

CISSS des Laurentides
CMSSS d'Argenteuil

**Répertoire
des ressources en
activité physique
dans la MRC d'Argenteuil**

Juin 2019

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides**

Québec 

Répertoire des ressources en activité physique **dans la MRC d'Argenteuil**

Ce répertoire a été monté avec les informations recueillies dans les journaux, l'annuaire téléphonique et suite à des contacts téléphoniques avec les différentes municipalités de la MRC d'Argenteuil.

Il se veut un outil de référence pour aider la population à choisir une activité physique appropriée et trouver l'endroit où pratiquer cette activité. Cet outil n'est donc pas un outil de marketing faisant la promotion et la vente de services.

Ce répertoire peut être modifié en tout temps. Si toutefois vous connaissez une activité ou un endroit où pratiquer de l'activité physique qui n'est pas inscrit dans ce répertoire, veuillez svp contacter :

Pascale Bellemare, M.Sc. Kinésiologue
CISSS des Laurentides-Centre multiservices SSS d'Argenteuil
(450)562-3761 #72 105
pascale_bellemare@ssss.gouv.qc.ca

Table des matières

<i>Activités par ville et municipalité</i>	p.5
• Brownsburg-Chatham	p.5
• Gore	p.7
• Grenville	p.8
• Grenville-sur-la-Rouge	p.9
• Harrington	p.10
• Lachute	p.11
• Mille-Isles	p.15
• St-André-d'Argenteuil	p.16
• Wentworth	p.18

<i>Activités par catégorie</i>	p.19
• Aérobic	p.19
• Aquaforme	p.19
• Arts martiaux	p.19
• Badminton	p.20
• Baseball et balle-molle	p.20
• Basketball	p.20
• Canot	p.21
• Conditionnement physique	p.21
• Conditionnement physique pour 50 ans et plus	p.22
• Course à pied	p.23
• Crosse	p.23
• Crossfit	p.23
• Curling	p.23
• Danse	p.24
• Équitation	p.24
• Football	p.25
• Glissades	p.25
• Golf	p.25
• Gymnastique	p.26
• Haltérophilie	p.26
• Hockey	p.26
• Kayak	p.27
• Marche	p.27
• Natation et baignade	p.28
• Parc avec modules de jeux	p.29
• Patinage artistique	p.29
• Patin libre	p.29
• Pétanque	p.30



• Pickleball	p.31
• Pilates	p.31
• Quilles	p.31
• Rafting	p.32
• Raquette	p.32
• Skateboard	p.32
• Ski de fond	p.33
• Soccer	p.33
• Taï chi	p.34
• Tennis	p.34
• Traîneaux à chiens	p.35
• Vélo	p.35
• Volleyball	p.35
• Yoga	p.36

<i>Activité physique familiale</i>	p.37
• Cours pré-natals	p.37
• Cours post-natals	p.37
• Cours parent-enfant	p.37
• Activités structurées pour les enfants	p.38
<i>Activités régionales annuelles</i>	p.39
<i>Campagnes nationales</i>	p.41
<i>Site Internet sur l'activité physique</i>	p.42

Activités par ville et municipalité

Brownsburg-Chatham


www.brownsburgchatham.ca

- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
450-562-1618
- **Baignade**
Camping municipal de Brownsburg-Chatham
457, rte des Outaouais
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)
- **Centre équestre La Clé des Champs**
564, route du Canton
819-242-4536
- **Centre équestre le Ranch Robert**
74, chemin Fuller
450-562-9869 
www.ranchrobert.com/
- **Club de curling de Brownsburg**
241 des Érables
450-533-6723,
www.curling-quebec.qc.ca
- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
450-533-6687 #2822
www.brownsburgchatham.ca
(section loisirs)
- **Club de golf l'Oasis**
424, route du Nord
450-562-1094 
www.golfoasis.ca
- **Cours de danse**
Salle Louis Renaud
270 rte du Canton
Bergère Gagnon
450-533-6502
- **Cours de tennis**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
450-533-6687 #2831
- **Exerciseurs en plein air**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
- **Glissade**
Centre de ski de fond et raquette
La Randonnée
424, route du Nord
- **La Providence canot/kayak**
450-516-2260 
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**
Gilles Beauchamp
450-533-5369
- **Parcs avec modules de jeux**
Halte routière Pine Hill, Parc de la Nature, Parc de l'école Bouchard, Parc Rolland-Cadieux, Parc MacVicar
- **Parc de skateboard**
Parc de la Nature
Rue Woodland

- **Patinoires extérieures**
Derrière l'aréna sur rue des
Érables, Parc Rolland-Cadieux,
Parc de la Nature et Parc
MacVicar
- **Piste cyclable Mélanie Parent**
Montée La Branche
- **Terrain de balle-molle**
Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature
- **Terrain de basketball**
Stationnement de l'Aréna Gilles-
Lupien
200, MacVicar
- **Terrain de mini-soccer**
Parc Rolland-Cadieux
Rue Aubin
- **Terrains de pétanque**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
- **Terrain de soccer synthétique**
École Bouchard
294 de l'Église
- **Terrains de tennis**
Rue MacVicar
450-533-6687 #2822
- **Terrain de volleyball**
École Bouchard
294 de l'Église
- **VéloRoute d'Argenteuil**
Départ au coin route 344 et
Montée St-Philippe
www.basseslaurentides.com
- **Zumba**
Centre communautaire Louis-
Renaud
270, route du Canton
Nancy Lussier
450-566-6345




