

Hiver 2026

VOLUME 5 • Numéro 3

Cahier LOISIRS.

ville.delson.qc.ca   



 **Delson**

MODALITÉS D'INSCRIPTION



INSCRIPTION EN LIGNE OBLIGATOIRE :

delson.ca/inscriptions

DÈS LE
5
JANVIER

pour les résidents de Delson
et Saint-Philippe

DÈS LE
12
JANVIER

pour les non-résidents

CARTE CITOYEN – AVIS IMPORTANT

Les citoyens et citoyennes doivent s'assurer que leur carte est valide (2 ans). Il est possible de renouveler la carte citoyen à la Jonction ou à la bibliothèque.

COORDONNÉES

La Jonction – Bureaux administratifs des Loisirs

65, rue Boardman
450 632-1050, poste 3100
loisirs@ville.delson.qc.ca

Centre sportif

100, avenue de Delson
450 632-1050, poste 3100
loisirs@ville.delson.qc.ca

Église Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus

127, rue Principale Sud
450 632-1050, poste 3100
loisirs@ville.delson.qc.ca

Bibliothèque

1, 1^{re} Avenue
450 632-1050, poste 3700
biblio@ville.delson.qc.ca

! RECEVEZ LES AVIS POUR VOS ACTIVITÉS!

Il est maintenant possible de recevoir des notifications qui concernent vos activités préférées via notre service d'alertes citoyennes. Pour vous inscrire, créez ou mettez à jour votre profil via le site suivant :

alerte.delson.ca

Coordination du Cahier Loisirs :
Service des communications

Conception graphique :
France Perrault

Impression :
Communication Globale Pub Cité

Révision linguistique :
Lyna Daneau, réviseure agréée, Plus-que-parfait

Crédits photos :
Denis Germain, photographe
Mélanie Olmstead, photographe
Pixabay, iStockPhoto

Tirage :
785 exemplaires



5
À
12
ANS*

Inscription en ligne - du 1^{er} avril au 31 mai 2026*

Notre équipe d'animation offre aux enfants une programmation d'activités amusantes, des personnages loufoques, le tout dans un cadre sécuritaire.

Centre sportif de Delson

delson.ca/cdjentrain

*Les inscriptions tardives pourraient être acceptées s'il reste des places.

*Avoir 5 ans au 30 septembre 2025.
L'enfant doit avoir fait sa maternelle.

DE RETOUR
ÉTÉ 2026



BIBLIOTHÈQUE

ARTS ET LANGUES

BÉBÉ CONTE

jusqu'à 3 ans

Centre communautaire

Participez à cette activité parent-enfant proposant des histoires et des comptines adaptées aux tout-petits.

Vendredi | 10 h

30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril et 29 mai

Gratuit

HEURE DU CONTE... EN PYJAMA OU PAS!

3 à 6 ans

Centre communautaire

Venez écouter de belles histoires et prolonger la magie avec un bricolage amusant. Un moment créatif et chaleureux pour toute la famille!

Mardi | 18 h 30

27 janvier, 10 et 24 février, 10 et 24 mars,
7 et 28 avril et 12 et 26 mai

Gratuit

PEINTURE À L'ACRYLIQUE

16 ans et plus

La Jonction

Développez votre créativité tout en améliorant votre technique.

2 sessions :

Mercredi | 14 janvier au 25 mars | 18 h à 20 h
(relâche le 4 mars)

Mercredi | 1^{er} avril au 3 juin | 18 h à 20 h

75 \$ plus taxes par session | Le matériel n'est pas inclus. Vous recevrez un courriel avec la liste des articles à vous procurer.



Activités sur inscription



ESPAGNOL

18 ans et plus

Centre sportif

Participez à des exercices variés qui vous permettront de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions orales et écrites. Les cours sont donnés par M. Omar Coronel.

