

# GUIDE DES SPORTS, LOISIRS ET CULTURE

# 2025 / 2026



# TABLE DES MATIÈRES

## SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS

Mot du maire . . . . .	p.3
Ligne Info-Loisirs . . . . .	p.3
Location des salles pour vos célébrations . . . . .	p.3
Événements offerts par la ville . . . . .	p.4
Utilisation des photos . . . . .	p.4

## ACTIVITÉS CULTURELLES

Bibliothèque publique de Dollard-des-Ormeaux . . . . .	p.5
Vendredis culturels . . . . .	p.6
Centre des arts de Dollard . . . . .	p.7

## ACTIVITÉS AQUATIQUES

Association aquatique de Dollard-des-Ormeaux (A.A.D.D.O.) . . . . .	p.8
Association de la Piscine Westminster . . . . .	p.9
Association récréative de Elm Parc inc . . . . .	p.9
Le Club de la piscine et des loisirs Glenmore . . . . .	p.9
Piscine Fairview . . . . .	p.9

## ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

Accompagnement bénévole de l'ouest (ABOVAS) . . . . .	p.10
Action Jeunesse de l'Ouest-de-l'Île (AJOI) . . . . .	p.10
Amis de la santé mentale . . . . .	p.10
Association Canadienne-Philippine de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.10
Association Chrétienne Canorient . . . . .	p.10
Association de la communauté noire de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.10
Association de l'Ouest de l'Île pour les handicapés intellectuels . . . . .	p.11
Association des familles noires du West Island . . . . .	p.11
Centre des ressources communautaires de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.11
Centre d'action bénévole Ouest-de-l'Île . . . . .	p.11
Centre communautaire chinois de l'Ouest de l'Île de Montréal . . . . .	p.11
Chorale Pop DDO . . . . .	p.11
Club de danse carrée Swinging Stars . . . . .	p.12
École Confucius de Montréal . . . . .	p.12
Escadron 803 North Shore Sabre . . . . .	p.12
Le Groupe d'entraide de la sclérose en plaques de la banlieue ouest . . . . .	p.12
Corbeille de Pain . . . . .	p.12
Groupe Scout Fairview Centennial . . . . .	p.13
Guides du Canada – Secteur Oakwoods . . . . .	p.13
Les amis de la jeunesse canadienne-polonaise . . . . .	p.13
Mission de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.13
Nova l'Ouest de l'Île . . . . .	p.13
Orchestre symphonique des jeunes du West Island . . . . .	p.13
Parrainage civique de la banlieue ouest de Montréal . . . . .	p.13
Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île . . . . .	p.14
Refuge pour les femmes de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.14
Services familiaux AMCAL . . . . .	p.14
Société Gujarati de Montréal . . . . .	p.14
Table de Quartier du Nord de l'Ouest-de-l'Île de Montréal . . . . .	p.14
TOPS . . . . .	p.14

## ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

<b>Arts martiaux</b>	
Groupe Qi Gong Santé . . . . .	p.15
<b>Badminton</b>	
Club de badminton de l'ouest de la ville . . . . .	p.15
<b>Balle-molle</b>	
Association exécutive de balle-molle de DDO . . . . .	p.15
Ligue de balle-molle mixte de Dollard . . . . .	p.15
<b>Baseball</b>	
Association amateur de baseball Dollard (DABA) . . . . .	p.15

## Basketball

Ligue de basketball extérieur de l'Ouest de l'Île (WIOBL) . . . . .	p.16
---	------

## Curling

Club de curling Glenmore . . . . .	p.16
------------------------------------	------

## Football

Ligue de Football North Shore . . . . .	p.16
---	------

## Football Drapeau

Association de football drapeau Mavericks Montreal . . . . .	p.16
--	------

## Hockey

Association de Hockey Dollard . . . . .	p.17
---	------

Lions du lac St-Louis AAA . . . . .	p.17
-------------------------------------	------

## Karaté

Karaté Esprit . . . . .	p.17
-------------------------	------

## La Crosse

Association de Crosse de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.17
---	------

## Patinage artistique

Club de patinage artistique Dollard . . . . .	p.17
---	------

## Patinage de vitesse

Le Club de patinage de vitesse de DDO (West Island Cyclones) . . . . .	p.18
--	------

## Patinage libre

Offert par l'Association de Hockey Dollard . . . . .	p.18
--	------

## Pickleball

Club de pickleball de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.18
--	------

## Programme Tiny Tots

Offert par l'Association de Hockey Dollard . . . . .	p.18
--	------

## Ringuette

Association de ringuette Pierrefonds / DDO / Île Bizard . . . . .	p.19
---	------

## Rugby

Club de rugby Montréal Barbarians . . . . .	p.19
---	------

## Soccer

Association de soccer récréatif Dollard . . . . .	p.20
---	------

Club de soccer Dollard . . . . .	p.20
----------------------------------	------

## Tai chi

Académie de Tai-Chi de Dollard-des-Ormeaux . . . . .	p.20
--	------

## Tennis

Tennis Montréal . . . . .	p.20
---------------------------	------

## Yoga

Centre Holivie . . . . .	p.20
--------------------------	------

## AÎNÉS

Aînés de l'Ouest de l'Île et de sa banlieue . . . . .	p.21
---	------

Association des aînés grecs canadiens de l'Ouest de l'Île . . . . .	p.21
---	------

Club des aînés de Montréal Sahyog . . . . .	p.21
---	------

Club des aînés Dollard-des-Ormeaux . . . . .	p.21
--	------

Centre Juif Cummings pour Aînés . . . . .	p.21
---	------

Organisation Punjabi de Santé et d'éducation . . . . .	p.21
--	------

Repit-Ressource . . . . .	p.21
---------------------------	------

Société Alzheimer De Montréal . . . . .	p.21
---	------

## PRÉSCOLAIRE ET CAMP DE JOUR

Camp de jour Dollard-des-Ormeaux . . . . .	p.22
--	------

Centre de la petite enfance Dollard . . . . .	p.22
---	------

Centre de la petite enfance Les Bois Verts . . . . .	p.22
--	------

Initiative GoDDO Offert par l'Association aquatique de Dollard-des-Ormeaux (AADDO) . . . . .	p.22
--	------

Jardin d'enfants communautaire . . . . .	
--	--

Westpark de Dollard-des-Ormeaux . . . . .	p.22
---	------

## À LA DÉCOUVERTE DE NOS PARCS

	p.23-24
--	---------



Pour connaître les activités culturelles ou sportives accessibles aux personnes à mobilité réduite, recherchez ce logo.

# SERVICE DES SPORTS ET LOISIRS

## MOT DU MAIRE

Cher.e.s ami(e)s et voisin(es),

C'est avec grand plaisir que nous vous présentons, encore cette année, ce guide des Sports, Loisirs et Culture, qui vous propose une variété d'activités enrichissantes pour nos résidents et familles. Je profite de cette occasion pour remercier notre personnel, nos partenaires, nos bénévoles impliqués et nos associations qui se dévouent pour vous offrir une meilleure qualité de vie ici, à Dollard-des-Ormeaux.

De l'enfance au troisième âge, ces activités visent à améliorer la santé physique, renforcer le bien-être et s'assurer que chacun de nous puisse profiter de diverses activités physiques et sociales dans un environnement sécuritaire, joyeux et stimulant, tout en renforçant des liens avec la communauté.

Que ce soit dans le sport, l'art ou la musique, nos résidents peuvent s'immerger dans des passions diverses afin de maintenir l'équilibre personnel et le développement de soi, tout en construisant des relations enrichissantes.

J'encourage tous nos résidents à s'impliquer en tant que bénévole afin de s'assurer que la diversité et la qualité de nos loisirs soient maintenues et que notre communauté puisse continuer à bénéficier des services exceptionnels que nous sommes en mesure d'offrir grâce à vous ! Profitez du guide de cette année et découvrez toutes les opportunités passionnantes qui vous attendent.

Votre participation est non seulement bénéfique, elle est aussi essentielle à notre bien-être.

Ensemble, construisons une communauté plus forte et plus dynamique.

Restez actifs ! Au plaisir de vous revoir bientôt !



Alex Bottausci

Maire

514 684-1465

[abottausci@ddo.qc.ca](mailto:abottausci@ddo.qc.ca)

Facebook : @AlexBottausciDDO

## LIGNE INFO-LOISIRS

### Avez-vous une question au sujet des loisirs de la Ville de Dollard-des-Ormeaux ?

Avez-vous essayé notre ligne Info-loisirs ? Composez le 514 684-1011 et faites le 2. Ensuite, optez pour l'une des options suivantes :

Événements à venir	Option 1	Bibliothèque	Option 6
Patinage libre	Option 2	Club des aînés	Option 7
Activités aquatiques	Option 4	Pour des renseignements généraux ou pour laisser un message	Option 8
Centre des Arts de Dollard	Option 5		

## LOCATION DES SALLES POUR VOS CÉLÉBRATIONS

La Ville dispose de deux salles à louer pour des fêtes, des expositions ou des séminaires, avec accès à une cuisine si nécessaire. La capacité assise est de 200 personnes pour la **salle de banquet** et de 64 personnes pour la **salle Vue sur parc**. Les deux salles sont accessibles aux personnes en fauteuil roulant et des espaces de stationnement sont réservés aux personnes handicapées. La réservation inclut tables et chaises ; vous devez faire appel à des services externes si vous désirez un traiteur, des nappes, de la vaisselle, un système de son et microphone ou autres. Un préavis minimum d'un mois est requis pour réserver les salles.

L'information concernant les tarifs, le matériel disponible et les modalités de réservation est disponible sur notre site web.



## ÉVÉNEMENTS OFFERTS PAR LA VILLE

Le Département des Sports, des Loisirs et de la Culture est composé d'une équipe dynamique, pleine d'énergie et totalement enthousiaste, toujours prête à vous divertir tout au long de l'année ! C'est pourquoi nous concoctons sans cesse un mélange d'événements qui feront sauter de joie aussi bien les jeunes que ceux qui se sentent jeunes dans leur cœur. Préparez-vous à des moments de fun, de rire et à une tonne d'excitation !

Nous vous invitons à vous abonner à notre page Facebook @DDOVille ou bien à notre infolettre par le biais de notre site web <https://ville.ddo.qc.ca> afin d'être à l'affût des dernières nouvelles ainsi que des événements organisés à la Ville.

Notez que les détails du déroulement de chacun des événements tels que l'Halloween, le Carnaval d'hiver, la Journée écologie et jardinage, le Journée internationale et les grandes fêtes d'été seront affichés sur différents médias quelques semaines avant leur tenue. Inscrivez-vous à notre infolettre et ne manquez plus jamais une célébration !

Au plaisir de vous y retrouver.

### SOIRÉE D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION

Le 13 août 2025, de 18 h 30 à 20 h 30

Salle de Banquet, Centre civique

Entrée #5

Venez profiter de l'occasion pour rencontrer les responsables de plus de 30 associations.



### UTILISATION DES PHOTOS PRISES AU COURS DES ACTIVITÉS ET ÉVÉNEMENTS

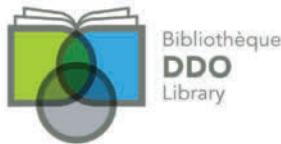
Pour fins promotionnelles, le Service des sports, loisirs et culture prend régulièrement des photos des activités et des événements qui se déroulent à Dollard-des-Ormeaux. Nous nous réservons le droit de les diffuser, sans offrir de préavis ou de compensation aux personnes figurant sur les photos.



# ACTIVITÉS CULTURELLES

## BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

514 684-1496 • [bibliotheque@ddo.qc.ca](mailto:bibliotheque@ddo.qc.ca)



La bibliothèque publique de Dollard-des-Ormeaux offre gratuitement aux résidents de DDO une panoplie de services pour ses membres de tous âges. La rénovation de la bibliothèque a permis d'offrir aux usagers une nouvelle bibliothèque spacieuse, à la fine pointe de la technologie, un troisième lieu où il fait bon vivre.