Gore

www.cantondegore.qc.ca

- **Club de course**
Parc municipal
45, chemin Cambria
Tammy Hall
450-562-2025 #3525
- **Dansercice**
Centre communautaire Trinity
2, chemin Cambria
Lynne Powell
450-432-2156
- **Exerciseurs en plein air**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Parc avec module de jeux**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Les sentiers de Gore**
Marche, course en sentier et raquette
Parc municipal
Départ derrière la patinoire
45, chemin Cambria 
- **Terrain de basketball**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Terrain de pickleball**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Terrain de soccer**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Terrain de tennis**
Parc municipal
45, chemin Cambria
- **Viactive**
Centre communautaire Trinity
2, chemin Cambria
Mary Chuprun
450-562-9297





Grenville

www.municipalitegrenville.qc.ca

- **Club de marche de Grenville**
Jocelyne Louis-Seize
819-242-2480
- **Club de soccer**
Loisirs de Grenville
613-678-7022 
- **Cours de danse**
Dimension danse
École St-Martin
355, Principale
450-613-3000 
- **Danse en ligne**
Marie-Reine Brault
819-242-4618
- **Karaté**
Club de karaté Lachute
École St-Martin
355, Principale
450-562-3481 
- **Parc avec modules de jeux**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
- **Patinoire extérieure**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
- **Programme P.I.E.D**
Point de service du CSSS
Argenteuil à Grenville
93, rue des Érables
450-562-3761 #72 308
- **Sentier pédestre**
Départ en face du 240,
Principale
- **Terrain de baseball**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
- **Terrain de basketball**
Sur la patinoire
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
- **Terrains de pétanque**
parc près du canal
- **Terrain de soccer**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
- **Terrains de tennis**
Rue Tri-Jean
- **Viactive**
Centre communautaire
21, rue Tri-Jean
Jocelyne Louis-Seize
819-242-2480

Grenville-sur-la-Rouge

www.grenvillesurlarouge.ca

- **Club de golf Carling Lake**
2255 route 327
450-533-5468 
<https://hotellaccarling.com>
- **Club de marche**
Michel Perreault
450-612-3158
- **Club équestre d'Argenteuil**
1 ch. Carignan 
514 892-6660
www.clubequestredargenteuil.com
- **Parc avec modules de jeux**
Centre Paul-Bougie
Centre communautaire Campbell
et Centre communautaire Avoca
- **Patinoires extérieures**
Centre Paul-Bougie et Séminaire
Pointe-aux-Chênes
- **Propulsion Rafting**
619 ch. de la Rivière-Rouge
1-800-461-3300 
www.propulsion.ca
- **Rafting Nouveau Monde**
25, ch. des Sept-Chutes 
819-242-7238
www.newworld.ca/fr/

Harrington

www.harrington.ca

- **Patinoires extérieures**
Centre communautaire de Lost River, 2811 route 327, centre communautaire de la Vallée de Harrington, 420 chemin Harrington
- **Sentier de marche/raquette**
Centre communautaire de Lost River
2811, route 327
- **Terrain de tennis (\$)**
CAMMAC
86, chemin CAMMAC


Lachute

www.ville.lachute.qc.ca


- **Aérobic, step, musculation**
370, Béthany
Danielle Lamoureux
450-537-3266
- **Aquaforme**
Piscine Polyvalente Lavigne
452 Argenteuil
450-562-3781 #246
Piscine extérieure Parc Ayers
50, Paul-Émile-Barbeau
450-562-0025
- **Aréna Kevin Lowe-Pierre Pagé**
80 rue Hamford
450-562-1618
- **Association de hockey mineur**
450-562-9482
- **Association de baseball mineur**
514-833-4445
- **Badminton libre**
École secondaire régionale
Laurentian
448, Argenteuil
Luc 450-562-4568
Richard 514-947-5631
- **Canot route d'Argenteuil**
Départ sur le boul. de l'Aéroparc
à Lachute et arrivée à la halte
municipale de St-André-
d'Argenteuil
- **Centre d'entraînement de golf
L'Albatros**
541, boul. Cristini
450-562-0992 
- **Centre de Taï Chi le Lotus**
École Oasis
80, Hammond
Michèle Lavoie
450-562-4151 
- **Club d'athlétisme Corsaire-
Chaparral**
Polyvalente Lavigne
452 Argenteuil
(514) 824-0327 
<https://corsaire-chaparral.org>
- **Club de curling de Lachute**
60, Harriet
450-562-5811 
- **Club de golf Lachute**
355 Bethany
450-562-5228 
www.golflachute.ca
- **Club de gymnastique Barany**
72, Durocher
450-566-0957 
- **Club de karaté Lachute**
Gymnase école St-Alexandre
451, Grace
450-562-3481 
- **Club de patinage artistique**
80, Hamford
450-562-5444
- **Club de soccer Lynx de
Lachute**
450-207-5969 
www.soccerlachute.com

- **Club d'haltérophilie du Nord**
Guy Marineau
450-537-3930 
- **Comité 50+ Bouger +**
Viactive, Physi+, Zumba,...
Villa Mont-Joie
241, Elizabeth
Odette Perreault
450-409-0760
- **Cours de natation**
Piscine Polyvalente Lavigne
452 Argenteuil
450-562-3781 #246
- **Cours de tennis**
Parc Ayers
50, Paul-Emile-Barbeau
450-562-3781 #246
- **Crossfit Lachute**
205 St-Jean
514-228-1772 
www.crossfitlachute.com
- **Danse en ligne**
404, Lafleur
Cours offerts aussi en plein air
Sylvain 514-238-6613
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**
Villa Montjoie
241, Elizabeth
Bergère Gagnon 450-533-6502
Denise Ambeault 450-562-2706
- **Dimension danse**
505, Béthany #110
450-613-3000 
- **Discos pour les ados**
Univers jeunesse Argenteuil
70, Hamford
450-562-3078 
- **École de danse et d'arts**
Christiane Raymond
523, Berry
450-562-3600 
- **Espace yoga**
324A Béthany
Lachute
450-331-1137 
www.espaceyogalachute.com
- **Genyoga**
56, rue Charles
450-562-8202
- **Glissade**
Parc Mon-Joie
241, Elizabeth
- **Gymnase de la Polyvalente Lavigne** (réservations)
452, Argenteuil
450-562-8841 #4001
- **Gym Lachute**
370, Béthany
450-409-1919 
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**
Gilles Beauchamp
450-533-5369
- **Ligue de tennis**
Parc Ayers
514-206-7636
- **Maman-poussette Lachute**
 Maman-Poussette Lachute
- **Module de jeux pour enfants**
Parc Ayers, Parc Bernard-Guay, Parc des Colibris, Parc Horace-Lamarque, Parc Malaket, Parc Richelieu