Mercredi | 14 janvier au 27 mai

Débutant 2 : 11 h 30

Intermédiaire : 13 h 10

Mercredi | 11 mars au 20 mai

Avancé : 14 h 50

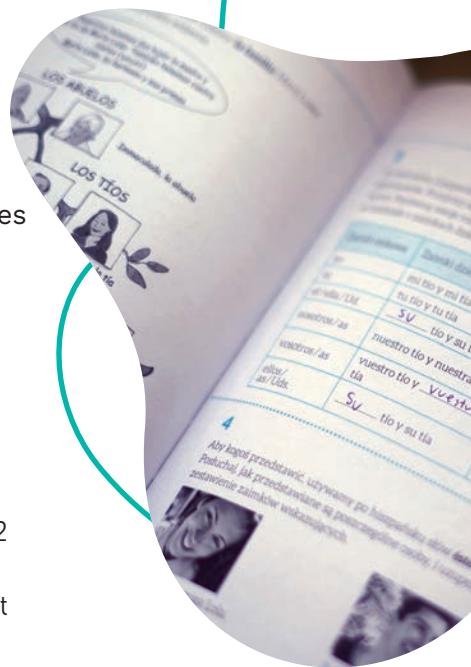
216 \$ | Débutant 2 et intermédiaire,
manuel de cours en sus pour les débutants 2
120 \$ | Avancé

Inscription auprès de François Guérard avant le 5 janvier 2026 : fguerard@hotmail.com

Émettre le chèque au nom de AREQ
Des Prairies-Brossard

Nombre de participants minimum : 8

Nombre de participants maximum : 12



DANSE EN LIGNE

18 ans et plus

Centre sportif

Apprenez diverses chorégraphies données par M. Michel Gingras sur des styles musicaux variés.

Mardi | 13 janvier au 17 mars
(relâche le 3 mars)

Mardi | 31 mars au 19 mai

Session 1 : 80 \$ plus taxes
Session 2 : 64 \$ plus taxes



VOLLEYBALL

16 ans et plus

École des Cheminots

Mettez à profit votre technique et vos tactiques de jeu dans une ambiance conviviale. Les équipes seront formées sur place.

2 sessions :

Mercredi | 14 janvier au 25 mars | 19 h 30 à 20 h 30 (relâche le 4 mars)

Mercredi | 8 avril au 10 juin | 19 h 30 à 20 h 30

70 \$ plus taxes par session



TAEKWONDO

Pour tous

École Louis-Lafontaine

L'École de Taekwondo Le Dragon Noir vous offre un entraînement dans un cadre de respect et de plaisir. Yves, Roger et Maxime vous aideront à dépasser vos limites. Cette discipline olympique vous amènera à améliorer votre concentration, vos capacités physiques, votre contrôle et votre confiance.

Lundi et jeudi | 18 h 30 à 20 h |
5 janvier au 18 juin

Inscription auprès d'Yves Rivard
au 514 246-8743



CIRQUE – ÉCOLE DE CIRQUE STATION CIRQUE

4 ans et plus

Centre sportif

Apprenez les arts du cirque avec des artistes professionnels reconnus mondialement et diplômés de l'École nationale de cirque de Montréal.

Samedi | 8 h 45 à 12 h 15 | 10 janvier au 28 mars

Inscription au www.stationcirque.com

Particularités : cirque aérien (tissu, cerceau, trapèze); unique à Station Cirque ; 1 ou 2 élèves maximum par appareil; détails des cours et horaire sur le site Web.

DÉGUSTATION

Ateliers sur inscription

ATELIER SUR LES VINS – LE CHILI ET L'ARGENTINE VITICOLE

18 ans et plus

La Jonction

Depuis plus de 400 ans, le Chili et l'Argentine façonnent des vins uniques qui ont conquis le Québec. Découvrez leur savoir-faire et savourez quatre grands vins de l'Amérique du Sud lors de cette dégustation!

Vendredi | 20 février | 18 h 30 à 20 h

20 \$ plus taxes



ATELIER SUR LES VINS – LA SAVOIE, RÉGION FRANÇAISE AU PIED DES ALPES

18 ans et plus

La Jonction

Albertville et la Savoie, entre Alpes et frontière suisse, offrent bien plus que des paysages spectaculaires. Découvrez des vins uniques aux cépages introuvables ailleurs, comme l'Altesse, la Jacquère ou la Mondeuse. Une destination où plaisir des yeux rime avec plaisir du palais!

Vendredi | 27 mars | 18 h 30 à 21 h

20 \$ plus taxes



CRÉATION

CRÉATION DE PARFUMS

16 ans et plus

Centre
communautaire

Créez votre rouleau de parfum personnalisé tout en découvrant les bases de la parfumerie et les bienfaits des huiles essentielles.

Samedi | 31 janvier | 10 h 30

10 \$ plus taxes

EN OMBRES ET LUMIÈRES

13 ans et plus

Centre
communautaire

Plongez dans l'univers des noirs, des blancs et des gris! Guidés par l'artiste Reine Vanille, les participants découvriront comment jouer avec les nuances, les textures ainsi que les jeux d'ombre et de lumière pour enrichir leur création.