### Collection

La collection comprend plus de 125 000 documents. Des livres en français et en anglais, des ouvrages de référence, des livres en gros caractères, des livres en langues étrangères, des cours de langues avec CD, des bandes dessinées et mangas, des magazines et journaux, des DVD/Blu-ray, des livres audio, des livres et magazines numériques, des musiques et films en flux continu et des jeux vidéo sont disponibles.

### Retours de documents

Une chute à documents est accessible lorsque la bibliothèque est fermée.

### Ressources en ligne

Une variété de ressources en ligne est offerte aux membres de la bibliothèque : des cours de langue, des livres numériques, des magazines numériques, de la généalogie, de la musique, etc.

### Service de référence et suggestions de lecture

Une aide attentionnée est offerte aux comptoirs de référence pour s'assurer que les usagers trouvent ce qu'ils cherchent. Des suggestions thématiques vous sont proposées à plusieurs endroits dans la bibliothèque afin de faciliter votre sélection. Ne manquez pas les suggestions de Mathieu pour les jeunes sur la page Facebook et le site Web de la bibliothèque!



### Laboratoire informatique

La bibliothèque a de nouveaux ordinateurs donnant accès à Internet, aux bases de données, à différents logiciels et permettant entre autres le traitement de photos et le montage vidéo. Ils se retrouvent dans les sections jeunesse, adolescents et adultes.



### Impression, photocopie et numérisation

Il est possible d'imprimer à partir d'un portable, tablette ou téléphone partout dans la bibliothèque. Ces services sont offerts moyennant des coûts de 0,25\$ par page pour le noir et blanc et 0,50\$ pour la couleur.

### Salles d'étude

Quatre salles d'étude sont disponibles pour les membres. Les salles sont munies de tableaux pour favoriser le travail d'équipe.

### Activités culturelles

La bibliothèque offre une variété d'activités culturelles pour toute la famille : soirées d'échecs, soirées de jeux de société, soirées cinéma, etc. Plusieurs activités sont offertes aux enfants : heure du conte, aide aux devoirs, mon copain lecteur, ateliers sur différents sujets, club de codage, spectacles, etc. Certaines activités sont réservées aux adolescents. Les activités pour adultes comprennent, entre autres, des clubs de lecture, des ateliers d'écriture, le ciné-club ONF, des conférences sur différents sujets et les Vendredis culturels.

Le calendrier des activités culturelles de la bibliothèque est publié en janvier, juin et septembre. Il est disponible en ligne et à la bibliothèque.

### Club de lecture d'été TD

Le Club de lecture d'été TD de la bibliothèque de DDO offre un été amusant aux jeunes lecteurs de 12 ans et moins. Des défis de lecture variés sont proposés pour tous les niveaux avec des récompenses pour les participants, le tout sous forme de jeu.



### Une naissance un livre

Tous les parents d'enfants âgés de moins d'un an sont invités à inscrire leur enfant à la bibliothèque afin de recevoir la trousse bébé-lecteur.

### Visite de groupe



L'équipe de la bibliothèque organise des visites de groupes scolaires et récréatifs afin de leur faire découvrir la bibliothèque et ses services, et de favoriser le plaisir de la lecture.

### Livraison à domicile

Un service offert aux membres se trouvant dans l'impossibilité de se déplacer (personnes âgées, malades ou handicapées et aidants naturels) pour conserver le lien avec la bibliothèque et la lecture.

### Bénévolat

Des opportunités de bénévolat pour les jeunes du secondaire sont disponibles durant l'année scolaire pour le tutorat, l'aide à la lecture et le codage auprès de jeunes du primaire.

# Vendredis culturels

## Un rendez-vous culturel à ne pas manquer!

**Lieu :** Salle de banquet  
**Réservation :** Site Web de la bibliothèque  
Présenté dans le cadre du CAM en tournée

Scannez ici



### NOWHERE LAND LITTLE MISTY

**24 octobre 2025 à 19 h**

Le groupe Little Misty fusionne harmonieusement folk progressif et indie rock. Son répertoire, marqué par une curiosité insatiable, va des paysages cinématiques aux intermèdes fantaisistes, en passant par des solos de guitare épiques.



Source : Alina Herta

### CASSE-NOISETTE THE TAUREY BUTLER TRIO

**12 décembre 2025 à 19 h**

Le classique des fêtes Casse-Noisette sera réimaginé par le trio Taurey Butler. Préparez-vous à entendre vos thèmes préférés interprétés avec une touche de jazz énergique qui vous remplira de joie et de l'esprit de Noël.



Source : Alex Tran

### LE CINÉSTHÉCIRQUE ALEX LEBLANC ET SON ORCHESTRE

**20 février 2026 à 19 h**

Le CinésthéCirque est un spectacle multidisciplinaire associant jazz ludique et projections visuelles. Cuivres, guitare électrique, télévisions et images provenant d'une autre dimension seront au rendez-vous.



Source : Camille Gladu-Drouin

### REZ-DE-CHAUSSÉE GREENHOUSE ENSEMBLE

**21 novembre 2025 à 19 h**

Greenhouse Ensemble est un collectif de jazz aux accents folk et orchestraux. Les membres insufflent au groupe toute une variété d'influences. L'agencement de timbres inusités (voix, violon et trompette) donne au collectif une sonorité unique.



Source : Camille Gladu-Drouin

### AUBE/NOCTURNE SOLARIUM

**23 janvier 2026 à 19 h**

Aube/Nocturne est un florilège de pièces éclectiques et audacieuses, oscillant entre des moments de haute voltige improvisés et des passages savamment interprétés. Les musiciens passent de la fougue du swing au lyrisme de mélodies influencées par la chanson contemporaine et traditionnelle du Québec.



Source : Jules Minville

### SOUS LES EAUX LA NEF

**6 mars 2026 à 13 h 30**

Pour toute la famille

La Nef présente Sous les eaux, un conte musical jeunesse avec vidéo sous-marine. Un jeune garçon rêveur vivant sur une île explore l'univers sous-marin et rencontre des êtres énigmatiques inoubliables !



Source : Danylo Bobyk



12001, boul. de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux, (Québec) H9B 2A7  
Centre culturel, bureau E-008

<b>Coordinnées</b>	514 684-1012, poste 6213 arts@ddo.qc.ca <a href="http://centreartsdollar.com">centreartsdollar.com</a>
<b>Description</b>	Le Centre des arts de Dollard est un ensemble de studios et de galeries d'art situés dans le Centre civique. C'est ici qu'une communauté dynamique, bilingue et multiculturelle de personnes de toutes origines, de tous âges et de tous intérêts travaillent ensemble pour promouvoir les disciplines intemporelles que sont le dessin, la peinture, la sculpture, la musique, la danse et le théâtre.
<b>Session</b>	Session d'hiver (janvier-mars), Session de printemps (avril-juin) Session d'été (juillet-août) et Session d'automne (septembre-décembre)
<b>Inscription</b>	Inscription continue en ligne, par téléphone ou en personne.
<b>Beaux-arts, musique, danse et théâtre</b>	Découvrez plusieurs cours dans diverses disciplines pour les enfants et les adultes qui souhaitent explorer leur créativité et développer leur technique. Ces cours sont proposés par des professionnels expérimentés et formés dans des studios d'art bien équipés.
<b>Camp d'été des beaux-arts</b>  Camp d'été des beaux-arts de Dollard art musique théâtre danse nature	L'endroit rêvé pour l'artiste en herbe ! En offrant des activités touchant les arts visuels et les arts vivants (beaux-arts, musique, danse et théâtre), ainsi que le plein air (jeux et randonnée), le Centre des arts de Dollard permet aux enfants de créer la magie et les souvenirs inoubliables propres aux camps de vacances.
<b>Galerie de la Ville</b>  Galerie de la Ville	Un espace dédié à la découverte et au dialogue, la Galerie de la Ville explore le rôle de l'art dans nos vies. Des expositions sont présentées tout au long de l'année, mettant en valeur le travail d'artistes visuels professionnels et semi-professionnels, ainsi que celui d'étudiants de tous âges.
<b>Association des Artistes de Dollard</b> 	Rejoignez une association dynamique d'artistes visuels ! Participez à des conférences, des démonstrations, des expositions de groupe, des visites de galeries et de musées ainsi que des événements de peinture en plein air. Des réunions mensuelles sont organisées chaque dernier mardi du mois à 19 h afin d'encourager la discussion et le développement professionnel et pour offrir un soutien mutuel.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES

 **ASSOCIATION AQUATIQUE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (A.A.D.D.O.)**  
12001, boulevard De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



<b>Coordonnées</b>	514 684-0070, poste 6602 aaddo@ddo.qc.ca <a href="http://www.ville.ddo.qc.ca">www.ville.ddo.qc.ca</a>	<b>Session</b>	Nous offrons quatre sessions par année : - Septembre à décembre - Janvier à mars - Mars à juin - Juin à août
<b>Groupe d'âge</b>	Cours de natation : pour les enfants 4 mois et plus Cours de mise en forme et d'aqua forme : pour les personnes de 16 ans et plus Initiative GO DDO : pour toute la famille Programmes pour adolescents : 11 ans et plus	<b>Coût</b>	Selon le programme Tarif de résident ou non-résident disponible
		<b>Inscription</b>	Veuillez consulter notre site Web : <a href="http://www.ville.ddo.qc.ca">www.ville.ddo.qc.ca</a> ou notre page Facebook AADD

## Programmes éducatifs



Parents et enfants  
Préscolaire  
Nageur  
Adultes  
Cours privés



Médaille de bronze  
Croix de bronze  
Premiers soins – Général  
Premiers secours – (petite enfance)  
Sauveteur national  
Moniteur de Natation  
RCR niveau C avec défibrillateur  
SN requalification



Croix-Rouge canadienne  
Prêts à rester seuls  
Gardiens avertis



## Action Jeunes et Initiative Go DDO

Voir page 22.

## Programmes récréatifs

Pour accéder au bain libre ou à la salle d'entraînement, il est possible de prendre un abonnement de 1, 3, 6 ou 12 mois, de vous procurer une carte de 10 ou 20 entrées.



Aqua-arthrite



Aquaforme



Aqua-poussette



Cours de mise en forme



Salle d'entraînement

## Équipes/programmes compétitifs



### Natation/Maîtres

Entraîneur chef : Matt Showers  
coachmatt@ddo.qc.ca



### Natation artistique

Entraîneurs chefs :  
Laura Swift et Christiane Callary  
ddoheadcoach@gmail.com



### Water-polo

Entraîneur chef : Brian Parillo  
coachbrian@ddowaterpolo.com

## Natation adaptée

Nous avons des instructeurs formés pour travailler individuellement avec les personnes ayant une limitation ou une incapacité à cause d'une condition physique ou mentale ou encore un problème de santé chronique.



## Programme Aqua-école

Vous êtes à la recherche d'une activité pour votre école ou garderie?  
N'hésitez pas à nous contacter.

## Fête d'anniversaire

Venez célébrer votre fête au Centre Aquatique de Dollard-des-Ormeaux!

L'évolution du jeu aquatique. Jeu de tag, faire des courses amicales ou grimpez la tour d'action !



# PISCINES EXTÉRIEURES

## ASSOCIATION DE LA PISCINE WESTMINSTER

Westminster Pool, 541 Westminster

**Description :** Nous visons à créer un sentiment de famille avec la communauté. Nous désirons promouvoir la santé physique et le bien-être par différents sports aquatiques et activités sociales.

<b>Coordonnées</b>	514 620-1677 poolwestminster@gmail.com <a href="http://www.westminsterpool.com">www.westminsterpool.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Cours offerts</b>	Cours de natation, de nage synchronisée, de water-polo, de plongée, d'équipe de natation, Médaille de bronze, Croix de bronze et plus
<b>Session</b>	Mi-juin au début de septembre
<b>Coût</b>	Pour la liste complète de prix, visitez notre site Web. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
<b>Inscription</b>	En ligne sur notre site Web ou communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Nous avons des équipes compétitives de nage synchronisée, de water-polo et de plongée, ainsi qu'une équipe de natation.