- **Patinoires extérieures :**
Parc Ayers, Parc Barron, Parc Bernard-Guay, rue du Boisé, École St-Julien, École St-Alexandre, École primaire Laurentian, Polyvalente Lavigne, École secondaire Laurentian
- **Pickleball**
École secondaire Laurentian
448, Argenteuil
Brigitte Lallemand 450-562-2151
Josée Quesnel 450-207-0727
- **Pickleball**
Villa Montjoie
241, Elizabeth
Gilles Cayer 450-562-9263
- **Piscine extérieure et jeux d'eau**
Parc Ayers
50, Paul-Émile-Barbeau
450-562-0025
- **Piscine intérieure**
Polyvalente Lavigne
Cours de natation, d'aquaforme et bains libres
452 avenue Argenteuil
450-562-8842
- **Piste d'athlétisme**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
450-562-8841
- **Programme P.I.E.D.**
Villa Mont-Joie
241 Élizabeth
450-562-3761 #72 302
- **Quilles Pierre Bélanger**
438 Principale
450-562-6759
- **Réseau de pistes cyclables**
Voir carte VéloRoute d'Argenteuil
www.basseslaurentides.com
- **Skatepark**
Parc Ayers
- **Sentiers pédestres**
-Club de golf de Lachute en hiver, 335 Béthany
-Derrière Polyvalente Lavigne, 452 Argenteuil
-Parc Barron, rue Principale
- **Terrain de baseball**
Parc Richelieu
651, Meikle
- **Terrain de basketball**
Parc Ayers
- **Terrain de football**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
(450)562-8841
- **Terrains de pétanque**
Parc Richelieu
651, Meikle
- **Terrains de pickleball**
-Parc Ayers
50, Paul-Emile-Barbeau
-Villa Montjoie
241, Élizabeth
- **Terrains de soccer**
-Parc Richelieu
651, Meikle
-Polyvalente Lavigne/LRHS
452, Argenteuil
450-562-8841
- **Terrains de tennis**
Parc Ayers
450-562-0332

- **Terrains de volleyball**
École secondaire régionale
Laurentian
448, Argenteuil
- **Viactive**
Villa Mont-Joie
241, Élizabeth
Odette Perreault
450-409-0760
- **Viactive en anglais**
232, Hamford
Mary Chuprun
450-562-9297
- **Zumba**
Cloé Girard
514-971-2193 

Mille-Isles
www.mille-isles.ca

- **Corps Chorus**
180 Tamaracouta
514 5272-4287 
www.corpschorus.ca/cours
- **Exerciseurs en plein air**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
- **Groupe de marche**
Stationnement de l'Autre Versant
180, Tamaracouta
Mercredi 9h
Ginette Mayer
450 432-0053
- **Module de jeux pour enfants**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
- **Patinoire extérieure**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
- **Sentiers de randonnée (2)**
1^{er} : départ du Parc Hammond-Rodgers près de la patinoire
2^e : départ entre la route 329 et le chemin Hammond
- **Terrain de basketball**
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
- **Terrain de tennis**
Patinoire du Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles

St-André-d'Argenteuil

www.stada.ca

- **Badminton**
Gymnase de l'école
1 rue Legault
450 537-3527 #2706
- **Canot route d'Argenteuil**
Départ : boul. de l'Aéroparc de
Lachute et arrivée: halte
municipale de St-André
- **Club de marche ActiForme**
Jovette Labelle
450-537-8306
- **Club de soccer**
450-537-3527 #2706
- **Cours d'aérobic**
Danielle Lamoureux
450-537-3266
- **Cours de Pilates**
Nicole Moussin
450-537-1488
- **Cours d'initiation ou
entraînement à la course à pied**
 Pascale Bellemare Kinésiologue
pbkinesiologue@gmail.com
- **Glissade**
Parc devant l'église Christ
Church
Route du Long-Sault
- **Golf St-André**
137, rue de la Seigneurie
450-537-3533 
- **Ligue de tennis**
Yves Séguin
450-537-1327
- **L. Ranch**
2780 ch. l'Île-aux-Chats
450-562-4341
- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Samedivélo**
Départ de l'école primaire St-
André
1, rue Legault
450-537-3527 #2705 
www.samedivelo.ca
- **Sentiers (pédestre, raquette, ski
de fond et hébertisme)**
Boisé Von Allmen
Route 344
450-537-3527
- **Terrain de baseball**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Terrain de basketball**
École primaire St-André
1, rue Legault
- **Terrain de pickleball/tennis**
À côté de l'Hôtel-de-ville
10, rue de la Mairie
- **Terrains de pétanque**
Rue de la Seigneurie
- **Terrains de soccer**
Parc municipal de Carillon
Route 344
450-537-3527 #2706

- **Terrains de volleyball**
Parc municipal de Carillon
Route 344
Et parc école
1 rue Legault
450-537-3527 #2706
- **VéloRoute d'Argenteuil**
Départ au Boisé Von Allmen
Route 344
www.basseslaurentides.com