Samedi | 28 mars | 9 h à 12 h

10 \$ plus taxes

PERSONNAGES EN FOLIE

13 ans et plus

Centre
communautaire

Animé par l'artiste Reine Vanille, cet atelier invite les participants à donner vie à un personnage ludique en explorant divers matériaux et techniques créatives.

Samedi | 18 avril | 9 h à 12 h

10 \$ plus taxes

Activités libres

SCIENCES

ENQUÊTE : MYSTÈRE GLACÉ

9 à 14 ans

Centre communautaire

Du terrain au laboratoire, plongez dans l'univers fascinant de la bioarchéologie! En analysant des restes humains et des indices découverts autant sur des sites de fouilles archéologiques que sur des scènes de crime, ces scientifiques dévoilent les secrets du passé et aident à résoudre de véritables enquêtes.

Samedi | 28 février | 10 h 30

10 \$ plus taxes

AUTOS TAMPONNEUSES

8 à 12 ans

Centre communautaire

Dans la vraie vie, on garde sa voie... mais pas ici! Fabriquez et décorez votre auto tamponneuse avant de la mettre à l'épreuve sur la piste. Moteurs, batteries et matériaux à volonté pour créer le pare-chocs le plus solide.

Samedi | 11 avril | 10 h 30

10 \$ plus taxes

FABRICATION D'UNE ENSEIGNE NÉON

9 à 14 ans

Centre communautaire

Laissez parler votre imagination et venez créer une décoration murale de type enseigne au néon avec des fils électroluminescents.

Samedi | 21 mars | 10 h 30

10 \$ plus taxes

ARTISANAT LIBRE

16 ans et plus

Centre communautaire

Envie d'intégrer un groupe pour partager votre passe-temps? Réalisez un projet de tricot, de crochet ou de broderie, selon votre préférence.

Tous les mercredis | 9 h 30

Gratuit – Vous devez fournir votre matériel

ÉDUCATION

GARDIENS AVERTIS

11 à 15 ans

Centre communautaire

Acquérez les compétences pour prendre soin des enfants, vous initier à la prévention et faire face à des situations d'urgence.

Samedi | 9 mai | 8 h 30 à 16 h 30

45 \$ plus taxes

PRÊTS À RESTER SEULS

9 à 13 ans

La Jonction

Apprenez à réagir de façon adéquate à différents scénarios rencontrés autant dans votre communauté qu'à la maison. Vous serez ainsi en mesure d'assurer votre propre sécurité.

Dimanche | 10 mai | 9 h à 15 h

40 \$ plus taxes

VERS MON 1^{ER} EMPLOI

13 à 21 ans

Centre communautaire

Venez découvrir des outils pour trouver un emploi étudiant et les bonnes attitudes à adopter en emploi. Animé par le Carrefour jeunesse-emploi.

Jeudi | 29 janvier | 18 h 30 à 20 h

MATINÉE FAMILIALE

La Jonction

Venez discuter avec d'autres parents. L'occasion parfaite pour se créer un réseau d'entraide.

Tous les mardis | 10 h

Gratuit – Entrée libre





PROGRAMMATION

HIVER-PRINTEMPS 2026

Une saison remplie d'énergie et de bien-être vous attend :

➤ **Cardiovélo, mise en forme et musculation**
pour garder la forme

➤ **Yoga, méditation et Qi Gong**
pour l'équilibre du corps et de l'esprit

➤ **Danse, étirement et mobilité**
pour bouger avec plaisir et souplesse

**Inscription et tarifs préférentiels pour
les citoyens de Delson et de Sainte-Catherine**

**INSCRIVEZ-VOUS
Dès le 8 décembre, 9 h**

Programmation et inscription :

complexedsc.ca



Profitez de notre piste de course et de marche de 370 m ainsi que de notre salle de cardio-vélo en formule libre-service.

Abonnez-vous pour 3, 6 ou 12 mois et bénéficiez d'un tarif préférentiel.

complexedsc.ca

LOUEZ NOS ESPACES

Le Complexe sportif met à votre disposition plusieurs salles adaptées à une multitude d'activités et de possibilités de location :

- › Salles multifonctionnelles parfaites pour vos événements, formations ou activités de groupe;
- › De grands terrains synthétiques intérieurs.