## LE CLUB DE LA PISCINE ET DES LOISIRS GLENMORE

Piscine Glenmore : 120, rue Glenmore

**Description :** Programmes et activités pour toute la famille. Grand terrain bien ombragé, piscine pour bébés, casse-croûte, aire de jeux pour les petits, terrain de volleyball et plus.



<b>Coordonnées</b>	514 684-3143 (durant l'été) <a href="mailto:info@glenmorepool.com">info@glenmorepool.com</a> <a href="http://www.glenmorepool.com">www.glenmorepool.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Cours offerts</b>	Des cours de natation, de plongeon, de nage synchronisée et de waterpolo, de Médaille de bronze et Croix de bronze, ainsi qu'un programme de maîtres-nageurs, d'aqua forme et plus.
<b>Session</b>	Mi-juin au début de septembre
<b>Coût</b>	Pour la liste complète des prix, visitez notre site Web. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Nous avons des équipes compétitives.
<b>Renseignements supplémentaires</b>	Nous offrons un programme de leadership pour les jeunes de 12 à 15 ans.

## ASSOCIATION RÉCRÉATIVE ELM PARC (AREP)

Piscine Elm : 532, rue Montcalm

**Description :** La piscine Elm Park offre des services aquatiques sécuritaires et abordables à la communauté pendant l'été. Nous offrons une variété de programmes, d'activités et d'événements sociaux pour les membres de tous âges, capacités et origines.

<b>Coordonnées</b>	514 620-1910 <a href="mailto:info@elmparkpool.com">info@elmparkpool.com</a> <a href="http://www.elmparkpool.com">www.elmparkpool.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Pour tous les âges
<b>Cours offerts</b>	Leçons de natation. Équipes de sports aquatiques (natation, de plongeon, de nage synchronisée et de water-polo), aquafitness, cours de natation pour parents et tout-petits, équipe de natation pour adultes, cours de bien-être et de fitness, Club des Jeunes ELM Park, programmes de Leaders et de Junior Leaders, cours de sauveteur.
<b>Session</b>	La piscine est ouverte de la mi-juin jusqu'au début de septembre. Nous offrons deux sessions de cours d'une durée de quatre semaines chacune, entre les mois de juin et août. Les cours sont offerts le matin, en journée et en soirée. Contactez-nous pour plus d'info !
<b>Coût</b>	Pour une liste complète des prix, visitez notre site Internet. Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
<b>Inscription</b>	L'inscription peut se faire en personne ou en ligne, consultez notre site Web pour plus d'informations..
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Natation, plongeon, synchro, water-polo et maîtres.
<b>Renseignements supplémentaires</b>	La piscine d'Elm Park propose également une large gamme d'activités sociales pour les membres de tous âges, telles que la soirée peinture, la soirée bingo, Halloween en juillet et bien plus encore !



## PISCINE FAIRVIEW

Piscine Fairview : 345, rue Blue Haven

**Description :** La piscine fait partie de la communauté depuis 1968. Nous offrons des activités aquatiques et estivales pour tous. Joignez-vous à notre communauté exceptionnelle.

<b>Coordonnées</b>	514 952-4438 <a href="http://www.fairviewpool.com">www.fairviewpool.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Cours offerts</b>	Natation, plongeon, nage synchronisée, water-polo, aquafitness, Médaille de bronze et plus.
<b>Session</b>	Mi-juin au début de septembre
<b>Coût</b>	Pour une liste complète des prix, visitez notre site Web : <a href="http://www.fairviewpool.com">www.fairviewpool.com</a> Des rabais sont disponibles si vous vous inscrivez tôt.
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou visitez notre site web au <a href="http://www.fairviewpool.com">www.fairviewpool.com</a>
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Nous avons des équipes compétitives de natation, nage synchronisée, plongeon et water-polo.
<b>Renseignements supplémentaires</b>	Nous avons un programme exclusif de « Sauveteur Pré-Junior » pour sauveteurs en entraînement.



# ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

## ACCOMPAGNEMENT BÉVÉNOLE DE L'OUEST (ABOVAS)

Route Transcanadienne, Pointe-Claire,  
QC, H9R 1B6

**Description :** Nous offrons un service d'accompagnement transport aux résidents de l'Ouest-de-l'Île en situation de vulnérabilité qui n'ont pas d'autre solution pour se rendre à leurs rendez-vous médicaux et sociaux sur l'île de Montréal.

<b>Coordonnées</b>	Accompagnements médicaux : 514 694-3838 Accompagnements sociaux : 514 513-3838 Courrier : <a href="mailto:info@abovas.com">info@abovas.com</a> Site Web : <a href="http://www.abovas.com">www.abovas.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Médical : 18 ans et plus Social : 65 ans et plus (moins de 65 ans avec lettre de référence du CLSC)
<b>Session</b>	Toute l'année

## ♿ ACTION JEUNESSE DE L'OUEST-DE-L'ÎLE (AJOI)

15632, boulevard Gouin Ouest, Sainte-Geneviève



**Description :** En partenariat avec les écoles de la région, notre équipe organise des sessions de gymnases ouverts tout au long de l'année scolaire. Nous offrons également des activités sportives gratuites dans les parcs de Dollard-des-Ormeaux pour les 12 à 25 ans, dans le cadre des Jeux de la rue de l'Ouest-de-l'Île.

<b>Coordonnées</b>	514 267-6029 <a href="mailto:animation@ajoi.info">animation@ajoi.info</a> <a href="http://www.ajoi.info">www.ajoi.info</a>
<b>Groupe d'âge</b>	12 à 25 ans
<b>Session</b>	Été (Juin-Septembre) Scolaire : Septembre - Mai Pour la liste complète des activités et événements sportifs, contactez-nous ou visitez notre site Web et Instagram.
<b>Inscription</b>	Renseignez-vous sur les modalités d'inscription par courriel, téléphone ou lors de la Soirée d'Information et d'Inscription.

## ♿ AMIS DE LA SANTÉ MENTALE



Amis de la santé mentale  
Friends for Mental Health

**Description :** Notre mission est d'accompagner, de soutenir et d'outiller l'entourage d'une personne vivant avec des enjeux de santé mentale, pour le bien-être de tous.

<b>Coordonnées</b>	514 636-6885 <a href="mailto:info@asmfmh.org">info@asmfmh.org</a> <a href="http://www.asfmfh.org">www.asfmfh.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	6 à 12 ans, 13 à 25 ans et 26 ans et plus.
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou rendez-vous à la Soirée d'information et d'inscription.



## ASSOCIATION CANADIENNE-PHILIPPINE DE L'OUEST DE L'ÎLE

Chalets Lake et Edward Janiszewski



**Description :** Promouvoir, organiser, mener et gérer des programmes sociaux et culturels.

<b>Coordonnées</b>	514 883-4230 <a href="mailto:adorsbolusan@hotmail.com">adorsbolusan@hotmail.com</a> <a href="http://www.fcawi.ca">www.fcawi.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Session</b>	Septembre à avril
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

## ASSOCIATION CHRÉTIENNE CANORIENT

**Description :** Donner le sentiment aux Canadiens des deuxième, troisième et autres générations qu'ils sont connectés avec les traditions de partout dans le monde et de différentes équipes.

<b>Coordonnées</b>	<a href="http://canorient.wixsite.com/canorient">canorient.wixsite.com/canorient</a>
<b>Session</b>	Plusieurs événements organisés tout au long de l'année.

## ♿ ASSOCIATION DE LA COMMUNAUTÉ NOIRE DE L'OUEST DE L'ÎLE

48C, 4<sup>e</sup> Avenue Sud, Roxboro



L'ASSOCIATION DE LA COMMUNAUTÉ NOIRE DE L'OUEST DE L'ÎLE

**Description :** L'Association de la communauté noire de l'Ouest-de-l'Île se consacre à l'extension de ses programmes au bénéfice de tous, sans distinction d'origine ethnique, de couleur, de sexe, de religion ou de race, et pour être intégrée comme une partie dynamique de la société en augmentant continuellement la participation à ses programmes pour atteindre plus de jeunes, d'adultes et d'aînés. Nous cherchons à soulager la solitude, l'isolement et à éduquer les aînés sur les questions de santé, les différentes cultures et le multiculturalisme et nous fonctionnons comme un centre d'accueil pour les jeunes, offrant des conseils et des activités éducatives et récréatives dans un cadre supervisé.

<b>Coordonnées</b>	514 683-3925 <a href="mailto:admin@wibca.org">admin@wibca.org</a> <a href="http://www.wibca.org">www.wibca.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Enfants, jeunes et aînés
<b>Session</b>	Toute l'année



**ASSOCIATION DE L'OUEST DE L'ÎLE  
POUR LES HANDICAPÉS INTELLECTUELS**  
111, rue Donegani, Pointe-Claire



**Description :** Depuis 65 ans, WIAIH a pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes ayant une déficience intellectuelle ou un trouble du spectre autistique et d'apporter un soutien à leur famille.

<b>Coordonnées</b>	Tél. : 514 694-6531, poste 218 Courriel : recreation@wiaih.qc.ca Site Web : <a href="http://wiaih.qc.ca">wiaih.qc.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	12 ans et plus
<b>Session</b>	Septembre à juin : En présentiel et virtuel en soirée et en fin de semaine. Été : Camp de jour en personne pour les enfants de 6 à 21 ans ne pouvant intégrer les camps municipaux (Doit être un usager du CROM). Camps de jour en personne pour adolescents et campeurs adultes. Camp séjour pour campeurs adultes. Les places sont limitées.
<b>Accessibilité universelle</b>	Certains lieux sont accessibles en fauteuil roulant.

**ASSOCIATION DES FAMILLES  
NOIRES DU WEST ISLAND**

Chalets Lake et Edward Janiszewski



**Description :** Activités pour tous les âges. Nous proposons des ateliers, un programme du samedi pour enfants et l'aide aux devoirs. Nous offrons également un camp de jour d'été pour les enfants de 4 à 13 ans et un programme de moniteurs en formation pour les 14 et 15 ans.

<b>Coordonnées</b>	514 696-7906 514 823-8914 <a href="mailto:Sseales02@lppearson.ca">Sseales02@lppearson.ca</a>
<b>Session</b>	Septembre à juin : Chalet Lake Juillet à août : Camp d'été (7 semaines) – Chalet Coolbrooke

**HC CENTRE DES RESSOURCES  
COMMUNAUTAIRES DE L'OUEST DE L'ÎLE**  
114, avenue Donegani, Pointe-Claire



**Description :** Le CRC est un organisme sans but lucratif qui se consacre à l'amélioration de la qualité de vie des résidents de l'Ouest de l'île en les reliant aux services et aux programmes offerts par le secteur communautaire. Le CRC relie, promeut et soutient le secteur communautaire de l'Ouest de l'île.

<b>Coordonnées</b>	514 694-6404 <a href="mailto:info@crcinfo.ca">info@crcinfo.ca</a> <a href="http://www.crcinfo.ca">www.crcinfo.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

**HC CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE  
OUEST-DE-L'ÎLE**

1, rue de l'Église, Sainte-Anne-de-Bellevue



**Description :** Recrutement de bénévoles, citoyens de tous âges (de 14 ans et plus), référés aux organismes. Programmes et services destinés aux aînés, personnes vulnérables et en perte d'autonomie.

<b>Coordonnées</b>	514 457-5445 <a href="mailto:info@volunteerwestisland.org">info@volunteerwestisland.org</a> <a href="http://www.cabwvi.org">www.cabwvi.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Citoyens de tous âges : 14 ans et plus Aînés : 55 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année pour les citoyens et pour les programmes aux aînés : Popote roulante et repas congelés, contact (appels amicaux), activités Club Jeunes de cœur dans la salle communautaire, zoothérapie, programme de Personne à tout faire Cliniques d'impôts en mars et avril.
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour des renseignements sur nos services, le bénévolat et autres.

**HC CENTRE COMMUNAUTAIRE CHINOIS  
DE L'OUEST DE L'ÎLE DE MONTRÉAL**

Chalet Fairview



**Description :** En tant qu'association à but non lucratif dédiée à l'amélioration de l'intégration des membres de la communauté chinoise dans la société canadienne, nous organisons diverses activités telles que le qi gong, le tai-chi, la formation vocale, la danse en ligne, etc. les mercredis, et du tennis de table, du tai-chi, du mah-jong, des jeux de société, de la danse, etc. les samedis.