Wentworth

www.wentworth.ca

- **Golf Dunany**
2053 Dunany
450-562-4885
www.dunanycountryclub.com
- **Parc avec module de jeux**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
- **Patinoire extérieure**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
- **Pilates**
Centre communautaire de
Wentworth
86, chemin Louisa
450-562-0701
- **Ski de fond et raquette**
Golf Dunany
2053 Dunany
- **Viactive (en été)**
Centre communautaire de
Wentworth
86, chemin Louisa
Mary Chuprun
450-562-9297

Activités par catégorie



Aérobic

- **Aérobic, step, musculation**
370, Béthany
Lachute
Danielle Lamoureux
450-537-3266
- **Cours d'aérobic**
St-André-d'Argenteuil
Danielle Lamoureux
450-537-3266
- **Zumba**
Lachute
Cloé Girard 
514-971-2193
- **Zumba**
Centre communautaire Louis-Renaud
270, route du Canton
Brownsburg-Chatham
Nancy Lussier
450-566-6345

Aquaforme

- **Piscine intérieure**
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
450-562-3781 #246
- **Piscine extérieure Parc Ayers**
50, Paul-Émile-Barbeau
450-562-0025

Arts martiaux

- **Club de karaté Lachute**
Gymnase de l'école St-Alexandre
451 Grace
Lachute
450-562-3481 
- **Karaté**
Club de karaté Lachute
École St-Martin
355, Principale
Grenville
450-562-3481 

Badminton

- **Badminton libre**
LRHS
448, Argenteuil
Lachute
Luc Poulin
450-562-4568
Richard Larocque
514-947-5631
- **Badminton**
Gymnase de l'école
1 rue Legault
St-André-d'Argenteuil
450 537-3527 #2706

Baseball et balle-molle

- **Association de baseball mineur**
Lachute
514-833-4445
- **Terrain de balle-molle**
Parc des Loisirs
rue Tri-Jean
Grenville
- **Terrain de balle-molle**
Parc Rolland-Cadieux et au Parc
de la Nature
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de baseball**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de baseball**
Parc Richelieu
651, Meikle
Lachute


Basketball

- **Terrain de basketball**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de basketball**
Parc municipal de Gore
45, Chemin Cambria
Gore
- **Terrain de basketball**
Stationnement de l'Aréna Gilles-
Lupien
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de basketball**
Patinoire du Parc Hammond-
Rodgers
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles



- **Terrain de basketball**
Parc Ayers
Lachute

- **Terrain de basketball**
Patinoire au Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville


Canot

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)
- **La Providence canot/kayak**
450-516-2260 
- **La Route Bleue des voyageurs**
www.sentiermaritime.ca
- **Canot route d'Argenteuil,**
Départ : boul. de l'Aéroparc à
Lachute et arrivée à la halte
municipale de St-André-
d'Argenteuil

Conditionnement physique


- **Corps Chorus**
180 Tamaracouta
514 5272-4287 
www.corpschorus.ca/cours
- **Exerciseurs en plein air**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
Brownsburg-Chatham
- **Exerciseurs en plein air**
Parc municipal
45, chemin Cambria
Gore
- **Exerciseurs en plein air**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
Milles-Isles
- **Gym Lachute**
370, Béthany
Lachute
450-409-1919 

Conditionnement physique pour 50 ans et plus


- **Actiforme**
Club de marche
St-André-d'Argenteuil
Jovette Labelle
450-537-8306
- **Aquaforme**
Cours joie et santé 60+ ans
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
450-562-3781 #246
- **Club de marche 50+**
Grenville-sur-la-Rouge
Michel Perreault 450-612-3158
- **Club de marche 50+ Bouger+**
Parc Barron Lachute
Denise
450-562-9263
- **Comité 50+ Bouger +**
Viactive, Physi+, Qi Gong, Zumba gold, yoga, marches,...
Villa Mont-Joie
241, Elizabeth
Lachute
Lisette Gauthier
450 562-2665
- **Corps Chorus**
180 Tamaracouta
514 5272-4287 
www.corpschorus.ca/cours
- **Danse en ligne**
Grenville
Marie-Reine Brault
819-242-4618
- **Danse en ligne**
404, Lafleur
Lachute
Sylvain 514-238-6613
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**
Villa Montjoie
241 Elizabeth
Lachute
Et salle Louis Renaud
270, rte du Canton
Brownsburg-Chatham
Bergère 450-533-6502
- **Dansercice**
Centre communautaire Trinity
2, chemin Cambria
Gore
Lynne Powell 450-432-2156
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**
Gilles Beauchamp
450-533-5369
- **Pickleball**
Villa Montjoie
241, Elizabeth
Gilles Cayer 450-562-9263
- **Programme P.I.E.D.**
(65 ans et plus)
Offert par le CSSS d'Argenteuil
450-562-3761 #72 302
- **Ski de fond et raquette**
Centre La Randonnée
424, rte du Nord
Brownsburg-Chatham
Raquette : André Therrien
450-562-9586
Ski de fond : Raymond Carrière
450-533-6819

- **Viactive**
Centre communautaire Trinity
2, chemin Cambria
Gore
Mary Chuprun 450-562-9297
- **Viactive**
Centre communautaire de
Grenville
21, rue Tri-Jean
Jocelyne Louis-Seize
819-242-2480
- **Viactive (en été)**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
Mary Chuprun 450-562-9297
- **Viactive en anglais**
232 Hamford
Lachute
Mary Chuprun 450-562-9297