Réservez votre espace dès maintenant : info@csdsc.ca



Ne manquez pas l'ouverture prochaine de la boutique Izik Sports et du comptoir alimentaire Mamba nutrition.

Encore plus d'activités pour bouger!

HORAIRE DU TEMPS DES FÊTES

24 décembre 2025 au 2 janvier 2026 inclusivement.

Horaires spéciaux pour le Centre sportif (glace et Palais du patin) – suivez nos réseaux sociaux pour connaître l'horaire précis du temps des fêtes.

24 décembre : fermeture à 13 h
25 décembre : fermé

26 décembre : ouverture à 14 h 30

31 décembre : fermeture à 13 h

1^{er} janvier : fermé

2 janvier : ouverture à 14 h 30

Sujet à changement

CENTRE SPORTIF

Du 3 janvier au 26 avril

Résident : gratuit

Non-résident : 5 \$

PATINAGE LIBRE

Lundi et mercredi :

10 h 30 à 12 h

Mardi : 14 h à 15 h 30

Jeudi : 13 h 30 à 15 h

Samedi : 16 h à 17 h et

18 h 30 à 20 h

BÂTON RONDELLE

Dimanche : 21 h 30 à 22 h 30

Mardi : 15 h 30 à 17 h 30

Samedi : 17 h à 18 h 30

HOCKEY LIBRE

Samedi : 20 h à 21 h (réservé

aux citoyens et citoyennes de Delson et Saint-Philippe)



*Réservation de billets en ligne obligatoire à palaisdupatin.delson.ca

*Suivez nos réseaux sociaux pour connaître l'horaire précis du temps des fêtes.

Horaire régulier

Vendredi

20 h à 23 h

Samedi

13 h à 16 h et 17 h à 20 h

21 h à 24 h

(le dernier samedi du mois est réservé aux 18 ans et +)

Dimanche

9 h à 12 h (poussettes et trottinettes permises)

13 h à 16 h

17 h à 20 h

(gratuit et réservé aux citoyens et citoyennes de Delson et Saint-Philippe)

CONFÉRENCES

DE LA

SOCIÉTÉ

D'HORTICULTURE

ET D'ÉCOLOGIE

DELSON (SHED)



Centre sportif

Coût :

Membre : gratuit | Non-membre : 5 \$

Plus de détails sur la page Facebook de l'organisme

La carte de membre est en vigueur du 1^{er} janvier au 31 décembre et peut être achetée avant nos conférences dès 9 h. La SHED offre une invitation gratuite pour une personne. Valable pour une conférence de l'année 2026.

Conférences gratuites et pour tous!
Réservez votre place au
lepointdevente.com/villededelson

DE L'ÉPUISEMENT VERS L'ÉPANOUISSLEMENT

Vous vous sentez parfois épuisé(e) ou dépassé(e) par le stress? Cette conférence allie expériences personnelles et professionnelles pour illustrer les 7 astuces du Mouvement Santé mentale Québec. Angélique partage des stratégies concrètes et des exemples inspirants pour mieux gérer le stress et retrouver énergie et motivation au quotidien.

Jeudi | 26 février | 19 h

LES 3 AMÉRIQUES

Faites un voyage virtuel à la découverte de quatre destinations d'Amérique latine : le Mexique et ses trésors culturels, le Costa Rica et sa nature luxuriante, le Guatemala accessible et dépaysant ainsi que la Colombie, aujourd'hui ouverte et vibrante.

Jeudi | 16 avril | 19 h

LE POTAGER ÉCOLOGIQUE

Conférencier : Normand Fleury

Découvrir l'importance du sol et du compost, l'utilisation des paillis, les pesticides et fertilisants écologiques et les besoins des différents légumes.

Dimanche | 22 mars | 9 h 30

LA CULTURE DU GINGEMBRE AU JARDIN ET EN POTS

Conférencière : Sophie Gendron

Découvrir la culture du gingembre au Québec et ses effets bénéfiques pour nous.

Dimanche | 19 avril | 9 h 30

Conférences pour tous les goûts!

À TABLE! DES ATOUTS POUR LES 55 +

Assistez à la conférence d'Hélène Laurendeau, nutritionniste et communicatrice passionnée, et découvrez comment bien manger pour préserver votre énergie, maintenir votre masse musculaire et renforcer vos défenses naturelles après 55 ans. Des conseils simples et concrets pour mieux s'hydrater, éviter les erreurs courantes et retrouver le plaisir de manger au quotidien!

