☎ 438 870-9849 ✉ cpvcs@asccs.qc.ca



←

© Club de
patinage de
vitesse du
Centre-Sud

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE CAMILLIEN HOUDE

Adeptes des sports de glisse? Le club vous offre des programmes de patinage artistique adaptés aux besoins et aux habiletés des petits comme des grands, des débutants comme des experts. Celles et ceux qui désirent améliorer leurs habiletés de patinage, de danse sur glace, de style libre (sauts et pirouettes) ou d'interprétation y trouveront leur compte.

17

1696, rue Montcalm

↓ Beaudry ↑ 5 min, 350 m P 

☎ 514 596-0953 ✉ cpacamillienhoude.com
✉ cpacamillienhoude@hotmail.com

Activités pour les 4 à 17 ans

• Périodes d'inscription : août et
janvier



ACTIVITÉS

Patinage-Plus

Initiation au patinage pour les débutants de tous âges (groupes à partir de 2 ans et demi)

Patinage STAR

Enseignement privé de patinage artistique permettant d'approfondir vos habiletés de patinage, danse sur glace, style libre (sauts et pirouettes) et interprétation

Patinage-Plus adultes

Initiation au patinage pour les adultes de tous âges. Groupes de niveaux débutant à avancé.

CLUB DE SOCCER LES BOUCANIERS

Le club de soccer Les Boucaniers invite les jeunes de 4 à 18 ans à partager leur passion pour le ballon rond. Affilié à la Fédération de soccer du Québec et membre de l'Association régionale de soccer Concordia, le club **favorise le développement technique, physiologique et psychomoteur** des jeunes joueurs et joueuses, tant au niveau récréatif que compétitif. Filles et garçons sont les bienvenus.

 2633, rue Ontario Est

 Frontenac  1 min, 60 m 

Activités en gymnase à l'automne et à l'hiver, et à l'extérieur pendant la saison estivale.

 514 523-2221  boucaniers.net  info@boucaniers.net

Activités pour les 4 à 18 ans

• Périodes d'inscription : août et mars

Soccer pour les 4 à 12 ans (volet récréatif) et 4 à 18 ans (volet compétitif)

- Ligue récréative mixte, garçons et filles (U4 à U10)
- Ligue locale Concordia (LLC) (U9 et plus)
- Ligue compétitive A (U9 et plus)
- Ligue compétitive AA (U12 et plus)



LOISIRS SAINT-JACQUES

Centre d'animation pour les 5 à 25 ans et les familles situé au cœur des Habitations Jeanne-Mance. **Créateurs de souvenirs**, les loisirs Saint-Jacques proposent une **programmation diversifiée** et emballante en **sport** et en **loisirs culturels** ainsi qu'un soutien scolaire tout au long de l'année. Tarification accessible pour tous. Animation dans les parcs, camp de la semaine de relâche, programme de soutien scolaire pour les 6 à 12 ans et les 13 à 17 ans jumelé à des activités physiques et sportives, sorties à 1\$.



200, rue Ontario Est, suite 3004



St-Laurent



4 min, 350 m



Judo
© Antoine
Amnotte-Dupuis

Les activités se déroulent au cégep du Vieux Montréal (255, rue Ontario Est), au chalet du parc Toussaint-Louverture (137, boulevard De Maisonneuve Est) et dans les salles communautaires des Habitations Jeanne-Mance.

☎ 514 872-8207 🌐 loisirs-stjacques.org

✉ Formulaire de contact sur le site web

Activités pour les 5 à 25 ans

• Inscription en tout temps

À ne pas manquer

Programme élève-athlète en soccer
ou athlétisme • Fête de Noël

19



ACTIVITÉS

Pour les 6 à 12 ans

Activité en piscine, aide aux devoirs, ateliers d'art, ateliers de cuisine et de nutrition, athlétisme, basketball, boxe, danse, jeux coopératifs, jeux de table, judo, gymnastique, patin libre, soccer, sports entre filles

Pour les 13 à 17 ans

Aide aux devoirs, atelier de cuisine, basketball, boxe, moments libres au chalet du parc Toussaint-Louverture

Pour tous

Basketball, soccer



Basketball,
parc Toussaint-
Louverture
© Joudy Hilal

MAISON DES JEUNES QUINKA-BUZZ

La maison des jeunes Quinka-Buzz offre aux jeunes du quartier un **lieu de rencontre** leur permettant de **se développer comme citoyens critiques, actifs et responsables** ou simplement de se relaxer. Les activités choisies par les jeunes sont souvent gratuites et ne nécessitent pas d'inscription. Soutien et accompagnement, prévention, écoute active et loisirs sont au rendez-vous.