Nous organisons les célébrations annuelles du Festival de la mi-automne depuis 2018 et le gala annuel célébrant le Nouvel An chinois depuis 2009. Ce sont des festivals importants célébrés en Chine et dans de nombreux pays asiatiques. Tous sont les bienvenus à ces deux événements. Veuillez communiquer avec nous pour plus d'informations.

<b>Coordonnées</b>	514 696-2399 ou 514 691-0412 <a href="mailto:westchinesecenter@yahoo.ca">westchinesecenter@yahoo.ca</a> <a href="http://www.mwestchinesecenter.ca">www.mwestchinesecenter.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	<a href="https://mwestchinesecenter.ca/join-us">https://mwestchinesecenter.ca/join-us</a>

**HC CHORALE POP DDO**  
Chalet Sunnybrooke



**Description :** Groupe a cappella à quatre voix pour le plaisir de chanter, tous les niveaux et âges.

<b>Coordonnées</b>	514 777-9409 <a href="mailto:berelmichaelweiner@gmail.com">berelmichaelweiner@gmail.com</a> <a href="http://montrealislandcitychorus.com">montrealislandcitychorus.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	15 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	Contactez-nous pour plus d'informations.

## CLUB DE DANSE CARRÉE SWINGING STARS

**Description :** La danse carrée est pratiquée par 8 personnes jumelées deux par deux exécutant de nombreuses figures chorégraphiées par un câleur. C'est un moyen peu coûteux de profiter de soirées hebdomadaires, tout en étant actif avec des exercices à faible impact. Aucune expérience nécessaire ; les célibataires et les couples sont les bienvenues !



<b>Coordonnées</b>	514 907-0953 Swinging.stars.ddo@gmail.com
<b>Groupe d'âge</b>	18 ans et plus
<b>Session</b>	Septembre à juin
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.



## ECOLE CONFUCIUS DE MONTRÉAL

4698 Boul. Saint-Jean Dollard-des-Ormeaux, QC H9H 4S5

**Description :** Nous proposons des cours de langue (français, anglais espagnol et mandarin), d'arts visuels (peinture chinoise, calligraphie chinoise, peinture à l'huile, croquis, manga, etc.), d'arts du spectacle (dances folkloriques chinoises, instruments de musique chinoise, ballet, danse latine, hip-hop, musique vocale, formation de figures, etc.), de sciences (mathématiques, robotique, codage, animation, etc.) et de sport (tai-chi, ping-pong, badminton, Zumba, taekwondo, etc.). Les cours peuvent être suivis en groupe ou individuellement. Nous offrons également des services de camps de jour pendant les vacances de Noël, la semaine de relâche et l'été dans l'Ouest-de-l'Île.

Notre programme parascolaire offre des cours en ligne en semaine de 17h à 21h. Des cours en ligne et en personne sont disponibles les week-ends ainsi que pendant vacances de Noël, la semaine de relâche et l'été.

Nos cours du samedi en personne et nos camps de jour ont lieu à Dollard-des-Ormeaux. Veuillez visiter notre site web pour plus de détails, y compris les horaires des cours, les activités de camp et les informations d'inscription.

Nous avons des postes d'enseignant à temps plein et à temps partiel disponibles, sur place et à distance. La priorité pour les postes de camp d'été sera accordée aux jeunes citoyens canadiens et aux résidents permanents.

<b>Coordonnées</b>	TÉL : 514 691-0412 E-mail : <a href="mailto:kzschoo@yahoo.ca">kzschoo@yahoo.ca</a> WeChat : kongzi6910412 Site Web : <a href="http://www.confuciusschool.ca">www.confuciusschool.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	3 ans et plus
<b>Session</b>	d'une année entière
<b>Inscription</b>	<a href="https://confuciusschool.ca/sign-up">https://confuciusschool.ca/sign-up</a>

## ESCADRON 803 NORTH SHORE SABRE

École secondaire Altitude, 3347, boulevard des Sources, Pierrefonds



**Description :** Nous offrons des programmes de formation pour les jeunes comme le développement du leadership, la promotion du conditionnement physique et l'art de devenir de bons citoyens et de stimuler l'intérêt en aviation.

<b>Coordonnées</b>	438-397-2631 <a href="mailto:info@803squadron.com">info@803squadron.com</a> <a href="http://www.803squadron.com">www.803squadron.com</a> <a href="http://www.facebook.com/803squadron">www.facebook.com/803squadron</a>
<b>Groupe d'âge</b>	12 à 18 ans
<b>Cours offerts</b>	Aviation, formation en pilotage, fanfare, musique, cornemuse, sports, danse écossaise, survie en forêt, voyages et plus.
<b>Session</b>	Septembre à juin
<b>Coût</b>	Gratuit (activité de levée de fonds requise)
<b>Équipes / programmes compétitifs</b>	Nous avons des programmes compétitifs, incluant la marche militaire, la musique et parler en public.
<b>Inscription</b>	En tout temps.
<b>Renseignements supplémentaires</b>	Nous offrons des camps d'été.

## LE GROUPE D'ENTRAIDE DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES DE LA BANLIEUE OUEST

Chalet Sunnybrooke



**Description :** Notre mission est d'offrir un soutien moral et physique aux personnes atteintes de sclérose en plaques, ainsi que pour les membres de leur famille et d'aider les personnes atteintes de sclérose en plaques à rester dans leur milieu de vie le plus longtemps possible.

Une variété d'activités hebdomadaires sont offertes gratuitement ainsi que des options en ligne. Sorties occasionnelles, séminaires, groupe de soutien, thérapies, etc.

<b>Coordonnées</b>	514 676-1588 <a href="mailto:Lisa.witt@mscarcanada.ca">Lisa.witt@mscarcanada.ca</a> <a href="http://www.spcanada.ca">www.spcanada.ca</a> <a href="http://www.mccanada.ca">www.mccanada.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Adultes
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	À tout moment.

## CORBEILLE DE PAIN

11 Avenue Rodney, Pointe-Claire



**Description :** Nous sommes un organisme sans but lucratif qui lutte contre l'insécurité alimentaire dans l'ouest de l'île de Montréal par l'entremise de programmes d'éducation, de développement de la conscience communautaire de l'amélioration de l'accès à des aliments nourrissants, en collaboration avec des partenaires de la communauté. Corbeille de Pain propose des jardins communautaires, des ateliers de cuisine, des marchés solidaires et de nombreux autres programmes.

<b>Contact</b>	514-894-5850 <a href="mailto:info@corbeilledepain.com">info@corbeilledepain.com</a> <a href="http://www.corbeilledepain.com">www.corbeilledepain.com</a>
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Registration</b>	Communiquez avec nous pour en connaître plus ou rendez-vous à la Soirée d'information et d'inscription.

## ♿ GROUPE SCOUT FAIRVIEW CENTENNIAL

Chalets Fairview et Westminster



**Description :** Le scoutisme fait une différence dans la vie des enfants, des adolescents et des jeunes adultes en leur offrant l'opportunité de s'épanouir, de vivre de nouvelles expériences et de devenir de bons citoyens.

<b>Coordonnées</b>	514-591-0514 scouts@camlin.ca <a href="http://www.quescouts.ca">www.quescouts.ca</a> <a href="http://www.facebook.com/scoutscanada">www.facebook.com/scoutscanada</a> ou <a href="http://www.facebook.com/Fairview.Centennial">www.facebook.com/Fairview.Centennial</a>
<b>Groupe d'âge</b>	<b>Garçons, filles et jeunes adultes</b> Castors : 5 à 7 ans Louveteaux : 8 à 10 ans Scouts : 11 à 14 ans Aventuriers : 15 à 17 ans Routiers : 18 à 26 ans
<b>Groupe d'âge</b>	De nombreux programmes sont offerts pour tous les âges
<b>Session :</b>	Septembre à juin
<b>Coût</b>	280 \$ par année
<b>Registration:</b>	En personne, en ligne au <a href="http://www.myscouts.ca/ca/netforum_locator/search">www.myscouts.ca/ca/netforum_locator/search</a> ou à la Soirée d'information et d'inscription.

## ♿ GUIDES DU CANADA – SECTEUR OAKWOODS

Chalets Coolbrooke, Elm, Lake Road, et Westminster



**Description :** Encourager les filles à avoir de l'assurance, de l'initiative et du courage et à faire la différence dans le monde.

<b>Coordonnées</b>	qc-oakwoodsdc@district.guidescanada.ca <a href="http://www.girlguides.ca">www.girlguides.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Sparks : 5 à 6 ans Embers : 7 à 8 ans Guides : 9 à 11 ans Pathfinders : 12 à 14 ans Rangers : 15 à 17 ans Bénévoles : 18 ans et plus
<b>Session</b>	Septembre à juin
<b>Inscription</b>	Inscription en ligne en tout temps : <a href="http://www.register.girlguides.ca">www.register.girlguides.ca</a>
<b>Coût</b>	140 \$ plus le coût de l'uniforme. Aide financière disponible.

## LES AMIS DE LA JEUNESSE CANADIENNE-POLONAISE

**Description :** Nous aidons les jeunes canadiens polonais à s'intégrer et s'adapter à la communauté en préservant leurs racines polonaises, ainsi qu'à acquérir des compétences de vie et à aider les autres.



<b>Coordonnées</b>	kphmontreal@gmail.com
<b>Groupe d'âge</b>	5 à 18 ans
<b>Session</b>	Septembre à juin
<b>Inscription</b>	Communiquer avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

## ♿ MISSION DE L'OUEST DE L'ÎLE

72D, Brunswick, Dollard-des-Ormeaux, H9B 2C5



**Description :** Banque alimentaire et autres ressources connexes. Mise en place d'un modèle de magasinage type pour les produits d'épicerie.

<b>Coordonnées</b>	514 912-6813 <a href="mailto:info@wimmoi.org">info@wimmoi.org</a> <a href="http://www.wimmoi.org">www.wimmoi.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges

## ♿ NOVA L'OUEST DE L'ÎLE

**Description :** Nous offrons des soins infirmiers à domicile (palliatifs/cancer/SLA), soutien aux adultes/ enfants endeuillés, programme d'activité pour aînés avec troubles neurocognitifs et soutien à domicile.



<b>Coordonnées</b>	514 695-8335 <a href="mailto:info@novawi.org">info@novawi.org</a> <a href="http://www.novawi.org">www.novawi.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Session</b>	Toute l'année

**Inscription** Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription et les lieux d'activités..

## ORCHESTRE SYMPHONIQUE DES JEUNES DU WEST ISLAND



Centre communautaire Noël-Legault, Pointe-Claire

**Description :** L'Orchestre Symphonique des Jeunes du West Island se compose de deux ensembles : l'Orchestre à Cordes (9 à 16 ans) et l'Orchestre Symphonique (14 à 25 ans). L'OSJWI offre aux jeunes musiciens l'opportunité de répéter et de se produire au sein d'un ensemble orchestral sous la direction d'un chef d'orchestre professionnel, tout en bénéficiant d'un encadrement pédagogique et de multiples occasions d'affiner leurs compétences musicales.

<b>Coordonnées</b>	514 834-9025 <a href="mailto:info@osjwi.qc.ca">info@osjwi.qc.ca</a> <a href="http://www.osjwi.qc.ca">www.osjwi.qc.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Orchestre symphonique : 14 à 25 ans Orchestre à cordes : 9 à 16 ans
<b>Session</b>	Septembre à juin
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour des renseignements sur les auditions (un courriel à <a href="mailto:auditions@osjwi.qc.ca">auditions@osjwi.qc.ca</a> ), le bénévolat et autres. Nous serons aussi présents à la Soirée d'information et d'inscription.

## ♿ PARRAINAGE CIVIQUE DE LA BANLIEUE OUEST DE MONTRÉAL



152, ave Concord Crescent, Pointe-Claire

**Description :** Le Parrainage Civique de la Banlieue Ouest a pour but de soutenir et de défendre les droits des personnes vulnérables ou défavorisées de sa communauté afin d'améliorer leur qualité de vie.