Course à pied

- **Club de course**
Parc municipal de Gore
45, chemin Cambria
Tammy Hall
450-562-2025 #3525
- **Piste d'athlétisme**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
Lachute
450-562-8841
- **Cours d'initiation ou
entraînement à la course à pied**
 Pascale Bellemare Kinésiologue
pbkinesiologue@gmail.com





Crossfit

- **Crossfit**
205 St-Jean
Lachute
514-228-1772 



Curling

- **Club de curling de
Brownsburg**
241 des Érables
Brownsburg-Chatham
450-533-6723
www.curling-quebec.qc.ca
- **Club de curling de Lachute**
60 Harriet
Lachute
450-562-5811

Danse

- **Corps Chorus**
180 Tamaracouta
Mille-Isles
514 5272-4287 
www.corpschorus.ca/cours
- **Danse en ligne**
404, Lafleur
Lachute
Sylvain 514-238-6613
Diane 450-562-9589
- **Danse en ligne**
Villa Montjoie
241 Elizabeth
Lachute
Et salle Louis Renaud
270, rte du Canton
Brownsburg-Chatham
Bergère Gagnon
450-533-6502
- **Danse en ligne**
Grenville
Marie-Reine Brault
819-242-4618
- **Dansercice**
Centre communautaire Trinity
2, chemin Cambria
Gore
Lynne Powell
450-432-2156
- **Dimension danse**
505, Béthany #110
Lachute (*cours aussi à Grenville*)
450-613-3000 
- **Discos pour les ados**
Univers jeunesse Argenteuil
70, Hamford
Lachute
450-562-3078 
- **École de danse et d'arts**
Christiane Raymond
523 Berry
Lachute
450-562-3600 

Équitation

- **Centre équestre La Clé des Champs**
54, route du Canton
Brownsburg-Chatham
819-242-4536
- **Centre équestre le Ranch Robert**
74, chemin Fuller
Brownsburg-Chatham
450-562-9869 
www.ranchrobert.com
- **Club équestre d'Argenteuil**
1 ch. Carignan
Grenville-sur-la-Rouge
514 892-6660 
www.clubequestredargenteuil.com
- **L. Ranch**
2780 ch. l'Ile-aux-Chats
St-André-d'Argenteuil
450-562-4341

Football

- **Terrain de football**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
Lachute
450-562-8841

Glissades

- **Centre de ski de fond et raquettes**
La Randonnée
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
450-533-6687 #2822
- **Glissade**
Parc Mont-Joie
241, Elizabeth
Lachute
- **Glissade**
Parc devant l'église Christ Church
Route du Long-Sault
St-André-d'Argenteuil

Golf

- **Centre d'entraînement de golf**
L'Albatros
541 boul. Cristini
Lachute
450-562-0992 
- **Club de golf Carling Lake**
2255 route 327
Grenville-sur-la-Rouge
450-533-5468 
<https://hotellaccarling.com>
- **Club de golf Lachute**
355 Bethany
Lachute
450-562-5228 
www.golflachute.com/
- **Club de golf l'Oasis**
424, route du Nord
Brownsburg-Chatham
450-562-1094 
www.golfoasis.ca
- **Golf Dunany**
2053, Dunany
Wentworth
450-562-4885
www.dunanycountryclub.com
- **Golf St-André**
137, rue de la Seigneurie
St-André-d'Argenteuil
450-537-3533 
www.golfstandre.com

Gymnastique

- **Club de gymnastique Barany**
72, Durocher
Lachute
450-566-0957 

Haltérophilie


- **Club d'haltérophilie du nord**
Lachute
Guy Marineau
450-537-3930 

Hockey

- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
450-562-1618
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**
80, rue Hamford
Lachute
450-562-1618
- **Association de hockey mineur**
Lachute
450-562-9482
- **Ligue de hockey 50 ans et plus**
Gilles Beauchamp
450-533-5369
- **Patinoire extérieure**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
Wentworth
- **Patinoires extérieures**
Centre Paul-Bougie
435, Principale
Séminaire Pointe-aux-chênes
2738, route 148
Grenville-sur-la-Rouge
- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoires extérieures :**
Parc Ayers, Parc Barron, Parc
Bernard-Guay, rue du Boisé,
École St-Julien, École St-
Alexandre, École primaire
Laurentian, Polyvalente Lavigne,
École secondaire Laurentian
Lachute
- **Patinoire extérieure**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles


- **Patinoire extérieure**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
- **Patinoires extérieures**
Centre communautaire de Lost River
2811, route 327
Centre Lavalin de Harrington
420, ch. Harrington
Harrington
- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
45, Cemin Cambria
Gore
- **Patinoires extérieures**
Derrière l'aréna sur rue des Érables, Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature et Parc MacVicar
Brownsburg-Chatham

Kayak

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)
- **La Providence canot/kayak**
450-516-2260 
- **Propulsion Rafting**
619, ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
1-800-461-3300 
www.propulsion.ca/
- **Rafting Nouveau Monde**
25, ch. Des Sept-Chutes
Grenville-sur-la-Rouge
819-242-7238 
www.newworld.ca/fr/

Marche

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527 #2706
- **Club de marche 50+**
Grenville-sur-la-Rouge
Michel Perreault
450-612-3158
- **Club de marche ActiForme**
St-André-d'Argenteuil
Jovette Labelle
450-537-8306
- **Club de marche de Grenville**
Grenville
Jocelyne Louis-Seize
819-242-2480
- **Comité 50+ Bouger+**
Parc Barron/Golf de Lachute
Lachute
Denise 450-562-9263