Jeudi | 19 mars | 19 h

TRUCS MAISON POUR DES INSECTICIDES ET FONGICIDES BIO

Conférencière : Hélène Baril

Découvrir de nouveaux trucs à partir de produits maison pour produire des fongicides et insecticides biologiques et écologiques.

Dimanche | 3 mai | 9 h 30

ÉCHANGES DE PLANTES

Divisez vos plantes, apportez vos surplus tout en repartant avec de nouvelles que vous recherchez.

Dimanche | 24 mai | Arrivée à 8 h 30 et échanges de 9 h à 9 h 30

CONFÉRENCE HISTORIQUE

Présentée dans le cadre de la création d'une société d'histoire locale. Joignez-vous au mouvement pour faire vivre la mémoire de notre communauté!

INCIDENT DE LA TORTUE 1838 (RÉBELLION DES PATRIOTES)

Jeudi | 30 avril | 19 h

LES FINES HERBES

Conférencière : Hélène Baril

Cultiver des fines herbes et des fleurs comestibles, c'est associer les plaisirs du jardinage à ceux de la cuisine. Suivi à 13 h de la création de vos propres contenants.

Dimanche | 24 mai | 9 h 30 et 13 h
15\$/membre, max. 20 membres



Bibliothèque



une naissance
un **LIVRE**®

Petit lecteur
deviendra
GRAND!



UNE NAISSANCE, UN LIVRE

Une naissance, un livre offre aux parents d'un bébé de moins d'un an l'abonnement gratuit à la bibliothèque et la trousse du parfait bébé-lecteur, avec un livre québécois exclusif et un numéro spécial de *Naître et grandir*.

Le programme encourage la lecture dès la petite enfance, valorise les auteurs d'ici et invite les familles à découvrir toutes les ressources de la bibliothèque.

VENTE DE LIVRES

Découvrez une sélection variée de livres pour tous les âges et tous les goûts, disponibles en continu à seulement 1\$ chacun. Une belle occasion d'agrandir votre collection et de partager le plaisir de la lecture.

VOUS NE SAVEZ PAS QUOI LIRE?

Découvrez nos listes de lectures thématiques, en bibliothèque ou en ligne, préparées par notre personnel pour tous les âges et tous les goûts. Trouvez facilement votre prochaine lecture et laissez-vous inspirer par nos suggestions!

CLUB DE LECTURE

16 ans et plus

Bibliothèque

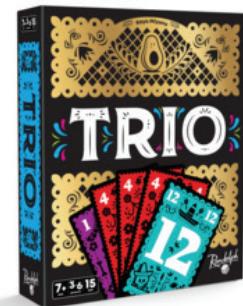
Venez partager et échanger avec d'autres passionnés de lecture.

Mardi | 13 h 30 | 20 janvier, 17 février, 17 mars, 21 avril et 19 mai

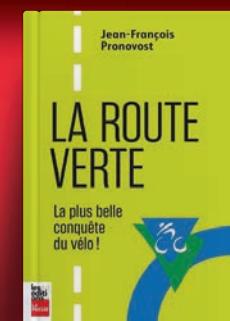
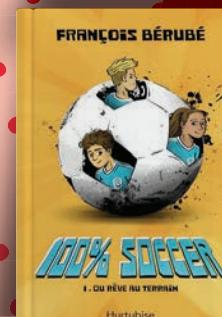
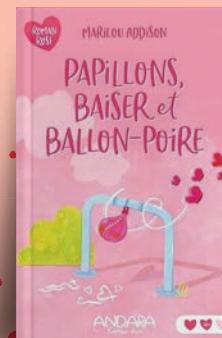
Sur rendez-vous au v.gagne@ville.delson.qc.ca | 450 632-1050, poste 3704



JEUX EN VENTE



NOUVEAUTÉS HIVERNALES



biblimags™

Événements

**salon
DU LIVRE**
ROUSSILLON RS

... DANS UNE BIBLIOTHÈQUE PRÈS DE CHEZ VOUS!

En mars prochain, le Salon du livre de Roussillon prend la route pour vous faire découvrir la passion de trois personnalités québécoises. On a piqué votre curiosité? Visitez le sdlr.ca pour tous les détails!