<b>Coordonnées</b>	514 694-5850 <a href="mailto:info@pcbo-wica.com">info@pcbo-wica.com</a> <a href="http://www.benevolepcbo.com">www.benevolepcbo.com</a>
--------------------	--

## PARTAGE-ACTION DE L'OUEST-DE-L'ÎLE

451 boulevard Beaconsfield, suite 205,  
Beaconsfield, QC H9W 4C2



**Description :** Partage-Action de l'Ouest-de-l'Île est une organisation caritative enregistrée qui se consacre à la construction d'une communauté forte, résiliente, inclusive et en santé. Pour ce faire, nous amassons des fonds essentiels pour plus de 40 groupes communautaires et projets locaux qui se concentrent sur le développement d'enfants forts et résilients, à créer des ponts pour soutenir des populations vulnérables, à l'autonomisation des femmes pour leur permettre d'atteindre leur plein potentiel, pour elles et leurs familles, et pour combler les besoins essentiels de résidents de l'Ouest-de-l'Île dans le besoin. Pour plus d'information, visitez notre site web à [partageaction.ca](http://partageaction.ca)

<b>Coordonnées</b>	514 695-8694 <a href="mailto:info@partageaction.ca">info@partageaction.ca</a> <a href="http://www.partageaction.ca">www.partageaction.ca</a>
<b>Session</b>	Nous organisons des événements à longueur d'année. Pour les détails, veuillez consulter notre site web à <a href="http://partageaction.ca">partageaction.ca</a>

## REFUGE POUR LES FEMMES DE L'OUEST DE L'ÎLE



**Description :** Le Refuge est une maison chaleureuse qui te donnera la possibilité de te reconstruire et reprendre du pouvoir sur ta vie. Malgré le contexte actuel, nos services sont toujours offerts et disponibles pour toi et tes enfants. Une équipe multidisciplinaire assure les divers services offerts aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale. En plus d'assurer un hébergement temporaire par l'entremise de notre maison d'hébergement et nos 14 appartements de 2e étape, nous avons développé au fil des années différents services de soutien, d'écoute, d'aide, d'accompagnement et de suivi, lesquels ont profité aussi à de nombreuses femmes et enfants non hébergées. Une intervenante est disponible pour toi 24h/7jrs afin de t'aider à faire la lumière sur ce que tu vis, et ce, en toute confidentialité. De plus, dans nos bureaux de services en externe, tu peux, selon tes besoins et adapté à ta réalité, rencontrer une intervenante pour t'accompagner dans ce que tu vis. Nous avons également consacré une partie de nos énergies à l'information et à la sensibilisation de la population en ce qui concerne la violence conjugale.

<b>Coordonnées</b>	514 620-4845 <a href="mailto:info@rfoi.org">info@rfoi.org</a> <a href="http://www.rfoi.org">www.rfoi.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Femmes de tout âge et leurs enfants

## SERVICES FAMILIAUX AMCAL

7, rue Sainte-Anne, Pointe-Claire



**Description :** Les Services à la famille AMCAL est un organisme communautaire à but non lucratif situé dans l'Ouest-de-l'Île qui dessert les familles de Montréal et des régions avoisinantes depuis 40 ans. Notre équipe de professionnels dévoués est déterminée à répondre aux besoins des jeunes, des jeunes adultes et des parents par le biais de nos programmes résidentiels, de sensibilisation, visites supervisées, scolaires et groupes communautaires. Notre approche consiste à soutenir les jeunes en protégeant, promouvant et préservant des relations familiales saines, renforçant ainsi les communautés.

<b>Coordonnées</b>	514 694-3161 <a href="mailto:afs@amcal.ca">afs@amcal.ca</a> <a href="http://www.amcal.ca">www.amcal.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	0 à 30 ans, selon le programme.
<b>Session</b>	Toute l'année, selon le programme.
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

## SOCIÉTÉ GUJARATI DE MONTRÉAL

C.P. 38120, 3347, boulevard des Sources



**Description :** Activités culturelles annuelles, selon le calendrier des festivités de la communauté Gujarati

<b>Coordonnées</b>	514 836-3880 <a href="mailto:info@gujaratisamaj.ca">info@gujaratisamaj.ca</a> <a href="http://www.gujaratisamaj.ca">www.gujaratisamaj.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous les âges
<b>Session</b>	Toute l'année, selon le calendrier des festivités de la communauté Gujarati.
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

## TABLE DE QUARTIER DU NORD DE L'OUEST-DE-L'ÎLE DE MONTRÉAL



**Description :** Nous développons des projets en concertation dans le but d'améliorer notre communauté autour des thèmes de la sécurité alimentaire, du logement, de la diversité, de la transition socio-écologique et de l'accès aux services.

<b>Coordonnées</b>	514-788-4150 <a href="mailto:info@tbnoim.org">info@tbnoim.org</a> <a href="http://www.tqnoim.org">www.tqnoim.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Tous âges
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Renseignements supplémentaires :</b>	Pour toute information, consultez notre site Web et nous serons présents à la Soirée d'information et d'inscription.

## TOPS

Chalet Coolbrooke

**Description :** Groupe de support pour perdre du poids.



<b>Coordonnées</b>	514 636-0903 <a href="mailto:TOPS.DDO@gmail.com">TOPS.DDO@gmail.com</a> <a href="http://www.tops.org">www.tops.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	13 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année   Les lundis de 18 h à 19 h 30
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

# ACTIVITÉS SPORTIVES ET RÉCRÉATIVES

## ARTS MARTIAUX

### GROUPE QI GONG SANTÉ

Chalet Edward Janiszewski

**Description :** Le Groupe Qi Gong Santé a pour objectif de promouvoir la santé de la communauté à travers la pratique du Qi Gong, un art martial millénaire chinois. Cet art favorise le maintien de l'équilibre mental et physique et aide aussi à éviter les maladies.

#### Coordonnées

514 627-9088  
hoalu51@gmail.com

## BADMINTON

### CLUB DE BADMINTON DE L'OUEST DE LA VILLE

Polyvalente Des Sources : 2900, rue Lake, Dollard-Des Ormeaux, Quebec H9B 2P1  
École DDO : 35, Av. Anselme-Lavigne, Dollard-des-Ormeaux, QC H9A 1N5  
École Bois de Liesse : 175, Rue Sonata, Dollard-des-Ormeaux, QC H9B 2M6

**Description :** Notre club offre un excellent programme d'enseignement pour les juniors ainsi qu'un programme récréatif et compétitif pour adultes. Seul club proposant également un jeu avancé en simple ainsi qu'un jeu typique en double. Entraineur de haut niveau canadien que donne les meilleurs cours techniques et stratégiques aux enfants et aux adultes. L'installation ESDS dispose de 8 courts de haut calibre sur des planchers de bois souples et sécuritaires et l'École DDO est le meilleur endroit pour jouer au badminton dans l'ouest de l'île. Nous jouons et nous nous entraînons toute l'année !! Nous avons plus de 300 membres !!

#### Coordonnées

514 588-8324  
wibc@ap2000sports.com (courriel)  
[www.ap2000sports.com](http://www.ap2000sports.com) (site Web)  
[www.badmintonwibc.com](http://www.badmintonwibc.com) (site Web)

#### Groupe d'âge

6 ans – 80+

#### Session

Été : juin - août  
Automne : septembre – décembre  
Hiver/printemps : janvier – juin

#### Inscription

Inscription en ligne en continu jusqu'à ce que le programme soit complet. Information et inscription en ligne ou à la Soirée d'information et d'inscription.

#### Équipes/ programmes compétitifs

Nous avons des équipes juniors et adultes compétitives de classe nationale. Après avoir suivi notre programme Élite Olympique Plus, plusieurs membres se retrouvent dans les équipes juniors du Québec et du Canada.



## BALLE MOLLE

### ASSOCIATION EXÉCUTIVE DE BALLE-MOLLE DE DDO

**Description :** Balle-molle pour les hommes âgés de plus de 35 ans. 14 équipes, 182 joueurs inscrits et 26 parties excluant les séries éliminatoires. La saison débute en mai et se termine avec les séries éliminatoires en septembre.

#### Coordonnées

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



## LIGUE DE BALLE-MOLLE MIXTE DE DOLLARD

Parc Spring Garden

#### Description :

Nous offrons une ligue de balle-molle mixte aux résidents et aux non-résidents.

#### Coordonnées

[info@dollardmixedsoftball.ca](mailto:info@dollardmixedsoftball.ca)  
[www.dollardmixedsoftball.ca](http://www.dollardmixedsoftball.ca)

#### Groupe d'âge

18 ans et plus

#### Session

Mai à août  
Les dimanches de 10 h 00 à 17 h 30

#### Coût

110\$ pour les résidents de DDO  
120\$ pour les non-résidents de DDO

#### Équipes/ programmes compétitifs

Il y a huit équipes compétitives qui jouent chaque semaine.

## BASEBALL

### ASSOCIATION AMATEUR DE BASEBALL DOLLARD (DABA)

12001, boulevard De Salaberry, bureau H-173



**Description :** Nous offrons un programme instructif et compétitif supervisé de baseball en vertu des règles de Baseball Québec. Notre objectif est d'implanter les idéaux du bon esprit sportif, de l'honnêteté, de la fidélité, du courage et du respect de l'autorité.

#### Coordonnées

514 683-0386  
[contactus@dollardbaseball.com](mailto:contactus@dollardbaseball.com)  
[www.dollardbaseball.com](http://www.dollardbaseball.com)

#### Groupe d'âge

4 à 23 ans

#### Cours Offerts

**Été :**  
- Le programme Novice est axé sur le développement.  
- Les joueurs 9U à junior jouent deux parties par semaine ainsi que des entraînements, divisés en équipes A et B dépendamment de l'habileté

#### Automne :

- Une ligue de baseball d'automne de 10 parties est disponible qui prolonge la saison jusqu'à l'Action de grâce.  
- Divers programmes de développement sont disponibles pendant l'hors-saison.

#### Session

Toute l'année

#### Coût

Varie selon l'âge et le programme. Pour une liste complète des prix, visitez notre site Web.

#### Inscription

Réservée aux résidents de Dollard-des-Ormeaux. Inscription en ligne sur notre site Web.

#### Équipes/ programmes compétitifs

Il y a trois niveaux d'équipes compétitives : les joueurs AA jouent pour les équipes régionales dirigées par les LSL Tigers et les joueurs A et B représentent D.D.O. dans la ligue du Lac St-Louis, contre des équipes de toute la région.

## BASKETBALL

### LIQUE DE BASKETBALL EXTÉRIEUR DE L'OUEST DE L'ÎLE (LBEOI)

Parc Elm

**Description :** Promouvoir, organiser, superviser et stimuler l'intérêt et la participation des garçons, filles, hommes et femmes au basketball extérieur.

<b>Coordonnées</b>	514 626-6044 Wioblstevehall@gmail.com <a href="http://www.wiobl.com">www.wiobl.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Jeunes de 7 à 17 ans Adultes de 18 ans et plus
<b>Session</b>	Mai à fin août
<b>Coût</b>	Forfaits familiaux disponibles  Tarif régulier jeunesse : Premier enfant 170 \$, deuxième enfant 160 \$, troisième enfant de la même famille 85 \$ et quatrième enfant et plus gratuit pour le mois de mars.  Tarif régulier pour les jeunes : à partir du 1er avril, Premier enfant 180 \$, deuxième enfant 170 \$, troisième enfant de la même famille 90 \$ et quatrième enfant et plus gratuit.  Adultes 180 \$, les tarifs familiaux ne s'appliquent pas.



## FOOTBALL

### LIQUE DE FOOTBALL NORTH SHORE



**Description :** Depuis plus de 60 ans, la LFNS fait partie intégrante de la communauté de Dollard-des-Ormeaux et de l'Ouest de l'Île. Les enfants jouent par plaisir et tout le monde participe.