- **Groupe de marche**
Stationnement de l'Autre Versant
180, Tamaracouta
Mille-Isles
Mercredi 9h
Ginette Mayer
450 432-0053
- **Les sentiers de Gore**
Parc municipal de Gore
Départ derrière la patinoire
45, chemin Cambria
Gore 
- **Sentiers pédestres**
-Club de golf de Lachute en
hiver, 335 Béthany
-Derrière Polyvalente Lavigne,
452 Argenteuil
-Parc Barron, rue Pincipale
Lachute
- **Sentier pédestre**
Départ en face du 240, Principale
Grenville
- **Sentiers pédestres**
-Parc Hammond-Rodgers près de
la patinoire
-Entre la route 329 et le chemin
Hammond
Mille-Isles
- **Sentier pédestre**
Centre communautaire de Lost
River
2811, route 327
Harrington

Natation et baignade

- **Cours de natation**
Polyvalente Lavigne
452, Argenteuil
Lachute
450-562-3781 #246
- **Piscine intérieure**
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
450-562-8842
- **Piscine extérieure et jeux d'eau**
Parc Ayers
50, Paul-Émile-Barbeau
Lachute
450-562-0025
- **Plage**
Camping municipal de
Brownsburg-Chatham
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)

Parc avec modules de jeux

- **Parcs avec modules de jeux**
Halte-routière Pine hill, Parc de la Nature, Parc de l'école Bouchard
Parc Rolland-Cadieux, Parc MacVicar
Brownsburg-Chatham
- **Parc avec module de jeux**
Parc municipal de Gore
45, chemin Cambria
Gore
- **Parcs avec modules de jeux**
Centre Paul-Bougie, Centre communautaire Campbell et Centre communautaire Avoca
Grenville-sur-la-rouge
- **Module de jeux pour enfants**
Parc Ayers, Parc Bernard-Guay, Parc des Colibris, Parc Horace-Lamarche, Parc Malaket, Parc Richelieu
Lachute
- **Parc avec modules de jeux**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Mille-Isles
Mille-Isles
- **Parc avec modules de jeux**
École primaire St-André et halte routière
St-André-d'Argenteuil
- **Parc avec modules de jeux**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
Wentworth

Patinage artistique

- **Club de patinage artistique de Lachute**
80 Hamford
Lachute
450-562-5444

Patin libre

- **Aréna Gilles-Lupien**
200, MacVicar
Brownsburg-Chatham
450-562-1618
- **Aréna Kevin-Lowe-Pierre-Pagé**
80, rue Hamford
Lachute
450-562-1618
- **Patinoires extérieures**
Centre Paul-Bougie
435, Principale
Séminaire Pointe-aux-chênes
2738, route 148
Grenville-sur-la-Rouge
- **Patinoire extérieure**
Centre récréatif de Wentworth
84, ch. Louisa
Wentworth

- **Patinoire extérieure**
École primaire St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
- **Patinoire extérieure**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
- **Patinoires extérieures**
Parcs : Ayers, Barron Bernard-
Guay, Écoles : St-Julien, St-
Alexandre, primaire et secondaire
Laurentian, Poly Lavigne, rue du
Boisé, Lachute
- **Patinoire extérieure**
Parc Hammond-Rodgers
Chemin de Milles-Isles
Milles-Isles
- **Patinoires extérieures**
Centre communautaire de Lost River
2811, route 327
Centre Lavalin de Harrington
420, ch. Harrington
Harrington
- **Patinoire extérieure**
Parc municipal
45, Cemin Cambria
Gore
- **Patinoires extérieures**
Derrière l'aréna sur rue des
Érables, Parc Rolland-Cadieux
Parc de la Nature et Parc
MacVicar
Brownsburg-Chatham


Pétanque

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais
Brownsburg-Chatham
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)
- **Terrains de pétanque**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de pétanque**
Route de la Seigneurie
St-André-d'Argenteuil
- **Terrains de pétanque**
Parc près du canal
Grenville
- **Terrains de pétanque**
Parc Richelieu
651, Meikle
Lachute

Pickleball

- **Pickleball**
École secondaire Laurentian
448, Argenteuil
Lachute
Brigitte Lallemant
450-562-2151
Josée Quesnel
450-207-0727
- **Terrain de pickleball**
À côté de l'Hôtel-de-ville
10, de la Mairie
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de pickleball**
Parc municipal de Gore
45, Cambria
Gore
- **Terrain de pickleball**
-Parc Ayers
50, Paul-Emile-Barbeau
-Villa Mont-Joie
241, Élizabeth
Lachute

Pilates

- **Corps Chorus**
180 Tamaracouta
514 5272-4287 
www.corpschorus.ca/cours
- **Pilates**
Centre communautaire de
Wentworth
86, ch. Louisa
Wentworth
450-562-0701
- **Pilates**
St-André-d'Argenteuil
Nicole Moussin
450-537-1488


Quilles

- **Quilles Pierre Bélanger**
438, Principale
Lachute
450-562-6759

Rafting

- **Propulsion**
619 ch. de la Rivière-Rouge
Grenville-sur-la-Rouge
1-800-461-3300 
www.propulsion.ca/
- **Rafting Nouveau Monde**
25 ch. Des Sept-Chutes
Grenville-sur-la-Rouge
819-242-7238 
www.newworld.ca/fr/

Raquette

- **Boisé multi-ressources Von Allmen**
Route 344
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527 #2706
- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
450-533-6687 #2822
www.brownsburgchatham.ca/
(section loisirs)
- **Sentier de raquette**
Centre communautaire de Lost River
2811, route 327
Harrington
- **Sentier de raquette**
Golf Dunany
2053, Dunany
Wentworth
- **Les sentiers de Gore**
Parc municipal de Gore
Départ derrière la patinoire
45, chemin Cambria
Gore 


Skateboard

- **Parc de skateboard**
Parc de la Nature
Rue Woodland
Brownsburg-Chatham
- **Parc de skateboard**
Parc Ayers
50, Paul-Émile-Barbeau
Lachute