SPECTACLE D'HUMOUR

Eglise Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus

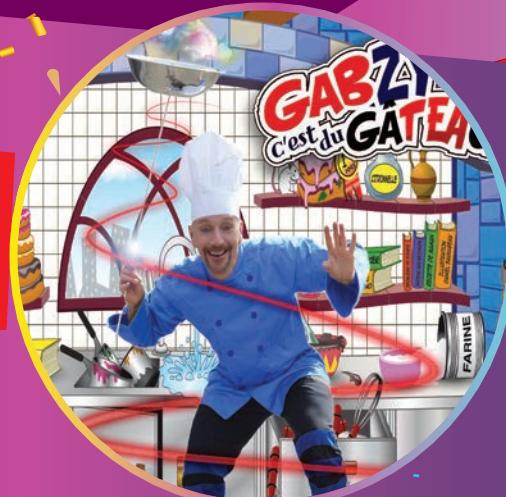
Soirée de la relève en humour animée par Samuel Vitulano-Arsenault

Samedi | 2 mai | 20 h

Les billets seront disponibles au www.lepointdevente.com/villededelson

FAMILLES 5^e

en fête!



10 h 30 et 13 h 30 :
Gabzy
c'est du gâteau

Samedi 23 mai | 10 h à 16 h
Le stationnement du Centre sportif se transforme, le temps d'une journée, en terrain de jeux pour toute la famille.

En cas de pluie, les activités auront lieu au Centre sportif.
Apportez vos gourdes!



COMMUNAUTAIRES

- Action sur la violence et intervention familiale (AVIF)
→ Avif.ca
- Amitié Matern'elle
→ Amitiematernelle.com
- APHRSO
→ Aphrs.org
- Avant-Garde en santé mentale
→ Agsmlaprairie.org
- Benado
→ Benado.org
- Carrefour jeunesse-emploi Roussillon
→ Cjer.ca
- Centre de bénévolat de la Rive-Sud
→ Benevolatricesud.qc.ca
- Centre de femmes l'Éclaircie
→ Centredefemmesleclaircie.com
- Club de l'âge d'or de Delson
→ 450 635-2743 | agedorstetheresedelson@gmail.com
- Corps de cadets 2938
→ Cc2938.ca | 450 233-2100
- Élan des jeunes
→ Lelandesjeunes.org
- Fondation Gisèle Faubert
→ Fondationgiselefaubert.org
- Héritage Saint-Bernard
→ Ilesaintbernard.ca
- La Clé des mots
→ Lacledesmots.ca
- La Maison du Goéland
→ Lamaisondugoeland.com
- Le Partage
→ lepartage.info
- Les complices alimentaires
→ Lescomplicesalimentaires.ca
- Maison de la famille Kateri
→ Maisonfamiliekateri.com
- Maison des jeunes Sympholie
→ mdjsympholie.org
- Paroisse catholique Saint-Constant
→ Paroisse-st-constant.qc.ca
- Résidence Bernard-Payette
→ omhroussillon@videotron.ca
- SEMO Le Jalon et Intégration Travail Roussillon
→ Lejalon.ca
- Société d'horticulture et d'écologie de Delson
→ Facebook : SHED

Organismes et partenaires

SPORTIFS

- Association de baseball mineur du Roussillon
→ Abmroussillon.com
- Association de basketball Roussillon
→ Abrlions.info@gmail.com
- Association de crosse Roussillon
→ Acroussillon.com
- Association de football les Diablos de La Prairie
→ Footballdiablos.com
- Association de hockey féminin du Richelieu
→ hockeyfemininrichelieu.ca
- Association de hockey mineur de Delson
→ Ahmd.ca
- Association de pickleball Roussillon
→ Pickleballquebec.com/roussillon/
- Association de ringuette Roussillon
→ Ringuetteroussillon.com
- Association régionale de kin-ball de la Rive-Sud
→ Kin-ball.qc.ca/rive-sud
- Club de patinage artistique du Roussillon
→ Patinageroussillon.ca
- Club de soccer Roussillon
→ Soccercsr.ca
- Club Lapraicity Club cycliste
→ Lapraicity.com
- Olympiques spéciaux Roussillon
→ Olympiquesspeciauxquebec.ca

CULTURELS

- École de danse Country Au Galop
→ dansecountryaugalop.net
- L'ensemble vocal Euphoria
→ Ensembleeuphoria.com



Tourbillon hivernal

Une foule d'activités pour profiter des joies de l'hiver, sans oublier le chocolat chaud et la tire d'érable!



**7 et 8
février**

Samedi et dimanche
10 h à 16 h
Parc de la Tortue



Delson