2102, rue Fullum



↓ Frontenac ↑ 7 min, 550 m

☎ 514 524-3008 🌐 mjquinkabuzz.com
✉ mjquinkabuzz@hotmail.com

À ne pas manquer

Proposition et réalisation de projets par et pour les jeunes, sorties



Atelier de cuisine
© Annie Sprat

Activités pour les 11 à 18 ans

• Aucune inscription requise

ACTIVITÉS

Volet «Vivre cultivé»

Aide aux devoirs, ateliers d'arts, de musique et de cuisine, ateliers techniques de montage vidéo et d'effets spéciaux, création d'une grande murale, participation aux Rendez-vous interculturels, sorties

20



Volet «Vivre en santé»

Activités sportives, ateliers de cuisine, sorties de plein air et jardinage

Volet «Vivre en société»

Gala Regroupement des maisons de jeunes du Québec, participation à des réunions dont l'Assemblée générale annuelle, soirées d'information sur des sujets d'actualité (intimidation, cyberharcèlement), visionnement de films et discussions



© Danielle Cerullo



LOISIRS en ligne

Consultez
Loisirs en ligne

pour connaître la programmation complète des activités de sports et loisirs de votre quartier.

🌐 ville.montreal.qc.ca/loisirsenligne

OXY-JEUNES

Lieu tout indiqué pour **les jeunes artistes en devenir**. Les ateliers sont **gratuits**, et les jeunes peuvent y bénéficier d'un **programme de mentorat** réalisé par des **artistes professionnels**, selon leurs champs d'intérêt, soit le chant, le *beatbox*, l'exploration musicale, l'écriture, la composition de chansons, etc. Un studio est disponible pour les répétitions libres. Inscription en tout temps.

2020, rue de la Visitation 

 Beaudry  8 min, 650 m

 514 728-5297  oxy-jeunes.com
 info@oxy-jeunes.com

Activités pour les 12 à 17 ans

• Aucune inscription requise

ACTIVITÉS

Chant, musique, spectacle et animation radio



21

SERVICE DES LOISIRS SACRÉ-CŒUR

Le service des loisirs Sacré-Cœur offre des **activités** sportives, physiques et de loisirs, à la **clientèle adulte**. De plus, il dispose d'**espaces de location** pour les associations et les organismes.

 2040, rue Alexandre-DeSève

 Papineau  11 min, 900 m 

 514 872-2928  loisirssacrecoeur.sitew.org
 loisirssacrecoeur@gmail.com

Activités pour adultes

• Périodes d'inscription :
septembre et janvier



ACTIVITÉS

Arts martiaux • Aikido, naginata (escrime à la lance japonaise) et tendo ryu naginata

Langues • Espagnol I et II

Sports d'équipe et autodéfense •
Autodéfense femmes et badminton libre (mixte)

Y DES FEMMES DE MONTRÉAL

Le Y des femmes invite **les enfants de 6 à 12 ans et les familles** à profiter des **nombreuses activités** encadrées par des animatrices chevronnées.

 1355, boulevard René-Lévesque Ouest

 Lucien-L'Allier  4 min, 250 m

 514 866-9941, poste 431  ydesfemmesmtl.org

 activitesfamilles@ydesfemmesmtl.org

Activités pour les 6 à 12 ans et leur famille

• Périodes d'inscription :
septembre et janvier



ACTIVITÉS

Aide aux devoirs, camp de jour de la semaine de relâche scolaire, halte-garderie, local de rencontre pour les parents, programmation parascolaire, activités artistiques, sportives et de loisirs, arts et créativité, bien-être, club du samedi, danse, développement des compétences, musique, sorties

22

ZONE JEUNESSE - YMCA CENTRE-VILLE

La Zone jeunesse s'inspire des modèles des maisons de jeunes. Les adolescents y sont les bienvenus, en toute simplicité, pour **bouger** ou **se relaxer** et **se rencontrer**. Des animateurs dynamiques y proposent des activités sportives, artistiques, culturelles, de sensibilisation et de prévention, d'écoute et de référence ainsi que de l'aide aux devoirs. Les **activités** ont lieu **toute l'année** et l'inscription peut se faire à tout moment.