<b>Coordonnées</b>	514 347-2183 <a href="mailto:info@northshorefootball.org">info@northshorefootball.org</a> <a href="http://www.northshorefootball.org">www.northshorefootball.org</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Niveau parc (garçons et filles) 5 à 13 ans Niveau inter cité (garçons et filles) 14 à 17 ans
<b>Session</b>	Mars à Novembre
<b>Coût</b>	Niveau parc : 300 \$ avec escompte pour plusieurs enfants de la même famille Niveau intercité : 450 \$ L'équipement et l'uniforme sont fournis par la Ligue, à l'exception des chaussures.
<b>Inscription</b>	Début avril au 1 <sup>er</sup> septembre, en ligne <a href="http://www.northshorefootball.org">www.northshorefootball.org</a>
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Nos équipes jouent du football AAA.

## CURLING

### CLUB DE CURLING GLENMORE

120 rue Glenmore

**Description :** Ligues : Curling de jour, ouvert, mixte, TGIF, dimanche et double mixte, petites pierres et junior pour les enfants et adolescents.



<b>Coordonnées</b>	514 684-6350 <a href="mailto:mail@glenmorecurling.com">mail@glenmorecurling.com</a> <a href="http://www.glenmorecurling.com">www.glenmorecurling.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	Enfants de 5 à 12 ans et de 12 à 18 ans Pour adultes de 18 ans et plus
<b>Cours</b>	Plusieurs leçons sont offertes au cours de la saison dont les dimanches pour les enfants. Ligues avec instructions les vendredis et dimanches soirs.
<b>Session</b>	Septembre à avril Visitez notre site Web pour l'horaire et le calendrier des événements
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription ou à la Soirée d'information et d'inscription..
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Équipes de compétition de tous les niveaux, débutant à élite.

## FOOTBALL DRAPEAU

### ASSOCIATION DE FOOTBALL DRAPEAU

### MAVERICKS MONTREAL



Diverses terrains synthétiques

**Description :** Montreal Mavericks Youth Flag Football est la plus grande organisation de football flag jeunesse du Québec, comptant plus de 950 athlètes et mettant l'accent sur le développement des compétences athlétiques ainsi que des valeurs personnelles comme le travail d'équipe et le fair-play. L'organisation organise plus de 350 matchs annuellement, propose des programmes de formation spécialisés et participe à plus de 10 tournois nationaux et internationaux, avec un personnel entièrement bénévole et les bénéfices réinvestis dans le programme.

<b>Contact</b>	<a href="mailto:jesse@mavericksflagfootball.com">jesse@mavericksflagfootball.com</a> <a href="http://www.mavericksflagfootball.com">www.mavericksflagfootball.com</a>
<b>Age Group</b>	Garçons et filles U8 au U16
<b>Session</b>	Juin à août, les dimanches après-midi.
<b>Cost</b>	165 \$ par joueur



## HOCKEY

### ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry, salle H-183



**Description :** Nous offrons une expérience d'apprentissage positive axée sur le développement des habiletés fondamentales et athlétiques de tous les participants dans un environnement amusant, agréable et sécuritaire. Nous stimulons le développement en enseignant les valeurs de franc jeu, de respect, d'égalité et de travail d'équipe.

<b>Coordonnées</b>	514 683-3825 chris.corbeil@dollardhockey.ca <a href="http://www.dollardhockey.com">www.dollardhockey.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	<b>Pour les garçons et filles</b> MAHG : 4 à 6 ans      Bantam : 13 à 14 ans Novice : 7 à 8 ans      Midget : 15 à 17 ans Atome : 9 à 10 ans      Junior : 18 à 21 ans PeeWee : 11 à 12 ans
<b>Cours offerts</b>	Nous offrons le patinage libre et un programme d'apprentissage Tiny Tots pour enfants (voir plus bas).
<b>Session</b>	Août à avril
<b>Coût</b>	150 \$ plus budget par équipe
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Les équipes AA débutent au niveau Atome (10 ans) et vont jusqu'à Junior. Les équipes comprenant seulement des filles peuvent commencer au niveau Atome, s'il y a suffisamment de joueuses.

## LIONS DU LAC ST-LOUIS AAA

**Description :** Ligue Midget AAA de hockey

<b>Coordonnées</b>	<a href="https://lions.liguemidgetaaa.ca">https://lions.liguemidgetaaa.ca</a>
--------------------	---

## KARATÉ

### KARATÉ ESPRIT

Chalet Elm



**Description :** Le karaté traditionnel Wado-Kai et le karaté sport sont offerts aux garçons et filles ainsi qu'aux adultes. Ce type de karaté est un excellent moyen de se maintenir en forme pour les sportifs de tous âges. Organisme sans but lucratif, Karaté Esprit est un membre en règle de Karaté Québec ([www.karatequebec.com](http://www.karatequebec.com)).

<b>Coordonnées</b>	514 347-4668 karate.esprit@gmail.com <a href="http://www.canadajkfwadokai.org/dojo/karate-esprit">www.canadajkfwadokai.org/dojo/karate-esprit</a>
<b>Groupe d'âge</b>	8 ans et plus
<b>Cours offerts</b>	Cours pour débutants, intermédiaires et avancés Les lundis et mercredis soirs et les samedis matins
<b>Session</b>	Automne : septembre à décembre Hiver : janvier à mars Printemps : avril à juin
<b>Coût</b>	Pour les débutants, un cours par semaine : 80 \$ Pour les débutants et intermédiaires, trois cours par semaine : 160 \$ Pour les avancés, trois cours par semaine : 180 \$
<b>Inscription</b>	En classe, pendant la première semaine de chaque session ou à la Soirée d'information et d'inscription.
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Équipes de compétition de karaté.

## LA CROSSE

### ASSOCIATION DE CROSSE DE L'OUEST DE L'ÎLE



**Description :** Fondée en 2002, l'Association de crosse de l'Ouest-de-l'Île (WILA) promeut la crosse en enclos pour les joueurs de 6 à 21 ans à travers des matchs, jamborees et tournois dans le Grand Montréal et la région de Québec. Engagée dans le développement d'athlètes-étudiants et en collaboration avec des organisations autochtones, la WILA soutient la préservation du savoir traditionnel du jeu de crosse.

<b>Coordonnées</b>	info@westislandlacrosse.com
<b>Groupe d'âge</b>	U7-U22
<b>Session</b>	Mars à Juillet
<b>Cours offerts</b>	En enseignant des habiletés de vie et des compétences techniques en crosse, nous visons à offrir aux jeunes joueurs une base solide pour progresser dans le sport et au-delà, dans un contexte où la crosse connaît une croissance rapide et sera ajoutée aux Jeux olympiques de 2028.

## PATINAGE ARTISTIQUE

### CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DOLLARD



Aréna du Centre civique,  
12001, boulevard De Salaberry, bureau H-172

**Description :** Le Club de patinage Dollard offre des cours de patinage pour tous les âges pour apprendre les bases, se développer ou faire des compétitions. Le tout est encadré par des entraîneurs professionnels certifiés dans un environnement amusant et dynamique.

<b>Coordonnées</b>	contacteznous@cpadollard.com <a href="http://www.cpadollard.com">www.cpadollard.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	3 ans et plus
<b>Cours offerts</b>	Canskate – Apprendre à patiner Prestar – Développement pour patinage artistique Starskate – Apprendre à compétitionner Sports Etudes – Athlètes d'élites Adulte – Canskate adulte (apprendre à patiner)
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Coût</b>	Les prix varient autour de 360 \$
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	Patinage artistique (Patinage STAR ET SPORTS-ÉTUDES)

## PATINAGE DE VITESSE

### LE CLUB DE PATINAGE DE VITESSE DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (WEST ISLAND CYCLONES)

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry



**Description :** Le club des Cyclones du West Island favorise un style de vie actif via le patinage de vitesse. Les Cyclones offrent une école de patin et cinq niveaux d'enseignement du patinage de vitesse, y compris l'entraînement sur glace et hors glace avec des entraîneurs certifiés. Chaque patineur a l'opportunité de participer à des compétitions. Nos membres créent de nouvelles amitiés à travers les multiples événements sociaux.

Coordonnées	cpvwestisland@gmail.com
Groupe d'âge	Pour les ages 4 +
Session	Septembre à avril + extension optionnelle à mai
Coût	Consulter le site Web
Inscription	<a href="http://www.cpvwestisland.ca">www.cpvwestisland.ca</a>
Équipes/ programmes compétitifs	Des programmes allant jusqu'aux niveaux de compétitions régionales, inter-régionales et provinciales sont disponibles.
Renseignements supplémentaires	Les patins de vitesse seront inclus avec l'inscription. Des équipements de protection sont obligatoires et peuvent être achetés dans la boutique en ligne du Club.

## PATINAGE LIBRE

### OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry

**Description :** Patinage public offert à tous et patinage public pour adultes seulement.



Coordonnées	514 684-1011
Session	<p><b>Horaire pour tous :</b>            Du 3 septembre au 6 mai :            Samedi 18 h 30 à 20 h            Dimanche 13 h 30 à 15 h            Mercredi 18 h 30 à 20 h</p> <p>Horaire spécial durant la période des Fêtes du 22 décembre au 4 janvier et durant la semaine de relâche du 2 au 6 mars.</p> <p><b>Horaire pour adultes :</b>            Du 2 septembre au 7 mai :            Mardi 10 h à 11 h            Jeudi 10 h à 11 h</p> <p>Cet horaire peut varier en fonction des événements spéciaux. Veuillez-vous référer à la page du patin libre sur le site web de la Ville.</p>
Coût	Résidents : 2 \$ (entrée gratuite pour les enfants de moins de 5 ans) Non-résidents : 3 \$ pour tous
Renseignements supplémentaires	Règle de sécurité : Pendant le patinage public, les enfants de douze ans et moins doivent porter un casque protecteur approuvé par l'ACNOR (le protecteur facial n'est pas obligatoire).

## PICKLEBALL

### CLUB DE PICKLEBALL DE L'OUEST DE L'ÎLE

**Description :** Joignez-vous à nous pour jouer au pickleball.



Coordonnées	pickleballwestisland.com pickleballwestisland@gmail.com
Groupe d'âge	6-99 ans
Session	A l'année longue, dans l'ensemble de l'Ouest-de-l'Île.
Coût	30 \$ par année pour l'adhésion
Équipes/ programmes compétitifs	Nous tenons plusieurs tournois annuellement.
Inscription :	En personne ou en ligne.

## PROGRAMME TINY TOTS

### OFFERT PAR L'ASSOCIATION DE HOCKEY DOLLARD

Aréna du Centre civique, 12001, boulevard De Salaberry



**Description :** Le but de ce programme est d'aider l'enfant à acquérir les techniques de base du patinage. L'enfant doit obligatoirement porter un casque approuvé par l'Association canadienne des normes (ACNOR).

Coordonnées	514 683-3825 dhabook@videotron.ca <a href="http://www.dollardhockey.com">www.dollardhockey.com</a>
Groupe d'âge	Pour 4 ans et plus
Session	Session d'automne et session d'hiver. Pour les dates des sessions, suivez le lien de Tiny Tots sur le site Web. <a href="https://www.dollardhockey.ca/tinytots">https://www.dollardhockey.ca/tinytots</a>
Coût	130 \$ par session
Inscription	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
Renseignements supplémentaires	La carte d'assurance maladie de l'enfant est requise à la première inscription. Un groupe peut être annulé si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

## RINGUETTE

### ASSOCIATION DE RINGUETTE PIERREFONDS / DDO / ÎLE BIZARD

Sportplex 4 Glaces, Centre civique et Complexe sportif  
Saint-Raphaël

**Description :** La ringuette est un sport féminin et mixte de 4 à 9 ans. Ce sport se joue sur la glace. Pas besoin de savoir patiner, vous apprendrez à patiner en même temps que les règles du jeu. Les joueurs (jusqu'à 9 ans) et joueuses doivent porter de l'équipement de protection obligatoire. Les parties et pratiques se déroulent surtout les fins de semaine pour les plus jeunes et dans la région du Lac St-Louis. 2 périodes de 15 minutes chronométrées.