Ski de fond

- **Centre de ski de fond et raquettes La Randonnée**
424 route du Nord
Brownsburg-Chatham
450-533-6687 #2822
www.brownsburgchatham.ca/
(section loisirs)
- **Marathon canadien de ski de fond**
www.csm-mcs.com
- **Sentier de ski de fond**
Golf Dunany
2053, Dunany
Wentworth
- **VéloRoute d'Argenteuil**
Départs :- coin route 344 et
Montée St-Philippe à B-C
-Boisé Von Allmen
Route 344 à SAA
www.basseslaurentides.com

Soccer

- **Club de soccer**
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527 #2706
- **Club de soccer**
Loisirs de Grenville
Grenville
613-678-7022
- **Club de soccer Lynx de Lachute**
Lachute
450-207-5969 
www.soccerlachute.com
- **Ligue de soccer des bons amis**
Parc Rolland-Cadieux
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de mini-soccer**
Parc Rolland-Cadieux
Brownsburg-Chatham
- **Terrains de soccer**
Parc municipal de Carillon
Route 344
St-André-d'Argenteuil
- **Terrain de soccer synthétique**
École Bouchard
294 de l'Église
Brownsburg-Chatham
- **Terrain de soccer**
Parc des Loisirs
Rue Tri-Jean
Grenville
- **Terrain de soccer**
Parc municipal de Gore
45, Chemin Cambria
Gore
- **Terrains de soccer**
-Parc Richelieu
651, Meikle
-Polyvalente Lavigne/LRHS
452, Argenteuil
Lachute
450-562-8841

Taï Chi

- **Centre de Taï Chi le Lotus**
École Oasis
80, Hammond
Lachute
Michèle Lavoie
450-562-4151 


Tennis

- **Cours de tennis**
Parc Ayers
50, Paul-Emile-Barbeau
Lachute
450-562-3781 #246
- **Cours de tennis**
Parc MacVicar
Rue MacVicar
Brownsburg-Chatham
450-533-6687 #2831
- **Ligue de tennis**
Parc Ayers
Lachute
514-206-7636
- **Ligue de tennis**
Saint-André-d'Argenteuil
Yves Séguin
450-537-1327
- **Terrains de tennis**
rue Mac Vicar
Brownsburg-Chatham
450-533-6687 #2822
- **Terrain de tennis**
Parc municipal de Gore
45, chemin Cambria
Gore
- **Terrain de tennis**
rue Tri-Jean
Grenville
- **Terrains de tennis (\$)**
CAMMAC
86, chemin CAMMAC
Harrington
- **Terrains de tennis**
Parc Ayers
50, Paul-Émile-Barbeau
Lachute
450-562-0332
- **Terrain de tennis**
Patinoire du Parc Hammond-
Rodgers
Chemin de Mille-Isles
Mille-Isles
- **Terrains de tennis**
À côté de l'Hôtel-de-ville
10, rue de la Mairie
St-André-d'Argenteuil

Traîneaux à chiens

- **Centre équestre le Ranch Robert**
74, chemin Fuller
Brownsburg-Chatham
450-562-9869 
www.ranchrobert.com/

Vélo

- **Piste cyclable Mélanie Parent**
rue des Érables
Brownsburg-Chatham
- **Réseau municipal de Lachute**
Voir sur la carte de la VéRoute d'Argenteuil
www.basseslaurentides.com
- **Samedivélo**
Départ de l'école St-André
1, rue Legault
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527 #2705 
www.samedivelo.ca
- **VéloRoute d'Argenteuil**
Départ au coin de la route 344 et Montée St-Philippe à Brownsburg-Chatham OU Dans le boisé Von Allmen
Route 344 à St-André-d'Argenteuil
www.basseslaurentides.com

Volleyball

- **Camping municipal de Brownsburg-Chatham**
457, rte des Outaouais,
Brownsburg-Chatham
450-562-1456
www.brownsburgchatham.ca
(section services municipaux)
- **Terrains de volleyball**
Parc municipal de Carillon
Route 344
Et parc-école
1 rue Legault
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527 #2706


- **Terrain de volleyball**
École Bouchard
294 de l'Église
Brownsburg-Chatham

- **Terrains de volleyball**
École secondaire régionale
Laurentian
448, Argenteuil
Lachute

Yoga

- **École de danse et d'arts**
Christiane Raymond
523 Berry
Lachute 
Émilie Chèvrefils
514 804-9482

- **Genyoga**
56, rue Charles
Lachute
450-562-8202


- **Espace yoga**
324A Béthany
Lachute
450-331-1137 
www.espaceyogalachute.com

Activité physique familiale



Cours prénatals

- **Exercices prénatals en piscine**
Polyvalente Lavigne
452 avenue Argenteuil
Lachute
450-562-8842
- **Yoga prénatal**
Genyoga
56, rue Charles
Lachute
450-562-8202

Cours post-natals

- **Maman-poussette Lachute**
 Maman-Poussette Lachute
- **Yoga avec bébé**
Genyoga
56, rue Charles
Lachute
450-562-8202

Cours parent-enfant

- **Ateliers famille en action**
Salle communautaire Trinity
À Gore, 2 ch. Cambria OU
Salle Strong à Mille-Isles, 1262
ch. Mille-Isles
450 562-0503
- **Cours de karaté parent-enfant**
Club de karaté Lachute
École St-Alexandre
451 Grace
Lachute
450-562-3481
- **Cours de natation dès 4 mois**
Polyvalente Lavigne
452 Argenteuil
Lachute
450-562-8842
- **Danse parent-enfant**
École de danse et d'art CR
523, Berry
Lachute
450-562-3600 
- **La clique des 0-5 ans**
Brownsburg-Chatham
450 533-6687 #2818 
- **Matinée des Boujeux**
10, de la Mairie
St-André-d'Argenteuil
450-537-3527