Activités gratuites pour les 12 à 17 ans

• Aucune inscription requise

 1440, rue Stanley

 Peel  2 min, 150 m



 514 849-8393, poste 1749  ymcaquebec.org

 sac.cv@ymcaquebec.org



ACTIVITÉS

Aide aux devoirs, basketball, soccer, *breakdance*, entraînement sportif, soirées de filles, badminton, volleyball, billard, ping pong, babyfoot, jeux de société, jeux vidéo

→

Zone jeunesse
© YMCA
Centre-Ville

Profitez des installations SPORTIVES

TENNIS AU PARC MÉDÉRIC-MARTIN

2255, rue du Havre

📍 Frontenac ⏱ 5 min, 350 m 🚗🚲

☎ 514 891-9613

🌐 ville.montreal.qc.ca/villemarie

De mai à octobre, les adeptes de tennis peuvent parfaire leurs revers et coups droits sur l'un des quatre terrains de tennis du parc Médéric-Martin et ce, même tard dans la soirée puisque ceux-ci sont éclairés.



←
Tennis, parc
Médéric-Martin
© LM Savard

À noter: il est impératif de réserver un terrain au plus tard 48 heures à l'avance, pour une durée maximale de 2 heures consécutives et de se présenter au terrain 10 minutes avant le début de votre réservation.

Plusieurs options s'offrent à vous : réservation à l'heure, abonnement mensuel ou pour la saison.

Pour en savoir davantage sur les horaires et les tarifs 🌐 ville.montreal.qc.ca/villemarie

ARÉNA CAMILLIEN-HOUDE

📍 1696, rue Montcalm

📍 Beaudry ⏱ 5 min, 350 m 🚗🚲

☎ 514 596-0953

🌐 ville.montreal.qc.ca/villemarie

Beau temps, mauvais temps, les mordus de glace et de patins peuvent en profiter tout au long de l'année.

Que ce soit pour une partie de hockey entre amis, un entraînement privé ou une fête d'enfants, l'aréna Camillien-Houde vous offre une variété d'activités. Multifonctionnelle et moderne, la patinoire se prête à tous vos besoins sportifs. Il est possible de participer au hockey libre (adultes ou jeunes) et au patin libre (pour tous), et ce, gratuitement. Des patins (pointures 1 à 6) et des casques sont prêtés.

Une fringale se fait sentir? Le casse-croûte de l'aréna, le P'tit Camillien, propose un menu savoureux, abordable et diversifié, composé de plats cuisinés de style maison. Régalez-vous!



PISCINES INTÉRIEURES

Que ce soit pour vous amuser, vous détendre, ou parfaire votre technique de nage, les amateurs de plaisirs aquatiques peuvent profiter de l'une des six piscines intérieures de l'arrondissement. Ces installations vous accueillent tout au long de l'année et proposent de nombreuses activités. N'hésitez pas à communiquer avec les organismes partenaires pour en connaître la liste.

Association sportive et communautaire du Centre-Sud

♿ 2093, rue de la Visitation

📍 Beaudry ⏱ 9 min, 750 m 🚲

☎ 514 522-2246

L'entrée et l'accès à la piscine sont accessibles universellement. Des chaises roulantes pour aller dans l'eau sont disponibles et le bassin est doté d'une plage d'accès progressif.