<b>Coordonnées</b>	<a href="http://www.ringuettepierrefonds.com">www.ringuettepierrefonds.com</a> ou pour questions : registrar@ringuettepierrefonds.com
<b>Groupe d'âge</b>	4 ans et plus pour filles 4 ans à 9 ans pour garçons
<b>Cours offerts</b>	Apprendre à patiner - Power Skating -cliniques de perfectionnement pour joueuses et gardiennes de but.
<b>Session</b>	Septembre à avril
<b>Inscription</b>	Veuillez communiquer avec nous pour connaître les modalités d'inscription. registrar@ringuettepierrefonds.com
<b>Équipes/ programmes compétitifs</b>	A, B et C - et Programme Élite de Ringuette Québec



## RUGBY

### CLUB DE RUGBY MONTRÉAL BARBARIANS

Parc Sunnybrooke



**Description :** Fondé en 1953, le club de rugby Montreal Barbarians est l'un des plus anciens clubs du Québec ! Nous avons une équipe masculine +, une équipe féminine + et plusieurs équipes de jeunes et juniors.

Nous sommes un club inclusif et tous les niveaux d'expérience sont bienvenus.

<b>Coordonnées</b>	514 534-1172 Mini/Junior : youth@montrealbarbarians.ca et juniors@montrealbarbarians.ca Senior : women.plus@montrealbarbarians.ca et men.plus@montrealbarbarians.ca <a href="http://www.montrealbarbarians.ca">www.montrealbarbarians.ca</a> Instagram and Facebook : Montreal Barbarians Rugby Club
<b>Groupe d'âge</b>	Mini/Junior : 5 à 17 ans Senior : pour les 18 ans et plus
<b>Session</b>	Jeunesse /Junior : mai à août Senior : février à novembre
<b>Coût</b>	Varie selon le groupe d'âge U8/U10 : 163 \$ U12 : 178 \$ U14 : 231 \$ U16/U18 : 246 \$ Senior : 348 \$ Senior étudiant : 283 \$
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.
<b>Équipes / programmes compétitifs</b>	Les seniors jouent dans les ligues de la Fédération de Rugby Québec.

## SOCER

### ASSOCIATION DE SOCCER RÉCRÉATIF DOLLARD

**Description :** Nous sommes une ligue de soccer active pour les joueurs amateurs de Dollard-des-Ormeaux. Les parties se jouent toute l'année dans une ambiance conviviale et informelle. Nos membres proviennent de diverses communautés et notre association est ouverte à toute personne âgée de 35 ans et plus.

**Coordonnées**

[www.drsa-web.com](http://www.drsa-web.com)

**CLUB DE SOCCER DOLLARD**

12001, boulevard De Salaberry, Local H-186



**Description :** Tout au long de l'année, le Club de soccer de Dollard planifie des activités pour les filles et les garçons de 4 ans et plus. Nous avons des programmes récréatifs et des programmes de développement qui suivent le modèle de Soccer Canada. De plus, il y a des ligues récréatives juvéniles et seniors, des ligues compétitives juvéniles et seniors (régionales et provinciales) ainsi qu'un camp d'été de huit semaines avec service de garde pour les U09 à U14. Venez jeter un coup d'œil sur notre site web et suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter pour plus de détails..

**Coordonnées**

514 421-2928, poste 102  
[info@dollardsoccer.ca](mailto:info@dollardsoccer.ca)  
[www.dollardsoccer.ca](http://www.dollardsoccer.ca)

**Groupe d'âge**

4 ans - Adultes (aînés)

**Session**

ÉTÉ : de mai à septembre  
 HIVER : (partie 1) d'octobre à décembre  
 (partie 2) de janvier à avril

**Inscription**

Consultez notre site Web pour les formalités d'inscription.

**Équipes / programmes compétitifs**

1. Soccer de base pour les U04 à U08
2. Les programmes pour les U09 à U12 comportent 2 options :
  - i. CDC : Un programme de développement qui a pour but d'améliorer les compétences techniques, physiques et cognitives (liées au soccer) de l'athlète. Ce programme est encadré par un personnel qualifié et animé sous forme d'ateliers avec une participation à la ligue régionale.
  - ii. REC : Un programme de ligue récréative est parfait pour satisfaire ceux et celles qui veulent jouer pour le plaisir.
3. À partir de 13 ans (incluant les seniors), nous proposons des équipes pour les ligues récréatives (LLJ/REC) ainsi que pour les ligues compétitives régionales (LDR, LDIR) et provinciales (LDP).

**Information complémentaire**

Étoiles Filantes est un programme pour les enfants de 4 à 18 ans ayant besoin d'une attention particulière. Pour plus d'information, consultez notre site Web : [www.dollardsoccer.ca](http://www.dollardsoccer.ca).

**TAI CHI****ACADEMIE DE TAI-CHI DE DOLLARD-DES-ORMEAUX**

Chalet Sunnybrooke

**Description :** Le tai chi est une série de mouvements lents et approfondis. Il améliore la santé, résout les problèmes de stress, de sommeil, de rigidité dans les articulations, de circulation et autres. Bienvenue aux débutants.

**Coordonnées**

514 799-7703  
[danny.rabinowitz@gmail.com](mailto:danny.rabinowitz@gmail.com)  
[www.facebook.com/#/groups/taichi.ddo](http://www.facebook.com/#/groups/taichi.ddo)

**Groupe d'âge**

12 ans et plus

**Cours offerts**

Tai chi, Chi kung, Lok-hup Ba Fa, Hsing-I, Sabre et Epee

**Session**

Toute l'année

**Coût**

30 \$ par mois

**TENNIS****TENNIS MONTRÉAL**

Parc Lake Road

**Description :** Notre mission est de promouvoir et de développer la pratique du tennis chez les sportifs de tous âges et de tous niveaux (débutant à élite), en regroupant toutes les personnes intéressées à ce sport et en organisant des cours, des entraînements, des activités et des compétitions.

**Coordonnées**

514 270-2724  
[www.tennismontreal.qc.ca](http://www.tennismontreal.qc.ca)

**Groupe d'âge**

7 à 17 ans

**Session**

Deux sessions pendant l'été : juin à juillet et juillet à août, du lundi au vendredi

**Inscription**

En ligne ou par téléphone au poste 0

**YOGA****CENTRE HOLIVIE**

Chalet Edward Janiszewski

**Description :** Un cours d'Hatha-yoga pour hommes, femmes et enfants de 14 ans et plus, incluant des exercices de respiration, d'étirements et d'asanas (postures de yoga).

**Coordonnées**

514 684-5133

**Groupe d'âge**

14 ans et plus

**Session**

Septembre à juin

**Inscription**

Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription.

# AÎNÉS

## ♿ AÎNÉS DE L'OUEST DE L'ÎLE ET DE SA BANLIEUE

Chalet Coolbrooke

**Description:** Association pour les aînés. Bingo de 13 h à 16 h suivi de Zumba ou danse en ligne de 16 h à 17 h selon le nombre de personnes intéressées. Fermeture du Club à 16 h.

<b>Coordonnées</b>	514 421-1504 anitapoitras@gmail.com
<b>Groupe d'âge</b>	55 ans et plus

## ASSOCIATION DES AÎNÉS GRECS CANADIENS DE L'OUEST DE L'ÎLE

Chalet Sunnybrooke

**Description:** Assister les membres ayant besoin d'aide, organiser des réunions d'information quant que programmes d'assistance gouvernemental, légal et fiscal, organiser des excursions aux endroits intéressants.



<b>Coordonnées</b>	514 962-4471 514 891-9648 Michael.antoniadis@gmail.com prassasp@gmail.com
<b>Groupe d'âge</b>	65 ans et plus
<b>Session</b>	Juin à Septembre

## CLUB DES AÎNÉS DE MONTRÉAL SAHYOG

Chalet Westwood

**Description:** Activités pour les aînés. Renseignez-vous auprès de nous pour en savoir plus sur les différentes activités et sorties que nous offrons.

<b>Coordonnées</b>	514 862-6374 ou 514 952-6745 sahyog.seniors@gmail.com sahyogseniorclubmontreal.com
<b>Groupe d'âge</b>	55 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année (tous les samedis au chalet Westwood)
<b>Inscription</b>	Frais d'adhésion annuel de 50 \$

## ♿ CLUB DES AÎNÉS DOLLARD-DES-ORMEAUX

Centre communautaire  
12001, boulevard De Salaberry



**Description:** Fier de servir la communauté depuis 25 ans, le Club des aînés DDO propose des programmes dynamiques et enrichissants créés par des professionnels pour améliorer le bien-être physique, social et intellectuel des résidents âgés de 55 ans et plus. Découvrez des activités dynamiques adaptées à vos intérêts, à votre niveau d'activité et selon vos préférences d'horaire. Profitez d'opportunités de bénévolat amusantes, d'événements spéciaux et d'ateliers exclusivement offerts à nos membres. Ensemble, créons une communauté chaleureuse et engageante où chaque personne se sent accueillie et inspirée!

<b>Coordonnées</b>	514 684-1013 clubseniorddo@ddo.qc.ca www.ddoclub55.com
<b>Groupe d'âge</b>	55 ans et plus
<b>Cours offerts</b>	Tai chi, Hatha yoga, Yoga, danse en ligne, Zumba Or, espagnol, français, chant, Backgammon, Bingo, Canasta, billard, Mah Jongg, Whist, Club de lecture, sorties, événements spéciaux et beaucoup plus.
<b>Session</b>	Programme saisonnier offert 12 mois par année.
<b>Coût</b>	Veuillez nous contacter ou visiter notre site Web : <a href="http://www.ddoclub55.com">www.ddoclub55.com</a>
<b>Inscription</b>	Contactez-nous au 514 684-1013 ou <a href="mailto:clubseniorddo@ddo.qc.ca">clubseniorddo@ddo.qc.ca</a> ou visitez notre site Web au <a href="http://www.ddoclub55.com">www.ddoclub55.com</a>

## ♿ CENTRE JUIF CUMMINGS POUR AÎNÉS

96, rue Roger-Pilon



**Description:** Favoriser l'épanouissement des adultes de 50 ans et plus et améliorer leur qualité de vie en offrant des programmes dynamiques et novateurs, des services sociaux et des occasions de bénévolat dans un environnement vivant, respectueux, inclusif et empreint de compassion. Ancré dans son héritage juif, le Centre Cummings ouvre ses portes aux personnes de tous les horizons ethniques, culturels et socio-économiques.

<b>Coordonnées</b>	514 734-1763 Marcy Beraznik <a href="http://cummingscentre.org/west-island">cummingscentre.org/west-island</a>
<b>Groupe d'âge</b>	50 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année et chaque saison
<b>Inscription</b>	Appelez-nous au 514 343-3510 pour connaître les modalités d'inscription.

## ORGANISATION PUNJABI DE SANTÉ ET D'ÉDUCATION



**Description:** Nous organisons des activités sociales pour les personnes âgées, telles que des excursions, des symposiums sur la santé, des événements sociaux et culturels afin de les maintenir engagées, actives et en bonne santé.

<b>Contact</b>	514-921-7291 / 514-793-2461 <a href="mailto:Punjabi.health.org@gmail.com">Punjabi.health.org@gmail.com</a>
<b>Age group:</b>	55 ans et plus
<b>Session:</b>	Toute l'année
<b>Registration:</b>	Communiquez avec nous pour en connaître plus ou rendez-vous à la Soirée d'information et d'inscription.

## ♿ RÉPIT-RESSOURCE

**Description:** Répit-Ressource est un organisme à but non lucratif offrant des services d'aide à domicile pour soulager les familles et les aînés.



<b>Contact</b>	514-353-1479 <a href="mailto:info@repit-ressource.com">info@repit-ressource.com</a> <a href="http://www.repit-ressource.com">www.repit-ressource.com</a>
<b>Age Group</b>	Principalement les 65 ans et plus
<b>Session</b>	Toute l'année

## SOCIÉTÉ ALZHEIMER DE MONTRÉAL



**Description:** Notre mission est d'alléger les conséquences sociales et personnelles de la maladie d'Alzheimer et des maladies apparentées en offrant des interventions, des soins et des services de soutien de pointe qui ont un impact positif à long terme.