Activités structurées pour les enfants


**consultez la section précédente pour les coordonnées
des organismes qui gèrent ces activités**


- Baseball
- Danse
- Gymnastique
- Haltérophilie
- Hockey
- Karaté
- Natation
- Patinage artistique
- Soccer
- Tennis

Discos et activités sportives pour les ados

Univers jeunesse Argenteuil
70, Hamford
Lachute
(450)562-3078
www.universjeunesse.com

Activités régionales annuelles

- **Carnaval d'hiver de Brownsburg-Chatham**
Journée d'activités gratuites au Centre de ski de fond et raquette La Randonnée. Activités variées offerts : ski de fond, glissade, raquette, marche, jeux gonflables,... Organisée par la ville de Brownsburg-Chatham et plusieurs partenaires. A lieu en février. 450 533-6687
- **Course relais Argenteuil**
Course à relais de 100km divisés en 17 sections, couru par 3 à 6 coureurs. Organisée par un groupe de coureurs qui désirent amasser des fonds pour la Fondation Espoir jeunesse Argenteuil. Départ de l'aréna Kevin-Lowe Pierre-Pagé au 80 Hamford à Lachute. A lieu au début mai. 
www.courserelaisargenteuil.ca
- **Défi Coureur des bois**
Biathlon de 8 kilomètres de course en forêt et de 250m de nage dans un lac. Départ au parc municipal de Gore. A lieu à la fin juillet.
Organisé par le Canton de Gore : Tammy 450 562-2025 #3521
- **Fête de Mille-Isles**
Journée d'activités gratuites au Camp Scout Tamaracouta à Mille-Isles Activités variées offertes : mini-jeux, baignade, jeux gonflables,... pour la famille. A lieu en août.
- **Journée 50+ Bouger+**
Journée d'initiation à différentes activités physiques offertes aux 50 ans et plus dans la MRC d'Argenteuil. Organisée par la MRC d'Argenteuil, cette journée a lieu à l'école secondaire Laurentien au mois de novembre. 450 562-2474
- **Marathon canadien de ski de fond**
Le Marathon Canadien de Ski (MCS) est la plus longue et la plus ancienne randonnée de ski de fond de l'Amérique du nord. Les participants peuvent parcourir de 12 à 160 km durant le week-end du MCS, selon leur choix. A lieu la 2^e fin de semaine de février. Départ de Lachute ou Gatineau. www.csm-mcs.com
- **Marche aux flambeaux**
Marche en soirée dans le Boisé Von Allmen à la lueur des flambeaux et du clair de lune. A lieu un samedi soir de janvier et février. Organisé par la Municipalité de St-André : Karen 450 537-5327 #2706
- **Mini-Jeux d'Argenteuil**
Journée d'activités sportives gratuites pour les 6-12 ans organisée par la MRC d'Argenteuil. Permet aux jeunes de s'initier à 3 activités différentes au cours de la journée. A lieu en juillet à l'école secondaire Laurentien.
Infos 450 562-2474

- **Relais pour la vie**
Marche de nuit d'une durée de 12 heures. Organisée par la Société canadienne du cancer. A lieu au Parc Barron à Lachute au début du mois de juin.
www.relaispourelavie.ca
- **Série de courses à pied**
« Au rythme du Nord »
Série de 6 courses aux 2 semaines durant l'été. À chaque course, des parcours de 1km et de 5 km sont offerts. Les profits vont à un organisme de la région. A lieu de juin à août. Contactez Jessie au 450 612-0100 ou www.aurythmedunord.com
 Au rythme du Nord

Campagnes nationales

- **Défi Santé**
Durant 6 semaines autour du mois d'avril de chaque année, tentez d'atteindre 3 objectifs : manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour, bouger au moins 30 minutes par jour ou 60 minutes pour les jeunes et faire le point sur vos force pour un meilleur équilibre de vie. Pour plus d'informations consultez le www.defisante.ca
- **Plaisirs d'hiver**
De la mi-janvier à la mi-mars. Plaisirs d'hiver est une campagne provinciale de promotion des activités physiques hivernales pratiquées en famille. Pour plus d'informations, consultez le www.mels.gouv.qc.ca/plaisirshiver/
- **Journée nationale du sport et de l'activité physique**
A lieu le premier jeudi du mois de mai et la fin de semaine qui suit. La Journée nationale du sport et de l'activité physique et sa fin de semaine active, se veut une occasion pour la population de découvrir ou de redécouvrir le plaisir de bouger, de faire du sport et de pratiquer des activités physiques en tout genre et en tout lieu. Pour plus d'informations, consultez le : www.mels.gouv.qc.ca/jnsap

Sites Internet sur l'activité physique

- **Défi santé**
www.defisante.ca
- **Directives canadiennes en matière d'activité physique**
www.csep.ca/français
(publications)
- **Fédération québécoise de la marche**
www.fqmarche.qc.ca
- **Fédération québécoise du canot et du kayak**
www.canot-kayak.qc.ca
- **Fédération des Kinésiologues du Québec**
www.kinesiologue.com
- **Kino-Québec**
www.kino-quebec.qc.ca
- **Participation**
www.participation.com/fr/
- **Passeport santé**
www.passeportsante.net
- **Piétons Québec**
www.pietons.quebec
- **Répertoire des ressources en activité physique dans la MRC d'Argenteuil**
www.argenteuil.qc.ca
- **Saines habitudes de vie**
www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca
- **100°**
www.centdegres.ca
- **Vélo Québec**
www.velo.qc.ca