Centre Jean-Claude-Malépart

♿ 2633, rue Ontario Est

📍 Frontenac ⏱ 1 min, 60 m 🚲

☎ 514 521-6884



24



Piscine de l'ASCSC
© Camille Lamy



Piscine du CJCM
© Olivier Gariépy

Cégep du Vieux Montréal

255, rue Ontario Est

📍 Berri-UQAM ⏱ 8 min, 650 m 🚲

☎ 514 982-3457



Piscine du CVM
© Olivier Gariépy



Piscine Quintal

1550, rue Dufresne

📍 Papineau 🕒 9 min, 750 m 🚲

☎ 514 872-2864



Camp de jour
Poupart, piscine
Quintal
© Joudy Hilal



Piscine Quintal
© Olivier Gariépy

YMCA Centre-ville

📍 1440, rue Stanley

📍 Lucien-L'Allier 🕒 2 min, 150 m 🚲

☎ 514 849-8393

YMCA Guy-Favreau

📍 200, boulevard René-Lévesque Ouest

📍 Place-d'Armes 🕒 4 min, 350 m 🚲

☎ 514 845-3917



25



Piscine YMCA
© YMCA Centre-Ville



Piscine YMCA
Guy-Favreau
© YMCA
Guy-Favreau



© Aquachara



VIE DE QUARTIER: QUELQUE PART DANS VILLE-MARIE

Espaces de rencontre et d'échange, installations sportives, lieux de repos ou de créativité, découvrez ou redécouvrez à deux pas de chez vous les endroits qui animent votre quotidien.

À à , en , explorez les 4 coins de votre arrondissement!

Point de service

- 1 Bureau Accès Montréal

Organismes partenaires

- 2 Action Centre-Ville
- 3 Association Les Chemins du Soleil
- 4 Association sportive et communautaire du Centre-Sud
- 5 Carrefour Saint-Eusèbe
- 6 Centre communautaire de loisirs Sainte-Catherine d'Alexandrie
- 7 Centre Jean-Claude-Malépart
- 8 Centre Récréatif Poupert
- 9 Club de hockey Centre-Sud
- 10 Club de patinage de vitesse Centre-Sud
- 11 Club de patinage artistique Camillien-Houde
- 12 Club de soccer Les Boucaniers
- 13 Loisirs Saint-Jacques
- 14 Maison des jeunes Quinka-Buzz
- 15 Oxy-Jeunes
- 16 Service des loisirs Sacré-Cœur
- 17 Y des femmes de Montréal
- 18 Zone jeunesse – YMCA Centre-ville

Installations sportives extérieures

- 19 École Pierre-Dupuy
- 20 Parc Charles-S.-Campbell
- 21 Parc des Royaux
- 22 Parc des Vétérans
- 23 Parc Jos-Montferrand
- 24 Parc Médéric-Martin
- 25 Parc Rutherford
- 26 Parc Skateplaza
- 27 Parc Toussaint-Louverture
- 28 Parc Walter-Stewart
- 29 Patinoire du Glacis