<b>Contact</b>	514-369-0800 <a href="mailto:info@alzheimermontreal.ca">info@alzheimermontreal.ca</a> <a href="http://www.alzheimermontreal.ca">www.alzheimermontreal.ca</a>
<b>Session:</b>	Toute l'année
<b>Registration:</b>	Communiquez avec nous pour en connaître plus ou rendez-vous à la Soirée d'information et d'inscription.

# PRÉSOLAIRE, CAMP DE JOUR ET ACTIVITÉS ADOLESCENTS

## CAMP DE JOUR DOLLARD-DES-ORMEAUX

Parcs Elm, Westminster, Sunnybrooke, Westwood, Fairview  
Bureau : 12001, boulevard De Salaberry, bureau H-193,  
Dollard-des-Ormeaux



**Description :** Une expérience inoubliable, agréable et sécuritaire, à travers une variété de sports, d'arts plastiques et d'activités d'équipe pour les jeunes âgés de 5 à 13 ans. Nos activités sont supervisées et animées par notre personnel qualifié et dynamique.

<b>Coordonnées</b>	514 684-0970 info@campdejourddo.com <a href="http://www.campdejourddo.com">www.campdejourddo.com</a> <a href="http://www.facebook.com/campdejourddo">www.facebook.com/campdejourddo</a>
<b>Groupe d'âge</b>	5 à 13 ans
<b>Session</b>	Été
<b>Coût</b>	Camp Kidz : 230 \$ / semaine pour les résidents Camp Aventure/Athlétique : 230 \$ / semaine pour les résidents
<b>Inscription</b>	Communiquez avec nous pour connaître les modalités d'inscription, ou en ligne <a href="http://www.campdejourddo.com">www.campdejourddo.com</a>

## CENTRE DE LA PETITE ENFANCE DOLLARD

12000, Boulevard de Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



<b>Coordonnées</b>	514 683-7366 info@cpedollard.ca <a href="http://www.cpedollard.ca">www.cpedollard.ca</a>
<b>Groupe d'âge</b>	0 à 5 ans
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	Pour s'inscrire ou pour plus de renseignements, visitez le site <a href="http://www.laplace0-5.com">www.laplace0-5.com</a>  <i>La Place 0-5 est l'endroit pour inscrire votre enfant sur les listes d'attente des services de garde subventionnés.</i>

## CENTRE DE LA PETITE ENFANCE LES BOIS VERTS

50, rue Séville, Dollard-des-Ormeaux

**Description :** Centre de la petite enfance sans but lucratif.



<b>Coordonnées</b>	514 684-7712, poste 1 cpe.boisverts@videotron.ca
<b>Groupe d'âge</b>	18 mois à 5 ans
<b>Session</b>	Toute l'année
<b>Inscription</b>	Pour s'inscrire ou pour plus de renseignements, visitez le site <a href="http://www.laplace0-5.com">www.laplace0-5.com</a>  <i>La Place 0-5 est l'endroit pour inscrire votre enfant sur les listes d'attente des services de garde subventionnés.</i>

## INITIATIVE GODDO

OFFERT PAR L'ASSOCIATION AQUATIQUE  
DE DOLLARD-DES-ORMEAUX (AADD)

12001, boulevard De Salaberry, Dollard-des-Ormeaux



<b>Coordonnées</b>	514 684-0070, poste 6602 <a href="mailto:aaddo@ddo.qc.ca">aaddo@ddo.qc.ca</a>
<b>Action Jeunes (11 à 17 ans)</b>	<b>Action Jeunes</b> Grâce à notre liste impressionnante d'activités, à notre équipe d'animateurs dynamiques et à la participation des ados. Action Jeunes est une expérience qui n'est pas près d'être oubliée ! Des activités telles que Laser Quest, Escalade, Arbraska, Super Aqua Club, salles d'évasion, et encore plus sont proposées aux adolescents de 11 à 17 ans tout au long de l'année. <b>FitClub</b> Le FitClub invite les adolescents âgés de 11 à 17 ans à s'initier aux principes du conditionnement physique et de la nutrition dans un environnement amusant et sûr. Les programmes pour jeunes de GoDDO offrent aux participants la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences, de rencontrer de nouvelles personnes, de gagner en indépendance et de profiter d'activités amusantes. Rejoignez-nous tout au long de l'année. Nous avons hâte de vous rencontrer !
<b>Groupe d'âge</b>	Une variété de programmes offerts pour tous âges
<b>Session</b>	Session d'été – session d'automne – session d'hiver – session de printemps
<b>Renseignements supplémentaires</b>	En collaboration avec des partenaires locaux, nous développons des actions qui encouragent notre communauté à adopter un mode de vie actif et sain.

## JARDIN D'ENFANTS COMMUNAUTAIRE WESTPARK DE DOLLARD-DES-ORMEAUX

100 Fairview, Dollard-des-Ormeaux



**Description :** Notre école offre deux programmes dirigés par une enseignante qualifiée, visant à incorporer l'éducation à travers des jeux guidés et de nombreuses expériences amusantes.

<b>Coordonnées</b>	514 400-8133 <a href="mailto:westparkpreschool@hotmail.com">westparkpreschool@hotmail.com</a> <a href="http://www.westparkpreschool.weebly.com">www.westparkpreschool.weebly.com</a>
<b>Groupe d'âge</b>	2 ans : parents et tout-petits 3 et 4 ans : prématernelle
<b>Session</b>	Septembre à juin Parents et tout-petits : lundi de 9 h à 11 h Prématernelle : mardi au vendredi de 9 h à 12 h
<b>Coût</b>	Parents et tout-petits : 50 \$ par mois Prématernelle : 180 \$ par mois pour 3 jours/semaine ou 195 \$ par mois pour 4 jours/semaine
<b>Inscription</b>	Visitez notre site web pour plus d'information ou contactez-nous pour une visite !

# À la découverte de nos parcs

La ville de Dollard-des-Ormeaux est reconnue pour ses nombreux parcs et ses espaces verts; des lieux prisés pour les activités de plein air et la détente. Nous avons également diverses installations sportives et récréatives pour tous les goûts et tous les âges.

## Le saviez-vous?

La Ville vous offre 15 grands parcs ainsi que l'accès au parc Bois-de-Liesse. Elle vous offre aussi 18 petits parcs de quartier dotés chacun d'un équipement de jeu. Pour des raisons de sécurité, noter que les équipements de jeux sont **fermés** durant la période hivernale soit de **novembre à mars**.

## Selon les conditions météorologiques :

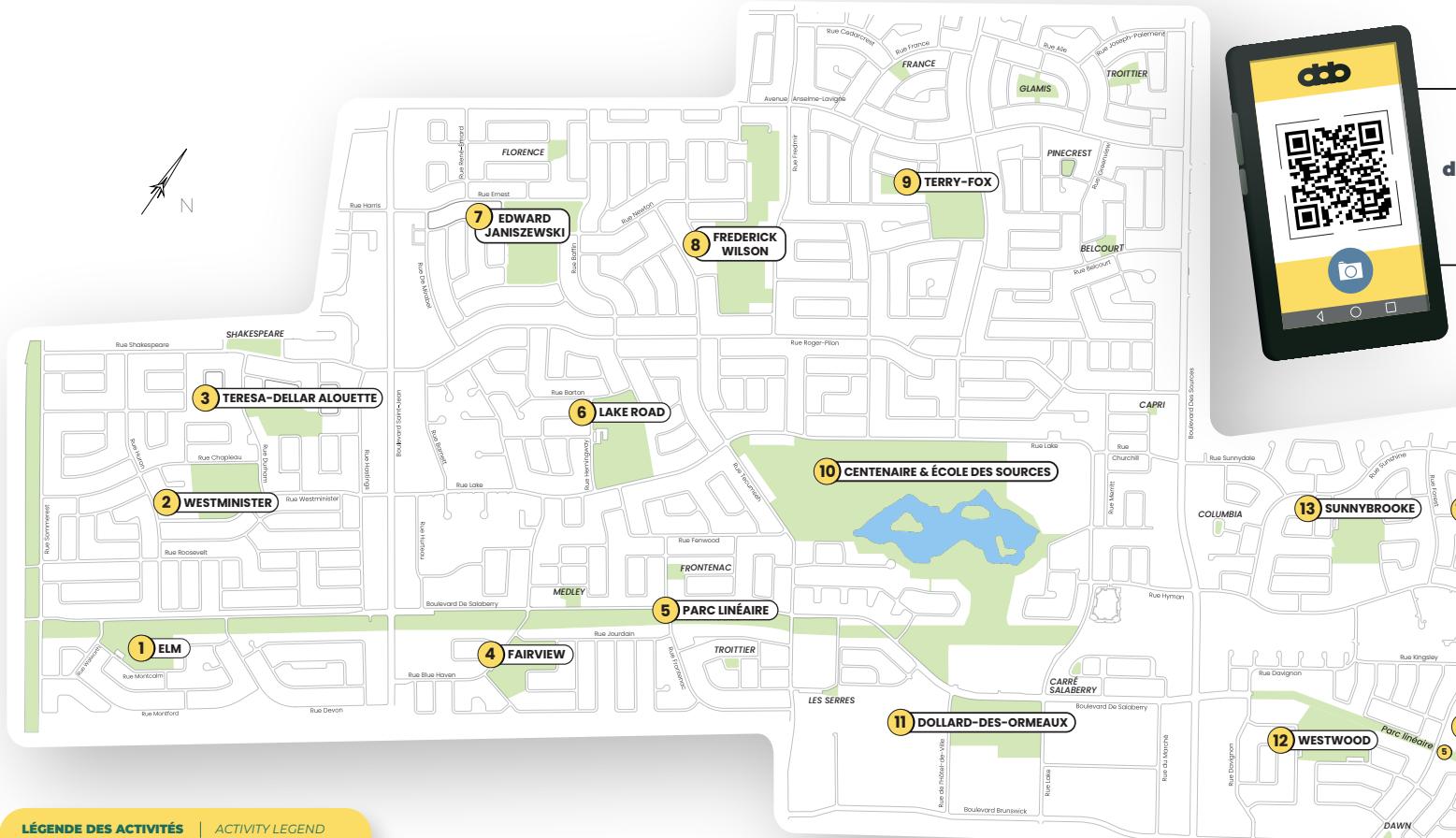
- Les **patinoires extérieures** sont ouvertes à compter de la fin décembre jusqu'à la relâche scolaire.
- Les **jeux d'eau** sont ouverts à partir de la longue fin de semaine de mai jusqu'à la longue fin de semaine d'octobre de 9 h à 21 h.

Pour connaître en temps réel l'état des terrains sportifs extérieurs et des patinoires, consultez notre site web à la page **Conditions des installations** hivernales ou estivales. Les vestiaires et salles de toilettes sont disponibles lorsque les installations sont ouvertes.



### LEGENDE DES ACTIVITÉS

Anneau de glace		Module de jeux		Soccer (11 vs 11)	
Aire d'exercices		Parc à chiens		Soccer (9 vs 9)	
Balle-molle		Patinoire de hockey		Mini-soccer (7 vs 7)	
Baseball		Patinoire de plaisir		Micro-soccer (5 vs 5)	
Basket-ball		Pente pour glissade		Tennis	
Chalet		Pétanque		Tennis sur table	
Football		Pickleball		Sentier pédestre	
Hockey balle		Piste d'athlétisme		Sentier de raquettes	
Jeux d'eau		Piste de ski de randonnée		Volleyball	
Micro bibliothèque		Rugby		Zone communautaire	



**LÉGENDE DES ACTIVITÉS | ACTIVITY LEGEND**

1. Elm	
2. Westminister	
3. Teresa-Dellar-Alouette	
4. Fairview	
5. Parc linéaire	
6. Lake Road	
7. Edward Janiszewski	
8. Frederick-Wilson	
9. Terry-Fox	
10. Centenaire & École des Sources	
11. Dollard-des-Ormeaux	
12. Westwood	
13. Sunnybrooke	
14. Coolbrooke	
15. Spring Garden	
16. Bois-de-Liesse	

**Découvrez notre carte interactive et explorez les parcs de la Ville comme jamais au paravant!**

*Discover our interactive map and explore the city's parks like never before!*