Aréna

- 30 Aréna Camillien-Houde

Piscines intérieures

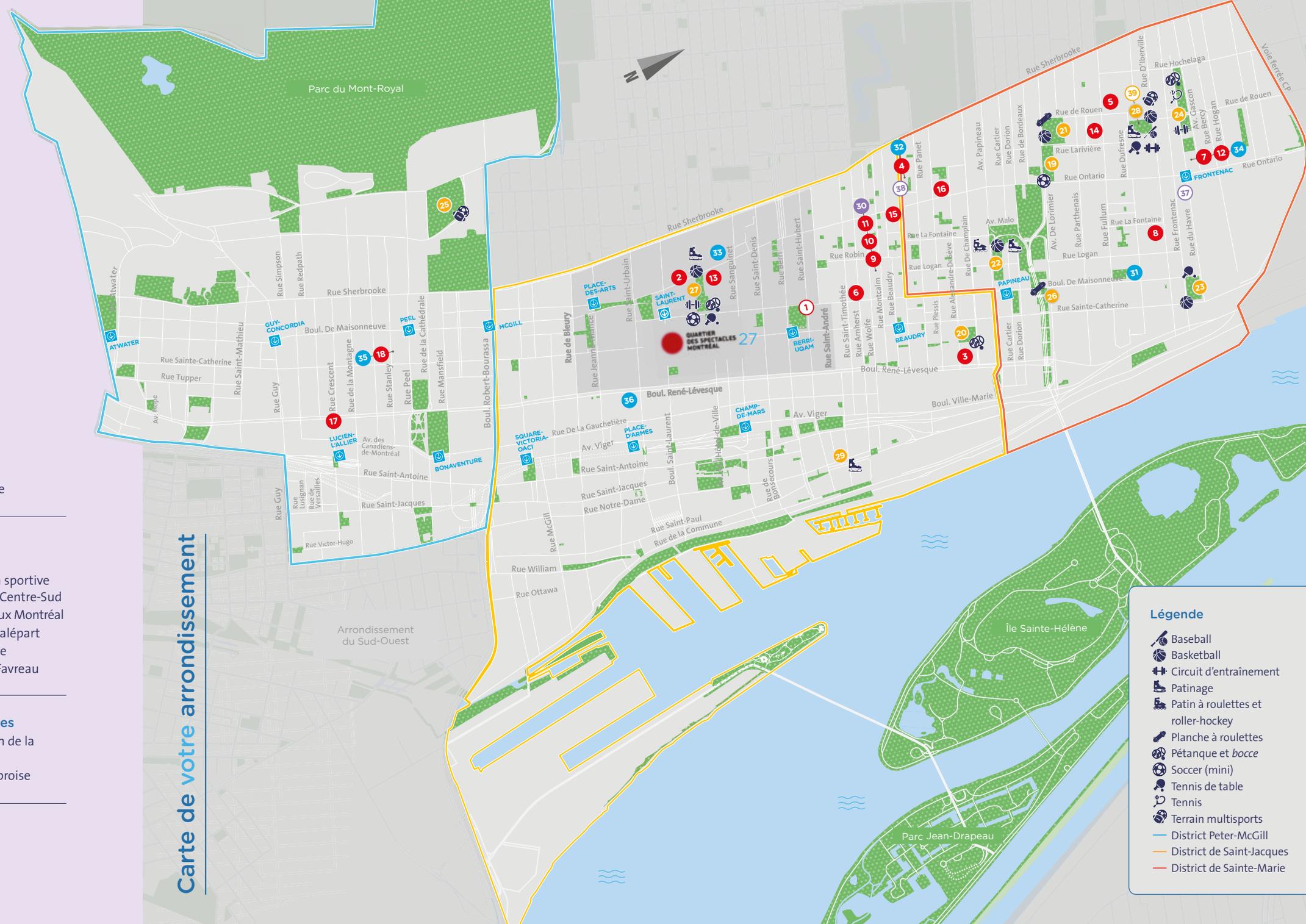
- 31 Piscine Quintal
- 32 Piscine de l'Association sportive et communautaire du Centre-Sud
- 33 Piscine du cégep du Vieux Montréal
- 34 Piscine Jean-Claude-Malépart
- 35 Piscine du Y Centre-ville
- 36 Piscine du YMCA Guy-Favreau

Culture et bibliothèques

- 37 Bibliothèque et Maison de la culture Frontenac
- 38 Bibliothèque Père-Ambroise

Serre communautaire

- 39 Serre Emily-De Witt



Carte de votre arrondissement

Légende

- Baseball
- Basketball
- Circuit d'entraînement
- Patinage
- Patin à roulettes et roller-hockey
- Planche à roulettes
- Pétanque et bocce
- Soccer (mini)
- Tennis de table
- Tennis
- Terrain multisports
- District Peter-McGill
- District de Saint-Jacques
- District de Sainte-Marie



TESTEZ NOTRE APPLICATION

Montréal – Services aux citoyens (téléchargeable sur iOS et Android) vous permet en quelques clics d'enregistrer une requête nécessitant l'intervention des services municipaux et de suivre son avancement. Gratuite et facile à utiliser, cette application vous simplifiera la vie.



VILLE-MARIE VOUS INFORME

Site web

ville.montreal.qc.ca/villemarie

Infolettre

ville.montreal.qc.ca/infolettrevillemarie

PARTAGEZ VOS COUPS DE CŒUR, VOS EXPÉRIENCES ET VOS DÉCOUVERTES

Facebook

[/centrevillemontreal](https://www.facebook.com/centrevillemontreal)

Instagram

[/centrevillemontreal](https://www.instagram.com/centrevillemontreal)
#centrevillemontreal

POUR JOINDRE VOTRE ARRONDISSEMENT

Bureau Accès Montréal

Place Dupuis

800, boul. De Maisonneuve Est, 17^e étage

📍 Berri-UQAM

☎ 311 - (ATS) 514 872-0679

✉ ville-marie@ville.montreal.qc.ca